

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

賞 品

商品券3,000円相当

〒

住 所

※応募対象は、熊本市、山鹿市、菊池市、宇土市、阿蘇市、大津町、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

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

※合計ポイント500pt以上の方が応募できます。

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

のりしろ (はみ出さないように糊付けしてください)

のりしろ (はみ出さないように糊付けしてください)

応募プロフィール

ふりがな

名 前

希望する
賞品番号

〒

住 所

※応募対象は、熊本市、山鹿市、菊池市、宇土市、阿蘇市、大津町、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

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 1,500pt ・ ゴールド 2,500pt ・ プラチナ 3,500pt
※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

のりしろ (はみ出さないように糊付けしてください)

！ 賞品応募について

応募のしかた

500ポイント以上たまったら応募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。

●当選した賞品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賞品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きます。

●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による応募は受け付けておりません。

●当選発表は賞品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、賞品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。

●賞品の発送は本事業の受託者が行います。

●令和4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います。

！ お問い合わせ先

「熊本健康ポイント事業」運営事務局

TEL 0120-040-037

【受付時間】
9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

健診受診などで
ポイント獲得!

「歩いて」
ポイント獲得!

貯まったポイントを
おトクに活用!

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

令和4年度版

対象市町村

熊本市・山鹿市・菊池市・宇土市・阿蘇市・大津町・高森町

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。

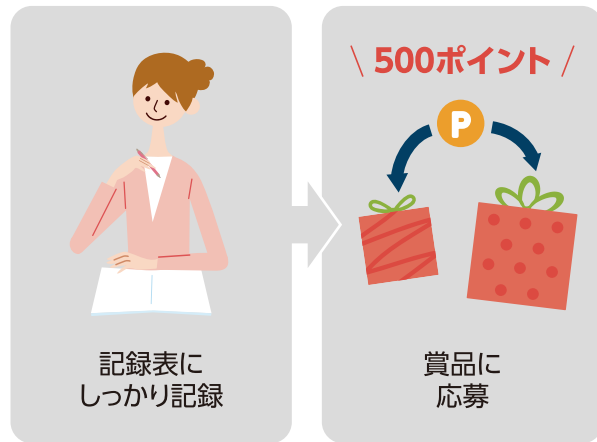


4ページの記入例をご覧ください。

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、
賞品に応募できます。



年2回の抽選で賞品が当たる！

第1回 上半期プチ抽選会

健康ポイントを500pt以上貯めた方
の中から、抽選で1,000名様に商品券
3,000円相当が当たります



- ※写真はイメージです
- 応募期間:2022年9月15日(木)まで(消印有効)
 - 応募条件:健康ポイントを500pt以上貯めた方
 - 賞品発送:2022年9月30日(金)以降
- ※賞品の発送をもって当選発表にかえます

第2回 下半期大抽選会

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！



- ※写真はイメージです
- 応募期間:2023年2月28日(火)まで(消印有効)
 - 応募条件:健康ポイントを500pt以上貯めた方
 - 希望賞品:1,500pt以上貯めた方は希望する賞品番号を記載してください。賞品番号が載ったチラシは2023年1月中旬に発行します。設置場所は各市町村に問い合わせください。
 - 賞品発送2023年3月中
- ※賞品の発送をもって当選発表にかえます

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

各自治体の実施する健診(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
5ページの健診ポイントの欄に記入。

40ポイント/回

- 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
- がん検診**(各がん検診受診によりポイント付与)
肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、胃がんリスク検査
- 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
- 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
- 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 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	山鹿市 健康増進課 0968-43-0050	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	大津町 健康保険課 096-294-1075	高森町 健康推進課 0967-62-2910	

郵便はがき

8 1 0 0 0 2 2

63円
切手をお貼り
ください

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9月15日当日消印有効

郵便はがき

8 1 0 0 0 2 2

63円
切手をお貼り
ください

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

2023年2月28日当日消印有効

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] 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)

