

# 直方市民限定!



## ふくおか健康ポイントアプリ

直方市では、直方市在住の方を対象に「ふくおか健康ポイントアプリ」で貯まったポイントに応じて、抽選で豪華特典が受けられる「健康ポイント事業」を実施します。  
今年度もたくさんのご応募お待ちしております!

**応募期間**  
2024.10.1(火)～2025.1.31(金)

**応募対象**  
直方市在住の20歳以上の方で、2024年10月1日(火)～2025年1月31日(金)の応募期間内に、獲得ポイントが3,000ポイント以上たまっている方

## 健康ポイントを貯めると抽選で豪華賞品をゲット!

3,000ポイントを貯めると豪華賞品が当たる抽選へ応募できます。賞品には高級家電や美容家電のほか直方市の魅力が詰まった特産品詰め合わせなどをご用意します。

歩いた分だけ得しちゃう♪

応募が始まる前から、コツコツ歩いてポイントをためちゃおう♪

## 抽選の豪華商品はコチラ!

応募者には**必ず**デジタルQUOカード**2,000円分**をプレゼント!

**3万円相当** 1名

ドクターエア フットケアプレミアム (EFC-01)

**1万円相当** 3名

ワイヤレスイヤホン・マッサージガン・大容量バックパック (各1名)

**5千円相当** 10名

直方市特産品詰め合わせ

※イラストはイメージです

お問合せはコチラ 直方市 健康長寿課 健康企画係  
**Tel.0949-25-2275** 〒822-8501 直方市殿町7-1

直方市健康ポイント事業公式ホームページ  
イベント詳細や賞品情報は右の二次元コードからご覧ください♪  
<https://www.nogata-happy-walking.com/>

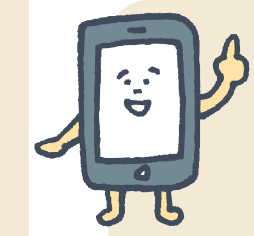


## Androidの歩数計測について

Android端末をご利用の皆様のGoogle Fitとの連携ができない問題について、Google社が新しく運用を開始した「ヘルスコネクト」との連携を行うことで、歩数を「ふくおか健康ポイントアプリ」に取り込むように仕様変更されました。「ヘルスコネクト」に対応が可能なアプリのバージョンをリリースされていますので、以下の手順書を参考に、「ふくおか健康ポイントアプリ」と「ヘルスコネクト」の連携を実施いただきますようお願いいたします。



Google Fitのアイコンはコレだよ!



**前準備編**  
Google Fitがスマートフォン内にインストールされているアプリの中にないかご確認ください。インストールされている場合は、こちらのアイコンをタップすればGoogle Fitを開くことができます。もし、見当たらない場合は、Playストアからインストールをお願いします。

Google Fitがスマートフォン内にインストールされているアプリの中にないかご確認ください。インストールされている場合は、こちらのアイコンをタップすればGoogle Fitを開くことができます。もし、見当たらない場合は、Playストアからインストールをお願いします。



この3点については、こちらの二次元コードをご覧ください。

- ✓ Google Fitのダウンロード
  - ✓ Google Fitの利用開始
  - ✓ ヘルスコネクトとGoogle Fitの連携
- 前準備が完了したら、いよいよ連携編です♪

## 「ふくおか健康ポイントアプリ」とヘルスコネクトの連携編



**1 「ふくおか健康ポイントアプリ」を最新のデータに更新しよう!**  
Playストアをタップし、検索画面で「ふくおか健康ポイントアプリ」と検索してください。「ふくおか健康ポイントアプリ」を更新をタップ、アプリをインストールされていない場合は、インストールを行ってください。

ここがインストールになっている場合は、インストールをタップしてインストールをしてください。更新またはインストール完了後に「開く」に変わります。



「ふくおか健康ポイントアプリ」を開いて、アプリホーム画面中央にある「ここをタップして歩数計測スタート!」をタップしてください。



**2 ヘルスコネクトのアクセス許可をしよう!**  
ヘルスコネクトがインストールされている場合、許可画面が表示されますので、「すべて許可」のスイッチをオンにして、画面下部にある「許可」をタップしてください。連携が完了すると「連携が完了しました!」とメッセージが表示されます。



**3 ヘルスコネクトから取得した歩数が表示!**  
これまでの歩数を遡って取り込む場合は、画面左下の「グラフ」をタップします。



連携が完了したら、楽しく運動!  
健康ポイントを貯めて豪華賞品に応募しよう♪

「前日」をタップし歩数を取り込みます。

詳細は裏面をご覧ください

## ふくおか健康ポイントアプリとは

「ふくおか健康ポイントアプリ」をダウンロードして、専用アプリウォーキングや体重・血圧・食生活など、日々の健康記録・健(検)診の受診・イベントなどに参加するとポイントが加算されていきます。以下の手順でご応募ください。

