KUMAMOTO 市政だより

特集 熊本健康アプリ
4～5 新型コロナウイルス感染症情報
6 オンブズマン・レジ袋有料化　ほか
7～11 お知らせ掲示板
12～13 イベント・公民館講座情報
14～15 施設の催し
16～18 区のページ（中央・東・西・南・北）
19 動植物園だより
20 熊本城かわら版

2020
7
vol.867

熊本健康アプリ
「もっと健康! げんき! アップくまもと」
7月1日リニューアルスタート！



今年１月～３月にかけて試行運用を行い、ご好評いただいた熊本健康アプリ「もっと健康! げんき! アップくまもと」がリニューアルして本格運用をスタートします。
そこで、今月号の特集では、お笑いコンビ『しゃかりき』のお二人が、新しくなった健康アプリの魅力を楽しく紹介します！
皆さんもこのアプリを使って、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

市の人口
令和2年(2020年)5月1日現在
（ ）内は前月比

総 数 738,682（＋1,084）　世帯数 330,023（＋1,733）
男 性 348,699（＋704）　女 性 389,983（＋380）

発 行／熊本市広報課　☎096-328-2111(代表)
〒860-8601 熊本市中央区手取本町1番1号
（広報課 ☎096-328-2043 ファクス 096-324-1713
E-mail kouhou@city.kumamoto.lg.jp）

市政だよりをスマホでも！
スマホ版→
アプリ→「カタログポケット」

この紙面の内容は、6月9日現在の情報です。新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更となる場合があります。最新情報は市ホームページまたは担当課へ問い合わせください。（6月号以前に掲載分も含む）

光ママ・ヒロちゃんと一緒に「熊本健康アプリ」を使って楽しく健康づくりを始めよう!



熊本市の働き盛りの皆さん、ちゃんと運動ばしよんね？わっかけんっていうても、日ごろから健康には気をつけとかんと。
あら、体重やら血圧やら気になりはじめたばってん、今んところなーんもしよらんてね。そりゃでけーん！
この機会に一緒にアプリば使って健康づくりば始めまっしょ。

しゃかりき

熊本県出身の光（向かって左）と京都府出身のおっくん（向かって右）からなるお笑いコンビ（吉本興業所属）。熊本弁のお母さん（光ママ）と息子（ヒロちゃん）の日常を描いた動画【頑張るお母さんシリーズ】がSNSで大人気となり、フォロワーは120万人超！若い世代を中心に全国的な人気を誇る。

熊本健康アプリとは？

市民の皆さんが生涯を通して健康でいきいきと暮らせるよう、気軽に楽しみながら継続的に健康づくりができる環境づくりの一つとしてスタートした「健康ポイント事業」です。アプリを使い、「歩く」など日々の健康づくり活動を行うことでポイントが付与され、ポイントが貯まると熊本市内のお店等で特典を受けたり、豪華賞品が当たる抽選に応募したりすることができます。気軽に楽しみながら生活習慣の改善につなげ、健康増進や健康寿命の延伸を図りましょう。

