プレゼント応募について

応募のしかた 500ポイントたまったら応募OK!

応募方法

①応募はがきの応募者の名前、住所、合計ポイント、ランク、アンケート回答等を記入。

②《きりとり線》で切りとり、あて先が外側になるように山折り、糊付けください。

③切手を貼って、郵送でご応募ください。

応募に関する注意事項

- 1回の抽選につき、お一人様1通(熊本健康アプリからの応募を含む)の応募となります。
- 応募条件を満たしていない場合(記入漏れ等)は、抽選の対象となりません。
- 当選したプレゼントの換金及び権利の譲渡はできません。
- 宛先不明や長期不在などの理由によりプレゼントをお届けできない場合は、ご当選権利を取消しとさせていただく場合があります。
- 応募はがきを紛失した場合は、新しい応募はがきでご応募ください。
- FAXによる応募を受け付けておりません。
- 当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
- 画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。

個人情報の取り扱いについて

- お預かりした個人情報は、プレゼントの発送及び回答の集計、事業検証のためのアンケート実施以外には使用しません。
- 住所、氏名等の個人情報を特定できる情報は、本事業終了後に責任をもって全て破棄します。
- プレゼントの発送は本事業の受託者が行います。
- 令和3年度「熊本健康ポイント事業」は、熊本市と熊本連携中枢都市圏市町村が凸版印刷株式会社に企画・運営・広報業務等を委託して行っております。

お問い合わせ先

「熊本健康ポイント事業」運営事務局
[受付時間]9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

TEL 0120-040-037

熊本連携中枢都市圏事業

もっと健康!げんき!アップ くまもと

健康記録票

対象市町村

熊本市・菊池市・宇土市・阿蘇市・美里町・玉東町・高森町

きりとり

のりしろ(はみ出さないように糊付けしてください)

応募プロフィール

ふりがな

名　前

希望する
プレゼント番号

〒

住　所

※応募対象は、熊本市、菊池市、宇土市、阿蘇市、美里町、玉東町、高森町在住の18歳以上の方です。

電話番号

年　齢　　歳

性　別　　男性　・　女性

谷折り

ポイント内訳

毎日ポイント

小計　　ポイント

健診等ポイント

小計　　ポイント

ミッションポイント

小計　　ポイント

合計ポイント

ランク　ノーマル 500pt ・ シルバー 2,000pt ・ ゴールド 2,500pt ・ プラチナ 3,000pt

※該当するランクに○をつけてください

のりしろ(はみ出さないように糊付けしてください)

きりとり

※きりとり線で左のハガキを切り離してご利用ください。

のりしろ(はみ出さないように糊付けしてください)

取組から応募までの流れ

健康づくりに取り組む

「毎日ポイント」
「健診等ポイント」
「ミッションポイント」の
3つのプログラムに
取り組みましょう。

3ページの記入例をご覧ください。

〆切までにポイントを貯める応募

活動を実践して
どんどんポイントを
貯めましょう。

ポイントは自己申告ですので、
この記録票にしっかり記録していきましょう。
500ポイント以上貯まったら、
プレゼントに応募できます。

応募〆切:2022年2月28日当日消印有効

抽選でプレゼントが当たる!

貯まったポイントで4つのランクに分かれて、
賞品応募ができます!どんどんポイントを貯めましょう!

ノーマル　シルバー　ゴールド　プラチナ

豪華賞品例 ※写真はイメージです

お肉のギフト券　菊池温泉ペア宿泊券　ウトブランド商品　家族で楽しむベストコレクション　フォレストアドベンチャー・美里 招待券
玉東セレクト商品　こでっちの玉手箱

賞品は
随時更新します。
詳しくはこちら

ホームページはこちら
https://www.genki-up-kumamoto.jp
もっと健康!げんき!アップくまもと　検索

毎日ポイント

以下の項目を記録(カレンダー)に
記載していき、
毎日続けて健康習慣を作りましょう!