応募は1人1回迄  
賞品は1つのみ  
選択可能です

## 健康ポイントを貯めると、抽選で豪華賞品をGetできます!

### イベント参加の流れ

#### 1 「ふくおか健康ポイントアプリ」をダウンロードしよう!

まずは下の二次元コードより「ふくおか健康ポイントアプリ」をダウンロード後、ニックネーム・メールアドレス等必要事項を入力し、④の画面の「ヘルスケア」の読み出し許可をしてください。



App Store  
はこちら♪



Google  
Playは  
こちら♪



「初めての方へ」を  
タップ

必要事項を  
入力

中央の丸を  
タップ

歩数のスイッチをON!  
右上の「許可」をタップ

#### 2 どんどんたまる♪ ポイントをためよう!

詳しくは、「ふくおか健康ポイント」アプリ専用サイトをご覧ください♪ アプリ機能の紹介やポイントの貯め方、特典情報など、さまざまな情報が紹介されています。

<https://www.fukuoka-kenko.biz>

ふくおか健康ポイントアプリ

検索または二次元コードからチェックできます。



応募期間・応募対象

2024.10.1(火) ~ 2025.1.31(金)

応募対象について

直方市在住の20歳以上の方で、2024年10月1日(火) ~ 2025年1月31日(金)の応募期間内に、獲得ポイントが3,000ポイント以上たまっている方

### ポイントの 貯め方

日々の運動や健康記録をつけたり、アンケートに答えたり、イベントに参加したり、アプリを開くだけでもポイントがどんどん溜まります! 右の一覧表も参考にチャレンジしてください♪

Fight!

Fight!



| 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          |                    | 1,000歩あたり5ポイント（一日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                |
| 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／1回                    |
| 運動を記録する     |                    | 5ポイント／毎日                    |

どんどん貯めて  
豪華賞品に応募  
しましょう♪



どんどん貯めて  
豪華賞品に応募  
しましょう♪



## キャンペーンに応募しよう!

### 3 応募は簡単♪ 4ステップで完了します。

- ①ポイントがたまったらアプリトップ画面右下の「キャンペーン応募」をクリックします。
- ②どの賞品に応募するかを選択いただけます。(お一人様一回限りとなります。)
- ③郵便番号や住所、氏名、連絡先などを入力し内容をご確認の上「次へ」をクリックします。
- ④個人情報の取扱いについてを確認後、チェックし、「応募」をクリックすると応募完了です。



## 1年の1日平均の身体活動から わかる予防基準について

健康づくりにおいて、運動が効果的であることは周知の事実でしたが、「どのような運動を、どの程度行えば良いのか」については、あまり言及されませんでした。中之条研究は15年以上にわたる膨大なデータから、「どのような運動を、どの程度行えば良いのか」、さらに、健康維持・増進、健康寿命の延伸に向けて、日本の医療費の3分の2以上を占める11の病気・病態ごとに、それぞれの予防基準を示しました。

健康維持・増進、健康寿命の延伸には

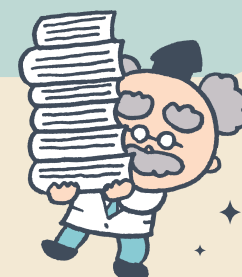
### 1年の1日平均歩数が8,000歩以上で

その内、その人にとっての中強度活動(速歩きなど)時間が20分以上含まれていること

※ 単に歩く(歩数)だけでは十分ではなく、歩く質(強度)も重要です。

他にも...

我が国の医療費の3分の2を占めると言われる11の病気・病態の予防基準についても、日常の身体活動の量(歩数)と質(中強度活動時間)で説明されています。



## What?

### 中之条研究って何だろう?

群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5000人を対象に、日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究が、2000年以降継続的に実施されています(現在も継続中)。日常の運動頻度や時間、生活の自立度、睡眠時間、食生活などに関する膨大なアンケート調査を行い、この内2000人に対しては、詳細な血液検査や遺伝子解析を行われました。さらに、その内の500人に対しては、身体活動計(歩数と速歩き時間を計測)を携帯してもらい、一日24時間、一年365日の身体活動状況をモニターされています。

もっと詳しく知りたい方は  
二次元コードから  
チェックできます♪



### 1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧

| 歩数     | 中強度の活動時間 | 予防できる病気                  |
|--------|----------|--------------------------|
| 2000歩  | 0分       | 寝たきり                     |
| 4000歩  | 5分       | うつ病                      |
| 5000歩  | 7.5分     | 要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中      |
| 7000歩  | 15分      | ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折        |
| 7500歩  | 17.5分    | 筋減少症、体力の低下               |
| 8000歩  | 20分      | 高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上) |
| 9000歩  | 25分      | 高血圧(正常高値血圧)、高血糖          |
| 10000歩 | 30分      | メタボリックシンドローム(75歳未満)      |
| 12000歩 | 40分      | 肥満                       |

12000歩(うち中強度活動が40分)以上の運動は、健康を害することも...

正しい運動を楽しくすることで  
みんなで健康寿命をのばしましょう!