

ふくおか健康ポイントアプリ ポイント取得方法（簡易版）

ポイント項目		ポイント取得方法
①アプリを開く※		ホーム画面左上の「ログインP」
②歩数		歩数に応じて自動的に付与
③バーチャルウォーキング		ホーム画面右下の「メニュー」→「バーチャルウォーキング」→設定された歩数を歩いたらポイント取得
④イベントに参加		ホーム画面右上の「スキャン」→イベント会場にあるQRコードを読み込む
⑤健（検）診を受ける		ホーム画面右下の「健康記録」→「健（検）診」→受診日・受診機関・健（検）診種類を入力
健康記録をつける	⑥体重※	ホーム画面右下の「健康記録」→「体重」→体重を入力
	⑦血圧※	ホーム画面右下の「健康記録」→「血圧」→最大・最小の血圧を入力
	⑧食事バランス※	ホーム画面右下の「健康記録」→「食事バランス」→摂取した食事を選択（朝・昼・夕）
	⑨食事バランス（グラフィック）※	ホーム画面右下の「健康記録」→「食事バランスチェック」→摂取した食事の種類と量を選択（朝・昼・夕）
	⑩野菜1日5皿※	ホーム画面右下の「健康記録」→「野菜1日5皿」→摂取した野菜の量を選択
	⑪塩分控えめの食事※	ホーム画面右下の「健康記録」→「塩分控えめ食事」→できた／できなかったを選択
	⑫運動習慣※	ホーム画面右下の「健康記録」→「運動習慣」→できた／できなかったを選択
⑬友だちを紹介する		※紹介により始めた方の端末で操作 ホーム画面右上の「マイメニュー」→「設定」→「友達紹介」→紹介してくれた方の利用者コードを入力 利用者コードはホーム画面右上「マイメニュー」→「利用者情報」にて確認
⑭アンケートに回答する		ホーム画面右上の「マイメニュー」→「アンケート」→アンケートに回答
⑮県内での献血		ホーム画面右上の「スキャン」→献血会場にあるQRコードを読み込む
⑯ふくおか食の健康サポート店に来店		ホーム画面右上の「スキャン」→対象店舗にあるQRコードを読み込む
⑰骨髄ドナー登録		ホーム画面右上の「スキャン」→ドナー登録会場にあるQRコードを読み込む



※がある項目は当日しかポイント付与できません。

アプリの利用に関してご不明な点は
以下にお問い合わせください。

ふくおか健康ポイントアプリコールセンター
☎050-3822-2935

アプリの機能



1. お知らせ
2. ログインポイント
3. 今日の歩数
4. 1日の目標歩数
5. 今日の歩行距離
6. 獲得ポイント
7. お知らせ
8. 最新のお知らせ
9. マイメニュー
10. 二次元バーコードスキャン
11. 使い方
12. 今月のランキング
13. 今日の消費カロリー
14. キャンペーン応募
15. グラフ
16. ランキング
17. ホーム
18. 健康記録
19. メニュー

【ポイント取得方法】

① アプリを開く（ログインP）

1~10
ポイント

① 「ログインP」をタップ



② ランダムで1~10ポイント獲得（1日に1回）



【ポイント取得方法】

②歩数

最大50
ポイント

① 1,000歩につき5ポイントが自動で加算
(1日50ポイント(1万歩)上限)



