



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	



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	



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。

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

応募メ 切  
2022年2月28日当日消印有効

山折り

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、  
健康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。  回答

ウォーキングなどの軽い運動でかまいません。

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。