

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、応募用紙を健康こども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・保険証など、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。



令和6年4月1日 遠賀町は町制施行60周年

商品の抽選と発送は、令和7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 健康こども課 国保年金係
TEL.093-293-1239

令和6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!



応募の際には本人確認をさせていただきますので、
運転免許証・保険証などをお持ちください。

*応募用紙を紛失した場合、再発行はできません。



令和
6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6年 令和7年
6/3月 ▶ 2/28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6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。

応募受付期間

令和6年6月3日(月)~
令和7年2月28日(金)
*応募受付期間を過ぎると受付できません。



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6年度 対象事業一覧表

令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日(金)に参加したものがポイント対象です

スタンプ番号	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。	健康子ども課 健康対策係	
	人間ドックのデータ提供	健康子ども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	詳しくはお問合せください。	健康子ども課 健康対策係	
	若人健診の結果相談会			
	健診後の個別保健指導			
3	リフレッシュ教室 悠遊ひろば 介護予防音楽サロン ケア・トランポリン		福祉課 地域包括支援係	
4	第26回おんがレガッタ大会	5月25日(土)、26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	10月26日(土) 遠賀体育センター		
6 NEW	モルック教室	11月30日(土) ふれあいの里 屋内運動場		
7	インドアローイング定期戦	7月21日(日)、9月15日(日)、11月24日(日)、1月19日(日) 遠賀コミュニティーセンター ホール		
8	公民館対抗 ソフトバレーボール大会	6月23日(日) 遠賀体育センター・遠賀中学校第1体育館		
	公民館対抗 グラウンドゴルフ大会	9月15日(日) 遠賀総合運動公園 グラウンド		
	公民館対抗 ベタンク大会	10月20日(日) 遠賀総合運動公園 グラウンド		
9	ランニング教室	2月16日(日) 遠賀総合運動公園		
10	おんが駅前カルチャー (太極拳・簡単健康体操 ・アロハ フラ)	詳しくはお問合せください。		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 NEW	ゆったり骨盤教室 ピラティス教室・ヨガ教室	詳しくはお問合せください。		遠賀コミュニティーセンター 093-293-6525
	ヨガ教室 ピラティス教室 筋膜リリース教室 ズンバ教室	詳しくはお問合せください。		

スタンプ番号	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、 お問合せください。(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 健康子ども課国保年金係
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。 健康子ども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。	健康子ども課 国保年金係
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。 ※詳しくはお問い合わせください。	健康子ども課 国保年金係・健康対策係
	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。 ※詳しくはお問い合わせください。	

※イベントの中止・延期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、商品を発送します。

- 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