【ポイント取得方法】

③バーチャルウォーキングに参加

100~300
ポイント

①「メニュー」を
タップ

②「バーチャルウォー
キング」をタップ

③コースを選ぶ

④「参加する」をタップ
するとスタート



総歩数：達成までの歩数
ポイント：達成した際に
得られるポイント



決められた歩数を
達成すると
ポイント獲得

【ポイント取得方法】

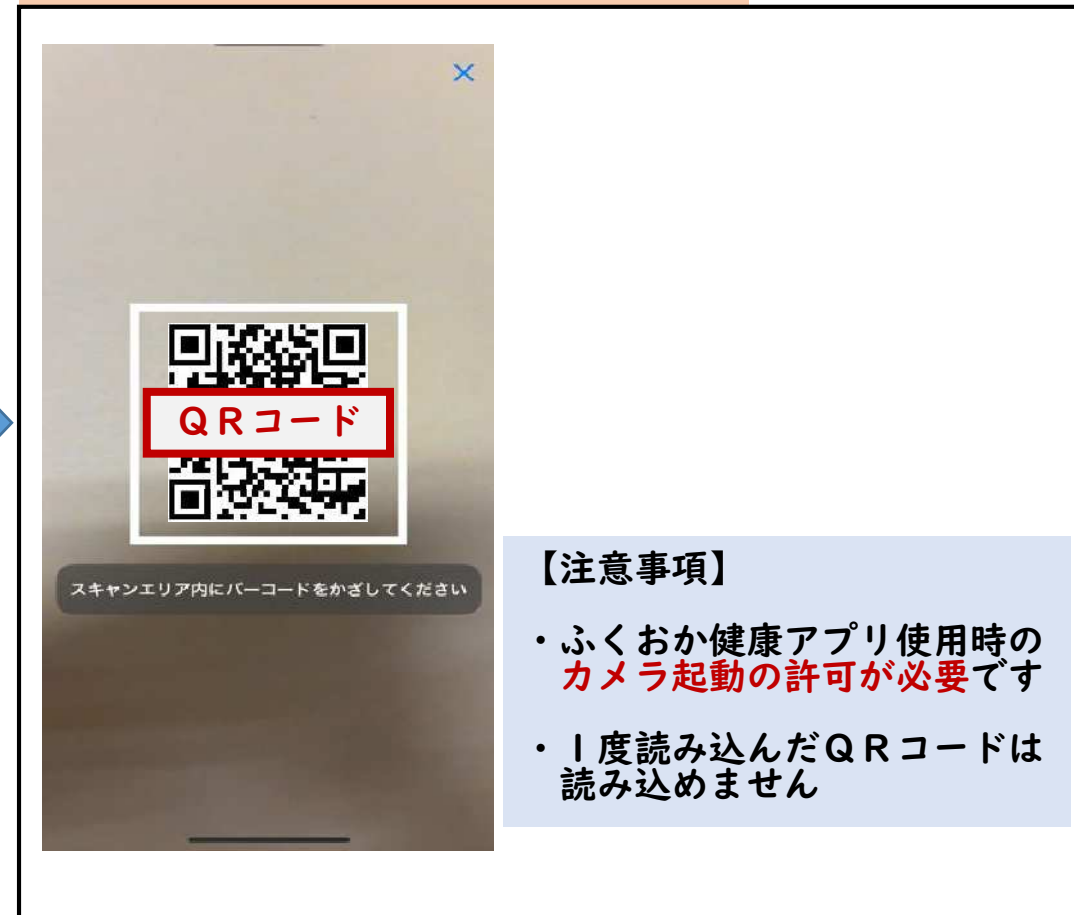
④ イベントに参加する

ポイント数は
イベントによる

① 「スキャン」をタップ
→ カメラが起動



② 会場のQRコードを読み取る



※⑮県内での献血、⑯ふうおか食のサポート店に来店、⑰骨髄ドナー登録も操作方法は同じです

【ポイント取得方法】

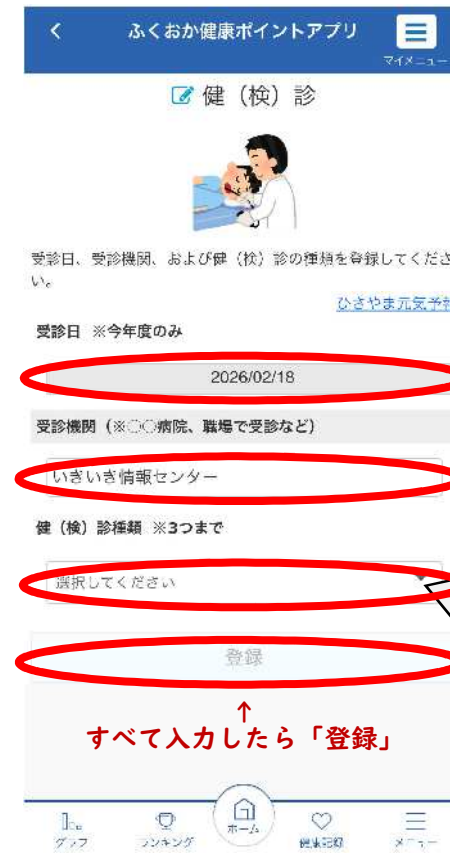
⑤健(検)診を受ける

1項目
500
ポイント

①「健康記録」をタップ

②「健(検)診」をタップ

③受診日・受診機関・健(検)診種類を入力して登録



健(検)診種類を選択
※一度に3つまで

- ✓ 選択してください
- 特定健診、後期高齢者健診、その他(若年者、学校等)
 - 職場健診、事業所健診、人間ドック
 - がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん等)
 - 歯科検診
 - 骨粗しょう症健診
 - 肝炎ウイルス検査

