

# 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。

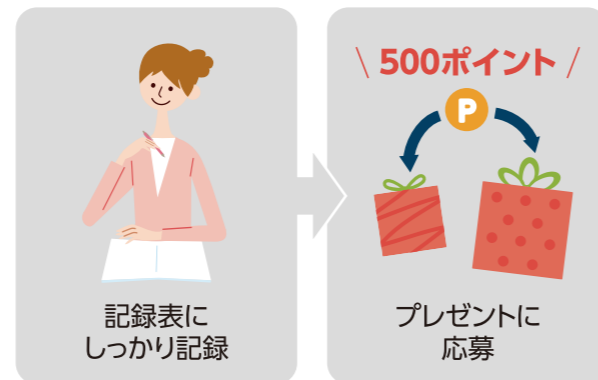


3ページの記入例をご覧ください。

## め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。



応募め切: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!



### 豪華賞品例 ※写真はイメージです



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



## 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

- ①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
- ②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
- ③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
- ④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
- ⑤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してください。

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



### 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	