9月は「健康増進普及月間」です ~健康寿命の延伸を目指しましょう!~

運動

歩いて健康!なかよし対抗戦開催

熊本健康アプリでは、グループの平均歩数で 競うなかよし対抗戦を開催します。参加者全員に20ポイントプ レゼント!上位や飛び賞には豪華賞品を贈呈します。5~20人 のグループを作って、挑戦しましょう!

実施期間 9月16日(金)~30日(金)

申込期間 9月 1日(木)~12日(月)

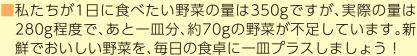
詳しくは、熊本健康アプリホームページ をチェック!



(8月25日以降更新予定)

食事

野菜!アップ & 食塩!ダウン



■食塩の取りすぎは、高血圧をはじ めとするさまざまな生活習慣病 の誘因となります。かけしょうゆ やソースを控えめにすることから 「減塩」をスタートしましょう!





もっと健康! 野菜アップレシピ

減塩のコツ!

歯と口腔

Let's Go歯周病検診

歯を失う大きな原因はむし歯、そして歯周病です。

- ■「一生自分の歯でおいしく食事できる」ために、定期 的に歯科医院でお口の状態をチェックしましょう。
- ■歯周病は早期発見・早期治療が大 切。40歳・50歳・60歳・70歳になる 方は熊本市歯周病検診の対象です。 ぜひこの機会に受診しましょう。



歯周病検診のご案内

禁煙

STOP受動喫煙

■受動喫煙が生じないように、周囲の人へ配慮が必要です。 受動喫煙によって脳卒中、虚血性心疾患、肺がんなどの病気のリスクが

高まります。屋外で喫煙するときにも、周囲の人が受動喫煙を受けない よう配慮をお願いします。

■禁煙にチャレンジして健康ポイントを獲得!

「禁煙外来を受診した場合」または、「1か月間自力で禁煙に挑戦した場 合|は、健康ポイント(40ポイント)を獲得できます。この機会に禁煙に チャレンジしませんか!

(健康づくり推進課 ☎096-361-2145)

熊本健康アプリ『上半期抽選会』を実施します!!

健康ポイントを500ポイント以上貯めた方の中から、抽選で1,000名様に 3,000円相当のデジタルギフトまたは商品券が当たります!



|応募について

①応募期間:9月1日(木)~15日(木)

象:実施市町村に住む18歳以上で健康ポイントを500ポイント以上貯 ②対 めた方

- ※当選しても、保有ポイントは減りません。
- ※新たに登録する方、500ポイント以上貯めることができなかった方は今回応募できませ ん。今後対抗戦やスタンプラリー、年度末抽選会などさまざまな企画を予定していますの でお楽しみに!
- ※応募方法など詳しくは、アプリ内「お知らせ」画面または専用ウェブサイトをご覧ください。

上半期抽選会

応募期間:9月1日(木)~15日(木)

1,000名様に 3,000円相当が当たる!



アプリのダウンロードはこちらから









〈応募やアプリについての問い合わせ〉

「熊本健康ポイント」運営事務局(☎0120-040-037)

(健康づくり推進課 ☎096-361-2145)

▲熊本健康アプリって何!?

熊本健康アプリでは、日々のウオーキングや各種検診の受診など、健康づく りに取り組むことで、健康ポイントを貯めて、貯まったポイントで豪華賞品が 当たる抽選へ応募ができる他、協力店舗でサービスを受けることができます。 また、ミッションなどイベントに参加し、楽しみながら健康づくりに取り組む ことができます。

詳しくは、専用ウェブサイトをチェック! **もっと健康!!げんき!アップくまもと** (検⊳索)

第14回くまもと「水」検定1・2級試験 受験申込受付開始

申し込み 9月1日~10月31日(必着)

受験申込書と返信用封筒2通(返信先の住所を記入し、切手を貼った もの。受験票送付用と結果送付用)を以下の宛先へ郵送(受験料無料)

宛

|〒860-8799||熊本中央郵便局留くまもと「水」検定||受験係

試験日時 12月4日(日) 2級試験:午前10時半~(予定)

1級試験:午後1時半(予定)

場 熊本学園大学(中央区大江2丁目5-1) 会

1級	2級
出題範囲 公式テキストブック改訂版なる	
(テキスト以外	┞からも出題) □
未定(記述式あり)	50問(選択式)
80点以上	70点以上
専門的な知識が	3級試験より
必要	深い知識が必要
	公式テキストブ (テキスト以タ 未定(記述式あり) 80点以上 専門的な知識が

詳しくは、 市ホームページへ。



(水保全課 ☎096-328-2436)

くまもと「水」検定 1級・2級検定 受験申込書 ※受験する内容に一つだけ○をつけてください。 2級のみ受験 1級・2級の両方を受験 1級のみ受験 フリガナ X 氏 IJ IJ 住 電話番号 生年月日 明治・大正・昭和・平成 日 1.小学生 2.中学生 3.高校生 4.大学·専門学校生 職業など 5.会社員 6.公務員 7.自営業 8.その他(

