



筑紫野市健康づくりポイント事業

市民の皆さんが「ふくおか健康ポイントアプリ」を利用して、日々の運動や食事、けんしんの受診や健康づくりを楽しみながら取り組むことができるよう、「筑紫野市健康づくりポイント事業」を実施します。目標ポイントを達成すると、抽選で商品券や地元商品など素敵な賞品が当たります。アプリで気軽に楽しみながら、健康習慣の改善につなげていきましょう。

対象者 18歳以上の人 **実施期間** 令和8年7月1日(水)～令和8年12月31日(木)

抽選対象となる条件 実施期間中に健康ポイントを3,000pt以上貯めた人

応募の流れ

- STEP1** 「ふくおか健康ポイントアプリ」をインストールする。
- STEP2** アプリの登録が完了したら、市の健康づくりポイント事業に応募する。
- STEP3** 実施期間中に健康ポイントを3,000pt以上貯める。
- STEP4** 抽選、当選者の発表(令和9年2月頃予定)
当選者には個別にお知らせします。



iPhone

Android

ウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングは、体の中に酸素を取り込みながら行う運動(有酸素運動)で、道具などもないため、どなたでも気軽に取り組むことができる運動です。

健康を維持するためにもウォーキングを楽しんでみませんか？

ウォーキングの効果

ウォーキングは血圧、脂質、血糖値の改善、リフレッシュ効果等、健康を維持する効果を得られます。

正しい姿勢を意識しよう

姿勢を意識して歩くことで、体幹が鍛えられ、腰痛や膝への負担軽減にもつながります。



POINT!

- 背筋を伸ばし、目線はまっすぐ10mから20m先を見る。
- 肩の力を抜き、腕は自然に振る。
- 足はかかとから着地し、つま先で蹴り出す。

筑紫野市ウォーキングコースの紹介

筑紫野市には、6か所のウォーキングコースがあります。各コースの地図は、市ホームページからダウンロードできます。ぜひご活用ください。

- カミーリヤコース(4.0km)
- 二日市コース(3.4km)
- 山家コース(4.6km)
- 筑紫南コース(6.1km)
- 御笠コース(3.0km)
- 山口コース(6.1km)

市ホームページは
こちらから

