

1 令和5年度ちばしウォーキングポイント申込ハガキ  
**申込期間 令和5年7月1日～7月31日消印有効**  
 申込期間外の消印や記載内容に不足がある場合、ポイントの付与はできません

WAON 番号	6	9	0	0							
※ちばシティポイントに登録済のWAON番号をご記入ください。 ※未登録番号を記載の場合ポイント付与はできません。											
性別	1. 男	2. 女	3. 無回答								
年代	1. 20歳未満	2. 20代	3. 30代	4. 40代	5. 50代	6. 60代	7. 70代	8. 80歳以上			
在住区	1. 中央区	2. 花見川区	3. 稲毛区	4. 若葉区	5. 緑区	6. 美浜区	7. 千葉市在勤・在学				
平均歩数	4月			5月			6月				
	歩			歩			歩				
アンケート 回答	問1		問2		問3						
	問4		問5		問6						
	問7		問8		問9						
健康づくり 宣言											
フリガナ											
お名前											
電話番号											

2 令和5年度ちばしウォーキングポイント申込ハガキ  
**申込期間 令和5年10月1日～10月31日消印有効**  
 申込期間外の消印や記載内容に不足がある場合、ポイントの付与はできません

WAON 番号	6	9	0	0							
※ちばシティポイントに登録済のWAON番号をご記入ください。 ※未登録番号を記載の場合ポイント付与はできません。											
性別	1. 男	2. 女	3. 無回答								
年代	1. 20歳未満	2. 20代	3. 30代	4. 40代	5. 50代	6. 60代	7. 70代	8. 80歳以上			
在住区	1. 中央区	2. 花見川区	3. 稲毛区	4. 若葉区	5. 緑区	6. 美浜区	7. 千葉市在勤・在学				
平均歩数	7月			8月			9月				
	歩			歩			歩				
アンケート 回答	問1		問2		問3						
	問4		問5		問6						
	問7		問8		問9						
健康づくり 宣言											
フリガナ											
お名前											
電話番号											

3 令和5年度ちばしウォーキングポイント申込ハガキ  
**申込期間 令和6年1月1日～1月31日消印有効**  
 申込期間外の消印や記載内容に不足がある場合、ポイントの付与はできません

WAON 番号	6	9	0	0							
※ちばシティポイントに登録済のWAON番号をご記入ください。 ※未登録番号を記載の場合ポイント付与はできません。											
性別	1. 男	2. 女	3. 無回答								
年代	1. 20歳未満	2. 20代	3. 30代	4. 40代	5. 50代	6. 60代	7. 70代	8. 80歳以上			
在住区	1. 中央区	2. 花見川区	3. 稲毛区	4. 若葉区	5. 緑区	6. 美浜区	7. 千葉市在勤・在学				
平均歩数	10月			11月			12月				
	歩			歩			歩				
アンケート 回答	問1		問2		問3						
	問4		問5		問6						
	問7		問8		問9						
健康づくり 宣言											
フリガナ											
お名前											
電話番号											

4 令和5年度ちばしウォーキングポイント申込ハガキ  
**申込期間 令和6年4月1日～4月10日消印有効**  
 申込期間外の消印や記載内容に不足がある場合、ポイントの付与はできません

WAON 番号	6	9	0	0							
※ちばシティポイントに登録済のWAON番号をご記入ください。 ※未登録番号を記載の場合ポイント付与はできません。											
性別	1. 男	2. 女	3. 無回答								
年代	1. 20歳未満	2. 20代	3. 30代	4. 40代	5. 50代	6. 60代	7. 70代	8. 80歳以上			
在住区	1. 中央区	2. 花見川区	3. 稲毛区	4. 若葉区	5. 緑区	6. 美浜区	7. 千葉市在勤・在学				
平均歩数	1月			2月			3月				
	歩			歩			歩				
アンケート 回答	問1		問2		問3						
	問4		問5		問6						
	問7		問8		問9						
健康づくり 宣言											
フリガナ											
お名前											
電話番号											

# ちばしウォーキングポイント

100年を生きる。千葉市

実施期間 令和5年4月～令和6年3月

一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの1つとして、**ウォーキング**をおすすめします。  
**1日6,000歩以上の身体活動が、健康の維持増進につながると言われています。**  
 ウォーキング等に取り組んだ方に「ちばシティポイント」をプレゼントします

**参加資格 千葉市に在住・在勤・在学の方**

**参加方法**

**ハガキ** 付属のハガキに必要事項を記入し、ポストに投函

申込ハガキ付きパンフレットの配布場所

- 各区の区役所
- 保健福祉センター健康課
- 千葉市内イオン各店

**おすすめ スマートフォン歩数計アプリ**

スマートフォンの参加方法はホームページをご確認ください。

ちばしウォーキングポイント 検索

**付与ポイント**

ちばシティポイント 1日平均6,000歩を達成した月ごとに **50ポイント(毎月)**

健康づくり宣言(アンケートに回答)をしたら **100ポイント(3か月ごと)**

**年間最大1,000ポイントがもらえる!**

さらに **スマートフォン歩数計アプリ参加者特典** ウォーキング促進月間(6～10月)にウォーキングコースを完歩で **50ポイント(1コースごと)**

**ちばシティポイントとは...** ちばシティポイントはボランティア関連活動や健康維持・増進活動など対象事業に参加するともらえるポイントです。[WAONポイント]などに交換できます。

ちばシティポイント 検索

ちばしウォーキングポイントにご参加の方には、各区保健福祉センター健康課で無料配付しています。数に限りあり。

ポイントを受け取るためには、**ちばシティポイントにエントリーした「ちば風太 WAON カード」が必要です。** 一人1枚で ご参加ください。

●エントリーはいずれかの方法で行います

- ①千葉市各区役所 区役所内に設置のちばシティポイント専用端末の「エントリー」を押してカードをタッチ
- ②千葉市内のイオン各店 千葉市内のイオン各店内に設置のちばシティポイント専用端末で、「来店ポイント」を押してカードをタッチ (エントリーと「来店ポイント」付与が行われます。)

