

令和6年度

～みんなで楽しく挑戦しよう～



おごおり



健康・介護予防ポイント事業

対象者

18歳以上の市内住居者

ふくおか健康ポイントアプリ



実施期間

令和6年5月1日(水)～令和7年1月31日(金)

参加方法

「ふくおか健康ポイントアプリ」または「ポイントカード」で参加
※途中、参加方法を変更した場合は合算できません

応募期間

令和7年2月3日(月)～令和7年2月14日(金)

ポイントカード



使用ポイント

5,000ポイント ※応募口数は、1アカウント1口まで
※令和6年4月30日以前に貯めたポイントでは応募出来ません

景品

【参加賞】 5,000ポイント貯めた人全員に2,000円のクオカード
【健康賞】 10,000ポイント貯めた人抽選で30名→小郡市特産品
【健康大賞】 さらにポイント上位6名 (64歳以下:上位3名・65歳以上:上位3名)
→あすてらす「満天の湯」の1年間フリーパス

■ポイントの貯め方 (★はふくおか健康ポイントアプリのみポイントがつかます)



ポイント項目	ポイント数	ポイント項目	ポイント数
★ アプリを開く	1～10ポイント/毎日	★ 運動を記録する	5ポイント/毎日
歩数	1,000歩あたり5ポイント (1日50ポイントまで)	★ 県内での献血	500ポイント/1回
★ バーチャルウォーキング	各コース達成時100～300ポイント	体重	5ポイント/毎日
イベントに参加	イベントに参加したら1回200ポイント	血圧	5ポイント/毎日
健(検)診を受ける	500ポイント/1回	食事バランス	1～5ポイント/毎日
★ 友達を紹介する	300ポイント(1人につき)	★ 食事バランスチェック (グラフィック)	5ポイント/毎日
★ アンケートに回答する	300ポイント(1回につき)	野菜1日5皿	1～5ポイント/毎日
★ 体力を測定する	5ポイント/1回	塩分控えめの食事	1または5ポイント/毎日
		運動習慣	1または5ポイント/毎日

【お問合せ先】

- 長寿支援課高齢者支援係(市役所1階) TEL 72-2111 (454)
- 健康課総務係・健康推進係(あすてらす内) TEL 72-6666 (732) (733) (734)



「アプリ」で参加する場合



STEP1

ふくおか健康ポイントアプリをダウンロード

アプリの操作
マニュアル

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



【ふくおか健康ポイントアプリ利用の際の注意事項】

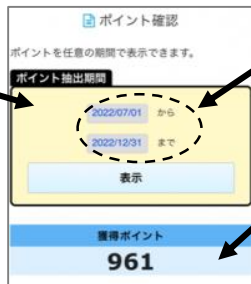
- ①歩数のカウントには、iPhoneは「ヘルスケア」、Androidは「GoogleFit」との連携が必要になります
- ②利用者情報登録の際に、お住まい項目「小郡市」をご選択ください

STEP2

ふくおか健康ポイントアプリの機能をつかってポイントを貯める



【指定期間内ポイント確認方法】



ポイント抽出期間を
2024/05/01から
2025/01/31に変更し「表示」を押す

指定期間内のポイントが表示される

STEP3

アプリから応募



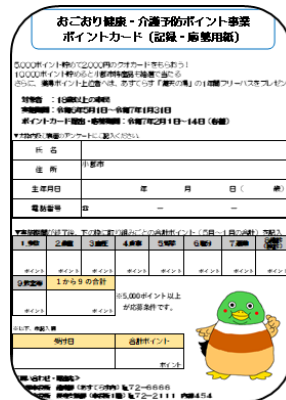
「ポイントカード」で参加する場合

STEP1

記録・応募用紙をもらう

配布場所

- 長寿支援課 ■健康課
 - 校区コミュニティセンター
 - 社会福祉協議会
- ※市ホームページから印刷も可能



STEP2

取組みをポイントカードに記録をする

- ①健康記録
- ②健診(検診)歴を記録する
- ③健康教室/介護予防事業等への参加を記録してポイントを貯める

①記録表 (月分) [歩数ポイントのつけ方] 1,000歩毎に5ポイント (1日50ポイント・10,000歩)

日付	1.歩数(ポイント数)	2.体重(SPI)	3.血圧(SPI)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の合計
1	歩	P	kg	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	歩	P	kg	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	歩	P	kg	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	歩	P	kg	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P

② 8.健診(検診)歴を記録する
健診(検診)1項目ごとに500ポイント。1項目1回のみになります。
最大3項目まで登録可能(上限1,500ポイント)

特定健診・後期高齢者健診、その他(若年者、学校等)	ポイント
1 受診日 / 受診機関 (〇〇病院、職場で受診など)	500ポイント

③ 健康教室/介護予防事業等への参加 1回200ポイント

市などが開催する健康教室や介護予防事業に参加してスタンプをもらいましょう。
ポイント対象となる教室や事業は、市ホームページや事業一覧をご確認ください。

日付	教室名など
/	

STEP3

記録・応募用紙を提出する

ポイントカードに必要事項を記載し、長寿支援課、健康課、校区コミュニティセンターに持参ください



応募・提出期間

令和7年2月3日(月)～2月14日(金) 締切厳守