



問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

## 熊本健康アプリ 新シーズン始動!!

3月4日(月)から新シーズンがスタート。これまでのポイントはリセットされ、どなたもゼロからのスタートになります。健康づくりをお得に楽しむ新習慣。おすすめの使い方をお伝えします。

### 熊本健康アプリとは

熊本健康アプリ「もっと健康! げんき! アップ くまもと」は、菊池市を含む16市町村で、市民の健康増進や健康寿命の延伸を図ることを目的に「熊本連携中核都市圏事業」として運営しています。

健康づくり活動を行うとポイントが付与され、ポイントが貯まると協力店で特典を受けることができます。

### 対象

18歳以上の人で、以下の16市町村に在住、または通勤・通学している人

熊本市、山鹿市、菊池市、宇土市、阿蘇市、美里町、玉東町、大津町、高森町、西原村、南阿蘇村、御船町、嘉島町、益城町、甲佐町、山都町 ※3月現在

### アプリのダウンロード

サービスや割引が受けられる協力店も拡大中です。ポイントを貯めてお得に健康づくりをお楽しみください。

ダウンロードはこちら



アプリの使い方や協力店の検索など、詳しくはホームページをご覧ください。

上半期と年度末には抽選会も実施!

熊本健康アプリ



ホームページ

### ステップ1 毎日アプリを開くだけでポイントが増える3つのポイント

1 アプリを開くだけで1日1ポイント	2 毎日開けばボーナスポイント! 1か月最大23ポイント(3・7・15・25日に追加)	3 1,000歩達成で1ポイント 1日8ポイントまで
-----------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------

### ステップ2 スタンプラリーやミッションに参加して、楽しくポイント獲得!

スタンプラリーや仲間と挑戦する対抗戦など、個人だけでなく、家族や友人、職場の仲間と一緒に楽しめるイベントを年間を通して開催しています。スポーツや健康講座、いつもより少しだけ歩く野外イベントなど、内容は盛りだくさんです。

### ステップ3 健診や各種がん検診、歯科検診、禁煙、献血などで、ポイント獲得!

毎年の健診やがん検診で、さらにポイント追加。定期的な健康チェックで健康寿命を延ばしましょう。



楽しく活用しています!

古賀医院(☎から) 山田敦子さん 西本まゆみさん

なかよし対抗戦も楽しく参加してます。ポイント獲得のためにいろいろな所を回ると、再発見の旅のようです。みんなに協力店やミッションを紹介できて良いですよ!

## 歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子 (敬称略) ※行政区は検診日時点 1月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。

- |           |           |            |                       |            |
|-----------|-----------|------------|-----------------------|------------|
| 高岡希系(立石)  | 田中 花(野間口) | 遠山恵麻(高野瀬)  | 松本朔人(巨)               | 大島 築(久米一)  |
| 高千穂恭弥(立石) | 高木望羽(立町)  | 富岡柚珠(北宮)   | 成瀬 晶(高田)              | 濱田珠凜(富の原東) |
| 建部星音(立石)  | 秋吉歓喜(高野瀬) | 富田七星(上西寺)  | NONG THANH HA(雇用促進住宅) | 森翔希愛(富の原台) |
| 原 紗来(北原)  | 大林実侑(大琳寺) | 前川由羽奈(高野瀬) | 杉野志季(楠原)              | 秋丸泰成(富出分)  |
| 堀尾綾南(立町)  | 庄村侑生翔(巨)  | 宮崎愛花(高野瀬)  | 出田蒼晴(桜山四)             |            |
| 山田すみれ(北原) | 田村暖真(高野瀬) | 乗越陽梨(北宮)   |                       |            |

## 国民年金情報

問い合わせ先 保険年金課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218

## あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

年金のご相談は街角の年金相談センター熊本へ

街角の年金相談センターは、日本年金機構から委託を受け「全国社会保険労務士会連合会」が運営しています。相談は無料で事前予約が必要です。

### 主な相談内容

- ▼厚生年金・国民年金の受給相談、年金見込額の試算や請求手続き
- ▼源泉徴収票・支払通知書・年金証書等の再交付
- ▼「ねんきん定期便」などの年金記録についての相談

### 持参品

- 年金証書、年金手帳、本人確認ができる身分証明書(免許証やマイナンバーカードなど)
- ※本人以外の方が相談する場合は、本人からの「委任状」、および代理人の身分証明書

### 業務取扱時間

- 【平日】(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分
  - 【時間延長】週初の開所日 午後5時15分～午後7時
  - 【週末相談】第2(出) 午前9時30分～午後4時
  - 【休業日】(出)祝、年末年始(12月29日～1月3日)
- ※駐車場は熊本市辛島公園地下駐車場をご利用ください。相

### 国民年金保険料の案内を民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの人を対象として、電話または文書による納付の案内や免除などの申請手続きの案内を民間事業者へ委託しています。

民間委託事業者 (株)バックスグループ ☎0800(808)7000

### 振り込め詐欺に注意

民間委託事業者から銀行口座を指定して、ATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。

### 問い合わせ先

熊本西年金事務所国民年金課 ☎096(553)0142 自動音声案内「2を押して2」

談の際に「駐車場の利用」をお申し出ください。駐車はEブロックの利用が便利です

### 問い合わせ先

街角の年金相談センター熊本 熊本市中央区花畑町4-1 太陽生命熊本第2ビル3階 ☎096(206)2444 ※電話による年金相談は受け付けていません

## 介護予防ミニ講座

### ～ 低栄養を予防する食生活 ③ ～

タンパク質は元気を維持する上で欠かせない栄養素です。不足すると筋肉を作る力が低下し、筋肉量が減少します。高齢になるほど、タンパク質を吸収する力が低下し、低栄養状態に陥ります。

### 毎食、タンパク質を取りましょう!

肉類を1日1回は食べるように心掛けましょう。脂身の少ない物を選んだり、調理法や味付けの工夫をして、毎日積極的に取り入れましょう。

卵、大豆製品、乳製品、魚類をプラスすれば、栄養のバランスも良くなります。

肉類	卵、大豆製品、乳製品、魚類
1日1回、肉類を取る	3食のうち、どこかにプラスする

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血のお知らせ

### ～ 献血にご協力ください ～

とき 3月18日(月) [午前の部] 午前9時30分～11時30分 [午後の部] 午後0時45分～4時

ところ 旭志ふれあいセンター

内容 400mL 献血

### 献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

### 日時や場所が変更になる場合があります

最新情報は熊本県赤十字献血センターのホームページでご確認ください。



☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219