

アプリを使って 健康づくりを始めよう!



WEBサイト



ながさき健康づくりアプリ



おかげさまで
75,000
ダウンロード
突破!!
(2025年2月現在)

アプリを使って
毎日+10分

からだを動かそう!

成人 目標 高齢者
1日60分 1日40分

8,000歩 6,000歩

普段から元気に体を動かすことで、
糖尿病や心臓病などの
病気リスクを下げるすることができます。

+10(プラス・テン)から始めて、
健康寿命を延ばそう!

1

歩くことや
毎日の記録などで
ポイントが貯まる!

2

ポイントを使えば
協力店でのサービスが
受けられる!

3

県産品などが当たる
抽選会に
参加できる!

4

ランキング機能で
友人や同僚などと
競争できる!



Nagasaki Health Revolution

みんなで目指そう!
健康長寿日本一!



©2025 VVN



歩こーで!ダウンロードはこちらから!



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

健康長寿日本一！



長崎健康革命

Nagasaki Health Revolution

みんなで目指そう！

「高血圧」と「高い喫煙率」という健康課題を抱える長崎県。
「長崎健康革命」は、運動、食事、禁煙、健診の取り組みを通じて、
県民一人ひとりが身体 の健康改善を図る県民運動です。
皆さんも、できることから始めましょう！

運動



プラス10分運動

食事



美味しく減塩・野菜

禁煙



タバコとさよなら

健診



自分の体を知ろう

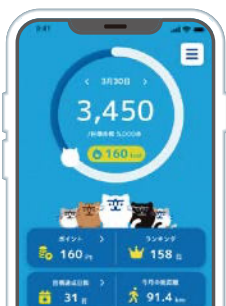


ながさき健康づくりアプリ

歩こえて！

アプリを使って健康づくりの活動（ウォーキングや健診受診の記録、イベント参加など）を行うとポイントが貯まります。貯めたポイントは、協力店での特別なサービスや県産品などが当たる抽選会の応募に交換できます。

できることから！



ホーム画面

毎日の歩数、消費カロリー、獲得ポイントなどを表示します。「にゃーが」が目標達成率に応じた応援してくれます。



ランキング

全体・年代・地域・グループ・企業の個人ランキングを表示します。地域・企業間のランキングも表示。



グラフ

月間の歩数、消費カロリーの変化が分かり、血圧や体重も入力すればグラフで見られます。



バーチャルウォーキング／スタンプラリーコース

県内外の名所をめぐるコースを表示します。



ポイントプログラム

項目	ポイント
3000歩	3
4000歩	4
5000歩	5
(1日当たり) 6000歩	6
／最大 7000歩	8
20ポイント 8000歩	11
9000歩	15
10000歩	20

※目標歩数達成で+10ポイント

項目	ポイント
健診の受診日登録	
・健康診断、人間ドック	100
・特定健診	1健(検)診
・各種がん検診	あたり
・歯科健診	(1年度最大500)
・骨粗鬆症検診	

項目	ポイント
お友達紹介	50
健康イベント参加(1回)	20～
コース制覇(1コース)	50～
アンケート回答(1回)	50～
動画・コラム閲覧	20
ログインボーナス	2
体重・血圧登録	5
生活習慣チェック(1項目あたり)	1

お店のメリットも充実！
サービスを提供していただける

協力店募集中！

○協力店へのお申し込みはこちらから



お問い合わせ



長崎県福祉保健部 国保・健康増進課 TEL 095-895-2495

長崎健康革命

検索