



# 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!

最大 500~550P

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 320P

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!

最大 250P

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8年3月6日から8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自己評価しよう!

50P

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とヘルスコネクト、  
 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。

100P



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～



50P

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♡



50P

アンケートに協力  
 した方にはさらに50ポイント  
 がもらえるよ



## F 1日6000歩以上歩いた日数を数える！

最大610P

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

応募受付期間中に  
 台紙を提出した方には  
**参加賞**があるよ！

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

