

みなさんの健康づくりを応援します

令和7年度 みやわか 健康ポイント事業

令和7年度記念品

ウォーキングなどの
運動で3ポイント
獲得された方に
記念品を1つ
贈呈します！



1

宮若市社会福祉センター入浴券
・市民60歳以上：12枚
・市民60歳未満：6枚



2

若宮コミュニティセンター利用券
・若宮コミュニティセンター「ハートフル」
健康増進室利用券(1時間)：12枚



3

光陵グリーンパーク「アリーナ」
トレーニングルーム利用券
・利用券(1時間)：12枚



4

脇田温泉入浴券 2枚組
(対象温泉)・湯乃禅の里



5

みやわか特産品
・きくらげの甘酢漬
・辛子高菜(きくらげ入り)
・たけこの水煮(穂先)



6

地黄卵セット
・地黄卵 24個



7

若宮みそセット
・合わせみそ 900g
・米みそ 900g



8

追い出し猫グッズ
・バッグ
・ハンドタオル



9

醤油セット
・濃口醤油「樫(かや)」1000ml
・博多白だし500ml
・めんべい福岡うまか醤油味 1箱



10

歩数計

※記念品のデザインは実際と異なる場合があります。

対象者

- ・18歳以上の宮若市民の方
- ・ふくおか健康ポイントアプリの場合、宮若市民の方で、利用者情報でお住まいを「宮若市」に登録した方

応募期間

令和7年8月1日 金 ~ 令和8年2月27日 金

お問い合わせ先

宮若市健康福祉課 健康対策係 (本庁1F 11番窓口)
TEL. (0949) 32-1177

ふくおか健康ポイントアプリで応募する場合は、 応募前に必ずご確認ください!!

ポイント
1

健(検)診を受診し、受診した内容を登録する



Check!

ふくおか健康ポイントアプリ内、「健康記録」の「健(検)診」において、今年度中に受診した健(検)診を登録してください

ポイント
2

令和7年6月から令和8年2月まで(9か月間)の
歩数合計が50万歩以上を達成する



Check!

1日2,000歩以上(約1.5km:約20～25分)歩くレベルです。

月ごとの歩数を足して50万歩以上になっているか確認を!

ポイント
3

令和7年6月から令和8年2月まで(9か月間)の歩数合計が
100万歩以上を達成する *1日約4,000歩、歩くレベルです

または

令和7年6月から令和8年2月まで(9か月間)の合計ポイントが
7,000ポイント以上を達成する



Check!

ポイントの確認方法



ポイントの貯め方

日々の運動や健康記録の登録、アンケートへの回答、イベント参加、アプリを開くだけでもポイントがどんどん溜まります!詳しくはホームページをチェック!

ふくおか健康ポイントアプリ 検索



**7,000ポイント
以上でクリア!!**

ふくおか健康ポイントアプリで応募する場合

ポイント
1

健（検）診を受診し、受診した内容を登録する

ふくおか健康ポイントアプリ内、「健康記録」の「健（検）診」において、受診した健（検）診を登録してください

ポイント
2

令和7年6月から令和8年2月までの 歩数合計が50万歩以上を達成する

ポイント
3

令和7年6月から令和8年2月までの 歩数合計が100万歩以上を達成する

または

令和7年6月から令和8年2月までの 合計ポイントが7,000ポイント以上を 達成する

ココから
応募
できる！



ふくおか健康
ポイントアプリ
について
詳しくは
コチラ！

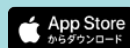


<https://www.fukuoka-kenko.biz/>

まずはダウンロード！

- ① App StoreまたはGoogle Playから「ふくおか健康ポイントアプリ」をダウンロードします。
- ② アプリを起動し、メッセージに従って、ニックネーム/メールアドレス/お住まいの市町村などを登録してください。

※動作環境 [android] Android4.3以上 / [iPhone] iPhone5S以上かつiOS9以上



※スマートフォンのデータ通信費は、ご利用者様の負担となります。
※1日の歩数は、翌日のアプリ画面を開いたときにサーバーへアップロードされます。 ※ランキングは、サーバーへアップロードされている前日までのデータを基に生成されます。 ※全てのスマートフォンで、正常動作を保証するものではありません。 ※デザインや機能は変更される場合があります。

応募方法（ふくおか健康ポイントアプリの場合）

- 応募用紙での応募はできません。
- 宮若市民の方で、ふくおか健康ポイントアプリの利用者情報で、お住まいを「宮若市」に登録した方が対象です。
- ふくおか健康ポイントアプリのキャンペーン応募より必要事項（氏名、住所、希望する記念品番号など）を入力し、応募してください。
- 市でポイント獲得状況を確認し、応募条件を満たしている方には記念品を発送します。
- ポイント数が足りない場合など応募条件に満たない場合は無効となります。



