



## 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2,000名様に1,000円相当のデジタルギフトまたは商品券が当たります!



### ■応募方法

- ①応募期間 9月1日(金)～15日(金)
- ②対象 実施市町村に住む18歳以上で健康ポイントを500ポイント以上貯めた方

※実施市町村は、以下の16市町村です。

熊本市、山鹿市、菊池市、宇土市、阿蘇市、美里町、玉東町、大津町、高森町、西原村、南阿蘇村、御船町、嘉島町、益城町、甲佐町、山都町

※応募しても、保有ポイントは減りません。

※500ポイント以上貯めることができなかつた方は、今回応募することはできません。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おりますので楽しみに!

※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。

もっと健康! げんき! アップくまもと

### ■熊本健康アプリって何!?

熊本健康アプリでは、日々のウォーキングや各種健診の受診など、健康づくりに取り組むことで、健康ポイントを貯めて、貯まったポイントに応じて豪華賞品が当たる抽選への応募ができる他、協力店舗でサービスを受けることができます。また、健康づくりのイベントに参加し、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!

### 上半期抽選会

応募期間:9月1日(金)～15日(金)

2,000名様に  
1,000円相当が当たる!!



アプリのダウンロードはこちらから



〈問い合わせ先〉

応募やアプリに関する事

「熊本健康ポイント」運営事務局 (☎0120-040-037)

(健康づくり推進課 ☎096-328-2145)

## 電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金

### ■支給対象世帯

- ① 世帯全員の令和4年度の市町村民税均等割が非課税である世帯 (R4住民税非課税世帯)
- ② 世帯全員の令和5年度の市町村民税均等割が非課税である世帯 (①を除く) (R5住民税非課税世帯)
- ③ ①・②のほか、予期せず令和5年1月以降の家計が急変し、①・②の世帯と同様の事情にあると認められる世帯 (R5家計急変世帯)

※基準日:①・②は令和5年5月1日時点の住民票上の世帯、③は申請日時点の住民票上の世帯。

※世帯の中に住民税の未申告者がいる場合(生活保護世帯は除く)は支給対象となりません。

※①・②の世帯は、生活保護世帯や条例により住民税均等割が免除されている世帯も含まれます。

### ■申請方法等

#### ①【R4住民税非課税世帯・R5住民税非課税世帯】申請期限:9月29日(金)

・世帯主がR4年度緊急支援給付金(1世帯当たり5万円)の給付金を受給されている世帯には通知書を発送し、既に支給済みです。

・上記で既に支給された世帯以外で、該当すると思われる世帯には、7月14日から順次通知書または確認書を発送しています。

確認書が送られてきた世帯は、必要書類を添えて返信用封筒で郵送してください。

(確認書の受け付け後、内容確認が完了した方から8月上旬より支給を開始します。)

#### ②【R5家計急変世帯】申請期限:9月29日(金)

各区役所の「給付金申請相談窓口」で受け付けしています。

(平日のみ午前8時半～午後4時半)

※申請書類は給付金申請相談窓口で配布します。

支給額

1世帯当たり3万円  
※支給は1回限り。

熊本市価格高騰重点支援給付金コールセンター

☎096-355-8866

午前9時～午後5時(土日祝除く)

市ホームページはこちら➔



## ロアッソウェルネスプログラムがはじまります! 第2期は9月～11月(全12回)

普段から運動をしている人も、まったくやってない人も、注目!  
熊本市では、「ロアッソ熊本」と連携し、健康教室を実施します。



申込期限:8月20日(日)

※先着順です。定員になり次第締切となります。

対象 市内に住むおおむね65歳以上の男女

参加費 1回500円(全12回:6,000円)初回までに指定の納付書にてお支払いください。

申込方法 右下のQRコードから

場所	曜日	時間	定員	日程
中央公民館	水曜日	午後7時～8時	50人	9月6日、13日、20日、27日、10月4日、11日、18日、25日、11月1日、8日、15日、22日
男女共同参画センターはあもにい	水曜日	午前10時～11時	50人	9月6日、13日、20日、27日、10月4日、11日、18日、11月1日、8日、15日、22日、29日
秋津公民館	木曜日	午前10時～11時	50人	9月7日、14日、21日、28日、10月5日、12日、19日、26日、11月2日、9日、16日、23日
龍田公民館	土曜日	午前10時～11時	50人	9月2日、9日、16日、23日、30日、10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日
花園公民館	木曜日	午前10時～11時	50人	9月7日、14日、21日、28日、10月5日、12日、19日、11月2日、9日、16日、23日、30日
田迎南地域コミュニティセンター	日曜日	午後1時半～2時半	25人	9月3日、10日、17日、24日、10月1日、8日、15日、22日、29日、11月5日、12日、26日



### 毎行われるプログラムの主な内容

- ①ウォーミングアップ.....(10分)  
手足の軽い運動
- ②コンディショニング.....(15分)  
可動域向上、体のバランス向上
- ③トレーニング.....(15分)  
体幹、主に下肢筋力の向上をはかる
- ④ウォーキング.....(10分)  
リズム感とバランス能力を高める歩行
- ⑤クールダウン

申し込みQRコード



【問い合わせ】(株)J.H.Wellness ☎070-9093-4665

(平日午前9時～午後5時)

(高齢福祉課 ☎096-328-2963)

### ■ロアッソウェルネスプログラム

・理学療法士や、健康運動指導士等の運動のプロが指導するから安心。

・プログラムは、週1回、3か月間。自宅トレーニングもセットです。

・日頃運動をしていない人には運動習慣を、スポーツ経験がある、普段から運動している人には正しい体の動かし方を指導。

・仲間と集まってプログラムに取り組む一体感。楽しみながら続けられます。