【ポイント取得方法】

⑥健康記録をつける（体重）

5 ポイント

①「健康記録」をタップ

②「体重」をタップ

③体重を入力→「登録」をタップ



【ポイント取得方法】

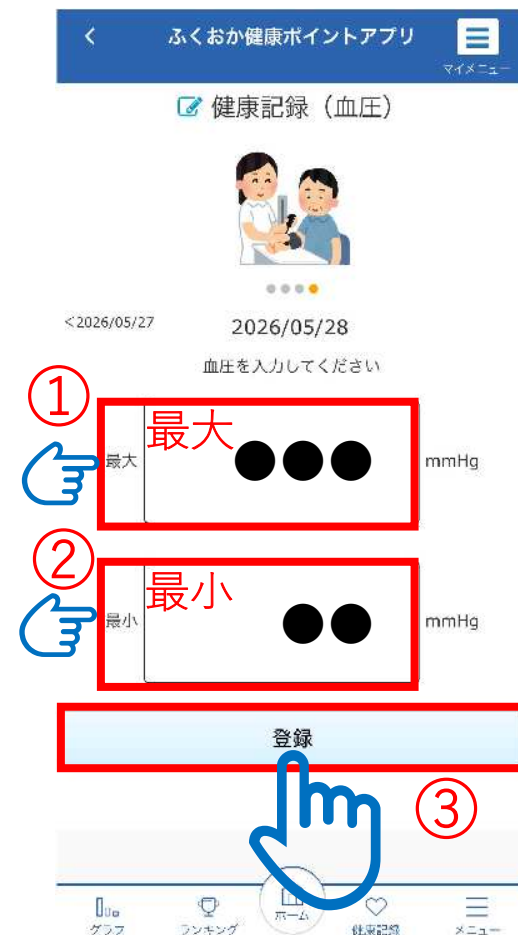
⑦健康記録をつける（血圧）

5 ポイント

①「健康記録」をタップ

②「血圧」をタップ

③血圧(最大・最小)を入力
→「登録」をタップ



【ポイント取得方法】

⑧健康記録をつける（食事バランス）

1 ~ 5
ポイント

①「健康記録」をタップ

②「食事バランス」をタップ

③朝食・昼食・夕食に摂取したものを
チェック→「登録」をタップ



【ポイント取得方法】

5ポイント

⑨健康記録をつける（食事バランス（グラフィック））

①「健康記録」を
タップ

②「食事バランスチェック
（グラフィック）」をタップ

③朝食・昼食・夕食に摂取した量を入力
→ 一時保存 → 保存



右の画面で入力した
皿数が表示されます

+・-で
皿数を入力

①

④

③

②

【ポイント取得方法】

⑩健康記録をつける（野菜1日5皿）

1 ~ 5
ポイント

①「健康記録」をタップ



②「野菜1日5皿」をタップ



③1日に摂取した野菜の皿数をチェック



いずれかを選択

【ポイント取得方法】

①健康記録をつける（塩分控えめ食事）

1 または 5
ポイント

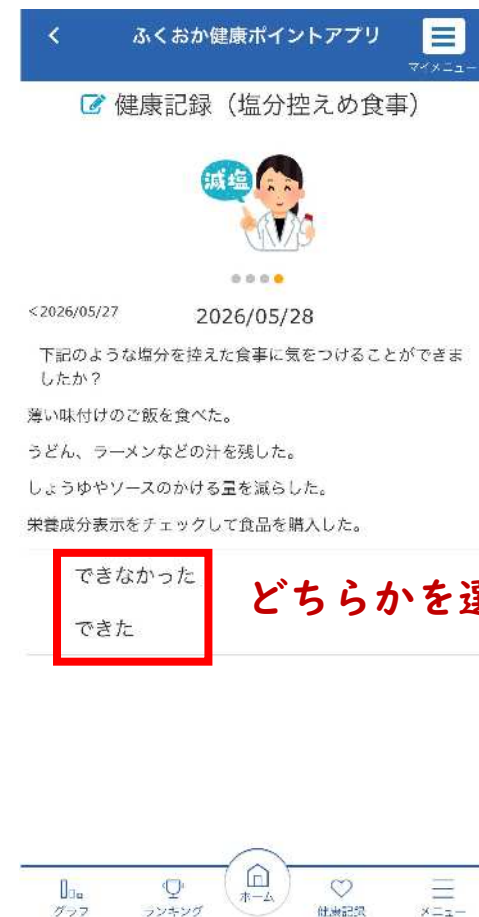
①「健康記録」をタップ



②「野菜1日5皿」をタップ



③塩分控えめ食事を
できた・できなかったを選択



【ポイント取得方法】

⑫健康記録をつける（運動習慣）

1 または 5
ポイント

①「健康記録」をタップ

②「野菜1日5皿」をタップ

③30分以上の運動を
できた・できなかったを選択

