

1 令和7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7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7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8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7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7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7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8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。

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！

参加方法

＜初めて参加する方はこちら＞
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。
・WAONポイントや施設利用券などに交換できます。
・アプリ内でのポイント交換手続きが出来ます。
※令和8年4月からは参加方法がアプリ参加に一本化されますので、アプリでの参加がおすすめです。

おすすめ

既に「ちば風太 WAON カード」で参加している方はこちら
申込ハガキ 付属の申込ハガキ又は官製ハガキに必要事項を記入しポストに投函
※郵送料は参加者負担となります
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。ちば風太 WAON カードは配付予定上限数に達したため配付を終了しています。
※ハガキ参加は令和8年4月歩数報告分で終了となりますので、アプリでの参加がおすすめです。

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。**



ちばシティポイントとは…
ちばシティポイント 検索

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。

参加資格

千葉市に在住・在勤・在学の方

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。



発行元：千葉市 保健福祉局 健康福祉部 健康推進課
2025年4月

ハガキで参加する

お持ちの歩数計で歩数を計測しましょう

歩数計測月のハガキをご使用ください。

※郵便料金は
参加者負担と
なります

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(消印有効)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7年 4, 5, 6月	令和7年7月1日～ 7月31日	令和7年 9月16日頃	
②	令和7年 7, 8, 9月	令和7年10月1日～ 10月31日	令和7年 12月15日頃	
③	令和7年 10, 11, 12月	令和8年1月1日～ 1月31日	令和8年 3月16日頃	
④	令和8年 1, 2, 3月	令和8年4月1日～ 4月10日	令和7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、ちばシティ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

令和7年度ちばしウオーキングポイント4～6月分申込ハガキ

① 申込期間 令和7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	1	7	0	0
	1	2	3	4	5	6	7	8

※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 2 0 日	5月 1 9 日	6月 2 4 日			
	※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4 問7	1 1 2	問2 問5 問8	4 2 1	問3 問6 問9	2 2 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。

WAON 番号
6900 1700
1234 5678
コード 123456

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

ちばしウオーキングポイント アンケート

	設 問	回答番号
問1	令和7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	「ちばしウオーキングポイント」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、ウオ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

113-0033

所定の郵便料金
(85円分)の
切手をお貼り
ください。

※郵便料金は
参加者負担
となります。

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

ちばしウオーキングポイント
サポート事務局 行

(差出人)

住 所	〒 ー
氏 名	

郵便はがき

113-0033

所定の郵便料金
(85円分)の
切手をお貼り
ください。

※郵便料金は
参加者負担
となります。

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

ちばしウオーキングポイント
サポート事務局 行

(差出人)

住 所	〒 ー
氏 名	

郵便はがき

113-0033

所定の郵便料金
(85円分)の
切手をお貼り
ください。

※郵便料金は
参加者負担
となります。

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

ちばしウオーキングポイント
サポート事務局 行

(差出人)

住 所	〒 ー
氏 名	

郵便はがき

113-0033

所定の郵便料金
(85円分)の
切手をお貼り
ください。

※郵便料金は
参加者負担
となります。

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

ちばしウオーキングポイント
サポート事務局 行

(差出人)

住 所	〒 ー
氏 名	