



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

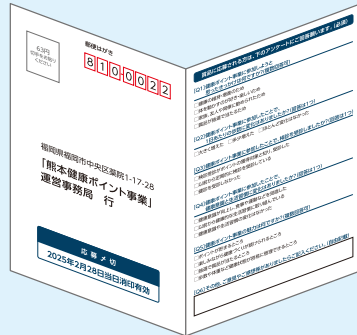
①

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。

応募プロフィール		ポイント内訳	
氏名 熊本 花子 〒000-0000 くまもといちまちまち×××× 熊本市中央区〇〇1234-56 電話番号 096-000-0000 Eメール 51		毎日ポイント 小計 2,200 ポイント 検診等ポイント 小計 400 ポイント ミッションポイント 小計 100 ポイント 合計ポイント 2,700 ランク 500pt ~ 1,500pt (750pt ~ 1,500pt)	

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。

郵便はがき	8100022
63	
福岡県福岡市中央区基町1-17-28 「熊本健康ポイント事業」 運営事務局 行	
応募 〆切 2025年2月28日当日消印有効	

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。
- 応募対象者:次の市町村に在住かつ18歳以上の方
(熊本市・玉名市[※]・山鹿市・菊池市・宇土市・宇城市[※]・阿蘇市・美里町・玉東町・大津町・高森町・西原村・南阿蘇村・御船町・嘉島町・益城町・甲佐町・山都町・天草市[※]・苓北町[※])

※玉名市・宇城市・天草市・苓北町は令和6年4月1日より参加予定

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6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等市町村がTOPPAN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。

賞品は随時更新します。
詳しくはこちら

ホームページURL ▶ <https://www.genki-up-kumamoto.jp>

もっと健康!げんき!アップくまもと

検索



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)

令和6年
シーズン版

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



取り組み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」
「検診等ポイント」
「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。

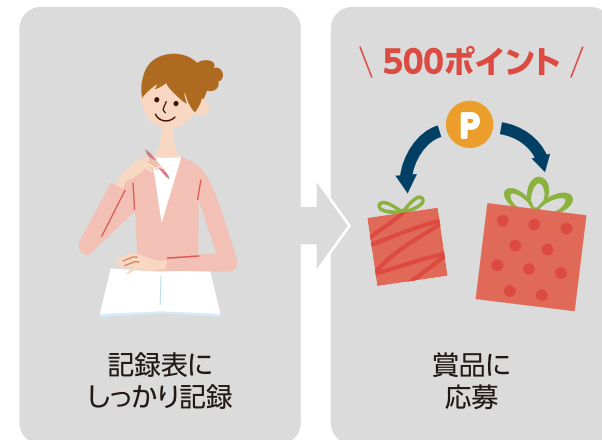


4ページの記入例をご覧ください。

〆切までにポイントを貯めて応募

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、
この記録表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。



毎日 ポイント

以下の項目を記録表(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



検診等 ポイント

各自治体が実
会社での定期
献血などが対
5ページの検

40ポイント/回

- ①健康診断等(いずれか1つ受診により
特定健康診断、人間ドック、職場健診、後期
- ②各種がん検診(各がん検診受診によ
肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸
- ③胃がんリスク検査
- ④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
- ⑤歯科健診[上限3回](いずれか1つ受
定期歯科健診、節目年齢歯科健診、後期高
- ⑥献血[上限3回](いずれか1つ受けるこ
400mL献血、200mL献血、成分献血

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

【検診等ポイント】

項 目	健康診断等	肺がん 検診	
	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		
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」から選んで記入

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

※きりとリ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

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

応募メ切

2024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

応募メ切

2025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
☐ 賞品が抽選で当たるため

【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、検診を受診しましたか?(回答は1つ)

- ☐ 検診受診がポイントの獲得対象と知り、受診した
☐ 以前から定期的に検診を受診している
☐ 検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ところ
☐ 歩数や体重など健康状態が容易に管理できるところ

【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
☐ 賞品が抽選で当たるため

【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、検診を受診しましたか?(回答は1つ)

- ☐ 検診受診がポイントの獲得対象と知り、受診した
☐ 以前から定期的に検診を受診している
☐ 検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ところ
☐ 歩数や体重など健康状態が容易に管理できるところ

【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。

検診等ポイント&ミッションポイントを

実際に記録しましょう!

検診等ポイント

40ポイント／回

項 目	健康診断等	がん検診					胃がんリスク 検査
	特定健康診査／人間 ドック／職場健診／ 後期高齢者健康診査	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			献血			
	定期歯科健診／節目年齢歯科健診／後期高齢者歯科口腔健診			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	禁煙外来以外の取り組み（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

20ポイント／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					



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	

※玉名市・宇城市・天草市・苓北町にお住まいの方は3月は対象外です。



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	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		



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	