

# 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

歩いて  
ポイント  
ゲット!



1000歩で  
5ポイント  
(1日上限50ポイント)

体重  
測定



血压  
測定



記録して  
5ポイント



食事

健診を  
受けて!



記録して  
500ポイント

## 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)

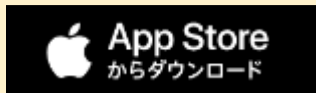
TEL 73-9124  
TEL 73-9146

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「嵐天の湯」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）

▼太枠内及び裏面のアンケートにご記入ください。

氏名	(※のりか)
住所	小郡市
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日（歳）
電話番号	区 ー ー

▼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.健診(健診)
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
<b>9.献金等 1から9の合計</b>							
ポイント	ポイント	※5,000ポイント以上が応募条件です。					

※9.献金・介護予防事業参加時に、ポイントカードを記入した場合は当日のみ担当窓口(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）☎72-6666  
小郡市役所 長寿支援課（市役所1階）☎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

#### 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

## ■ 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

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

