

ポイントをコツコツためて、たのしく健康。うれしい特典。

## こたけけんこうポイント

期間中にアプリで3000ポイント以上を貯めよう！

ポイント取得期間：令和6年6月1日（土）～令和7年1月15日（水）

応募期間：令和6年8月1日（木）～令和7年1月31日（金）

特典1 1000円分のクオカード

特典2 5000ポイント取得された方には、「クオカード」に加えて

「小竹町の特産品（3000円相当）」が抽選で35名に当たります！

対象者

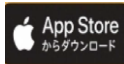
18歳以上の町民

令和6年4月1日時点



### 健康ポイントの貯め方

1 ふくおか健康ポイントアプリをダウンロード 2 ポイントを貯めます



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。

3 キャンペーン応募から応募する

アプリ内の「キャンペーン応募」からアンケートに答えて、応募期間内に特典に応募します。

#### 注意事項

①歩数のカウントにはiphoneは「ヘルスケア」Androidは「GoogleFit」との連携が必要です。

②利用者情報登録の際に「小竹町」をご選択ください。



## 各種教室案内



### 高血圧予防教室

高血圧予防のための講話、減塩のアドバイスを行います。

■日付：12月4日（水）

■受付時間：9時30分～10時

■場所：小竹町中央公民館 2階 大研修室

■定員：20名 申し込み必要



### 禁煙講話

医師が喫煙の健康被害や禁煙の方法などについてお話いたします。

限定5名に肺年齢の測定も行います。

■日時：7月10日（水） 13時30分～15時

■場所：小竹町役場 大会議室

■定員：20名 申し込み必要

### 運動教室

健康運動指導士による筋力アップのための運動教室を実施します。

■受付時間：13時～13時30分

■場所：中央公民館2階 大研修室

■定員：30名 申し込み必要



### メタボ予防のウォーキング教室

有酸素運動（ウォーキング）や筋力アップの運動教室を実施します。

■対象者：特定健診受診者で、運動が必要な人

■受付時間：13時～13時30分

■場所：小竹町民体育館

■定員：10名 申し込み必要

4月18日	木	10月17日	木
5月16日	木	11月18日	月
6月3日	月	12月2日	月
6月20日	木	12月19日	木
7月1日	月	1月6日	月
7月18日	木	1月16日	木
8月5日	月	2月3日	月
9月2日	月	2月20日	木
9月19日	木	3月3日	月
10月7日	月		

10月3日	木
10月31日	木
11月15日	金
11月21日	木
12月16日	月
12月26日	木

