



ウォーキングは生活習慣病の予防・改善や、適度に体を動かすことでストレス解消に役立つといわれています。厚生労働省がしめす「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、1日8,000歩を目標歩数として推奨しています。

冬は寒さにより血管の収縮や血流低下、血行不良、身体の冷えなどの健康リスクがあります。これらのリスクを解消し、市民一人ひとりが日々の運動や食生活の改善、健診(検診)の受診などを積極的に楽しみながら取り組んでいけるように、宗像市では「ふくおか健康ポイントアプリ」の利用を推進しています。同アプリはウォーキングや日々の健康活動をアプリに記録するとポイントが貯まり、道の駅むなかたのクーポン券等と交換できます。

本企画はアプリを活用し、楽しく健康づくりをサポートするキャンペーンです。キャンペーン期間中、貯まったポイントで応募すると抽選で「食のまち 宗像」を代表する特産品が当たります。

<冬のおなかた健康づくりウォーキングキャンペーン>

◆応募期間:1月4日(木)9:00~2月20日(火)23:59

◆対象:宗像市民

◆応募方法:(1)アプリのホーム画面のキャンペーン応募
(2)「冬の宗像健康づくりウォーキングキャンペーン」選択
(3)必要事項を入力。(1口500ポイント、最大5口まで)

◆賞品 : (1)宗像の特産品 20組
①宗像漁協セット:5組
内容:天然ふく炙り刺身セット(8,000円相当)
②道の駅むなかたセット:5組
内容:むなかた特産品(5,000円相当)
③JAむなかたセット:2種各5組
内容:野菜・くだもの等(5,000円相当)
(2)宗像市ゴミ袋(燃えるゴミ・大)300組

◆ポイントのため方(例)

- (1)歩く:1,000歩で5ポイント加算 ※1日50ポイントまで
- (2)健診受診を記録する:500ポイント/1回
- (3)健康記録を(体重や血圧)つける:1~5ポイント/毎日
- (4)献血をするなど他:1~500ポイント

【問い合わせ先】

宗像市 健康課 担当:倉富・日高 TEL:0940-36-1187