

5,000人以上が参加中! いづか健幸ポイント



新規参加者、大募集!!

初めて参加する方は、説明会への参加が必要です。

- ▶ **対象者** 20歳以上の飯塚市民で、定期的にデータ送信をできる方
※団体申請の場合は市外在住者可（詳しくは健幸保健課までお問い合わせください）
- ▶ **申込期間** 令和7年4月11日(金)～5月15日(木)
- ▶ **申込方法** 健幸保健課へ電話（☎0948-96-8614）でお申し込みください。
- ▶ **募集人数** 500人 ▶ **参加費** 無料

説明会日時	10:30～12:00	14:00～15:30
5月18日(日)	市役所本庁	市役所本庁
5月19日(月)	筑穂交流センター	二瀬交流センター
5月20日(火)	市役所本庁	市役所本庁
5月21日(水)	飯塚片島交流センター	飯塚市総合体育館
	庄内交流センター	鎮西交流センター
5月22日(木)	幸袋交流センター	穎田交流センター
5月23日(金)	ゆめタウン	飯塚東交流センター
5月24日(土)	穂波交流センター (託児があります!ご希望の方は 申込時にお伝えください。)	—

▶参加方法が選べます!

データ送信が簡単!

おすすめ

①スマホアプリ

専用アプリをインストールして使用します。いつでもどこからでも歩数データの送信が可能です。ログインID・パスワードは説明会でお知らせします。



②活動量計

1人1台、お貸しします。市が指定する拠点またはコンビニ（ローソン・ミニストップ）からのデータ送信が必要です。



※活動量計とは?

歩数だけでなく、消費カロリーなども記録できる手のひらサイズの機器

団体での参加も歓迎します!

事業所は「健康経営」の一環として、地域は「地域の健康づくり」として「会社ぐるみ」「地域ぐるみ」で参加しませんか。仲間と一緒に参加することで、より楽しみながら健康づくりにつなげることができます。

- ▶ **対象団体** 飯塚市内で運営している企業・自治会・サークル
10名以上から（10名未満の場合はご相談ください）市外在住者可
- ▶ **申込方法** 代表者様よりご連絡ください。
説明会の出張対応も行っていますので、お気軽に相談ください。



＼ご注意ください！／



今年度から、いづか健幸ポイントの一部の取扱いが変更となります

現在ご参加いただいている皆様には取扱い変更でご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

変更点① 上限が3,000ポイントに変わります

令和6年度（前年度）までは最大5,000ポイントを商品券などの景品と交換することができましたが、令和7年度（今年度）からは最大3,000ポイントまでに変更となります。

変更点② 参加4年目から抽選での景品贈呈に変わります

参加して3年間 貯まったポイントを500円単位で商品券などの景品に交換できます。

参加4年目から 貯まったポイントに応じて、抽選で商品券などの景品を贈呈します。

令和5年度以前に参加した方は、**令和8年度から**抽選での景品贈呈になります
令和7年度（今年度）までは、今までどおり景品に交換できます



しばらくデータ送信をしていない参加者様へ

一定期間データ送信が確認できなかった参加者様については、活動量計などがご利用できなくなる場合があります。参加を継続する方は、最寄りのデータ送信拠点でデータの送信を行ってください。

●問合せ・申込先 健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614



いづか健幸ポイントのしくみ

年間最大3,000ポイント

① 持ち歩く



スマホや活動量計を毎日身に着け、健康維持のために歩きましょう



② データを送信する

歩数データをスマホアプリ上または専用機器で送ります



③ ポイントがたまる

送ったデータ等に応じてポイントがたまり、景品と交換できます！ (*1)

