



健康づくりの取り組みを振り返り、評価、感想を書いてみよう！

50P

私の ~ の合計ポイント数

P



アンケートにご協力ください

主にあてはまるもの1つに○をつけてください。

問1：これまでに健康づくり応援ポイント事業(以下、事業)に応募したことがありますか？

1. 初めて 2. 過去に応募したことがある

問2：本事業をどこで知りましたか？(主なもの1つに○をつけてください)

1. 健診会場 2. チラシ・ポスターを見て 3. 市報や校区だよりで
4. 家族や知人から聞いて 5. 運動講座(教室)で 6. 職場で 7. その他

問3：本事業が健康づくりに取り組むきっかけ(継続の意欲)になりましたか？

1. はい 2. いいえ

「はい」の方は3-1、3-2も回答

→ 3-1：取り組んだものに○をつけてください

1. 健診受診 2. 講座や教室への参加
3. 生活習慣(食・運動・飲酒・喫煙)の改善

→ 3-2：健康づくりに取り組んで心身や生活に変化がありましたか？

1. 運動が習慣化した 2. 体調がよくなった 3. 食事に気を配るようになった
4. 健診結果が正常になった 5. 以前と変わらない

問4：今後の健康づくりへの取り組みに対するお気持ちはどれですか？

1. 健康づくりを続けたい 2. 今後、取り組む予定である 3. 取り組む予定はない

健康は楽しく生活
するためのアイテム！
続けよう健康づくり！

助産師
せせらぎ しょうが



ふりがな		性別	男 女	生年 月 日	昭和 平成	年	月	日
氏 名								
住 所	〒							
電話番号		加入の健康保険	1. 八代市国保 2. 後期高齢者医療保険 3. その他					
勤務先名		利用の登録団体 (あれば)						

令和7年度八代市健康づくり応援ポイント事業

健康づくりに取り組んでポイントを貯めて 賞品をゲットしよう！

参加対象者

八代市に在住または勤務している18歳以上の人(学生を除く)

抽選で素敵な賞品が
当たっちゃう~！



管理栄養士
八代 ともみ

1000ポイント以上

八代ごろやか商品券
1万円・3千円相当

または

お食事つき
ペア温泉券



500ポイント以上

道の駅商品券・
八代ごろやか商品券
1000円相当

または

ペア温泉券



*賞品の発送をもって当選のお知らせに代えさせていただきます。

1 台紙の ~ の健康づくりに取り組んで
500ポイント以上、ポイントをためる！

取り組み期間：令和7年4月~令和8年1月まで

応募受付期間に
ポイント台紙を
提出場所に
持参された方には
もれなく参加賞を
プレゼント！



歯科衛生士
八代 いぐさ

2 抽選に応募する！
(ポイント台紙を所定の場所に提出する
またはインターネットで応募する)

応募受付期間：令和8年1月~令和8年2月末まで

提出場所：八代市保健センター、八代市役所(2階健康推進課)
鏡支所健康推進課、各支所地域振興課(鏡支所除く)

何に取り組むかは
あなた次第！
頑張って
ポイントゲット！



保健師
ばんべいゆ

《問合せ》

八代市健康推進課(八代市保健センター)
〒866-0072 八代市高下西町1726-5
☎0965-32-7200

八代市健康づくり
応援ポイント詳細



応募受付フォーム





健（検）診を受ける！

（令和7年4月～令和8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	乳がん	子宮頸がん	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！



ベビーしょうが



個人で健康講座や運動教室に参加する！

（自宅ストレッチや筋トレ等に取り組んだものを含む） Bの合計 P

4月・5月・6月・7月

/	/	/	/	/	/
10P	10P	10P	10P	10P	10P

8月・9月・10月

/	/	/	/	/	/
10P	10P	10P	10P	10P	10P

11月・12月・1月（ポイント2倍！）

/	/	/	/	/
20P	20P	20P	20P	20P
/	/	/	/	/
20P	20P	20P	20P	20P



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
/	/	/	2/28～3/2
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
cm
本（ml）

減らします。
維持します。

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

1月末まで頑張って！
ポイントが貯まったら、
1月から2月末までに抽選に
応募してください！



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

4月は（ ）日×2ポイント＝	P
5月は（ ）日×2ポイント＝	P
6月は（ ）日×2ポイント＝	P
7月は（ ）日×2ポイント＝	P
8月は（ ）日×2ポイント＝	P
9月は（ ）日×2ポイント＝	P
10月は（ ）日×2ポイント＝	P
11月は（ ）日×2ポイント＝	P
12月は（ ）日×2ポイント＝	P
1月は（ ）日×2ポイント＝	P

4月～1月のポイントの合計 P