

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。

お持ちの歩数計で歩数を計測しましょう

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備・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6年 4, 5, 6月	令和6年7月1日～ 7月31日	令和6年 9月15日頃	
②	令和6年 7, 8, 9月	令和6年10月1日～ 10月31日	令和6年 12月13日頃	
③	令和6年 10, 11, 12月	令和7年1月1日～ 1月31日	令和7年 3月14日頃	
④	令和7年 1, 2, 3月	令和7年4月1日～ 4月10日	令和6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。

参加方法をアプリへ変更する場合、申込ハガキを投函後、ポイント付与が完了するまでは、ちばしウォーキングポイントアプリへの移行はしないでください。ポイント付与ができなくなります。

- ※ 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

①

令和6年度ちばしウォーキングポイント4～6月分申込ハガキ

申込期間 令和6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	6900170012345678
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
6000歩達成日数	4月 27日 5月 19日 6月 24日
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。



6,000歩達成日数を記入しましょう。

例) 4月に参加して6,000歩以上歩いた日が20日の場合は、20と記入します。その場合の4月分のポイント数は、60ポイント(3ポイント×20日分)

※月の最大日数を超えて記載した場合は無効です。

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

113-8790

ちばしウォーキングポイント
サポート事務局行

東京都文京区本郷1丁目10番9号
住友不動産水道橋壹岐坂ビル4階
(フエリカポケットマーケティング株式会社)



※切り離してご使用ください。※

郵便はがき

113-8790

ちばしウォーキングポイント
サポート事務局行

東京都文京区本郷1丁目10番9号
住友不動産水道橋壹岐坂ビル4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

113-8790

ちばしウォーキングポイント
サポート事務局行

東京都文京区本郷1丁目10番9号
住友不動産水道橋壹岐坂ビル4階
(フエリカポケットマーケティング株式会社)



※切り離してご使用ください。※

郵便はがき

113-8790

ちばしウォーキングポイント
サポート事務局行

東京都文京区本郷1丁目10番9号
住友不動産水道橋壹岐坂ビル4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6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

1 令和6年度ちばしウォーキングポイント4～6月分申込ハガキ
申込期間 令和6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 5. 50代		2. 20代 6. 60代		3. 30代 7. 70代		4. 40代 8. 80歳以上	
在住区	1. 中央区 5. 緑 区		2. 花見川区 6. 美浜区		3. 稲毛区 7. 千葉市在勤・在学		4. 若葉区	
6000歩 達成日数	4月		5月		6月			
※歩数計測月の最大日数を越えた場合は無効です。								
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6年度ちばしウォーキングポイント10～12月分申込ハガキ
申込期間 令和7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 5. 50代		2. 20代 6. 60代		3. 30代 7. 70代		4. 40代 8. 80歳以上	
在住区	1. 中央区 5. 緑 区		2. 花見川区 6. 美浜区		3. 稲毛区 7. 千葉市在勤・在学		4. 若葉区	
6000歩 達成日数	10月		11月		12月			
※歩数計測月の最大日数を越えた場合は無効です。								
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6年度ちばしウォーキングポイント7～9月分申込ハガキ
申込期間 令和6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 5. 50代		2. 20代 6. 60代		3. 30代 7. 70代		4. 40代 8. 80歳以上	
在住区	1. 中央区 5. 緑 区		2. 花見川区 6. 美浜区		3. 稲毛区 7. 千葉市在勤・在学		4. 若葉区	
6000歩 達成日数	7月		8月		9月			
※歩数計測月の最大日数を越えた場合は無効です。								
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6年度ちばしウォーキングポイント1～3月分申込ハガキ
申込期間 令和7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 5. 50代		2. 20代 6. 60代		3. 30代 7. 70代		4. 40代 8. 80歳以上	
在住区	1. 中央区 5. 緑 区		2. 花見川区 6. 美浜区		3. 稲毛区 7. 千葉市在勤・在学		4. 若葉区	
6000歩 達成日数	1月		2月		3月			
※歩数計測月の最大日数を越えた場合は無効です。								
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								



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。
ウォーキング等に取り組んだ方に「**ちばポ** 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

おすすめ

参加方法

申込ハガキ 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

※「申込ハガキ」で参加される場合、ちばシティポイントへの参加はちば風太 WAON カードとなります。

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

※スマートフォンで参加される場合は、ちばシティポイントアプリの登録が必要です。

付与ポイント

ちばポ ちばシティポイント

1日 6,000 歩達成で **3 ポイント (毎日)**
31日の月は最大で **93 ポイント**がもらえる！

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 1,495 ポイントがもらえる！

ちばしウォーキングポイントへ参加するには、**ちばシティポイントへの参加が必要です。**

ちばポ 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。

ウォーキングポイント参加方法

「申込ハガキ」で参加する場合

ちばシティポイント参加方法

ちば風太WAONカード

ちばシティポイントアプリでの参加はできません。

ちばシティポイントアプリ

ちば風太WAONカードでの参加はできません。

※ちばシティポイントにちばシティポイントアプリで参加する場合はちばしウォーキングポイントへもアプリで参加することとなります。

ちばシティポイント 検索

お問合せ ちばしウォーキングポイントサポート事務局 **ナビダイヤル 0570-056-132**
受付時間 10:00～17:00 (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。