

令和8年10月15日
保健医療局総務企画部保健医療政策課

市政記者各位

Fitness City プロジェクト

3日連続 8,000 歩チャレンジを開催します！

福岡市では、自然と楽しく体を動かしたくなる仕組みや仕掛けづくり「Fitness City プロジェクト」を進めております。
この度、ウォーキングに最適な秋の季節にあわせて、
3日連続 8,000 歩チャレンジを開催します。
つきましては、広報へのご協力をお願いいたします。



3日連続 8,000 歩チャレンジ概要

- 開催期間
令和8年10月19日（月）～11月30日（月）
- 実施内容
期間中、3日連続で8,000歩以上
歩いた方の中から抽選で200名様に
クオ・カード1,000円分が当たります。
- 参加方法

どうして8,000歩？

健康寿命の延伸に向け、厚生労働省が「健康日本21（第三次）」で目標としている歩数は「1日8,000歩」となっています。



STEP
1

「ふくおか散歩」アプリ
をダウンロード

STEP
2

イベント期間中に
3日連続で8,000歩
以上歩く

STEP
3

応募フォームから
抽選に申し込む

抽選で200名様に

クオ・カードをプレゼント！

詳細につきましては、別紙チラシをご確認ください。

Fitness City プロジェクトについて

福岡市では、「福岡100」の一環として、
市が保有する医療や介護、検診などのデータを分析しています。
この分析で得られた「歩行速度が同年代と比較して速くない人は、
そうでない人に比べて、約2倍、要介護の発生リスクが高い」という
エビデンスに基づき、まち歩きを後押しするイベントの開催など
「Fitness City プロジェクト」に取り組んでいます。

▼Fitness Cityプロジェクト
詳しくはこちら



<https://100.city.fukuoka.lg.jp/actions/4302>

【問合せ先】

保健医療局 総務企画部 保健医療政策課 担当：仲野、澤田

TEL：092-707-1062（内線2045） FAX：092-733-5912

秋から始める健康習慣!

秋の

3日連続

8,000歩

チャレンジ



2026 10/19(月) ▶ 11/30(月)



達成者の中から
抽選で!

クオ・カード1,000円分

200名さまにプレゼント!

さらに達成者全員に「ふくおか散歩ポイント 500P」プレゼント!



イベントページはコチラ▶



参加方法は裏面をご確認ください。

《参加方法》

まずはアプリをダウンロード



「ふくおか散歩」アプリをダウンロード。

「ふくおか散歩」とは、西日本新聞社などが運営する無料のウォーキングアプリです。登録したスマホを持ち歩くだけで自動で歩数を計測しポイントが貯まります。

iPhone をご利用の方



Android をご利用の方



※本アプリの利用料は無料ですが、ダウンロードおよびご利用には別途通信料がかかります。お客さまのご負担となります。※Apple および Apple のロゴは、米国もしくはその他の国や地域における Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

ミッションへの参加方法

1 ホーム画面から
ミッションをタップ



2 「3日連続8,000歩チャレンジ」
の「詳細」をタップ



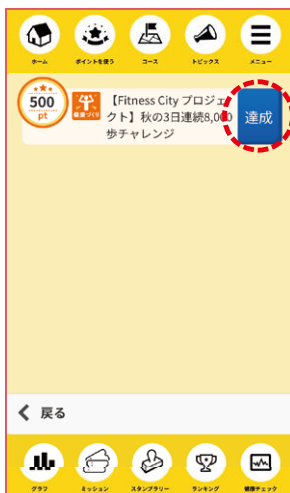
3 「挑戦開始」をタップ



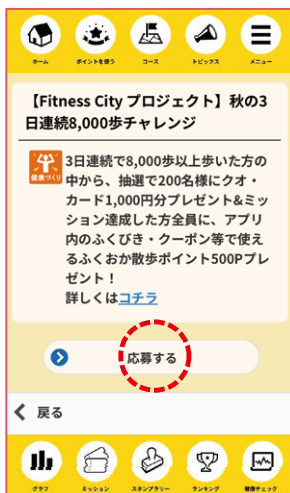
チャレンジ
参加完了!

抽選への応募方法

4 ミッションクリア後、
ミッション画面で「達成」に
なっていることを確認しタップ



5 「応募する」をタップ



6 フォームにて必要事項を
入力し「送信」で応募完了

秋の3日連続8,000歩チャレンジ プレゼント
応募フォーム

「秋の3日連続8,000歩チャレンジ」を達成した方の中から抽選で、クオカード1,000円分を200名様にプレゼント!

応募者情報

氏名

フリガナ

生年月日

性別

住所

電話番号

メールアドレス

送信

抽選応募
完了です!



※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ポイントはミッションクリア時に自動的に付与されます。

歩数が上手くカウントされないなど、アプリに関するお問い合わせはコチラ▶