※対象者は、本市に住むか通勤・通学している、満18歳以上の方です。

STEP.1 「さしよりアプリばダウンロードしてみろかね！」

アプリダウンロード（無料）

熊本健康アプリ「もっと健康！げんき！アップくまもと」をダウンロードします。

【iPhoneの方】 App Store からダウンロード

・対象OS：iOS 10以上
・適用機種：iPhone 5s以降

【Androidの方】 Google Play で手に入れよう

・対象OS：Android 5以上
・適用機種：Android 4.4以降を初期OSとしている機種

※試行運用時にダウンロードされたアプリは継続して利用できます。
※6月25日～30日は、アプリ機能を停止します。

登録方法（初期設定）



ニックネームやお住まいの校区、年齢、性別、身長、体重などを入力。



１日の目標歩数やキャラクター表示などを設定。



画面下部の「健康チェック」を選択し、「チェック項目設定」をタップ。



３つの健康セルフチェック項目を設定。以上で初期設定は完了です！

STEP.2 「ヒロちゃん、アプリばつこてみるよ！」

アプリ起動



毎日忘れんで起動せなんよ！



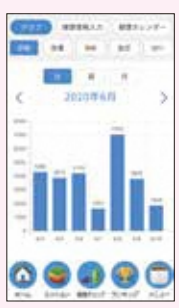
アプリを起動すると、1日1回ポイントを獲得できます。

ウオーキング



あとでやろうはバカヤロー!!
今日から歩くよ!

スマートフォンと連動して歩数を計測。歩数に応じたポイントを獲得できます。



健診受診



面倒くさがらんで、健診ば受け行くよ！



健康診断やがん検診などを受診することでも、ポイントを獲得できます。

ミッション



頑張ってクリアせなんたい！

期間限定ミッションのクリアや、健康イベントに参加して、楽しみながらポイントを獲得しましょう。





STEP.3「ポイントば貯むっとこぎゃんお得な特典があってよ！」

貯める

歩いたり健診を受けたりすることで
ポイントを貯めることができます。

1.毎日ポイント

①歩数　1～8pt／日
※1,000歩単位でポイントゲット（上限8,000歩）

②アプリ起動　1pt／日

③健康セルフチェック項目入力　1～3pt／日

④健康状態入力　1pt／日

2.健診ポイント　40pt／回

健康診断等、がん検診、歯科健診、献血でポイントゲット

3.ミッションポイント　20pt／回

健康イベント等に参加し、
二次元バーコードを読み取ってポイントゲット

4.アンケートポイント　10pt／回





使う

アプリで貯めたポイントを使って
さまざまな特典を受けられます！

1.協力店でサービスを受ける

一定ポイントを獲得すると、市内の協力店等で特典を受けられます。
※協力店は、順次拡大予定です。

2.豪華賞品が抽選で当たる

熊本県産品や商品券など、獲得ポイントに応じて豪華賞品（最高1万円程度）が抽選で当たります。









STEP.4「ママさんバレーのみんなと競争しよかね！」

グループで楽しむ





「メニュー」→「グループ設定」からグループを作成すると、職場やサークルなどのチームで参加できます。仲間同士で競い合うことで、楽しく取り組めます。

ランキングで楽しむ





歩数やポイントは、年代別・行政区・校区・グループごとにランキングを確認することができます。自分が上位にランクインすると、やる気もUPしますよ！



熊本健康アプリについては、公式ホームページまたは下記へ問い合わせください。

「熊本市健康ポイント事業」運営事務局
☎0120-040-037
（午前9時～午後5時、土日祝日は休み）



公式ホームページ
（健康づくり推進課　☎096-361-2145）

しゃかりきから読者プレゼント！

光ママの日常を描いた絵本（しゃかりきのサイン入り）を10名様にプレゼントします。

郵便番号、住所、氏名、年齢、市政だよりの感想を記入し、はがきまたはメールで広報課（住所、メールアドレスは表紙下部に記載）にお送りください（7月15日必着・応募は1人1回のみ）。なお、当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



（広報課　☎096-328-2043）



作：桜田幸子

新型コロナウイルス感染症に関する情報提供

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、市民の皆さんの予防意識と行動が非常に重要です。引き続き「３つの密の回避」や、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「こまめな手洗い」をはじめとする「新しい生活様式」を心がけ、一人一人が感染拡大防止に努めましょう。

また、状況は刻々と変化しています。最新情報は、市ホームページを確認ください。 熊本市　コロナ 検索 など

外出するときに気を付けるポイント～「新しい生活様式」～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、日常生活の中で心がけていきたい「新しい生活様式」。学校や観光施設などの再開により外出をする機会が増えている中で、いつどんなことに気を付けたらいいのか、ポイントを紹介します。

