

応募方法

- 健康づくりの目標を記入し、継続して取り組みましょう。
- 各事業に参加すると、応募用紙にスタンプを押してもらえます。
スタンプは1つ1ポイントで、3ポイント集めると応募することができます。
*対象事業は一覧表をご覧ください。
- スタンプが3つたまったら、応募用紙をほけん福祉課の窓口にお持ちください。
アンケートを記入し、参加賞を受け取ります。
*本人または同一世帯の人がお持ちください。
*健康目標の達成度・感想を記入してください。
*運転免許証・マイナンバーカードなど、本人確認ができるものがが必要です。

注意点

- *応募するには健診の受診が必須です。
必ず健診を受けて、スタンプ番号①を押してもらってください。
- *スタンプ番号が重複しているものは無効です。
同じスタンプ番号の事業に何度参加してもスタンプは1つしかもらえません。

各事業の日程や詳しい説明は、遠賀町公式ホームページや広報おんがなどで随時お知らせします。
ご不明な点などがありましたら、各事業担当係へお問い合わせください。



賞品の抽選と発送は、令和9年3月以降になります。
当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
ポイント事業全般については、下記にお問い合わせください。

遠賀町役場 ほけん福祉課 保険年金係
TEL.093-293-1239

令和8年度 応募用紙

住所 遠賀町

氏名

電話番号

日付	日付	日付
※スタンプ番号①は 必須です		

住所・氏名・
電話番号を記入して
スタンプを
押してもらってね!



令和
8年度

遠賀町 健康づくり ポイント事業

ポイントを集めて
健康とお得
両方手に入れよう!

応募受付期間

令和8年 6/1月 ▶ 令和9年 2/26金

応募者全員に
商品券

500円分
プレゼント!

抽選で最大
1万円が当たる!!

応募できる方

令和8年度内において19歳以上の遠賀町民

*応募は1年度につき1人1回です。



遠賀町健康づくりポイント事業とは

健診の受診や町事業へ参加し、健康づくりに取り組むことで、ポイントを集めて、抽選に応募できる事業です。

皆さんの健康に対する関心を高め、健康的な生活習慣を実践するきっかけとなることを目的としています。

令和8年度 対象事業一覧表

令和8年4月1日(水)～令和9年2月26日(金)に参加したものがポイント対象です

ステップ	事業名	開催日程・場所等	問い合わせ先
①	国民健康保険特定健診 後期高齢者健診 若人健診・生保健診 がん検診	集団健診の開催日程は、 広報おんがなどをご覧ください。	ほけん福祉課 健康づくり係
	人間ドックのデータ提供	ほけん福祉課窓口にて結果をお持ちください。	
	勤務先等で受けた健診		
②	国民健康保険特定健診の 結果相談会	詳しくはお問い合わせください。	ほけん福祉課 健康づくり係
	若人健診の結果相談会		
	健診後の個別保健指導		
③	悠遊リフレッシュ教室 介護予防音楽サロン 健康トランポリン	高齢障がい支援課 地域包括支援センター係	
④	第28回おんがレガッタ大会	5月23日(土)、24日(日) 遠賀川漕艇場 ※ポイント付与対象者は参加選手です。	生涯学習課 スポーツ文化係
⑤	ファミリー体力測定	8月2日(日) 遠賀中学校第1体育館	
⑥	ふれあいウォーキング	11月21日(土) 場所未定	
⑦	血圧相談会等の遠賀町主催の 健康に関するイベント	詳しくはお問い合わせください。	ほけん福祉課 保険年金係
⑧	公民館対抗 ソフトバレーボール大会	6月28日(日) 遠賀体育センター・遠賀中学校第1体育館 ※ポイント付与対象者は参加選手です。	生涯学習課 スポーツ文化係
	公民館対抗 グラウンドゴルフ大会	11月22日(日) 遠賀総合運動公園 グラウンド ※ポイント付与対象者は参加選手です。	
	公民館対抗 ペタンク大会	10月25日(日) 遠賀総合運動公園 グラウンド ※ポイント付与対象者は参加選手です。	
⑩	おんが駅前カルチャー (太極拳・アロハ フラ・ 0(ゼロ) からピラティス ・ズンバゴールド)	詳しくはお問い合わせください。	おんがみらいテラス 093-482-8123
⑪	遠賀体育センター内の トレーニングジムの利用	水曜日(祝日の場合は翌木曜日) 年末年始が休館日です。	遠賀体育センター 093-293-5434
	ふれあいの里内の トレーニングルームの利用	毎週月曜日が休館日です。	ふれあいの里 093-293-2030
⑫	ピラティス教室・ヨーガ教室	詳しくはお問い合わせください。	遠賀コミュニティセンター 093-293-6525
	夜ヨガ教室 ピラティス教室 ズンバ教室 気功教室	詳しくはお問い合わせください。	

ステップ	事業名	開催日程・場所等	問い合わせ先
⑬	各地区のサロン活動 (体操など健康に関するもの)	開催日程・場所はお住まいの地区によって変わりますので、 お問い合わせください。(行ってない地区もあります)	各地区のサロン担当者 不明な場合は ほけん福祉課保険年金係
⑭	ウォーキング	1日に70歳以上の方は5,500歩、70歳未満の方は6,500歩以上歩く。 ほけん福祉課の窓口にて万歩計などの歩数が確認できるものをご提示ください。	ほけん福祉課 保険年金係
⑮	健康指標の改善	血圧・脂質・血糖・BMIのうち、 3カ月以上前と比較し、1つでも異常値から正常値に改善した。 ほけん福祉課窓口にて数値が確認できるものをお持ちください。 ※詳しくはお問い合わせください。	ほけん福祉課 保険年金係・ 健康づくり係
	健康指標の維持	血圧・脂質・血糖・BMIのうち、3つ以上が正常値の範囲である。 ほけん福祉課窓口にて数値が確認できるものをお持ちください。 ※詳しくはお問い合わせください。	

※イベントの中止・延期・名称変更や施設の臨時休館がある場合があります。詳しくは遠賀町ホームページ等をご覧ください。
※窓口にて「ふくおか健康ポイントアプリ」の案内をさせていただくことがあります。

今年度の賞品

応募受付期間終了後に抽選を行い、賞品を発送します。

- 1等** 10,000円分 遠賀町商工会商品券 3名
- 2等** 5,000円分 遠賀町商工会商品券 5名
- 3等** 2,000円分 遠賀町商工会商品券 30名
- 参加賞** 500円分 遠賀町商工会商品券 応募者全員

健康目標の
達成を目指して
頑張ろう!



健康目標

例)「毎日30分以上歩く」「毎日血圧を測る」など

達成度

あてはまるものに○をつけてください。

よくできた ・ できた ・ まあまあできた ・ あまりできなかった

感想

例)「ウォーキングを続けることにより、体調が良くなった」など