

応募用紙記入例



裏面の歩数記録も
忘れずに!

健康ポイント事業応募用紙
※太枠部分に記入漏れ・不備があった場合は抽選の対象外となります。

ふりがな	かま たろう	生年月日	昭和 平成 63年 10月 20日
氏名	嘉麻 太郎	電話番号	自宅 0948(42)7430
住所	嘉麻市 岩崎1180番地1		

ポイント
① 本紙裏面の歩数記録に目標歩数と今より10分多く体を動かすだけ(健康寿命が伸びるよ!)
3ヶ月分の歩数(時間)を記録しましょう

② 受診した(後)診種類
例) 健康診断・肺がん検診

日付	場所	健(後)診種類
6月 29日	サルビアパーク	肺がん

今後の事業の参考にお聞かせください。(該当する項目に○を付けてください。)

問1) 希望する商品券の種類をどちらか○を記入してください。
1. かまししスタンプ商品券(山田地区内で利用可)
2. 嘉麻市商工会 商品券(稲葉・嘉穂・碓井地区内で利用可)

問2) 今回の健康ポイント事業で健康への関心は高まりましたか。
1. 高まった 2. 変わらない

問3) 歩数記録をつけることによって、日々の運動(歩行)を意識するようになりましたか。
1. はい 2. いいえ 3. 以前から記録していた

問4) 実際に、運動(歩行含む)が習慣化されましたか。
1. 目標運動(歩数)量を達成できた日が週5日以上
2. 目標運動(歩数)量を達成できた日が週2~4日
3. 目標運動(歩数)量を達成できた日が週1日以下

問5) 健康ポイント事業のご意見や感想がありましたらお聞かせください。

減塩 モニタ使ってみませんか??
~貸出しのご案内~
減塩モニタに関する動画はこちらから▶

『減塩モニタ』ってなに?
朝一番の尿で、おおよそあなたがとった塩分量が分かる機械です!!

購入すると、27,000円!! 嘉麻市では1週間 無料 で貸出を行っています!
お申込み 健康課 ☎0948-42-7430

かまししちゃん 健康ポイント事業 歩数・運動(時間)記録

8月		9月		10月		11月	
日	歩数	歩行/運動(時間)	日	歩数	歩行/運動(時間)	日	歩数
1			1	3660		1	6603
2			2		16分	2	
3			3	16分		3	2132
4			4	4313		4	7019
5			5	6803		5	
6			6	30分		6	8228
7			7		30分	7	
8			8	13649		8	6136
9			9		6169	9	30分
10	8228		10	2632		10	60分
11	6136		11		40分	11	
12		30分	12			12	
13			13	26分		13	2132
14		16分	14	10340		14	4313
15	6223		15		40分	15	
16	60分		16	30分		16	13649
17	10134		17			17	
18			18	6603		18	10134
19	2132		19		30分	19	
20	30分		20	30分		20	
21	1014		21		8603	21	
22		30分	22	7910		22	
23			23		10340	23	
24	6169		24			24	
25	2632		25		60分	25	60分
26	40分		26	1041		26	
27			27	30分		27	
28	60分		28	6803		28	3660
29	26分		29			29	
30	4313		30		60分	30	1014
31	26分		31			31	

かまししちゃん 貯めて得する! 健康ポイント

対象
20歳以上の
市内居住者

ステップ1

ウォーキングや健(検)診を受診するなど、健康づくりをしながらポイントを貯める!

ステップ2

かまししちゃん健康ポイント事業に応募する!

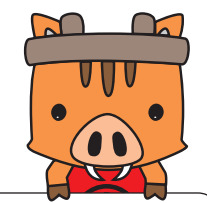
ステップ3

抽選で130名様に市内で使える商品券をプレゼント!

歩いて得する3ステップ!



⚠ 応募に関する注意事項 ⚠



令和7年3月下旬頃に各商品を郵送します。抽選時点で住民登録(居住)されていない場合は無効となります。なお、当選者の発表は商品券、またはお試し券の発送をもってかえさせていただきます。

応募はおひとり様、年1回までです。複数応募された場合、また健康アプリでもご応募頂いた場合は、1回目の応募のみ有効となります。

賞品は住民登録(住居)のある住所に郵送させていただきます。応募用紙に記入された住所にはお送り出来ませんので、ご了承下さい。やむを得ない事情等により別住所への郵送を希望される方はお問い合わせください。

郵送先
〒820-0292
嘉麻市岩崎1180番地1
嘉麻市役所 健康課 健康推進係行
(健康ポイント事業応募用紙在中)

お問い合わせ先
嘉麻市役所
健康課 健康推進係
☎0948-42-7430

かましちゃん

参加者募集!

健康ポイント

を貯めて

健康と特典

を手に入れよう!



ふくおか健康ポイントアプリ歩数ポイント上位30名は必ず!
応募者の中から抽選で100名に市内で使える商品券をプレゼント!!

