

ある た とく

歩く! 貯まる! 得する!

アプリで楽しく健康習慣はじめよう!



福岡県では健康寿命の延伸を目指して、「ふくおか健康づくり県民運動」を推進しています。その取り組みの一つとして、一人ひとりが日々の健康づくりを積極的に、楽しみながら、継続して取り組むための「ふくおか健康ポイントアプリ」を令和元年から運用開始しています。市では、今後このアプリを活用した健康づくり事業を予定しており、今回は、アプリの機能や登録方法、イベントなどについて紹介します。ぜひ、この機会にアプリを使って健康づくりを始めてみませんか？

アプリの特徴



歩こう

毎日の歩数が一目で分かります。ランキング機能やグループ登録機能で楽しくウォーキングが続けられます。

貯めよう

歩いた歩数に応じて、ポイントがもらえます。さらに、健診受診や健康記録をつけることでポイントがアップします。

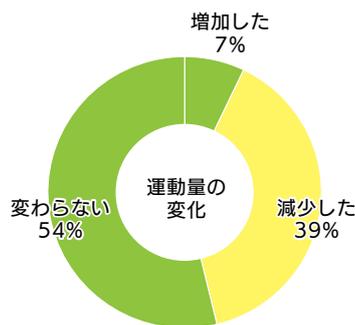
得しよう

貯めたポイントで、市が実施する健康ポイント事業の抽選会や県内の特典協力店の各種サービスが受けられます。

外出自粛と健康問題

新型コロナウイルス感染症の発生から1年以上が経ちました。外出自粛による運動量の減少やリモートワークの普及など、生活環境が変化し、それに伴う二次的な健康問題が生じています。

運動量が減少した人は約4割



【出典】新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果(厚生労働省社会・援護局)

運動不足が続くと、筋力低下や転倒・骨折のリスクが高くなり、高齢者では寝たきりや要介護状態につながる恐れがあります。また、若い世代でも、食欲不振や不眠、けん怠感など体の不調や持病の悪化につながる場合があります。

心身の健康バランスを保つためには、適度な運動を意識して取り入れることが大切です。市では自宅でできる運動をホームページ、YouTube市公式チャンネル「つくしちゃんねる」で紹介しています。

たくさんあります! アプリの機能をご紹介します

ランキング表示

県内や市町村内の順位が日々更新されます。また、グループ登録をすると、仲間と楽しみながら運動が継続できます。



グラフ機能

歩数の記録は、自動でグラフ表示できます。日別、週別、月別など、運動量の変化が見やすくなっています。



身体活動量

歩数や距離、消費カロリーが一目でわかります。自分の体力に応じた目標歩数を設定できます。



体力測定機能

5種類の体力測定や自宅でできる運動メニューを紹介しています。



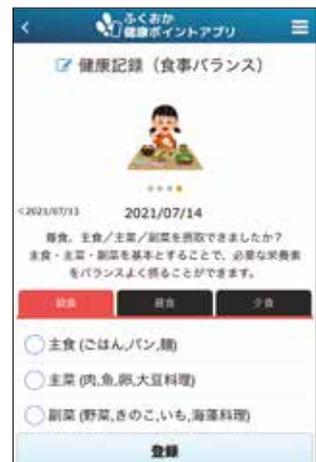
バーチャルウォーキング

県内の観光地やスポットを巡る2つのコースがあります。誰でも、いつでも参加することができます。



健康記録

体重、血圧、食事、運動、健診受診の記録を入力すると、健康管理に役立ち、さらにポイントも貯まります。



健康ポイントアプリユーザーの声

今年の春からアプリを利用開始した皆さん。登録をきっかけに「歩くこと」を意識するようになり、自然と活動量が増えたそうです。歩数を計測するアプリは他にも多数ありますが、このアプリでは「グループ登録機能」や「ランキング表示」などもあり、仲間との連帯感もモチベーションの維持につながっているようです。

自然と歩数が増えました!
コロナに負けないよう、
これからも体力維持します!

マイペースにコツコツ
続けていたら、
いつのまにかダイエットに
成功していました♪



左から跡部 聖子さん、大西 正則さん、衣非 由美子さん

アプリの登録方法

④ 利用者情報を登録します

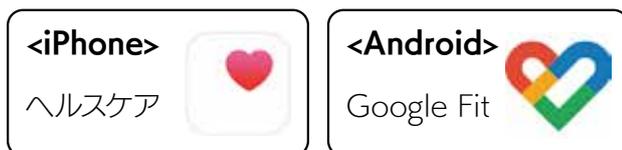
ニックネームやメールアドレスなど必要事項を入力して、「登録」ボタンを押します。

⑤ 歩数の計測を始めます

下の丸いボタンを押すと、歩数のカウントが始まります。



歩数がカウントされない場合は、別途、下記のアプリとの連携が必要です。



詳細な手順を市のホームページに掲載しています。操作方法に不明な点があるときは、左の二次元コードから読み取るか、問い合わせください。

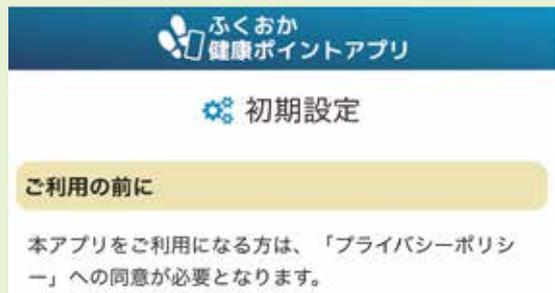
① アプリをインストールします

下の二次元コードを読み込み「入手」ボタンを押します



② アプリを開きます

プライバシーポリシーが画面表示されます。



内容を確認し、画面の一番下の

同意し、アプリの利用を開始する

ボタンを押します。

③ 初期設定をします

「初めての方」のボタンを押します。



目指せ1位!

第1回 市町村対抗 ウォーキングラリー

●期間 9月1日(水)~10月10日(日)

ふくおか健康ポイントアプリの歩数機能を活用した、市町村対抗ウォーキングラリーを開催します。平均歩数部門(市町村ごとの登録者の平均歩数)と、登録者数部門(人口1,000人あたりの登録者数)の2部門で競います。

アプリをインストールし、居住地を登録するだけで各市町村チームの一員となります。

各部門1位の市町村は「ふくおか健康づくり県民会議」総会(11月予定)で表彰される予定です。また、ランキング上位5位は県ホームページなどで公開します。

みんなで登録して、歩いて、筑紫野市チームで1位を目指しましょう!

登録説明会を 開催します

アプリの登録説明会を行います。

アプリの登録や使用方法について、次の日程で行います。

カミーリヤ	9月21日(火)
筑紫南コミュニティセンター	9月24日(金)
二日市東コミュニティセンター	9月28日(火)

●時間 いずれも14~15時 ●定員 各30人

※要予約 申問健康推進課 ☎(926)8611

ポイントを貯めて 商品を当てよう!

ふくおか健康ポイントアプリを活用した市独自の事業「筑紫野市健康づくりポイント事業」を1カ月間、実施を予定しています。期間中、市が定める目標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。アプリを使用していない人も記録用紙を使って参加できます。詳細は広報10月号「こんにちは健康運動指導士です」のコーナーでお知らせします。

特典協力店を募集します

健康ポイントに応じてサービスを提供する特典協力店を募集しています。

協力店の情報は、ふくおか健康アプリ専用ホームページに掲載されるほか、市保健事業の案内などにも掲載されます。

登録申請は専用サイトで受け付けています。登録をお願いします!

