

おごおり



みんなで楽しく
挑戦しよう♪



健康・介護予防ポイント事業

| | |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 実施期間 | 令和8年5月1日（金）～令和9年1月31日（日） |
| 対象者 | 18歳以上の市内住居者 |
| 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 |
| 応募期間 | 令和8年12月1日（火）～令和9年2月12日（金） ※景品のお届けは3月下旬頃を予定しています |



ポイントをためて、景品をもらおう!

QUOカード Pay(*) または QUOカードがもらえる

小郡市の特産品が当たるかも

参加賞



- ◆8,001ポイント以上貯めた人
…2,000円分のQUOカード Pay または QUOカード
- ◆5,000～8,000ポイント貯めた人
…1,000円分のQUOカード Pay または QUOカード

健康賞



- ◆10,000ポイント以上貯めた人
から抽選で40名様に
小郡市特産品
(参加賞への応募により自動的に対象となります)

(※)「QUOカード Pay」には発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。

(※)「QUOカード Pay」は、スマートフォンの画面にバーコードを表示させて利用する前払式支払手段です。
スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。

【お問い合わせ先】

- 長寿支援課(市役所1階)
- 健康課(あすてらす内)

TEL 73-9124

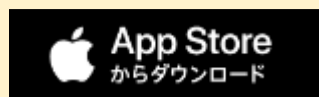
TEL 73-9146

市ホームページはこちら



「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



「ポイントカード」で参加

① ポイントカードをもらう

**おごおり健康・介護予防ポイント事業
ポイントカード（記録・応募用紙）**

5,000ポイント貯めて2,000円のクオカードをもらおう！
10,000ポイント貯めると小郡市特産品も抽選で当たる
さらに、獲得ポイント上位者へは、あすてらす「満天の湯」の1年間フリーパスをプレゼント

対象者：18歳以上の市民
実施期間：令和7年5月1日～令和8年1月31日
ポイントカード提出・応募期間：令和8年2月3日～13日（必着）

▼本枠内及び裏面のアンケートにご記入ください。

| | | | |
|------|----------|---|--------|
| 氏名 | （ふりがな） | | |
| 住所 | 小郡市 | | |
| 生年月日 | 大正・昭和・平成 | 年 | 月 日（歳） |
| 電話番号 | 番 | — | — |

▼実施期間が終了後、下の枠に取り組みごとの合計ポイント（5月～1月の合計）を記入

| 1.歩数 | 2.体重 | 3.血圧 | 4.食事 | 5.野菜 | 6.塩分 | 7.運動 | 8.献血（記録） |
|-------|------|---------|------|----------------------|------|------|----------|
| ポイント | ポイント | ポイント | ポイント | ポイント | ポイント | ポイント | ポイント |
| 9.献血等 | | 1から9の合計 | | | | | |
| ポイント | | ポイント | | ※5,000ポイント以上が応募条件です。 | | | |

※9.献血・介護予防事業別枠に、ポイントカードを提出した場合は当日のみ該当窓口17時まででポイントを付与します。

※以下、市記入欄

| 受付日 | 合計ポイント |
|-----|--------|
| | ポイント |

＜問い合わせ・提出先＞
小郡市役所 健康課（あすてらす内）TEL72-6666
小郡市役所 長寿支援課（市役所1階）TEL72-2111 内線454

1



- 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 (5P) | 3.血圧 (5P) | 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 |

③ 記録・応募用紙を提出



- 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

■ 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

| 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 |

