



こんにちは

健康運動指導士です



10月・11月は ウォーキング すいしんげっかん 推進月間です

秋風を感じながらのウォーキングはとても気持ちが良いですね。

適度な運動は、生活習慣病の予防や免疫力を高める効果があります。人混みが少ない場所や時間帯を選ぶなどの感染対策を取りながら、秋のウォーキングを楽しみましょう。

アプリで楽しく・お得に！「健康づくりポイント事業」に参加しませんか？

市では、福岡県が配信する「ふくおか健康ポイントアプリ」を活用して、市独自の健康づくりポイント事業を実施します。この機会にアプリを登録して、運動や食生活など日々の健康づくりに役立てましょう。期間中に1,000ポイントを達成した人の中から、抽選で約130人に素敵な地元商品が当たります。

- 対象 20歳以上の市民
- 期間 11月1日(月)～11月30日(火)
- 応募方法 10月末までにアプリを登録し、ホームページの「キャンペーン応募」ボタンから応募してください。



詳しくは、ホームページをご覧ください



健康ポイント事業の概要



アプリ登録の手順

●健康ポイントの対象となる取り組み

ポイント項目	ポイント数(pt)	ポイント項目	ポイント数(pt)
アプリを開く	1～10pt/毎日	体重	5pt/日
歩数	1,000歩で5pt(1日上限50pt)	血圧	5pt/日
健(検)診を受ける※1	500pt/回	食事バランス	1～5pt/日
友達を紹介する	300pt(1人につき)	食事バランス(グラフィック)	5pt/日
健康教室等に参加する※2	200～400pt	野菜1日5皿	1～5pt/日
バーチャルウォーキング	コース達成で 100～300pt/回	塩分控えめの食事	1または5pt/日
		運動習慣	1または5pt/日

※1 健(検)診は最大三つ(1,500pt)まで獲得できますが、抽選対象となるポイントは上限500ptまでとなります。
※2 健康教室の開催については、市のホームページでご確認ください。

アプリ以外に「記録用紙」からの参加もできます！

スマートフォンや健康アプリを利用していない人も、記録用紙を使って参加ができます。

- 配布場所 カミリーヤ(健康推進課)、市役所1階(国保年金課)、各コミュニティセンター
- ※市のホームページからダウンロードもできます

問 健康推進課 ☎(920)8611

問 日時・期間
問 問い合わせ先
場 場所
対 対象
内 内容
定 定員
料 料金
持 持参物
縮 縮切
申 申し込み先