外出する前

・体温を測る。
　熱があったり、体調が優れないときは外出をしない。
・マスクをつけハンカチなどを携帯する。



買い物をするとき

・少人数で、空いている時間に行く。
・お店の出入りの際はアルコールで手を消毒する。
・レジに並ぶときは前の人と間隔を空ける。
・キャッシュレス決済で接触の機会を減らす。

イベント等に参加するとき

・狭い空間での活動は控える。
・屋外でも、人と接するときはマスクを着用する。
・正面で向かい合わせではなく、横並びに座る。
・歌や応援をするときは、他者との距離をあける。
・感染が流行している地域には行かない。



帰宅した後

・家の中のものに触る前にアルコールで手を消毒する。
・必ず石けんで手を洗う（30秒程度洗い、流水でよく流す）。
・顔を洗う（できればシャワーを浴びるか、洋服を着替える）
・誰とどこで会ったかなどを記録しておく。



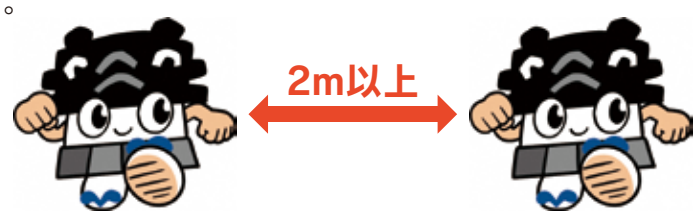
（新型コロナウイルス感染症対策課　☎096-364-3311）

「新しい生活様式」における熱中症予防

一段と暑さが厳しくなるこれからの季節、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで熱中症になる恐れがあります。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために、「新しい生活様式」に取り組みながらも、熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

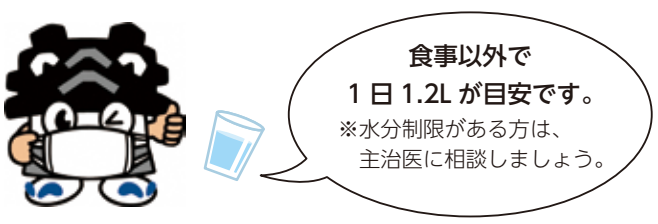
適宜マスクを外しましょう

気温・湿度の高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。
・屋外で人と十分な距離（2m以上）を保てる時には、マスクを外す。
・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける。
・周囲の人との距離をとったうえで、適宜、マスクを外して休憩をとる。



こまめに水分補給をしましょう

マスクの着用により、喉の渇きを感じにくくなります。
・喉が渇いたと感じる前に水分補給をするように心がける。



涼しい服装を心がけましょう

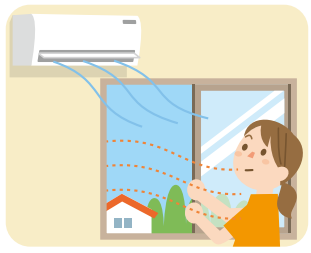
・通気性がよく、涼しい服装を選ぶ。
・外に出る際は日傘や帽子を活用する。

２歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう

乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ、呼吸や心臓への負担になります。

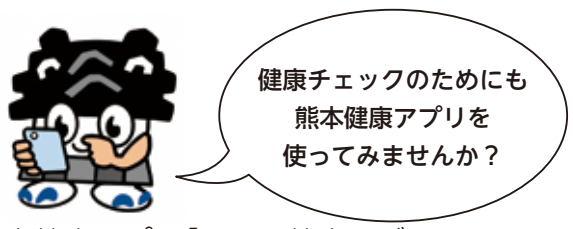
エアコンをつけても、換気しましょう

・冷房時でも窓を開け、換気する。（換気扇でもＯＫ）
・換気により室内の温度が高くなりがちのため、温度設定を下げるなどこまめに調整する。



日ごろから健康管理をしましょう

健康チェックは熱中症を予防する上でも有効です。
・日ごろの体温測定で平熱を知っておく。
・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。



