



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。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



### 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



ホームページ

### やってきました! 年度末抽選会

年度末抽選会では、これまでで最も多い8千本の賞品を用意しています。県の特産品や商品券など、豪華賞品が当たるチャンスです。賞品の内容は市ホームページに掲載しています。

普段の健康づくりで貯めたポイント(500ポイント〜)を使って応募できますので、ぜひご参加ください。



市ホームページ

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。



応募  
ボタン

### 10万ダウンロードキャンペーン実施中!

各地でスタンプラリーを開催しています。参加するとポイントも獲得できます。アプリからご確認ください。

### 3月から新シーズンがスタート!

ポイントが貯まる期間が切り替わるため、アプリを始める人や抽選会でポイントが足りなかった人、しばらく利用していなかった人も、改めてポイントを貯めることができます。熊本健康アプリを活用して、楽しみながら健康づくりにチャレンジしてみましょう。

## 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。

**確定申告に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」と「国民年金源泉徴収票」が送付されます**

#### ■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)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付などが必要です。

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、日本年金機構から毎年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。

#### ■年金受給者には源泉徴収票が送付されます

国民年金・厚生年金受給者には、「源泉徴収票」(はがき)が日本年金機構から1月中旬から順次送付されます。

#### ■電話で再交付ができます

① 社会保険控除証明書をなくした場合

☎0570(003)004

※050から始まる電話でかける場合

☎03(6630)2525

② 源泉徴収票をなくした場合  
☎0570(05)1165  
※050から始まる電話でかける場合

☎03(6700)1165

※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

### 令和8年度の国民年金保険料

月額 1万7920円

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

確実に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

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

ページが最寄りの年金事務所に

お尋ねください。

【問い合わせ先】

熊本西年金事務所

☎096(353)0142

※自動音声案内「2を押して2」

### 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。

☎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 ころ

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ていない人は、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)

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219



## 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ご紹介します。

石川蒼真(北宮)

西川渉吾(袈裟尾)

堤 祐稀(限府)

木村瑠希(甲佐町)

右田楓夏(吉富)

澤田泰河(吉富)

後藤颯介(限府)

濱田結珠(北宮)

本田海吏(限府)

高田湊斗(川辺)

八ヶ代紬(永)

前田和花(吉富)

重信歩楓(野間口)

岡崎梨華(木柑子)

前川夢楽(重味)

芹川恵絆(尾足)

上島一心(永)

城峯央莉(限府)

北岡芙妃(西寺)

松本菜奈(亘)

若根有斗(弁利)

尾崎一斗(豊水)

高千穂周真(限府)

後藤彩来(限府)

石渕菜叶(限府)

五島湊音(吉富)

小糸李空(吉富)

永田光桜(大平)

志柿咲羽(野間口)

金光星麗(亀尾)

西本哉偉(福本)

後藤千晴(吉富)

