

18歳以上の
市内住居者
対象

みなさん！！はじめてますか？

まだ間に合います！



Version.2

＼ みんなで楽しく挑戦しよう ／

「おごおい健康・介護予防」 ポイント事業

途中
参加可能

～健康づくり・介護予防に取り組んでポイントを獲得しよう～

対象者

18歳以上の市内住居者(令和6年2月15日までに18歳になれる方)

ポイント対象期間

令和5年5月1日(月)～令和6年1月31日(水)

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(紙)」で参加する

応募・提出期間

令和6年2月1日(木)～2月15日(木)

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名に小郡市特産品

【健康大賞】 さらにポイント上位6名 → あすてらす「満天の湯」の1年間フリーパス

はじめる
前に

「アプリ」か「ポイントカード(紙)」、どちらで参加をするか
選びましょう！裏面の参加方法を確認ください。

※変更した場合、合算はできません

■ポイントの貯め方 (★はアプリのみポイントが貯まります)

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	健康記録つける	体重	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)		血圧	5ポイント/毎日
★ バーチャルウォーキング	各コース達成時100～300ポイント		食事バランス	1～5ポイント/毎日
健(検)診を受ける	500ポイント/1回		野菜1日5皿	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)		塩分控えめの食事	1または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)		運動習慣	1または5ポイント/1毎日
イベントに参加	ポイント事業対象のイベントに参加したら1回200ポイント			

ポイント対象のイベントはこちら



【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)

2023.6.1 作成

「アプリ」で参加する場合

「ポイントカード」で参加する場合

＜「ふくおか健康ポイントアプリ」をダウンロード＞



【Android】



【iPhone】



【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。別途、ダウンロードをお願いします。

②利用者情報登録の際に、お住まい項目「小都市」をご選択ください。

＜取組みをアプリに記録をする＞

＜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

◆記録表（ 月分）

日付	1.歩数	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野歩	6.運動
1/1	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/2	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/3	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/4	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/5	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/6	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/7	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/8	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/9	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/10	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/11	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/12	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/13	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/14	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/15	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/16	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/17	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/18	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/19	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/20	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/21	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/22	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/23	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/24	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/25	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/26	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/27	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/28	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/29	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/30	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分
1/31	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分



＜取組みをポイントカードに記録をする＞

歩く、健康記録(体重・血圧・食事・運動など)、健康・介護イベントに参加してポイントを貯める!

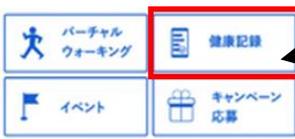
①アプリを開いて「ポイント」をタップ（押す）してポイント獲得!



ここをタップ（押す）

**活動期間
5/1～1/31**

②健康記録をつける。健康記録をタップ（押す）して各項目記録してポイント獲得!



ここをタップ（押す）

＜アプリから応募＞

1月31日までに5,000ポイント貯まったら応募可能です。下記の「キャンペーン応募」をタップ（押す）して応募ください。

※ポイントが不足している場合は、応募できません。



ここをタップ（押す）

◆記録表（ 月分）

日付	1.歩数	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野歩	6.運動	7.運動
1/1	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/2	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/3	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/4	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/5	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/6	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/7	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/8	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/9	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/10	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/11	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/12	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/13	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/14	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/15	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/16	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/17	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/18	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/19	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/20	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/21	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/22	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/23	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/24	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/25	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/26	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/27	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/28	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/29	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/30	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/31	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩

毎日記録

**＜重要＞
提出・応募
2/1～2/15**

＜応募用紙を提出する＞

ポイントカードに必要な事項を記載し、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。

◆記録表（ 月分）

日付	1.歩数	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野歩	6.運動	7.運動
1/1	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/2	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/3	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/4	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/5	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/6	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/7	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/8	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/9	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/10	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/11	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/12	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/13	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/14	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/15	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/16	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/17	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/18	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/19	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/20	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/21	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/22	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/23	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/24	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/25	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/26	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/27	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/28	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/29	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/30	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
1/31	歩	kg	mmHg	5・3・1	歩	分	歩
月の合計	()の計	測定日数 ×5ポイント	測定日数 ×5ポイント	数字の計			