熊本健康アプリ「もっと健康！げんき！アップくまもと」については、1～3ページへ。

暑さに備えた体づくり

外出自粛のため、運動・外出の機会が減り、身体が暑さに慣れていません。
・涼しい時間を利用して、適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度）をする。
・運動の際には、こまめな水分補給を心がける。

熱中症かなと思ったら・・

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やします。水分を自力で飲める状態であれば、水分・塩分を取りましょう。症状がよくならない場合は、医療機関を受診します。また、呼びかけに応じないような場合は、救急車を呼びましょう。

（健康づくり推進課　☎096-361-2145）

店舗家賃の助成対象を拡大し受付期間を延長します

1か月分の家賃（上限35万円）の8割相当額を助成する熊本市緊急家賃支援金について、対象を拡大しました。**申請は1回のみです**。すでに本制度の助成を受けた店舗は申請できません。

拡大対象　本市に所在する店舗を賃借し営業している中小・小規模事業者で、緊急事態宣言に伴い**自主的に**休業または時間短縮営業した店舗（県外に本社がある事業者は除く）

休業要請施設	時間短縮要請食事提供施設（宅配等除く）	休業・時間短縮要請対象外施設で自主的に休業・時間短縮を行った施設
これまでの対象事業者		新たな対象事業者 医療施設、生活必需物資販売、食事提供（宅配・テイクアウト）、宿泊施設、理髪店、美容室、衣料品店等

※開業予定で店舗を賃借していたが、コロナ禍により感染拡大防止の観点から未開業の店舗

※休業・時短営業していない、県外に本社がある事業者は対象外。

受付期間　6月30日まで➡**7月31日まで**

問い合わせ先　熊本市緊急家賃支援金相談窓口
☎0570-096-700
（午前9時～午後5時）
詳しくは、市ホームページへ。

（経済政策課　☎096-328-2375）

特別定額給付金の申請をお忘れなく！

家計への支援を目的として、本市にお住まいの方1人につき10万円を給付します。

申請期限　8月17日まで

〈申請の注意点〉
・郵送された用紙で申請してください。
・本人確認書類や金融機関口座の写しを忘れずに添付してください。
・添付書類や記載内容に不備があった場合、給付が遅れます。
・オンライン申請をした方は、郵送申請は不要です。
詳しくは、市ホームページかコールセンターへ。

特別定額給付金コールセンター　☎0570-096-456

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、窓口は設けていません。

特別定額給付金詐欺にご注意！

特別定額給付金を狙った詐欺と思われる事案が市内で発生しています。ご注意ください。

事案
金額が5万円に書き換えられた申請書が届いた。後日、市の職員を名乗る女性が、書類が届いているか確認しに家まで来た。

市の職員が直接訪問したり、銀行の口座番号を聞くことはありません。不審な電話や郵便、訪問があった場合は下記へ連絡ください。

特別定額給付金詐欺に関する相談窓口
・特別定額給付金コールセンター　☎0570-096-456
・消費者ホットライン　☎0120-213-188もしくは☎188
・最寄りの警察署

各種税金の猶予申請を受け付けます

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方は、1年間、納税の猶予の特例を受けることができます。担保の提供は不要で、延滞税（金）もかかりません。提出書類など詳しくは、問い合わせください。

猶予要件
以下の全ての要件を満たす方
・新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年（2020年）2月1日以降の任意の期間（1か月以上）において、事業等に係る収入が前年同期に比べておおむね20％以上減少していること
・一時に納付し、または納入を行うことが困難であること

対　象
令和2年（2020年）2月1日～令和3年（2021年）1月31日に納期限が到来するほぼすべての税目
※申請書や申請先は右記にお問い合わせください。

問い合わせ先
【国税】　国税局猶予相談センター（☎0120-948-540）
熊本西税務署（☎096-355-1181）
熊本東税務署（☎096-369-5566）
※自動音声案内に従い「4」を選択してください
【県税】　熊本県　税務課（☎096-333-2099）
【市税】　納税課（☎096-328-2204）

