



# 健康づくり応援ポイント貯め方ガイド



健康づくり  
応援ポイント  
事業サイト



## A 健(検)診を受ける!

八代市の実施する健(検)診だけでなく、**職場健診や人間ドックや脳ドックも対象**です。  
例えば人間ドックで特定健診、胃カメラや便潜血検査、PSA 検査をした場合は、特定健診、大腸がん、胃がん、前立腺がんの4項目のポイントが獲得できます。

八代市の集団健診を受診され方には、その場で台紙にスタンプを押します。

**医療機関健診や人間ドック、職場健診を受けた方は、台紙の各健(検)診の日付記入欄に受診日を記入し応募します。台紙提出時に窓口で台紙にスタンプを押します。**

**インターネットで応募される方は、受診日を記入し、各健(検)診のポイント数を○で囲んでください。**

注)治療の一環でおこなった検査はポイント対象外です。



## B 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)

※最大22日(回)分の  
ポイント獲得が可能

個人で健康づくりのための運動教室や講座に参加した場合、ポイントが獲得できます。  
例えば地域包括支援センターなどの**団体登録している企業や団体の運動の講座や講演会に参加すると**ポイントが獲得できます。

登録団体は市公式ホームページでご確認ください。

登録団体の確認は  
こちらから →



登録団体以外の教室に参加した場合は、参加日、教室名を記入し応募してください。窓口で台紙にスタンプを押します。

**令和7年度から、自宅でのストレッチや筋トレも対象に追加されました!**

**「B」がすべて貯まると320Pを獲得できます。**

**11月・12月・1月はポイント2倍!ポイント獲得のチャンス!**



## C 健康づくり関連講座やイベントに参加する!

ポイント対象事業の講座やイベント開催日は、**広報やつしろ、市公式ホームページ、八代市公式 X(旧 Twitter)、くまもとスマートライフアプリでお知らせ**します。

令和7年2月28日から3月2日に実施された「スリーデーマーチ」に参加された方は、応募時に完歩証をご持参ください。窓口で台紙にスタンプを押します。



## D 健康づくりの目標を立て取り組んで前後で自己評価しよう!

まず、**体重・腹囲・飲酒・喫煙**から1つを選んで、その項目を○で囲みます。

次に具体的な目標(数値)を立てて記入します。

減らす場合は、どれだけの量を減らすかを赤枠の四角に書き込み、維持する場合は「±0」と書き込みます。取り組み前の数値は、忘れないようメモを残しておきましょう!

A・B・C・F に取り組んで、応募前に**取り組み後の数値を確認し、改善・維持・悪化したか自己評価**します。

【例1】350cc缶ビール2本を1本に減らす場合

取り組み前目標

私は **体重** ・ **腹囲** ・ **お酒** ・ **たばこ** を

350

kg  
cm  
本 (ml)

減らします。  
維持します。

太ってきたから  
ビールを  
半分に減らそう  
かな...



【例2】体重を維持したい場合

取り組み前目標

私は **体重** ・ **腹囲** ・ **お酒** ・ **たばこ** を

±0

kg  
cm  
本 (ml)

減らします。  
維持します。

体重が60kg超えると  
肥満になるから体重を  
キープしないと...





### E 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！

スマホを持っている方は、まず、くまもとスマートライフアプリをインストールし  
**団体コード「8246」で登録**します。

Androidはgoogle Fit、iPhoneはヘルスケアと連携させないと歩数が  
カウントできないので要注意です。設定から「お知らせ通知設定」で「八代市健康づくり応援隊」を  
ONにすると、**市から健康づくり応援ポイントなどの情報が届きます。**

毎日アプリを起動し、目標歩数を達成できたか確認してください。

目標を6000歩以上に設定すると次の「F」の取り組み  
ポイント獲得日数を簡単にカウントできます。



アプリの会員情報を  
きちんと登録してね！  
登録したニックネームを  
台紙に記入すると  
100pもらえるよ～



健康づくりの取り組みを  
振り返って  
自己評価、感想を書いてね♡



応募受付期間中に  
台紙提出場所に台紙を提出した方には  
**参加賞**があるよ！



### F 1日6000歩以上歩いた日数を数える！

運動習慣がある人はない人に比べ、生活習慣の発症や死亡のリスクが低くなり  
ます。**健康づくりのためには、20～64歳の方は1日8000歩、65歳以上の方  
は1日6000歩を目標**にすることが推奨されています。

「F」では、アプリや歩数計で毎日の歩数を確認し、1か月間に**6000歩以上達  
成した日数を数えて記入**します。次に**達成した日数×2**を計算し記入します。

その数が、その月の獲得ポイント数になります。仮に、4月～1月の10か月間、  
毎日6000歩以上歩いた場合は610P獲得できます。

ウォーキングや日常生活で体をまめに動かして、コツコツポイントをためましょう。

【健康日本21(第3次)説明資料参考】

喫煙・高血圧に次いで  
身体活動・運動不足は  
日本人の死亡の危険  
因子の第3位(\*)  
なのよ～。



毎日どれだけ  
歩いているのか  
チェックしてみよう！

自分のペースで  
無理せず、少しずつ  
歩数を増やしましょう～

座ったままの時間を  
少しでも減らそう！

\*感染性疾患を除く

1,000ポイント以上で  
応募すると当選率UP！  
頑張ってポイントを  
ためよう！

インター  
ネットでも  
応募できるよ！

外面アンケート、住所、氏名、  
電話番号など  
すべて記入し応募してね！

台紙内面上部にも  
名前を忘れずに  
書いてね

獲得ポイント  
の合計も  
書いてね！

必ず、500ポイント  
以上貯めてから  
応募してね！ポイント  
が足りないと抽選の  
対象外になります

