

桂川町健康ポイントははじめます

けいせん けんこう Kポイント

健康診断、がん検診、健康チャレンジでポイントを獲得しましょう。
チャレンジシートかふくおか健康ポイントアプリで、ポイントを貯めて、
ご自身の健康を手に入れましょう。

参加賞

ポイントを貯めて、健康の取組が達成できた方に

QUOカード 2,000円分をプレゼント

◆参加賞は応募が必要です

◆QUOカードは利用できる店舗が限られています



対象者
20歳以上町民

年齢基準日
R5.4.1

運動不足の方、運動しても継続できない方
そんなあなたの気持ちを
「健康ポイント」が後押しします！



まずは参加登録をして、
健康づくりを始めよう★

1 まずは、参加登録をしよう！

参加登録方法

- ①登録申込期間 令和4年6月1日(水)～令和4年9月30日(金)
- ②提出書類 登録申込書、本人確認書類
(登録申込書は窓口又は桂川町ホームページでダウンロード可能)
- ③提出方法・提出先
窓 口 健康福祉課健康推進係 (受付時間:8時30分～17時15分 土日祝日は除く)
郵 送 桂川町大字土居361番地 総合福祉センターひまわりの里
健康福祉課 健康推進係 宛
Eメール kenko@town.keisen.fukuoka.jp
※Eメールに申込書類の添付が難しい場合は、氏名・性別・生年月日・住所・電話番号
ふくおか健康ポイントアプリに登録しているニックネーム・申請時点の保有ポイント数
をメール本文中に記載してください。

<注意事項>

- ※登録申込のない方が、ポイントを獲得しても、参加賞はお渡しできません。
必ず期間内に登録をお願いします。
- ※登録申込用紙は、チャレンジシート用とふくおか健康ポイントアプリ用で異なりますので、
ご注意ください。

参加登録が完了したら、取組を開始してポイントを貯めよう！

チャレンジシートでの取組方法は2ページへ
ふくおか健康ポイントアプリでの取組方法は3ページへ



チャレンジシートでの取組方法

期間中に3ポイントを貯めよう!

(対象期間:令和4年6月1日~令和5年2月28日まで)

①健康目標を選択し、健康チャレンジで1ポイント貯める

※イメージ図

健康チャレンジで1ポイント

50日間取り組む健康目標を1つ選択し、チャレンジシートに記録する

運動	ウォーキングをする、ラジオ体操をする
健康管理	血圧を測る、体重を測る
禁煙する	禁煙する
自由目標	()を毎日する



健康チャレンジシート

氏名	参加日		年	月	日
住所	〒				
健康目標	実施日	達成状況	ポイント		
がん検診	実施日	達成状況	ポイント		
健康チャレンジ	実施日	達成状況	ポイント		

※目標が達成できたら、記録しましょう。
健康目標、運動、禁煙、検診、検診結果など、検診結果など受診したことがわかる資料を提出してください。

2024年	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2025年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

提出先: 健康福祉課健康推進係

※健康チャレンジは必須となります。自分自身で目標を設定し、実践しましょう!

②健(検)診や教室で2ポイント貯める

健康診断を受診で1ポイント

<対象の健康診断>

特定健診、協会けんぽ健診、後期高齢者健康診査、生保健診、若年健診、妊婦健診、職場の健診、人間ドッグの健康診断
医療機関での定期検査は対象外

がん検診を受診で1ポイント

<対象のがん検診>

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、口腔がん検診、人間ドッグのがん検診

教室参加・その他受診で1ポイント

<対象の教室・その他健診>

結核検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症健診、歯周病検診、妊婦歯科健診、特定保健指導、結果説明会、はつらつ体操、転倒予防教室、理学療法教室、脳若トレーニング

※健康診断やがん検診を4月・5月に受診した場合も付与対象となります

参加賞
応募期間

令和5年1月10日(火)



令和5年2月28日(火)必着

(窓口受付 8時30分~17時15分 土日祝日は除く)

参加賞の応募方法

- 提出書類 チャレンジシートと事後アンケート
町以外のがん(検)診受診の場合は、健診結果など受診したことがわかる資料
- 提出方法・提出先
窓 口 健康福祉課健康推進係
郵 送 桂川町大字土居361番地 総合福祉センターひまわりの里
健康福祉課健康推進係 宛



ふくおか健康ポイントアプリでの取組方法

期間中にアプリで**3,000ポイント**を貯めよう!

(対象期間:令和4年6月1日～令和5年2月28日まで)

①ふくおか健康ポイントアプリをダウンロードする



【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。
- ②利用者情報登録の際に、「桂川町」をご選択ください。

②健(検)診を受診し、500ポイント貯める

記録可能な健(検)診

最大3つまで記録可能

特定健診、後期高齢者健診、若年健診、職場健診、人間ドッグ、
がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん) 歯科検診、
骨粗しょう症健診、肝炎ウイルス検査

※令和4年4月～5月に受診した場合も記録可能

③日々のウォーキングや健康記録でポイントを貯める

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	健康記録をつける	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)		血圧	5ポイント/毎日
イベントに参加	イベントにより200～400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) 3個まで		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/毎日

参加賞
応募期間

令和5年**1月10日**(火) ▶▶▶ 令和5年**2月28日**(火)

ふくおか健康ポイントアプリからの参加賞の応募

<応募方法>

令和5年1月10日(火)以降、ふくおか健康ポイントアプリ内のお知らせ機能で桂川町から応募方法をお知らせします。

アプリ内で申込が可能となりますので、書類の提出は必要ありません。

アンケートも設定予定ですので、ご協力をお願いします。

<注意点>

※アプリに表示されているポイントは過去8ヶ月間の獲得ポイントになります。

参加賞申込時点(R5年1月～2月末)で3,000ポイント以上の保有が条件ですので、ご注意ください。

けいせんけんこうKポイント Q&A

Q 50日間必ず毎日継続しないといけませんか？

50日連続して取組ができなくても応募は可能です。
体調の悪い日、悪天候の日など実施できない日もあります。
できるだけ毎日続ける“気持ち”で取り組んでください。

Q チャレンジシートを紛失した場合は再発行できますか？

再発行は可能ですが、健康チャレンジは改めて取り組んでいただく必要があります。書類は大切に保管をお願いします。

Q 獲得ポイント数がチャレンジシートとふくおか健康アプリで異なりますが、3,000ポイントも貯めるのは大変ではないですか？

ふくおか健康アプリでは、付与される項目が様々で、ポイント数が高くなっていきます。ご自身が取組みやすい方法をご選択ください。

Q ポイントの繰り越しはできますか？

令和4年度に獲得したポイントは、繰り越しできません。
参加賞に応募し、令和5年度にも「けいせんけんこうKポイント」に継続して参加される方には、継続ポイントを付与予定となっています。

Q その他の健康アプリでの参加は可能ですか？

ふくおか健康ポイントアプリ以外の参加はできませんので、チャレンジシートに記録を転記していただくか、ふくおか健康ポイントアプリをご使用ください。

参加賞応募に関する注意事項

- ① 応募時点で桂川町民でない場合は無効となります。
- ② 応募はおひとりさま年1回までです。チャレンジシートとアプリの重複応募はできません。
- ③ 参加賞の発送は3月末を予定しております。

※令和5年度以降の「けいせんけんこうKポイント」については、取組方法や参加賞等が変更になる場合があります。

<健康ポイントに関するお問い合わせ先>

桂川町健康福祉課健康推進係 TEL 0948-65-0001