

エクササイズとアプリで健康づくり

ましきエクササイズ

町公式 YouTube チャンネルで

「ましきエクササイズ」動画公開中！

町健康づくり・介護予防アドバイザー都竹茂樹^{つづくしげき}先生監修の下、ストレッチから筋トレまで自宅で気軽に挑戦できる運動が紹介されています。

【動画】



チャンネル登録
お願いします！



一人で続けるのが不安な人は「ましき元気教室」へ

ましき元気教室とは、地域の皆さんが自主的に集まり運動などをする教室です。

団体立ち上げの流れや町からの支援などは、本紙7月号で確認するか、問い合わせてください。



7月31日 ましき元気教室交流会



熊本健康アプリを使うと、“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、ポイントがたまると協力店などで特典を受けたり、抽選会に応募したりできます。気軽に楽しみながら健康づくりに取り組めますので、ぜひ活用してください。

上半期プチ抽選会

期間 9月1日(金)～15日(金)

賞品 1,000円相当のデジタルギフト 1,950本
1,000円相当の日専連ギフトカード 50本

対象 健康ポイントを500ポイント以上獲得している人
※詳細は公式ホームページに掲載されます。なお、内容が変更になる場合があります。

【iPhone】 [アプリのダウンロードはこちら](#) 【android】



androidを使用する人は健康アプリのインストール前に「Google Fit」をインストールしてください。
※Google FitはGoogle LLCの商標です。



☎「熊本健康ポイント事業」運営事務局

☎0120-040-037

町保健福祉センターはびねす

☎234-6123



令和5年 住宅・土地統計調査

総務省統計局では、10月1日現在で「住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、空き家の状況などを把握することを主な狙いとしています。

調査の結果は、住生活基本計画や耐震・防災を中心とした都市計画づくりなど、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。対象となった人は、調査にご協力ください。

☎住宅・土地統計調査コールセンター ☎0570-06-3939

企画財政課 復興企画係 ☎286-3223

調査の対象と回答方法

対象 令和2年国勢調査の調査区の中から選ばれた全国約340万世帯(町では約500世帯)

回答方法 9月下旬から調査員が対象世帯を訪問し調査書類を配布します。インターネットで回答するか、紙の調査票を郵送または調査員に提出してください。