□歩数

□健康状態
ご自身の健康状態を
記入しましょう

□目標達成
「運動・生活」「食生活」
「計測」について

健診等ポイント

各自治体が実施する健診(検診)や、
会社での定期健診、医療機関での健診や
献血などが対象です。受けた健診を
4ページの健診ポイントの欄に記入。

40ポイント/回

❶健康診断等(いずれか1つ受診によりポイント付与)
特定健康診査、人間ドック、職場健診、後期高齢者特定健康診査

❷がん検診(各がん検診受診によりポイント付与)
胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん

❸歯科健診[上限3回](いずれか1つ受診によりポイント付与)
定期歯科健診、歯周病検診、後期高齢者歯科口腔健診

❹献血[上限3回](いずれか1つ受けることによりポイント付与)
400mL献血、200mL献血、成分献血

❺禁煙
・禁煙外来を受診し、禁煙を開始したもの
・自力禁煙又は市販の禁煙補助剤等を用いて1か月間の禁煙に取り組んだもの

ミッションポイント

各市町村で実施されている健康に関する
イベントに参加して、
イベント名、実施日を記入

20ポイント/回

ミッションポイント対象は、各市町村ホームページや
イベントチラシ等を参考にされてください。

ホームページはこちら
https://www.genki-up-kumamoto.jp
もっと健康!げんき!アップくまもと　検索

ミッションポイントに関する問い合わせ先

熊本市 健康づくり推進課 096-361-2145	菊池市 健康推進課 0968-25-7219	宇土市 健康づくり課 0964-22-2300	阿蘇市 ほけん課 0967-22-5088
美里町 健康保険課 0964-46-2113	玉東町 保健介護課 0968-85-6557	高森町 健康推進課 0967-62-2910	

\毎日コツコツ記録して/
ポイントを貯めましょう!

ご自身の健康に関する活動について、記録していきましょう!楽しく健康づくりに取り組みましょう。

ポイント記録例

【健診等ポイント】

項目	健康診断等 特定健康診査／人間ドック／職場健診／後期高齢者健康診査	
受診日	6月18日	肺がん検診
受診機関名	○○病院	

【ミッションポイント】

イベント名	○○町健康イベント	
開催日	9月7日	
イベント名		
開催日		

【毎日ポイント】

4月

目標① 運動・生活	バス停1つ分歩く
目標② 食生活	毎食野菜1皿増やす
目標③ 計測	体重・血圧を測る

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	29日	30日	1か月合計
歩数	2,456(2)	8,700(8)	308(0)	4,555(4)	5,444(5)	5,687(5)	4,321(4)	1,268(1)	211 pt
健康状態	まあまあ	絶好調	いまいち	まあまあ	絶好調	絶好調	絶好調	絶好調	29 pt
目標①	○	○	×	○	○	○	○	○	25 pt
目標②	○	×	○	○	○	○	×	○	20 pt
目標③	128/75	×	53.6	×	129/78	125/77	125/77	125/77	28 pt

・歩数によるポイント 最大8ポイント／日

その日歩いた歩数を記入して、かっこの中には、下の歩数別ポイントを参考に記入

歩数	2,456(2)

・1,000～1,999歩・・・1pt／日
・2,000～2,999歩・・・2pt／日
・3,000～3,999歩・・・3pt／日
・4,000～4,999歩・・・4pt／日
・5,000～5,999歩・・・5pt／日
・6,000～6,999歩・・・6pt／日
・7,000～7,999歩・・・7pt／日
・8,000～・・・・・・・・・・・8pt／日

・健康状態によるポイント 1日1ポイント

その日のご自身の健康状態について、「絶好調」「まあまあ」「いまいち」を選んで記入

健康状態	まあまあ

・目標達成によるポイント 1日最大3ポイント(各項目達成すると1ポイント)

以下の例を参考に自分で取り組みたい目標を月ごとに決めて、目標①②については目標達成した場合は○、目標③については計測した値を記入しましょう!

目標①運動・生活 運動・生活に関する目標を記入
記入例
- □ 禁煙に取り組む
- □ 1バス停前で降りて歩く
- □ 食後に歯磨きをする

目標②食生活 食生活に関する目標を記入
記入例
- □ 3食、野菜を食べる
- □ 3食規則正しく食べる
- □ ひとくち30回以上噛む

目標③計測 体重もしくは血圧を計測した値を記入
記入例
【体重の場合】 53.6
【血圧の場合】 128/75

健診等ポイント&ミッションポイントを 実際に記録しましょう!