⬇国税庁ホームページ　⬇熊本県ホームページ　⬇市ホームページ

（納税課　☎096-328-2204）

各種医療費の償還申請期間を延長します

新型コロナウイルスの影響により、償還（払い戻し）申請を行うことが著しく困難だった方については、**10月30日まで**申請期間を延長します。

対象医療費　①子ども医療費
②ひとり親家庭等医療費
③重度心身障がい者（児）医療費

対象者　平成31年（2019年）2月～9月に受診し、申請が済んでいない受給資格者。

必要書類など詳しくは、お住まいの区の①②は保健子ども課、③は福祉課へ。
※問い合わせは16～18ページの「区からのお知らせ」の各区コーナー左上に記載の電話番号（区役所代表電話）から。

子ども医療費➡　ひとり親家庭等医療費➡　重度心身障がい者（児）医療費➡

（子ども支援課　☎096-328-2158）（障がい保健福祉課　☎096-328-2519）

傷病手当金を支給します

新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われることにより、療養のために仕事ができなかった期間で一定の要件を満たした場合、傷病手当金を支給します。申請には事業主等の証明が必要です。

対象者　次の要件をすべて満たす方
①給与の支払いを受けている国民健康保険の被保険者である
②新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われることにより、療養のために仕事ができなかった
③3日間連続して仕事を休み、4日目以降にも休んだ日があり、4日目が令和2年1月1日から9月30日までの間に属すること（3日連続して休んだ日には、公休日・有休日を含む）
④給与等の支払いを受けられないか、一部減額されて支払われていること

申込方法など詳しくは、市ホームページまたは電話でこくほ・こうきコールセンター（☎096-326-5900）へ。

（国保年金課　☎096-328-2290）

熊本市オンブズマン制度

【令和元年度（2019年度）運営状況の報告】

オンブズマンが市政に関する苦情を公平かつ中立的な立場で、市民の皆さんの権利と利益の保護を図り、市政に対する理解と信頼を高めることを目的とした制度です。令和元年度（2019年度）の苦情申立て受付件数は58件、オンブズマンが苦情処理をした件数は、前年度からの継続分20件と合わせて78件でした。また、オンブズマン条例第7条第2項に基づく発意調査は2件行い、第7条第1項第2号に基づく勧告・意見表明は行いませんでした。

オンブズマン制度とは？

- **どんな苦情が対象となりますか？**
  本市の仕事とその仕事に関わる職員の行為で、自らの利害に関わり、その事実のあった日から原則として1年以内の苦情です。ただし、行政不服申立てなどほかの制度を利用した場合など、取り扱わないこともあります。詳しくは、事務局へ。
- **苦情申立ての方法は？**
  書面（苦情申立書）をオンブズマン事務局へ提出してください（持参または、郵送、FAX、Eメール、ホームページにて受け付け）。オンブズマンと直接面談もできます。※要電話予約。
- **申立てた後は？**
  オンブズマンが苦情の内容を審査し、担当部署の調査を行います。その後、調査の結果を踏まえて、オンブズマンが一定の判断をし、その内容を申立人、市の双方に文書で通知します。

