

今年度から始まるよ

こうし健康ポイント

ウエルネスシティこうしと合志市では、市民の健康づくりを応援し健康都市こうしを目指して「こうし健康ポイント事業」を始めます。

5つの
健康づくりに
チャレンジ

※詳細は裏面をご覧ください。

100ポイント
楽しく
貯める

抽選で
大当たり
参加賞もあるよ

※抽選で賞品が当たります。

クラッシュンこうしで使える商品券が当たります。

★3,000円分商品券を10人

★2,000円分商品券を20人

★1,000円分商品券を30人

ユーパレス弁天の無料入浴券が当たります

★無料入浴券100人

★ダイドードリンコのスポーツ飲料1ケース
もしくはお茶1ケースを10名



申請書受付期間

令和2年1月20日(月) ~ 令和2年2月28日(金)

参加要項

参加資格

平成31年4月1日現在で、合志市特定健診・後期高齢者健診・生活習慣病健診・職場健診・人間ドックを今年度受診資格のある合志市民及びウエルネスシティこうし会員

応募方法

100ポイント以上貯まったら、申請書を記入し、下記申請先へ郵送またはご持参ください。
お申込みは一人1回です。
※ウエルネスシティこうし事務局へ直接申請書を提出された人は、AGEs測定や体組成測定ができます。

申請先

ウエルネスシティこうし事務局
〒861-1104 合志市御代志 1661-1(ルーロ合志 3F)

申請期限

令和2年2月28日(金) ※消印有効

賞品

当選者の発表は、令和2年3月末までに商品の発送をもってかえさせていただきます。
応募者多数の場合は、抽選となります。

お問合せ先

ウエルネスシティこうし事務局 ☎096-288-5629
(※月曜休、月曜日が祝日の場合は火曜日が休みとなります。)



こうし健康ポイント申請書

申請日 令和 年 月 日

合計

(ふりがな) 名 前	
生年月日(年齢)	大正・昭和・平成 年 月 日(歳)
住 所	
電話番号	

ポイント

①+②+③+④+⑤の合計が100ポイントで申請できます。

① 健診を受けたら60ポイント(必須)

平成31年4月1日から令和2年2月28日までに受けた健診

60ポイント

受診日	令和 年 月 日
受診した場所	
加入保険	合志市国民健康保険・後期高齢者医療制度・社会保険・その他
健診内容	特定健診・後期高齢者健診・生活習慣病健診・職場健診・人間ドック

検査結果
記入

HbA1c()
血糖値(空腹・随時)()
血圧(/)

受けている項目をご記入ください。

①(必須)
ポイント



※治療のために受ける検査は対象外です。

② 市の健康イベント等に参加したら最大30ポイント

↓参加したイベントを記入しましょう。

30ポイント

1つのイベントにつき10ポイント

イベントの例

市のウォーキング大会
市の講演会
ウエルカム元気の森
こうし市民まつり
ボランティアなど

日 付	イベント名(1イベント10ポイント)
月 日	
月 日	
月 日	

②
ポイント

← ボランティアをした人は内容団体名をご記入ください。

③ Enjoyスポーツ(30日チャレンジ) 30ポイント

取り組んだ運動名				
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

30ポイント
(1日最高1ポイント)

③
ポイント

1日5,000歩歩いたら1ポイント

(アプリを見せていただいても大丈夫)

ラジオ体操や普段続けている運動が出来たら0.5ポイント

→取り組んだ運動や日付を記入してください。できるだけ続けて取り組みましょう。

アプリ確認欄

/

④ Let'sベジタリアン(30日チャレンジ) 15ポイント

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

15ポイント

④
ポイント

野菜果物を1日五種類以上食べたら0.5ポイント

→野菜果物を1日五種類食べたら、日付を記入してください。できるだけ毎日野菜の摂取を心がけましょう。

⑤ ウェルネス会員20ポイント

ウェルネス会員番号	
-----------	--

20ポイント

⑤
ポイント