下松市・報道発表（配布）資料

令和７年５月２８日

部 課 名	課　　長	担 当	連 絡 先（直通）
健康福祉部 健康増進課	長浦　徹	土谷　沙織	（0833）41-1234

１．件　名	くだまつ健康ポイント２０２５の実施について
２．目　的	市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを推進するとともに継続した健康づくりに取り組むきっかけづくりを目的とする。
３．期　間	令和７年６月１日（日）～令和８年２月２８日（土）
６．内　容	ケンシンと健康づくりに取り組むことで、健康と特典を手に入れましょう。「ケンシンポイント（健康マイレージ）」と「ウォーキングポイント」の２部門で実施します。詳細は別紙のとおり。
７．対象者	１８歳以上の下松市民及び市内に在勤・在学の人
８．その他	

くだまつ健康ポイント2025

「ケンシンポイント（健康マイレージ）」と「ウオーキングポイント」の２部門で実施します！

【対 象 者】１８歳以上の下松市民及び市内に在勤・在学の方

【実施期間】令和７年６月１日～令和８年２月２８日

（ケンシン受診については今年度受けたものであれば６月以前でも対象となります）

ケンシン受診と
日々の健康づくり
に取り組んで、
特典を手に入れよう！

ポイントは自己申告制

ケンシンポイント（健康マイレージ）

ケンシン受診を含む健康づくりの取組で３５ポイント貯めると応募できます。
応募された方には登録店で特典が受けられる「やまぐち健康づくり応援カード」を交付します。

ウオーキングポイント

「目標歩数を達成した日が１５日以上の月」が６月以降の月で３か月以上で応募できます。

歩数の記録に
「やまぐち健幸アプリ」
をご利用ください♪

各部門👆にお一人様１回ずつご応募いただけます。応募者全員※1に選べる粗品プレゼント！また、応募者の中から抽選※2で各部門５人の方へ、下松市の特産品が当たります！！

※1 ケンシンポイント及びウオーキングポイントいずれかの応募時に、お一人様１回の進呈
※2 令和８年３月上旬に実施予定。当選者の通知は賞品引換券の発送をもって代えさせていただきます。

応募方法

応募は裏面のチャレンジシートに記入して
健康増進課の窓口へ持参または郵送で提出、

もしくは裏面の二次元コードからできます！
提出期限は令和８年３月２日（月）です。

応募用二次元コード

くだまつ健康ポイント 2025
チャレンジシート

フリガナ 氏　名		性別	☐ 男性　☐ 女性
		電話	
自宅または通勤・通学先 住　所	下松市		
賞品引換券等送付先 住　所	※　上の住所と別の住所地へ送付希望の場合のみ記入してください。		
年　齢	☐ 18～19 歳　☐ 20～29 歳　☐ 30～39 歳　☐ 40～49 歳 ☐ 50～59 歳　☐ 60～64 歳　☐ 65～69 歳　☐ 70 歳以上		
粗品の希望	☐ ボックスティッシュ　☐ 歯ブラシ・歯間ブラシセット（郵送可） ☐ 不要/すでにもらった　＊ボックスティッシュは窓口でのお渡しです。	市確認欄	

☐ ケンシンポイント（健康マイレージ）

2025 年度に受けたケンシン 必須！	☐ 健康診断（職場健診、特定健診、妊婦健診など）　☐ 胃がん検診 ☐ 肺がん検診　☐ 大腸がん検診　☐ 子宮がん検診　☐ 乳がん検診 ☐ 前立腺がん検診　☐ 人間ドック　☐ 歯科健診　☐ その他（　　）
参加した地域・健康関連のイベント	☐ 健康教室（体操教室、認知症予防教室など） ☐ ウオーキングイベント（ウォークラリー、ウオーキング大会など） ☐ 健康関連イベント（福祉健康まつり、講演会など） ☐ 清掃活動　☐ ボランティア活動　☐ その他（　　）
健康に関する目標	例）早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる。 目標を実践した日数　　日

各10ポイント　各5ポイント　1ポイント　1日1ポイント

ケンシンポイントの合計は
（３５ポイント以上で応募できます）

＿＿＿＿ ポイント！

☐ ウオーキングポイント

１日の目標歩数	☐ ８，０００歩以上　☐ ６，０００歩以上（６５歳以上）

目標歩数を達成した日が１５日以上の月は
（**６月以降**の月が**３か月以上**で応募できます）

＿＿＿＿ か月！

≪お問い合せ≫
下松市健康増進課（保健センター）0833-41-1234