

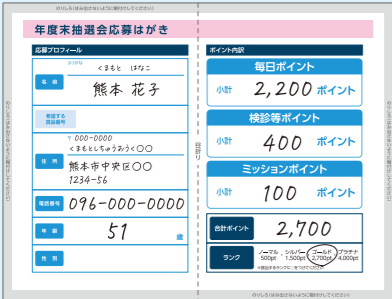
# 賞品応募について

応募のしかた 500ポイント以上たまったら応募できます!

## 応募方法

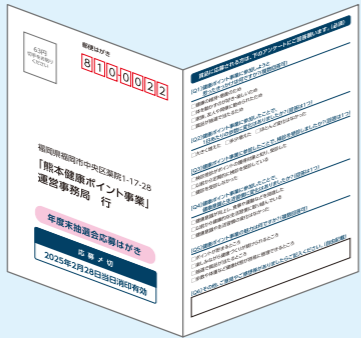
**1**

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。



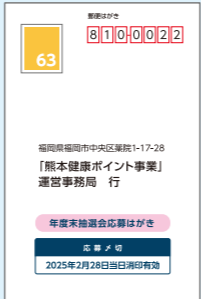
**2**

《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。
- 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・南関町\*・和水町\*・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・球磨村\*・天草市・苓北町)  
\*南関町・和水町・球磨村は令和7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7年度「熊本健康ポイント事業」は、熊本市と実施市町村が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7年  
シーズン版

# 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

# 上半期抽選会応募はがき

応募プロフィール

ふりがな

名前

賞品 商品券1,000円または500円相当

〒

住所

電話番号

年齢 歳

性別

ポイント内訳

毎日ポイント

小計 ポイント

検診等ポイント

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。

# 年度末抽選会応募はがき

応募プロフィール

ふりがな

名前

希望する賞品番号

〒

住所

電話番号

年齢 歳

性別

ポイント内訳

毎日ポイント

小計 ポイント

検診等ポイント

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・シルバー・ゴールド・プラチナ  
500pt 1,500pt 2,700pt 4,000pt  
※該当するランクに○をつけてください

## 年2回の抽選で賞品が当たる!

### 上半期抽選会

健康ポイントを500pt以上貯めた方の中から、抽選で1,000円または500円相当のギフトカードが当たります。



- ①応募期間:2025年9月1日(月)~2025年9月14日(日)まで(消印有効)
- ②応募条件:健康ポイントを500pt以上貯めた方
- ③賞品発送:2025年9月下旬  
※賞品の発送をもって当選発表にかえます

### 年度末大抽選会

貯まったポイントで4つのランクに応じて、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

玉名市 温泉 ご利用券 | 天草市 活き車エビ | 菊池市 七城の米10kg | 益城町 特産品セット | 御船町 鮮魚刺したっぷりセット

山鹿市 やまが和牛ステーキ | 苓北町 果樹園のゼリーギフト

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

- ①応募期間:2026年2月15日(日)~2026年2月28日(土)まで(消印有効)
- ②応募条件:健康ポイントを500pt以上貯めた方
- ③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2025年12月に発行します。設置場所は各市町村に問い合わせください。
- ④賞品発送:2026年3月中  
※賞品の発送をもって当選発表にかえます ※賞品はWチャンスの当選等により変更になる場合がございます

施する検診(健診)や、健診、医療機関での検診や対象です。受けた検診等を診等ポイントの欄に記入。

ポイント付与) 高齢者特定健康診査  
りポイント付与) がん



て1か月間の禁煙に取り組んだもの  
診によりポイント付与) 高齢者歯科口腔健診  
とによりポイント付与)

## ミッションポイント

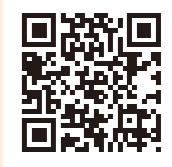
各市町村で実施されている健康に関するイベントに参加して、イベント名、開催日を5ページのミッションポイントの欄に記入。

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させていただきます。

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



# 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	
	特定健康診断／人間ドック／職場健診／後期高齢者健康診査	肺がん検診
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】

日付	4月						29日	30日	1か月合計
	1日	2日	3日	4日	5日	6日			
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	目標②食生活	目標③計測
運動・生活に関する目標を記入 <input type="checkbox"/> 禁煙に取り組む <input type="checkbox"/> 1バス停前で降りて歩く <input type="checkbox"/> 食後に歯磨きをする	食生活に関する目標を記入 <input type="checkbox"/> 3食、野菜を食べる <input type="checkbox"/> 3食規則正しく食べる <input type="checkbox"/> ひとくち30回以上噛む	体重もしくは血圧を計測した値を記入 【体重の場合】 【血圧の場合】
記入例	記入例	記入例
		53.6 128/75

85円  
切手をお貼り  
ください

郵便はがき

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

上半期抽選会応募はがき

応募メ 切

2025年9月14日(日)当日消印有効

※きりとり線で右のハガキを切り離してご利用ください。

85円  
切手をお貼り  
ください

郵便はがき

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

年度末抽選会応募はがき

応募メ 切

2026年2月28日(土)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、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。

山折り

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] 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、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。

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	
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					

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	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

※南関町・和水町・球磨村にお住まいの方は3月は対象外です。4月以降のポイントで抽選会に応募してください。



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	