歩数だけでなく、こんな健康づくりでもポイントがもらえます！



体組成計(*2)に乗る

月1回測定をする事で体の変化に気づき、やる気アップ！**体重や筋肉量を適正に保つこと**で、さらにポイントがもらえます。



検(健)診を受診

市の集団検診(がん検診・特定健診)、職場の健康診断や人間ドック、歯科検診、妊婦検診などを受診する。



健康づくり教室・イベントに参加

市の各種健康教室やイベントに参加する。



歩数を増やす

歩く歩数を一定以上増やしたり、推奨歩数を維持するなど。

*1令和8年度からは、参加4年目以降の方は抽選での景品交換となります。

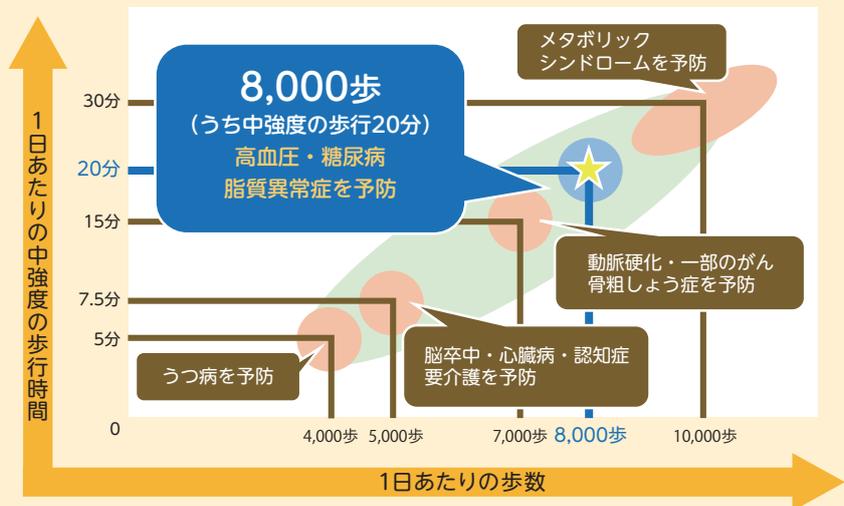
*2体組成計とは…体重・体脂肪率だけでなく、筋肉量やBMIなどを計測することのできる機械です。



1日8,000歩を続けるとどうなる？

1日8,000歩を歩き、そのうち軽く息が上がる程度の中強度の歩行(速歩きなど)を20分程度行くと、**多くの病気・病態を予防**できることがわかっています。

まずは毎日の生活の中で**プラス10分**(約1,000歩)歩く時間を増やし、無理せずに1日8,000歩達成を目指しましょう！



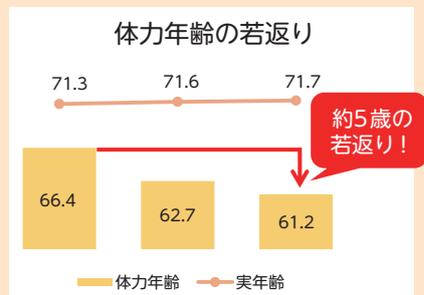
●問合せ・申込先 健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614

健幸ポイント
参加者対象

個別運動プログラム教室

年齢を重ねるごとに筋肉はどんどん衰えていきます。ウォーキングの健康増進効果は大きいものの、それだけでは筋肉の衰えを防ぐことはできません。本教室では一人ひとりの体力に合わせた運動プログラムを作成し、安全で効果的なステップ運動や筋力トレーニングを行っています。個人ごとに適した強度で運動できるので、体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。

- ▶ **対象者** 40歳以上の飯塚市民でいづか健幸ポイント参加者、もしくは新規で参加できる方で、医師から運動制限をされていない方（医師の許可が必要な場合があります）
- ▶ **教室期間** 令和7年6月～10月（おおむね月4回×5か月）
- ▶ **料金** 7,500円（5か月分）
- ▶ **申込期間** 令和7年4月11日（金）～5月7日（木）
※応募多数の場合は抽選となります。
- ▶ **申込方法** 健幸保健課へ電話（☎0948-96-8614）でお申し込みください。
- ▶ **持ち物** 動きやすい服装・室内用シューズ



▲令和6年度個別運動プログラム前期参加者



▲自分の体力に合わせて運動できます。

申込記号	会場	曜日	時間(90分)	定員(人)
A	健幸プラザ	火	13:00	20
B	飯塚市総合体育館	水	10:00	25
C	飯塚市総合体育館	水	13:30	25

参加者にインタビュー！

～吉中康さん・幸子さん夫妻～

康さん

体力年齢16歳若返り！

妻と一緒に参加しました。これまでは自分でウォーキングなどしていたのですが、なかなか続きませんでした。

今回、教室に参加し、適切なアドバイスをいただき、ストレッチやウォーキングも継続してできるようになりました。

体力年齢も若返り、励みになっていきます。これからも健康維持・増進のため運動を続けたいと考えています。



幸子さん

体力年齢9歳若返り！

運動を始めたいと思っていたところ、退職を機にこの教室に参加しました。

教室で習ったストレッチや筋トレを実践することで股関節の痛みが軽くなり、普段から歩くことも増えました。週1回の教室ですが、とても面白く、楽しみながら参加しています。これからも運動を続け、近い将来、球技などのスポーツにもチャレンジしたいと考えています。

無料体験会

個別運動プログラムでどんな運動をするか分からないという方のために、無料体験会を開催します！

- ▶ **申込期間** 令和7年4月11日（金）～4月21日（月） ※定員になり次第締め切ります。
- ▶ **申込方法** 健幸保健課へ電話（☎0948-96-8614）でお申し込みください。
- ▶ **持ち物** 動きやすい服装・室内用シューズ

申込記号	会場	日程	時間(60分)	定員(人)
ア	健幸プラザ	4月22日（木）	13:00	20
イ	飯塚市総合体育館	4月23日（金）	10:00	25
ウ	飯塚市総合体育館	4月23日（金）	13:30	25