**お問合せ** ちばしウォーキングポイント ナビダイヤル **0570-056-132**

サポート事務局

受付時間 9:30～18:30 (土日・祝日・年末年始を除く)

ちばしウォーキングポイントサポート事務局は、本市委託業者〈フェリカポケットマーケティング(株)〉が運営しています。

# ハガキで参加する

歩数計測月のハガキをご使用ください。

申込ハガキに必要事項を記入し、ポストに投函する。

歩数計測月に対しての申込期間外の消印や記載内容に不足がある場合、ポイントの付与はできませんのでご注意ください。

※ 健康づくり宣言についても、歩数計測月と同様の申込期間とします。

(例：歩数計測月4～6月分のハガキに記載した健康づくり宣言の申込期間は7月1日～7月31日です。)

ハガキ No.	歩数計測月	申込期間 (消印有効)	ポイント付与日	投函した日
①	令和5年4, 5, 6月	令和5年7月1日～7月31日	令和5年11月15日頃	
②	令和5年7, 8, 9月	令和5年10月1日～10月31日	令和5年12月15日頃	
③	令和5年10, 11, 12月	令和6年1月1日～1月31日	令和6年3月15日頃	
④	令和6年1, 2, 3月	令和6年4月1日～4月10日	令和5年度末のポイント付与については、変更となる場合があります。	

ポストに投函した日を記録しておきましょう。

※ ハガキの記載内容について、問合せする場合があります。

※ 不備があった場合のポイント付与はいたしかねます。記入事項をよくご確認くださいの上、送付をお願いします。

※ 登録等により得た個人情報については、本事業以外に使用しません。また、本事業終了後に責任をもって全て廃棄いたします。

WAON番号の掲載箇所  
裏面のこの場所に記載された16桁の番号がWAON番号です

ハガキの記載例

令和5年度ちばしウォーキングポイント申込ハガキ

① 申込期間 令和5年7月1日～7月31日消印有効  
申込期間外の消印や記載内容に不足がある場合、ポイントの付与はできません

WAON番号	6 9 0 0 0 0 0 0
性別	1. 男 2. 女 3. 無回答
年代	1. 20歳未満 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50代 6. 60代 7. 70代 8. 80歳以上
在住区	1. 中央区 2. 花見川区 3. 稲毛区 4. 若葉区 5. 緑区 6. 美浜区 7. 千葉市在勤・在学
平均歩数	4月 8215歩 5月 6669歩 6月 7135歩
アンケート回答	問1 1 問2 4 問3 2 問4 1 問5 2 問6 2 問7 2 問8 1 問9 1
健康づくり宣言	エレベーターではなく、なるべく階段を使います！
フリガナ	ケンコウ フクオ
お名前	健康 福男
電話番号	043-000-0000

下記 → 部分の12桁の数字を記入してください。



### 平均歩数の算出方法

1か月間の合計歩数をその月の日数で割ってください。

健康づくり宣言は今後取り組むことを記入してください



郵便はがき

料金受取人払郵便

芝局承認

5075

差出有効期間  
2024年4月15日まで  
(切手不要)

1058790

ちばしウォーキングポイント  
サポート事務局行

東京都港区西新橋3-2-1  
Daiwa西新橋ビル8階  
(フエリカポケットマーケティング株式会社)



郵便はがき

料金受取人払郵便

芝局承認

5075

差出有効期間  
2024年4月15日まで  
(切手不要)

1058790

ちばしウォーキングポイント  
サポート事務局行

東京都港区西新橋3-2-1  
Daiwa西新橋ビル8階  
(フエリカポケットマーケティング株式会社)



# ちばしウォーキングポイント アンケート

設問	回答番号
問1 令和5年度、アンケートの回答は何回目ですか。	1 初回 2 2回目以降
問2 前回の健康づくり宣言の達成状況はいかがですか。	1 達成できた 2 まあまあ達成できた 3 達成できなかった 4 初めて健康づくり宣言をした
問3 あなたの現在の健康状態はいかがですか。	1 非常に健康である 2 まあ健康である 3 あまり健康でない 4 健康でない
問4 あなたは現在、通院していますか。	1 通院している 2 通院していない
問5 あなたの現在の生活満足度はいかがですか。	1 満足 2 まあ満足 3 あまり満足ではない 4 満足ではない
問6 あなたが現在、日常生活で感じているストレスはどのくらいですか。	1 多い 2 普通程度 3 少ない
問7 あなたの健康状態を3か月前と現在で比較した時、変化はありますか。	1 良くなった 2 変化無し 3 悪くなった
問8 「ちばしウォーキングポイント」に参加して健康を意識するようになりましたか。	1 はい 2 いいえ
問9 週1回以上、ウォーキング以外に適度な運動を行うようにしていますか。	1 はい 2 いいえ

郵便はがき

料金受取人払郵便

芝局承認

5075

差出有効期間  
2024年4月15日まで  
(切手不要)

1058790

ちばしウォーキングポイント  
サポート事務局行

東京都港区西新橋3-2-1  
Daiwa西新橋ビル8階  
(フエリカポケットマーケティング株式会社)



郵便はがき

料金受取人払郵便

芝局承認

5075

差出有効期間  
2024年4月15日まで  
(切手不要)

1058790

ちばしウォーキングポイント  
サポート事務局行

東京都港区西新橋3-2-1  
Daiwa西新橋ビル8階  
(フエリカポケットマーケティング株式会社)