- ☐ 健康の維持・増進のため
☐ 体を動かすのが好き・楽しいため
☐ 家族・友人や同僚に勧められたため
☐ 賞品が抽選で当たったため

[Q2] 健康ポイント事業に参加したことで、
1日あたりの歩数に変化はありましたか?(回答は1つ)

- ☐ 大きく増えた ☐ 多少増えた ☐ ほとんど変化はなかった

[Q3] 健康ポイント事業に参加したことで、健診を受診しましたか?(回答は1つ)

- ☐ 健診受診がポイントの獲得対象と知り、受診した
☐ 以前から定期的に健診を受診している
☐ 健診を受診しなかった

[Q4] 健康ポイント事業に参加したことで、
健康意識と生活習慣に変化はありましたか?(回答は1つ)

- ☐ 健康意識が向上し、食事や運動などを見直した
☐ 以前から健康的な生活習慣に取り組んでいる
☐ 健康意識や生活習慣の変化はなかった

[Q5] 健康ポイント事業の魅力は何ですか?(複数回答可)

- ☐ ポイントが貯まること
☐ 楽しみながら健康づくりが続けられること
☐ 抽選で賞品が当たること
☐ 歩数や体重など健康状態が容易に管理できること

[Q6] その他、ご意見やご感想等がありましたらご記入ください。(自由記載)

ご協力ありがとうございました。

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] 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)

- ☐ 健康の維持・増進のため
☐ 体を動かすのが好き・楽しいため
☐ 家族・友人や同僚に勧められたため
☐ 賞品が抽選で当たったため

[Q2] 健康ポイント事業に参加したことで、
1日あたりの歩数に変化はありましたか?(回答は1つ)

- ☐ 大きく増えた ☐ 多少増えた ☐ ほとんど変化はなかった

[Q3] 健康ポイント事業に参加したことで、健診を受診しましたか?(回答は1つ)

- ☐ 健診受診がポイントの獲得対象と知り、受診した
☐ 以前から定期的に健診を受診している
☐ 健診を受診しなかった

[Q4] 健康ポイント事業に参加したことで、
健康意識と生活習慣に変化はありましたか?(回答は1つ)

- ☐ 健康意識が向上し、食事や運動などを見直した
☐ 以前から健康的な生活習慣に取り組んでいる
☐ 健康意識や生活習慣の変化はなかった

[Q5] 健康ポイント事業の魅力は何ですか?(複数回答可)

- ☐ ポイントが貯まること
☐ 楽しみながら健康づくりが続けられること
☐ 抽選で賞品が当たること
☐ 歩数や体重など健康状態が容易に管理できること

[Q6] その他、ご意見やご感想等がありましたらご記入ください。(自由記載)

ご協力ありがとうございました。

※きりとり線で右のハガキを切り離してご利用ください。

ハガキ

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	がん検診
受診日	特定健康診断/人間ドック/職場健診/後期高齢者健康診断	肺がん検診
受診機関名	〇〇病院	

【ミッションポイント】

イベント名	〇〇町健康イベント
開催日	9月7日
イベント名	
開催日	

【毎日ポイント】



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、かつこの中には、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	がん検診					
	特定健康診断/人間ドック/職場健診/後期高齢者健康診断	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	胃がんリスク検査
受診日							
受診機関名							
項目	歯科健診			献血			
	定期歯科健診/歯周病検診/後期高齢者歯科口腔健康診断			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!



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		



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	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	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	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	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		



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				

今年度から上半期に1回(プチ抽選会)、下半期に1回の計2回抽選会を実施!
抽選回数が増えて楽しみアップ! ハガキで応募しよう!

※写真はイメージです



お肉のギフト券



オリジナル米粉パンセット



菊池温泉ペア宿泊券



ウトブランド商品



阿蘇の温泉入浴セット



大津町特産品セット



こでっこの玉手箱

たくさん歩いて
豪華賞品をゲット!



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

