



今より1日10分多く
からだを動かしましょう!

10分の活動は約1000歩の歩数に相当します

ポイント付与期間
令和8年4月～
令和9年1月末

ふくまるくんアプリを入れて歩くと

おさんぽポイントが貯まります

(飯田市地域ポイント)



1 ふくまるくんアプリを登録する

- ①スマートフォンで右記のQRコードを読み取るかアプリ検索から「ふくまるくん QR」を入力してアプリをダウンロードします。
- ②アプリを起動し、必要事項を登録してください。

iPhone OS
App Store



Android OS
Google Play



2 スマートフォンをもって、歩く

1日の歩数に応じて、以下のポイントが貯まります。

【～64歳の方】

6,000歩～7,999歩/日 → 1ポイント
8,000歩/日以上 → 2ポイント

【65歳以上の方】

3,000歩～5,999歩/日 → 1ポイント
6,000歩～7,999歩/日 → 2ポイント
8,000歩/日以上 → 3ポイント

・はじめて ふくまるくんアプリを使用する際には、歩数がカウントされているかご確認ください。

3 毎日アプリを開いて歩数を確認

- ・定期的にアプリを開かないと歩数が反映されず、ポイントが加算されません。
- ・月始めに前の月の歩数を集計しますので、少なくとも毎月1日には、必ずアプリを開いてください。

4 貯まったポイントを市内加盟店で利用

- ・ポイントは、翌月10日頃にまとめて付与されます。
- ・貯まったポイントは1ポイント=1円として市内加盟店で利用できます。

ポイントの有効期限
令和9年2月末

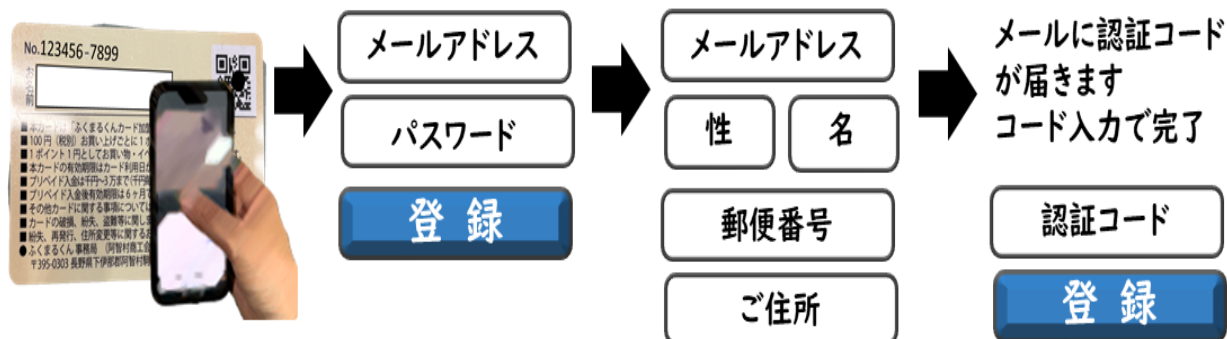
お問い合わせ

プラステンについて：飯田市健康づくり推進室 0265-22-4511 (内線5533)、各自治振興センター-保健師
長寿支援課 0265-22-4511 (内線5757)
飯田市地域ポイントについて：商業観光課 0265-22-4511 (内線4652)
ふくまるくんアプリについて：ふくまるくん事務局 0265-43-3376

スマートフォンをお使いの方は、
子どもさん、お孫さん、お友達などに ちょっと手を借りて、
アプリ登録に挑戦してください。

ふくまるくんアプリの 登録方法

- ① スマートフォンで、表面のQRコードを読み取るか
アプリ検索から「ふくまるくん QR」を入力して
アプリをダウンロードしてください。
- ② アプリを起動します。
- ③ ふくまるくんカードをお持ちの場合
 - ・カードをお持ちの方へ進みます。
 - ・カメラでカード読み込み、カード裏面のQRコードを
読み取ります。
 - ・メールアドレスとパスワードを入力し登録します。
 - ・名前、住所等を入力します。
 - ・認証コードがメールに届きます。認証コードを入力
し登録完了です。



- ④ ふくまるくんカードをお持ちでない場合
 - ・新規登録からアプリの指示どおり進んでください。