応募カード ※太枠内は必ず記入してください。

氏　名	
生年月日	昭和 ・ 平成　　年　　月　　日
電話番号	
住　所	〒 今治市

健康づくり目標　3ヶ月の取組み　頑張り度に ✓

【私の食事目標】 例）野菜を350ｇ/日摂取する。	よくできた	□50P
	まあまあできた	□25P
	もう少し	□15P
【私の運動目標】 例）1日30分ウォーキングする。	よくできた	□50P
	まあまあできた	□25P
	もう少し	□15P
取り組み前のBMIは標準ですか？ はい／いいえ ⇨ 取り組み後のBMIは標準ですか？	はい	□50P
	いいえ	□25P

《BMI》（体重）Kg÷（身長）m÷（身長）m　18.5～24.9が標準

記入いただいた個人情報は、賞品発送時に情報提供する場合があります。ご了承ください。

希望賞品 どちらか選んでください	おたのしみ食材セット（農産物加工品 詰め合わせ）	・	PayPay商品券（デジタル）3,000円分

項目	ポイント	スタンプ
健康診断受診	250P	250P スタンプ
がん検診受診	…50P～200P	50P スタンプ／50P スタンプ／50P スタンプ／50P スタンプ
歯科検診受診（　　　　）歯科	50P	50P スタンプ
健康教室参加	50P	50P スタンプ
健康づくりイベント参加	50P	50P スタンプ
クアハウス教室参加	50P	50P スタンプ
健康管理アプリ利用	50P	50P スタンプ
マイナンバーカードの健康保険証利用	50P	50P スタンプ
合計（ポイント数）	P	

※不備があれば無効

✂キリトリ

応募カード ※太枠内は必ず記入してください。

氏　名	
生年月日	昭和 ・ 平成　　年　　月　　日
電話番号	
住　所	〒 今治市

健康づくり目標　3ヶ月の取組み　頑張り度に ✓

【私の食事目標】 例）野菜を350ｇ/日摂取する。	よくできた	□50P
	まあまあできた	□25P
	もう少し	□15P
【私の運動目標】 例）1日30分ウォーキングする。	よくできた	□50P
	まあまあできた	□25P
	もう少し	□15P
取り組み前のBMIは標準ですか？ はい／いいえ ⇨ 取り組み後のBMIは標準ですか？	はい	□50P
	いいえ	□25P

《BMI》（体重）Kg÷（身長）m÷（身長）m　18.5～24.9が標準

記入いただいた個人情報は、賞品発送時に情報提供する場合があります。ご了承ください。

希望賞品 どちらか選んでください	おたのしみ食材セット（農産物加工品 詰め合わせ）	・	PayPay商品券（デジタル）3,000円分

項目	ポイント	スタンプ
健康診断受診	250P	250P スタンプ
がん検診受診	…50P～200P	50P スタンプ／50P スタンプ／50P スタンプ／50P スタンプ
歯科検診受診（　　　　）歯科	50P	50P スタンプ
健康教室参加	50P	50P スタンプ
健康づくりイベント参加	50P	50P スタンプ
クアハウス教室参加	50P	50P スタンプ
健康管理アプリ利用	50P	50P スタンプ
マイナンバーカードの健康保険証利用	50P	50P スタンプ
合計（ポイント数）	P	

※不備があれば無効

令和7年度

今治市健康づくり応援ポイント事業

健康づくりに取り組んで、ポイントを貯め、
ステキな賞品を当てよう！

60名様　おたのしみ食材セット（農産物加工品 詰め合わせ）

60名様　PayPay商品券（デジタル）3,000円分

PayPay

※市内店舗でのみ使用可能

New

愛媛県健康アプリ"kencom"で、今治市健康づくり応援ポイントを貯めて抽選に応募できるようになりました！

おひとりさま何口でも応募でき当選確率アップ！

kencom

愛媛県健康アプリ"kencom"とは

- □ 歩数・体重・血圧などを記録・管理できる
- □ 自分に合った健康情報が届く
- □ マップでウォーキングコースが見られる
- □ 日々の健康行動でポイントが貯まる

アプリに関する問い合わせ
kencomお客様サポート
050-3174-4916
（平日9時30分～17時30分まで）

事業に関する問い合わせ
今治市健康推進課
0898-36-1533
（平日8時30分～17時15分まで）

今治市

参加方法 どちらかの方法をひとつ選んで参加してください

応募カード（裏面）で参加する

● 参加できる方

18歳以上の今治市民

※抽選日（令和８年３月上旬頃）まで今治市に住民票がある方

● ポイントの貯め方

必須 応募カードに、「私の食事目標」「私の運動目標」をそれぞれ記入し、３か月間それに取り組む

頑張り度に応じて 15～50Pずつ

取り組み後のBMIに応じて 50Pまたは25P

取組み	ポイント数	ポイント（スタンプ）をもらう方法
健康診断 （特定健診、つるかめ健診、職場健診など）	250P	健診結果を窓口で提示する
がん検診	1検診 50P（最大200P）	
歯科検診	50P	カードに受診医院を記入し、窓口で提示する
健康教室 （健康づくり、体操、栄養、介護予防教室など）	50P	参加したことを窓口で伝える
市が主催または後援する健康づくりイベント	50P	
クアハウス教室 （生活習慣改善、運動実習教室など）	50P	
健康管理アプリの利用	50P	利用しているアプリを窓口で提示する
マイナンバーカードの健康保険証利用	50P	マイナンバーカードを窓口で提示し、利用していることを伝える

窓口：健康推進課、保険年金課、各支所住民サービス課

● 応募方法

①カードに必要事項を記入して、500ポイント以上を貯める

一口500ポイント（一人 一口のみ 応募可）

②健康推進課、保険年金課、各支所住民サービス課にカードを提出する

応募期間：令和７年11月４日（火）～令和８年２月13日（金）

※応募時にアンケートの記入があります。郵送での応募カードの提出は不可。

おすすめ アプリ“kencom”で参加する

● 参加できる方

19歳以上の今治市民でスマートフォンをお持ちの方

※抽選日（令和８年３月上旬頃）まで今治市に住民票がある方

● ポイントの貯め方

必須 アプリをダウンロードし、「本人確認」を行う 200P

「本人確認」の方法は、愛媛県ホームページへ▷

取組み	ポイント数	ポイントをもらう方法
ログイン	1日 1P	アプリにログインする
健康診断 （特定健診、つるかめ健診、職場健診など）	100P	健診結果を窓口で提示し、二次元コードを読み込む
がん検診	100P	
歯科検診	30P	受診したことを窓口で伝え、二次元コードを読み込む
歩数記録	（4,000歩～）1日 4P	アプリに歩数を入力する
	（6,000歩～）1日 +2P	
	（8,000歩～）1日 +2P	
体重記録	1日 1P	アプリに体重を入力する
睡眠記録	1日 1P	アプリに睡眠時間を入力する
血圧記録	1日 1P	アプリに血圧を入力する
市が主催または後援する健康づくりイベント	1日1回 30P	参加したことを窓口で伝え、二次元コードを読み込む

窓口：健康推進課、保険年金課、各支所住民サービス課

● 応募方法

①500ポイント以上を貯める（ポイント取得は令和８年１月末まで）

一口500ポイント（貯めたポイント数に応じて 何口でも 応募可）

②アプリ上で応募する

応募期間：令和８年２月２日（月）～令和８年２月13日（金）

当選者には3月通知予定 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。