健診等ポイント

40pt／回

項目	健康診断等 特定健康診査／人間ドック／職場健診／後期高齢者健康診査	がん検診 肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
受診日						
受診機関名						

項目	歯科健診 定期歯科健診/歯周病検診/後期高齢者歯科口腔健康診査	献血 400mL献血/200mL献血/成分献血
受診日		
受診機関名		

項目	禁煙 禁煙外来受診	禁煙外来以外の取組(どちらかに○) 自力禁煙・市販の禁煙補助剤
受診日		禁煙宣言
受診機関名		禁煙実施期間 1か月以上成功した場合記載ください。

ミッションポイント

20pt／回

イベント名					
開催日					
イベント名					
開催日					
イベント名					
開催日					
イベント名					
開催日					

毎日ポイントの記録は次のページから!

4月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態									pt
目 標 ①									pt
目 標 ②									pt
目 標 ③									pt

5月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態										pt
目 標 ①										pt
目 標 ②										pt
目 標 ③										pt

6月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態									pt
目 標 ①									pt
目 標 ②									pt
目 標 ③									pt

7月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態										pt
目 標 ①										pt
目 標 ②										pt
目 標 ③										pt

8月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計 測	体重・血圧を測る

日 付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日 付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日 付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態										pt
目 標 ①										pt
目 標 ②										pt
目 標 ③										pt

9月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計 測	体重・血圧を測る

日 付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日 付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日 付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1か月合計
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態									pt
目 標 ①									pt
目 標 ②									pt
目 標 ③									pt

10月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計 測	体重・血圧を測る

日 付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日 付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日 付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態										pt
目 標 ①										pt
目 標 ②										pt
目 標 ③										pt

11月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計 測	体重・血圧を測る

日 付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日 付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日 付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	1か月合計
歩 数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態									pt
目 標 ①									pt
目 標 ②									pt
目 標 ③									pt

12月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態										pt
目 標 ①										pt
目 標 ②										pt
目 標 ③										pt

1月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態										pt
目 標 ①										pt
目 標 ②										pt
目 標 ③										pt

2月

目標① 運動・生活	
目標② 食 生 活	
目標③ 計　　測	体重・血圧を測る

日　付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
健康状態											
目 標 ①											
目 標 ②											
目 標 ③											

日　付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1か月合計
歩　数	( )	( )	( )	( )	( )	( )	pt
健康状態							pt
目 標 ①							pt
目 標 ②							pt
目 標 ③							pt

※きりとり線で右のハガキを切り離してご利用ください。

-きりとり-

郵便はがき

63円
切手をお貼りください

8 1 0 - 0 0 2 2

福岡県福岡市中央区薬院1-17-28

「熊本健康ポイント事業」
運営事務局　行

応 募 〆 切

2022年2月28日当日消印有効

山折り

きりとり

賞品に応募される方は、下のアンケートにご回答願います。(必須)

[Q1]あなたが現在同居している家族構成はどれに該当しますか。　回答

①独り住まい　②夫婦二人住まい　③夫婦(またはいずれか)に子どものみ
④三世代同居　⑤その他

[Q2]あなたの職業はどれに該当しますか。　回答

①農林漁業　②自営業　③会社、工場、商店、団体などに勤務　④公務員
⑤無職　⑥学生　⑦その他

[Q3]あなたは、障がいや病気の有無に関わらず、
健やかでいきいきと生活できていると感じますか。　回答

①とても感じる　②やや感じる　③どちらともいえない　④あまり感じない　⑤全く感じない

[Q4]あなたは、日ごろ、健康のための取組を行っていますか。　回答

①常に行っている　②時々行っている　③どちらともいえない
④あまり行っていない　⑤全く行っていない

[Q5]あなたは、1回30分以上のスポーツを週何日していますか。
ウォーキングなどの軽い運動でかまいません。　回答

①週5日以上している　②週2～4日している　③週1日程度している
④毎週はしていないが、月1～2日程度している　⑤していない

[Q6]健康ポイント事業に参加しようと思ったきっかけは何ですか。(複数回答可)　回答

①運動を始めたいと思ったため　②からだを動かすのが好き・楽しいため
③健康を保持・増進するため　④肥満解消やスタイル維持のため
⑤家族や友人に勧められたため　⑥同僚に勧められたため
⑦賞品が抽選で当たることに興味があるため

[Q7]記録票(紙冊子)で参加した理由はなんですか　回答

①スマホを持っていないため
②スマホを持っているが、アプリをダウンロードしたくないため
③スマホを持っているが、アプリが使えないスマホであるため
④スマホを持っていて、アプリを使ってみたが、使いづらい(わかりにくい)ため

[Q8]この記録票(紙冊子)を使った感想をお書きください

ご協力ありがとうございました。