

なかがわ



健康ポイント制度

～みんなで たのしく 健康づくり～

STEP
1

＼参加申し込み／

保健センター窓口で参加
申し込みしてください



★参加方法は2つ
ふくおか健康ポイントアプリ
or
記録帳で参加

受付期間

令和6年10月1日(火)
～令和6年10月31日(木)

STEP
2

＼ポイントをためる／

健診を受けたり、
健康記録をつけて
ポイントをためる



実施期間

令和6年11月1日(金)
～令和7年1月31日(金)

STEP
3

＼ポイント进行交換／

保健センター窓口へ行き、
協賛品と交換する

さらに合計3000ポイント以上
の方には抽選で協賛品のプレ
ゼントがあります！



交換期間

令和7年2月3日(月)
～令和7年2月28日(金)

Check!

対象者:18歳以上の那珂川市民の方

定員:先着100名

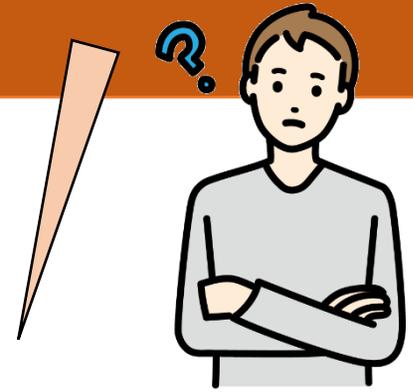
参加費:無料



【申し込み・お問い合わせ先】

那珂川市保健センター TEL:953-2211

どうやって ポイントをためるの？



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
歩数		1000歩あたり5ポイント(1日50ポイントを上限)
★バーチャルウォーキング		各コース達成時 100~300ポイント
イベントに参加		イベントにより200~400ポイント
健(検)診を受ける		500ポイント/1回
健康記録をつける	体重	5ポイント/毎日
	血圧	5ポイント/毎日
	★食事バランス	1~5ポイント/毎日
	★食事バランスチェック(グラフィック)	5ポイント/毎日
	野菜1日5皿	1~5ポイント/毎日
	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
★友達を紹介する		300ポイント(1人につき)
★アンケートに回答する		300ポイント(1回につき)
★体力を測定する		5ポイント/回
★運動を記録する		5ポイント/毎日
県内での献血		500ポイント/回
★ふくおか食の健康サポート店に来店(対象店舗のみ)		50ポイント/回
骨髄ドナー登録		500ポイント/回
アプリダウンロード		300ポイント
継続ありがとうポイント		300ポイント
禁煙チャレンジ		400ポイント

★の項目はふくおか健康ポイントアプリ使用時のみポイントが加算されます