

令和7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

**実施期間**

令和7年5月1日～令和8年1月31日

**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

**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



**使用ポイント数**

5,000ポイント ※応募数は、おひとり1口まで

ポイントカード



**応募締切**

令和8年2月2日(月)～2月13日(金)  
※景品のお届けは3月下旬頃を予定しています



**【参加賞】**

5,000ポイント貯めて2,000円のクオカード

**【健康賞】**

10,000ポイント貯めた人から抽選で30名に小都市特産品

**【健康大賞】**

獲得ポイント上位6名※に「満天の湯」の1年間フリーパス  
※64歳以下3名、65歳以上3名

参加賞に応募された方の中で

アプリのダウンロードはこちら

【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

### ① ふくおか健康ポイントアプリをダウンロード



#### 【ふくおか健康ポイントアプリ利用の際の注意事項】

- 歩数のカウントには、iPhoneは「ヘルスケア」、Androidは「GoogleFit」「ヘルスコネクト」との連携が必要になります
- 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

### ② 日々の歩数、健康記録など健康づくりの取り組みを記録してポイントを貯める

### ③ 実施期間内に5,000ポイント貯めてアプリ内のキャンペーン応募から応募する



#### ■ 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きます。ポイントカードではポイントが付きません。)

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

ふくおか健康  
ポイントアプリ  
紹介サイト



ふくおか健康  
ポイントアプリ  
使い方



## 「ポイントカード」で参加

### ① ポイントカードをもらう

おこもり健康・介護予防ポイント事業  
ポイントカード (配発・応募用紙)

5,000ポイント貯めて2,000円のギフトカードをもらおう！  
10,000ポイント貯めると1万円相当の現金をもらおう！  
さらに、獲得ポイント上のお金は、あてずらす「楽天の歳」の1年間アーカイブをプレゼント

対象者：18歳以上の市民  
実施期間：令和7年6月1日～令和8年1月31日  
ポイントカード発行・有効期限：令和7年2月9日～13日 (4日)

▼お申し込み要領のダウンロードはこちら

氏名	フリガナ
住所	小郡市
生年月日	年 月 日 (西 暦)
電話番号	〒 〇〇〇 〇〇〇〇

▼実施期間が終了後、次の日に発行済みのポイントカード(5月～1月の合計)を記入

1.歩数	2.歩数	3.健康	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	8.その他
ポイント							

※記録簿 1から9の合計

ポイント 〇〇〇〇ポイント以上  
ポイント 〇〇〇〇ポイント以上  
ポイント 〇〇〇〇ポイント以上

※お申し込み要領に記載の注意事項は必ずご確認ください。

お申し込み先

お申し込み先	お申し込み先
お申し込み先	お申し込み先

お問い合わせ・お申し込み先  
お申し込み先 電話 (受付時間) 〇〇-〇〇〇〇  
お申し込み先 受付時間 (受付時間) 〇〇-〇〇〇〇

### 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

### ② 取り組みをポイントカードに記録をする

◆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 (BP)	3.血圧 (BP)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の合計
1	歩 P	kg	kg	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
2	歩 P	kg	kg	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
3	歩 P	kg	kg	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P
4	歩 P	kg	kg	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1	P

### ③ 記録・応募用紙を提出する

#### 提出先

- 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)