



### 健（検）診を受ける！

（令和6年2月～令和7年1月に受けたものがポイント対象）

【特定健診など生活習慣病予防に関する健診】

- ①特定健診（情報提供事業含む）
- ②後期高齢者健診
- ③ヤング健診
- ④人間ドック・脳ドック
- ⑤職場健診

/	2年連続受診
100P	100P

【がん検診・その他の検診】

胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	腹部超音波	成人歯科	前立腺がん
/	/	/	/	/	/	/	/
50P	50P	50P	50P	50P	50P	50P	50P

Aの合計  P

裏面  
でさらに50P  
ゲットできるよ！



### 個人で健康講座や運動教室に参加する！

（講座日、講座名を記入）

Bの合計  P

5月・6月・7月

/	/	/	/	/	/
10P	10P	10P	10P	10P	10P
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

8月・9月・10月

/	/	/	/	/	/
10P	10P	10P	10P	10P	10P
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

11月・12月・1月（ポイント2倍!）

/	/	/	/	/
20P	20P	20P	20P	20P
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
/	/	/	/	/
20P	20P	20P	20P	20P
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

氏名（

）の健康づくりポイントカード



### 健康づくり関連講座やイベントに参加する！

Cの合計  P

歯の祭典	生活習慣病 予防講演会	こころの 健康講演会	スリーデー マーチ	<input type="text"/>
/	/	/	R6.3/1~3/3	/
50P	50P	50P	50P	50P



体重、腹囲、飲酒、喫煙から1つ選び、目標を決め、健康づくりに取り組む前と後で自己評価しよう！

【取り組み前目標】 どれか1つ選んで○で囲んでください

私は **体重** ・ 腹囲 ・ お酒 ・ たばこ を

kg 減らします。  
 cm 維持します。  
 本 (ml)

【取り組み後自己評価】 当てはまるものに○を付けてください  50P

- ① 改善
- ② 維持
- ③ 悪化

くまもとスマートライフアプリを  
 入れるとポイント対象の  
 イベント情報が届くわよ～！  
 6000歩以上歩いた日数も  
 アプリですぐに確認できちゃう～！



スマホにくまもと  
スマートライフアプリ  
をインストールする！

団体コード「8246」（八代市健康づくり応援隊）で登録し、毎日起動する（iPhoneの人は毎日起動しないと歩数が反映されません）



App Store



Google play

アプリ登録ニックネームを記入  
（  ）  100P



1日6000歩以上歩いた日が  
1か月に何日あったかを数えて記入する！

達成日数を記入	計算結果を記入
5月は（ ）日×2ポイント＝ <input type="text"/> P	
6月は（ ）日×2ポイント＝ <input type="text"/> P	
7月は（ ）日×2ポイント＝ <input type="text"/> P	
8月は（ ）日×2ポイント＝ <input type="text"/> P	
9月は（ ）日×2ポイント＝ <input type="text"/> P	
10月は（ ）日×2ポイント＝ <input type="text"/> P	
11月は（ ）日×2ポイント＝ <input type="text"/> P	
12月は（ ）日×2ポイント＝ <input type="text"/> P	

5月～12月の  
ポイントの合計  P