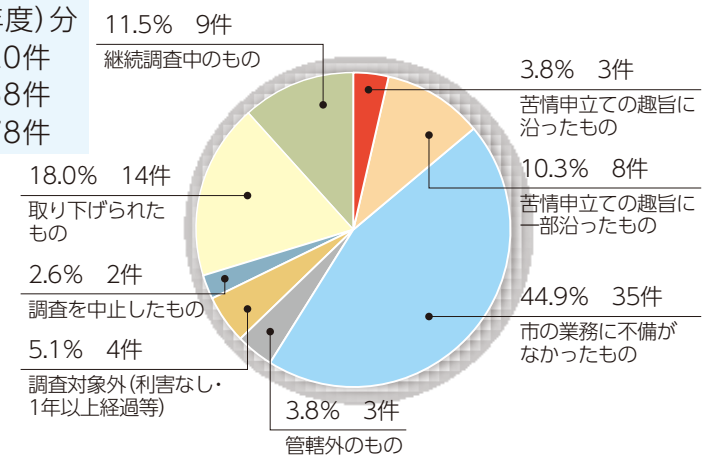
令和元年度（2019年度）の行政組織別受付状況

組　織　名	件数	組　織　名	件数	組　織　名	件数
都市建設局	19（4）	環境局	5	農業委員会	1
健康福祉局	13	市民局	2	その他の機関	1
区役所	9	総務局	1		
教育委員会	6	財政局	1	合　　計	58（4）

（　　）内は熊本地震関連。

苦情対応結果（平成30年度継続分を含めた78件）

令和元年度（2019年度）分
H30年度継続　20件
R元年度受付　58件
計78件





年次報告書が完成！
オンブズマン事務局、区役所、まちづくりセンターに置いているほか、市ホームページからもダウンロード可。

（オンブズマン事務局　☎096-328-2916）

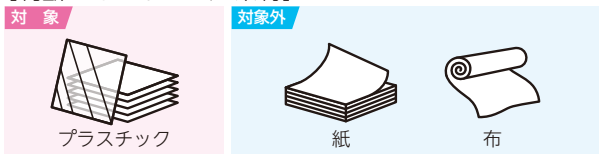
7月1日～レジ袋が有料になります

海洋プラスチックごみ問題や地球温暖化などの解決に向けた第一歩として、レジ袋の有料化を全国一律でスタートします。これをきっかけに、エコバッグを持ち歩くなど、ご自身のライフスタイルを見つめ直してみましょう。

対象となるレジ袋

購入した商品を持ち運ぶために使用する持ち手付きのレジ袋が対象です。

［判断ポイント 01 ／素材］



［判断ポイント 02 ／持ち手］



［判断ポイント 03 ／商品を入れるか］



［判断ポイント 04 ／辞退できるか］



※プラスチック製のレジ袋であっても一定の環境性能を満たすものは有料化の対象外となる場合があります。
※レジ袋の価格は事業者ごとに異なります。

詳しくはこちら➡

レジ袋有料化に関する相談窓口　事業者向け ☎0570-000930　消費者向け ☎0570-080180
（温暖化・エネルギー対策室　☎096-328-2355）

移住者向け中古住宅購入補助金

空き家の発生抑制および定住人口の増加に向けて、県外から本市へ移住される方に対し、中古住宅を購入する費用の一部を補助します。



補助金額

・居住誘導区域内の場合：上限**50**万円
・上記以外の場合：上限**30**万円
※補助割合は購入経費の1/2です。

補助の対象になる方

・1年以上継続して県外にお住まいの方
・本市に転入後3年以内の方で、転入の直前に１年以上継続して県外に居住していた方　など

補助の対象となる中古住宅

・一戸建て住宅、または区分所有の長屋建て住宅・共同住宅の住戸のいずれか
・建設工事完了の日から起算して２年以上経過しているもの
・申請日より過去に人が住んだことがあるもの　など

その他補助の要件

・補助金交付決定前に売買契約を締結していないこと
・購入した中古住宅へ転入または転居後2年以上継続して居住すること
・3親等以内の親族間売買でないこと
・災害リスクが高い区域でないこと　など

受付開始日：**7月6日（月）**から
定　　員：約20件（先着順）
申請方法：郵送で〒860-8601 住宅政策課 住宅政策班へ

補助金交付申請書は、市ホームページからダウンロードまたは住宅政策課で配布。
必要書類は内容により異なる場合があります。
詳しくは、市ホームページまたは住宅政策課住宅政策班へ。

（住宅政策課住宅政策班　☎096-328-2438）