

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、ちゃんと運動ばしょね? 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、今んところな一んもしよらんてね。そりゃでけーん!
この機会と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】



- ・対象OS:iOS 10以上
- ・適用機種:iPhone 5s以降

【Androidの方】



- ・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



アプリを起動すると、1日1回ポイントを獲得できます。

毎日忘れて起動せなんよ!



ウォーキング



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



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。

面倒くさがらんで、健診は受け行くよ!



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。

