

# 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。

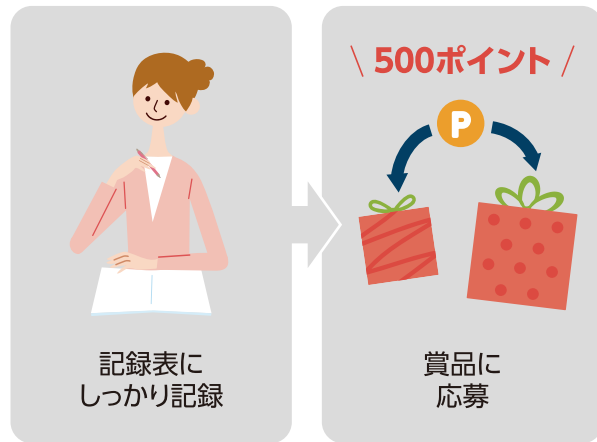


4ページの記入例をご覧ください。

## 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



- 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！



- 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  
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<br>健康づくり推進課<br>096-361-2145 | 山鹿市<br>健康増進課<br>0968-43-0050 | 菊池市<br>健康推進課<br>0968-25-7219 | 宇土市<br>健康づくり課<br>0964-22-2300 |
| 阿蘇市<br>ほけん課<br>0967-22-5088     | 大津町<br>健康保険課<br>096-294-1075 | 高森町<br>健康推進課<br>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