応募用紙で応募する場合



ポイント
1

ウォーキングなどの運動を3ヶ月継続し、記録しましょう

1ヶ月につき10日間以上取り組み、右の記録表に記入してください

ポイント
2

特定健診やがん検診などの健(検)診を受けましょう

市や病院、職場で実施している健康診断を受けましょう
受診した健診と月を応募用紙に記入してください

ポイント
3

対象事業に参加し、ポイントシールをもらいましょう

または

ウォーキングなどの運動を6ヶ月継続し、記録しましょう

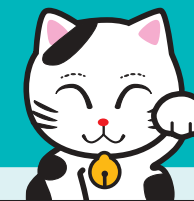
ポイント1の3ヶ月に加え、さらに3ヶ月ウォーキングなどの運動を継続しましょう

ポイントシール対象の事業 (参加することで、ポイントシールがもらえます)

事業	問い合わせ先	事業	問い合わせ先
にこにこ運動教室 (5回以上参加)	健康福祉課 健康対策係 ☎ 32-1177	光陵グリーンパーク 「アリーナ」 トレーニングルームの 利用 (5回利用)	光陵グリーンパーク 「アリーナ」 ☎ 080-8562-4261
食進会学習会		健康増進室の利用 (5回利用)	若宮 コミュニティセンター ハートフル ☎ 52-1111
地域健康学習会		運動教室 (令和7年度は 7月以降実施)	
まちづくり出前講座		いきいき スポーツクラブ	B&G海洋センター ☎ 32-0076
市内で実施する献血		骨々クラブ	宮若整形外科医院 (担当: 柳) ☎ 32-1833
健診結果説明会		宮田病院 院内健康講座	宮田病院 リハビリテーション部 (担当: 田村) ☎ 32-3000
保健指導にて決めた目標 (禁煙・アルコール量減少)を 達成できた方			
3年連続 市の健診を受診			
宮若市集団健診において 各がん検診の中から 3個以上受診			
一般介護予防教室	健康福祉課 高齢者福祉係 ☎ 32-0515		
まちづくり出前講座	地域包括支援センター ☎ 33-3456		
認知症サポーター養成講座			
まちづくり出前講座	社会教育課 ☎ 32-0123		
各種スポーツ大会			
高齢者大学			

各健診や事業は、中止または日程等、変更になる場合がありますので、参加前にお問い合わせください。

---キリトリ---✂



ポイント1

チェック	ウォーキングなどの運動継続を3ヶ月達成できたら ○をつけてください

※1ヶ月につき10日間以上取り組みましょう!!

例： 9 月	月	月	月
歩数または時間	歩数または時間	歩数または時間	歩数または時間
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3550歩	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	8288歩	7	7
8	6135歩	8	8
9	9	9	9
10	ストレッチ30分	10	10
11	11	11	11
12	5233歩	12	12
13	13	13	13
14	2132歩	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	6159歩	17	17
18	18	18	18
19	ストレッチ30分	19	19
20	20	20	20
21	2532歩	21	21
22	22	22	22
23	23	23	23
24	24	24	24
25	25	25	25
26	4313歩	26	26
27	27	27	27
28	2121歩	28	28
29	29	29	29
30	5803歩	30	30
31	31	31	31
取り組んだ日 (12)日	取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日

ポイント2

受診した健診名に○をつけてください	
健診名	※治療のための検査は対象外です
● 特定健診 ● 基本健診 ● 後期高齢者健診 ● がん検診 ● 職場の健診 ● 歯科健診 ● 人間ドッグ	月



市の集団健診の詳細はこちらをチェック!

宮若市 健診 検索



ふりがな	生年月日	年	月	日			
氏 名	電話番号	※連絡のつく番号を記入して下さい					
住 所	〒						
希望する 記 念 品 番 号	番号に○をつけてください。応募できる記念品は1つです。						
	1	宮若市社会福祉センター入浴券	2	若宮コミュニティセンター利用券			
	3	光陵グリーンパーク「アリーナ」トレーニングルーム利用券					
	4	脇田温泉入浴券 2枚組	5	みやわか特産品	6	地黄卵セット	
	7	若宮みそセット	8	追い出し猫グッズ	9	醤油セット	10
ご意見・ ご感想など							

応募方法（応募用紙の場合）

.....【郵送の場合】.....

応募用紙および記録表に記入後、封筒に入れて切手を貼ってポストに投函してください。表紙裏左下の宛名を切り取って、封筒に貼り付けてご利用ください。

.....【応募箱へ投函の場合】.....

- 宮若市役所 健康対策係(1F11番窓口)
- 宮若コミュニティセンター「ハートフル」
- 保健センター「パレット」

左記の場所にある
応募箱に投函して
ください。

記念品発送予定

令和8年3月末より発送

※順次発送となりますので、記念品到着が4月中旬となる場合があります。
※初回配達日から7日間すぎると再配達することができませんので、不在票にはご注意ください。
※時間指定などはできません。

注意事項

- おひとりにつき1つ記念品を贈呈します。
- 応募はおひとり様、年度中1回のみです。複数回応募された場合、またアプリでもご応募いただいた場合は、1回目の応募のみ有効となります。
- ポイント数が足りない場合や記入に不備がある場合は無効となります。

ポイント3

シールを 1枚 貼ります	または	チェック	ウォーキングなどの運動継続をさらに3ヶ月(計6ヶ月)達成できたら○をつけてください

月	月	月
歩数または時間	歩数または時間	歩数または時間
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31
取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日	取り組んだ日 ()日