



熊本健康アプリ

もっと健康!
げんき!アップ
くまもと

問い合わせ先

健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

熊本健康アプリで気軽に健康づくり!

毎日の健康づくりは大切だと分かっていても、なかなか継続するのは難しいです。熊本健康アプリでは、日々の健康の記録を簡単に管理でき、健康づくりを無理なく楽しみながら続けられます。

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、日々の健康づくりをサポートするアプリです。歩いたり、健診を受けたりといった日々の健康活動に応じてポイントが付与され、ポイントが貯まると特典が受けられます。

中でも注目なのが、今月開催される年度末抽選会です。1年間で貯めたポイントを使って応募でき、県産品の豪華賞品が当たるチャンスがあります。

まだアプリを使ったことがない人も、まずは歩数を記録することから始めて、少しずつポイントを貯めてみませんか。県内では10万ダウンロードを突破していて、多くの人に利用されています。

ダウンロードは
こちらから

iPhone

ポイントの貯め方

アプリでは、さまざまな方法でポイントを貯めることができます。アプリを起動したり健康状態を入力したりと、簡単に取り組めるものから始めることができます。

歩数(千歩で1ポイント。1日8ポイントまで)や健(検)診の受診でもポイントが付与されます。県内各地で開催される健康イベントに参加することでもポイントが獲得でき、楽しみながら健康づくりを続けられます。

アプリの使い方やポイントの貯め方、協力店の検索など、詳細はホームページをご覧ください。

熊本健康アプリ



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

12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。

石川蒼真(北宮)

後藤颯介(隈府)

重信歩楓(野間口)

城峯央莉(隈府)

高千穂周真(隈府)

永田光桜(大平)

西川渉吾(巻尾)

濱田結珠(北宮)

岡崎梨華(木柑子)

北川美妃(西寺)

後藤彩来(隈府)

志柿咲羽(野間口)

堤祐稀(隈府)

本田海吏(隈府)

高田湊斗(川辺)

前川夢菜(重味)

松本菜奈(亘)

石渕葉叶(隈府)

金光星麗(龜尾)

木村瑠希(甲佐町)

右田楓夏(吉富)

ハケ代紗(永)

上島一心(永)

岩峰宥斗(弁利)

五島奏音(吉富)

西本哉偉(福本)

右田泰河(吉富)

前田和花(吉富)

尾崎一斗(豊水)

小糸李空(吉富)

後藤千晴(吉富)

澤田泰河(吉富)

前田和花(吉富)

尾崎一斗(豊水)

小糸李空(吉富)

後藤千晴(吉富)

西本哉偉(福本)



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をお伝えします。

■ 国民年金保険料は
社会保険料控除の対象です
国民年金保険料を社会保険料
控除として申告する場合は、毎
年1月1日から12月31日までの
間に納付(納付見込を含む)した
書類の添付などが必要です。
■ 国民年金保険料の額を証明する
書類(国民年金保険料控除証明書)
■ 「源泉徴収票(源泉徴収票)」と「国民年金源泉徴収票」が送付されます

1年間に納付した国民年金
保険料の額を証明する「社会保
険料(国民年金保険料控除証明
書)」(はがき)が、日本年金機
関から毎年11月上旬と2月上旬に
送付されます。電子送付を希望
された場合は、10月中旬以降と
翌年1月下旬に送信されます。
次送付されます。
■ 電話で再交付ができます
■ 源泉徴収票が送付されます
■ 年金受給者には
■ ①社会保険控除証明書をなくし
た場合
※ 03(6630)2525
※ 050から始まる電話でかけ
る場合
※ 050から始まる電話でかけ
る場合
市ホームページ
応募ボタン
応募期間 2月15日(日)~28日(土)
対象者
「げんき!アップカード」獲得者で、実施市町村に在住する18歳以上の人
応募方法
応募期間になると、500ポイント以上獲得した人のホーム画面右上に応募ボタンが表示されます。ボタンをタップしてご応募ください。



※ 自動音声案内「2を押して2」
■ 問い合わせ先
熊本西年金事務所 ☎096(353)0142
前年度より410円引き上
げられました。令和8年度の納
付書は、日本年金機構から4月
上旬に送付されます。金融機関、
郵便局、コンビニエンスストア
やスマートフォンアプリ、イン
ターネットなどを利用して納め
ることができます。
□座振替は、納め忘れがなく
あります。前納額や手続きなど
の詳細は、日本年金機構ホームページ
にあります。前納割引制度もありお得
です。クレジットカードによる
納付の方法(要事前申し込み)も
確実で前納割引制度による
お尋ねください。
ページか最寄りの年金事務所に
あります。前納額や手続きなど
の詳細は、日本年金機構ホームページ
にあります。前納割引制度もありお得
です。クレジットカードによる
納付の方法(要事前申し込み)も
確実で前納割引制度による
お尋ねください。

月額 1万7920円
※ 電話で再交付を依頼する場合
は、手元に基礎年金番号が分
かるものを用意して、本人が
電話してください

介護予防ミニ講座

～高齢期のタンパク質の取り方～

免疫力を高め、筋肉や骨など体を作るタンパク質。高齢になるとほど、筋肉量や筋力が減少しやすいため、毎食摂取し、筋肉を維持しましょう。

おすすめの食材例

- ・肉(鶏むね肉、ささみ、豚ヒレ肉など)
- ・魚(マグロ、カツオ、サケ、アジ、サバなど)
- ・卵や大豆製品(豆腐、納豆、豆乳など)
- ・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)

食事に取り入れるコツ

①一度にたくさん取るよりも、毎食均等に取る。

- ・朝食に卵、ヨーグルト、納豆など
- ・昼食に肉やツナ缶など
- ・夕食に魚、豆腐料理など

②間食の活用 おやつにチーズやゆで卵などを取る。

- ・③調理の工夫 消化しやすいように、細かく刻んだり、軟らかく煮たり、蒸したりする。

問 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 2月17日(火) 午前9時30分～11時
午後0時15分～4時

と こ と こ 本庁舎

内 容 400mL献血

初めて献血する人や過去に本人確認ができるいない人は、運転免許証やマイナンバーカードなどで本人確認をしています。

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血液センターのホームページでご確認ください。

※献血は、熊本健康アプリのミッションポイント対象です(1回40ポイント)

問 健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

