



健康だより

日々の運動習慣を応援するアプリを紹介します！

4月になると気候も暖かくなり、そろそろ体を動かそうかなと思われている方も多いのではないでしょうか。今回は、日々の運動や個人の健康づくりの取り組みを応援するアプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」をご紹介します。

●「もっと健康!げんき!アップくまもと」とは？

熊本市が開発したアプリで、活用を希望した市町村の住民が利用できます。スマートフォンにアプリをダウンロードすると毎日の歩数などに応じ、ポイントが付与されます。ポイント数に応じて抽選会に参加できるなど楽しく運動を続けられる機能や仕組みもありますのでぜひご活用ください。



●ポイントを利用して抽選会へ参加しよう！

抽選会の商品は、アプリを活用している市町村の名産品などで、貯めたポイントのランクごとに希望の商品に申し込むことが可能です。

< 令和6年度の抽選会の実施時期 >

・上半期 9月上旬予定

・年度末抽選会 2月下旬予定

●毎日の運動や健診でお得にポイントをゲット！

毎日の運動や健康記録(体重・血圧)、健診の受診などでもポイントを獲得できます。

< その他のポイントの獲得例 >

- ・ポイントを獲得できる町のイベントに参加
- ・甲佐町フィットネスセンターの利用 など

●その他

アプリのダウンロード・利用方法など詳細は「もっと健康!げんき!アップくまもと」ホームページをご覧ください。→



●食後の運動でスリムな体をゲットしよう！

食後30分～1時間の血糖値が上がってくるタイミングで、10分でも体を動かすと筋肉で糖が消費されて余分な糖が血液に残りにくくなり、体重や内臓脂肪を効果的に減少させることができます。ぜひアプリを活用してスリムな体とポイントの

両方をゲットしましょう！

●お問い合わせ先

甲佐町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

甲佐町フィットネスセンター無料開放！

4月4日は甲佐町フィットネスセンターの開館記念日です。町民の皆様が施設を無料でご利用いただけるよう、4月4日(木)から4月10日(水)までの1週間、施設利用料を無料とします。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

(※無料でのご利用はおひとり様1回限り)

フィットネスセンターには、常時健康運動指導士または実践指導者が勤務し

ており、気になる箇所の運動指導はもちろん、リハビリ目的でのご利用も可能です。

さらに、教室プログラムは午前・午後・夜間に実施しております。無料開放期間中もご参加いただけますので、ぜひご利用ください。お待ちしております。

●無料開放期間

4月4日(木)～4月10日(水)

※教室プログラムの内容と実施時間帯については、フィットネスセンターにお問い合わせください。



▲甲佐町フィットネスセンターにぜひお越しください

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



池上 ^{さら}紗楽 ちゃん (6歳)

父・栄一 さん

母・利沙 さん (大町区)

保育園最後の発表会で

白雪姫頑張りました！

4月・5月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

4月18日 (木) 午前9時

5月16日 (木) 午前9時

+ 7か月児健診

4月18日 (木) 午前10時

5月16日 (木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

4月5日 (金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

5月14日 (火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

4月19日 (金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

5月14日 (火) 午後1時20分

● 4月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター (電野保育園内) ☎096-234-0305

3日(水)	開所日 身体測定(身長・体重)
5日(金)	お散歩
8日(月)	砂場遊び
10日(水)	おやつ作り(要予約)
12日(金)	手形・足形
15日(月)	シール遊び
17日(水)	牛を見に行こう
19日(金)	鯉のぼり作り
22日(月)	タオル遊び
24日(水)	園庭遊び
26日(金)	製作

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
4月7日	小屋迫病院	096-234-0165
4月14日	荒瀬病院	096-234-1161
4月21日	谷田病院	096-234-1248
4月28日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式サイトなどをご確認ください