合計
130名様に
商品券が
当たる!



当選されなかった方には参加賞として…

■稲築保健センター 健康増進室 ■嘉穂総合体育館 トレーニングルーム

上記施設の1時間無料お試し券(合計4枚)プレゼント!



ふくおか健康ポイントアプリを「健康づくり」に活かしませんか?

福岡県では県民の皆様の健康寿命を延ばすため、「ふくおか健康づくり県民運動」を推進しています。県民一人ひとりが、積極的に楽しみながら、健康づくりを継続的に取り組んでいけるよう、健康アプリを開発。このアプリからも「かましちゃん健康ポイント」へご応募ができるようになりました!

- 今日の歩数と目標歩数を比較!
 - ポイント貯めて健康に!
 - 歩いた距離・消費カロリーを自動計算!
 - 貯めたポイントで豪華商品が当たる!
- ※歩数のカウントにはiPhoneは「ヘルスケア」、Androidは「GoogleFit」のアプリケーションとの連携が必要となります。

管理栄養士も勧める! 抽選で100名様に健康サポート食品が当たるキャンペーン

令和6年3月4日～7月19日までの獲得ポイントが1,000ポイント以上の嘉麻市民を対象に、健康サポート食品をプレゼントします。美味しく! 普段の食事に利活用しやすい! 健康サポート食品を試してみませんか?
キャンペーン開始は7月1日! アプリのお知らせ機能で通知します。

健康サポート食品の内容や受け取り方法はコチラ



応募の流れ

応募用紙・スマホアプリのどちらかでご応募できます!

1 スマホアプリから応募!

「ふくおか健康ポイントアプリ」をダウンロード

アプリ内で3,000ポイント貯める!

ウォーキングや体重・血圧・食生活など日々の健康記録、健(検)診の受診、イベントなどに参加するとポイントが加算されていきます。

ポイント項目	ポイント数
アプリを開く	1～10ポイント/毎日
歩数	1,000歩あたり5ポイント(1日50ポイントを上限)
バーチャルウォーキング	各コース達成時 100～300ポイント
イベントに参加する	イベントにより 200～400ポイント
健(検)診を受ける	500ポイント/1回
友達を紹介する	300ポイント(1人につき)
アンケートに回答する	300ポイント(1回につき)
健康記録をつける	
体重	5ポイント/毎日
血圧	5ポイント/毎日
食事バランス	1～5ポイント/毎日
食事バランスチェック(グラフィック)	5ポイント/毎日
野菜1日5皿	1～5ポイント/毎日
塩分控えめの食事	1または5ポイント/毎日
運動習慣	1または5ポイント/毎日

アプリから応募!

健康課から応募方法をお知らせします。

スマホアプリのダウンロードをサポートします!

- 健康課(嘉麻市役所本庁舎) ☎42-7430
- スポーツ推進課(碓井総合支所) ☎62-5730

ポイント取得期間
令和6年4月1日(月)～令和7年3月2日(日)

応募受付
令和7年3月3日(月)以降、アプリ内で健康課から応募方法をお知らせ

2 応募用紙から応募!

応募用紙をもらう

配布場所

- 嘉麻市役所本庁舎 健康課
- 山田総合支所
- 嘉穂総合支所
- 碓井総合支所

2ポイント貯める!

1ポイント目

毎日の歩数を記録、+10(プラス・テン)で健康寿命をのばす!

- ①応募用紙裏の歩数記録表に、3カ月分の歩数もしくはウォーキング時間を記録する。
- ②ご自身の万歩計やスマートフォンの測定機能をご利用ください。
- ③歩数記録が全て記入できなくても応募可能です。

2ポイント目

特定健診や、がん検診などを受ける!

■対象となる健(検)診項目名

健康診査	特定健診	職場健診
健康診査	歯科検診	歯周疾患検診
	若年健診	妊婦健康診査
	生活保護者の健康診査	
	後期高齢者健康診査	
	人間ドック	
各種検診	結核・前立腺がん・胃がん・乳がん	
	骨粗鬆症・子宮頸がん・大腸がん	
	肝炎ウイルス検査・口腔がん・肺がん	

※医療機関での定期検査は対象になりません。

応募用紙を提出!

応募用紙に必要事項を記載し、受付期間内に下記の場所へ郵送またはご持参ください。

郵送 〒820-0292 嘉麻市岩崎1180番地1
健康課 健康推進係 行(健康ポイント事業応募用紙在中)

持参 嘉麻市役所本庁舎 健康課
山田総合支所・嘉穂総合支所・碓井総合支所

※応募用紙は嘉麻市ホームページからもダウンロードできます。

ポイント取得期間
令和6年4月1日(月)～令和7年3月2日(日)

応募受付期間
令和6年10月1日(火)～令和7年3月3日(月)
※郵送の場合は令和7年3月3日(月)必着