特定健診＆若年者健診　プレゼントキャンペーン

12月末までに特定健診または若年者健診を受診した人の中から抽選で、
ＱＵＯカード 500円分を進呈します！

さらに!!
健康づくりにチャレンジして獲得したポイント数に応じて当たる賞品がグレードＵＰ!!

最大10,000円が当たる

110ポイント以上獲得
QUOカード
10,000円分
☆ 5名様

80ポイント以上獲得
QUOカード
5,000円分
☆ 10名様

50ポイント以上獲得
QUOカード
1,000円分
☆ 20名様

抽選対象となる人

下記の条件を満たす人の中から抽選を行い、
当選者を決定します。
①令和８年度の特定健診・若年者健診を受診している人
※受診状況は医療機関からの請求情報をもとに確認します。
②抽選時点で荒尾市国民健康保険の資格がある人
③国民健康保険税の滞納がない世帯の人

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

申込までの流れ

STEP①
特定健診または若年者健診を受ける。
STEP②
裏面のチャレンジ項目を２週間実践。
『　』内は自分で決めたチャレンジ内容を記入して実践！
STEP③
達成できた項目にチェックを入れ、
自己採点して応募！

応募方法

①裏面の「ポイントUPチャレンジシート」をご記入のうえ、返信用封筒で郵送または健康保険課健康増進係（Mirairo内）に提出する。
②裏面のコードから必要事項を記入し、インターネットから申し込む。
【応募締切】
令和８年１２月３１日（木）消印有効

令和8年度 荒尾市国民健康保険 特定健診＆若年者健診受診者のための健康づくりプレゼントキャンペーン

ポイントUPチャレンジシート

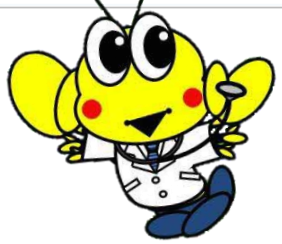
氏名		生年月日	S・H　年　月　日	電話番号	

【獲得ポイント数】　※自己採点が難しい場合は空欄のまま提出できます。

1 ／60 ＋ 2 ／20 ＋ 3 ／20 ＋ 4 ／20 ＋ 5 ／20 ＋ 6 ／10 ＝ 合計 ／150

①健診受診チャレンジ（各20ポイント）

10月末までの受診で
さらに＋20ポイント



□ 健診を受けた日　（　　月　　日）
※病院の定期受診とは異なります。

□ 歯周疾患検診を受けた日　（　　月　　日）

（　　ポイント/60ポイント）

②食習慣チャレンジ（各5ポイント）

□ 朝ご飯を食べる
□ 野菜から先に食べる
□ よく噛んでゆっくり食べる
□『　　』

『　』は自分の決めた
目標を書いてチャレンジ！

（　　ポイント/20ポイント）

③体力づくりチャレンジ（各5ポイント）

□ エレベーターではなく階段を使う
□ 歩くときは背筋を伸ばす
□ 食後に体を動かす
□『　　』

（　　ポイント/20ポイント）

④リラックス習慣チャレンジ（各5ポイント）

□ ストレッチで体の緊張をほぐす
□ 趣味を楽しむ時間をつくる
□ 十分な睡眠をとる
□『　　』

（　　ポイント/20ポイント）

⑤その他の健康づくりチャレンジ（各5ポイント）

□ 定期的に体重を測る
□ 禁煙または週２回の休肝日で肝臓をいたわる
□ 歯間清掃用具（歯間ブラシ等）を使って歯を磨く
□『　　』

（　　ポイント/20ポイント）

⑥健診アンケートチャレンジ（10ポイント）　※該当する項目に○をつけてください。

（1）毎年、特定健診または若年者健診を受けていますか。
1．はい　→　（2）へ　2．いいえ　→　（3）、（4）へ

（2）毎年受診している主な理由を「1つ」教えてください。
1．健康が気になるから　2．病院の先生に勧められたから　3．費用が安いから
4．キャンペーンがあるから　5．その他（　　）　→（5）へ

（3）毎年受診していない主な理由を「1つ」教えてください。
1．費用が高いから　2．数年に一度受ければいいと思っているから
3．病院で定期的に検査をしているから　4．忙しいから
5．他健診や人間ドックを受けているから　6．その他（　　）

（4）どのように状況が変化したら受診しますか。
1．費用が無料になる　2．検査項目が増える（内容：　　）
3．年間を通して受けられる　4．その他（　　）

（5）このキャンペーンは健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか。
1．はい　2．いいえ

（6）今後も健康づくりの取り組みを継続しますか。
1．はい　2．いいえ

ご回答ありがとうございました。