

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

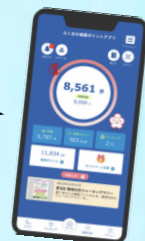
対象者

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

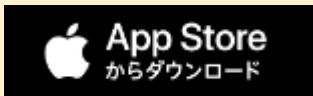
【お問合せ先】

- 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 (配布・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1万円相当の図書カードをもらおう！
さらに、獲得ポイント上のお急ぎは、あすから「美天の湯」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6月1日～令和8年1月31日
ポイントカード発行：毎月第1日～第5日(9時～18時)
★お急ぎの美天の湯フリーパスはご記入ください。

氏名	住所
住所	小郡市
生年月日	性別
電話番号	性別

▼実施期間が経過後、次の日に発行済みごとの累計ポイント(5月～1月の合計)を記入

1.歩数	2.歩数	3.献血	4.体重	5.血圧	6.塩分	7.運動	8.野菜
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.累計★ 1から9の合計

ポイント：5,000ポイント以上
ポイント：5,000ポイント以上
ポイント：5,000ポイント以上
ポイント：5,000ポイント以上

※お急ぎ・お急ぎの美天の湯フリーパスはご記入ください。ポイントカード発行は5,000ポイント以上でポイントカードをもらいます。

お名前、お申し込み
お申し込み先 小郡市 (住所) 〒72-0000
小郡市健康 長寿支援課 (9時～18時) 〒72-2111 内線454

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)