応募・提出期間 : 2月1日(木)～2月15日(木)

景品交換期間 : 3月下旬頃発送

おごおり健康・介護予防ポイント事業 Q&A

Q1 参加対象年齢は何歳からですか

1 8歳以上（令和6年2月15日までに18歳になられる方）が対象となります。

Q2 ポイントカード(紙)を使用する場合、歩数はどのように数えたいですか

スマートフォンや万歩計を使って計測してください。

Q3 歩数がうまくカウントされません

下記をご確認ください。

【iPhoneの場合】

1. 「設定」アプリで「プライバシー」-「ヘルスケア」-「ふくおか健康ポイントアプリ」を選択いただき、「歩数」を有効にしてください。
2. 「設定」アプリで「プライバシー」-「モーションとフィットネス」を選択いただき、「ヘルスケア」を有効にしてください。

【Androidの場合】

1. GoogleFitがインストールされていてGoogleFitで歩数がカウントされていること。
2. GoogleFitの「プロフィール」-「設定」-「接続済みのアプリを管理」を開き「ふくおか健康ポイントアプリ」が表示されていること。

Q4 (Android)GoogleFitの歩数と連携するにはどのようにするのでしょうか？

Androidをお使いの方はGoogleFitから歩数を取得します。

連携方法は下記です。

1. Playストアで「GoogleFit」をインストールしてください。
2. 本アプリのメニューの「設定」-「GoogleFit連携」を選択し「連携する」にチェックを付けて「登録」ボタンを押してください。
3. 画面の指示に従って操作してください。

Q5 健康記録を記入し忘れてました

ふくおか健康ポイントアプリでは、健康記録は過去3日分まで登録できます。

Q6 ポイントカード(紙)からふくおか健康ポイントアプリに変更することは出来ますか

変更は可能ですが、ポイントカード(紙)で貯めたポイントは、アプリに移行はできません。また、実施期間終了後の景品の応募は、アプリまたはポイントカード(紙)のどちらか一つでの応募となります。(合算はできません)

Q7 アプリとポイントカード(紙)のポイントの貯め方の違いはありますか

アプリの場合のみ「①アプリを開く」「②バーチャルウォーキング」「③友だちを紹介する」「④アンケートに回答する」のポイントが付きます。

Q8 健康賞の抽選について

令和5年5月1日～令和6年1月31日に10,000ポイント貯めている方は健康賞の抽選の対象になります。

Q9 他のキャンペーンに参加した場合

実施期間中に「小郡市ポイント事業」以外のキャンペーンに参加してポイントを消費した場合は、消費後のポイントで「小郡市ポイント事業」に参加いただきます。

Q10 教室等の参加は一日何回参加可能ですか

参加回数の限度はございません。たくさんの教室に参加してください。それぞれポイントが付与されます。

Q11 ポイントカードを紛失した場合

カードの紛失や破損した場合は、再発行可能です。
市長寿支援課、市健康課、コミュニティセンターの窓口で新しいポイントカードを取得してください。
なお、紛失したポイントカードに付与されたポイントは無効となります。
紛失したポイントカードが見つかった場合、氏名やポイントの確認が可能な場合は合算できます。

Q12 年度途中で死亡した場合

参加者が死亡した場合は、応募ができません。
また、その権利を他の方へ相続することもできません。

Q13 キャンペーン応募時のポイント消費について

5/1以前に貯めたポイントで応募は可能ですが、5/1～1/31の活動期間に5,000ポイント以上貯めていただくようにお願いします。
対象期間が終了しましたら、5/1以降のポイントを確認いたします。