

アプリを使ってヘルシーライフ!

プラスな健康づくり

はじめよう!



ながさき健康づくりアプリ



歩っこで!

歩いて
アプリで
ポイントを
貯めよう!

まずは
WEBサイト
を見てみよう!▼

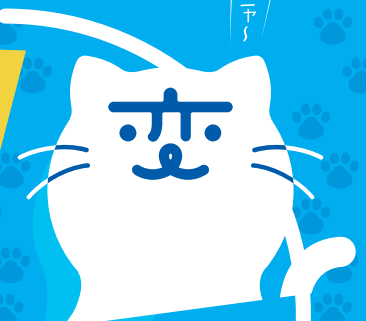


Health Revolution

アプリで
健康づくりに

プラス!

プラス
だニヤ!



参加する
だニヤ!

Health Revolution

イベント情報で
楽しみ

プラス!



増える
だニヤ!

Health Revolution

毎日の記録で
ポイント

プラス!



お得だ
だニヤ!

Health Revolution

協力店で
ポイント

プラス!



楽しい
だニヤ!

Health Revolution

歩くことで
ポイント

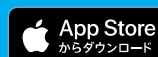
プラス!



お問い合わせ窓口
カラダライブコールセンター

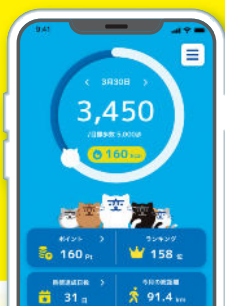
ナビダイヤル 0570-077-122

受付時間 / 平日9:00~18:00 (祝日・12月29日~1月3日は除く)
サービス名は長崎県とお伝えください





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、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。



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。「にやーが」が目標達成率に応じて応援してくれます。



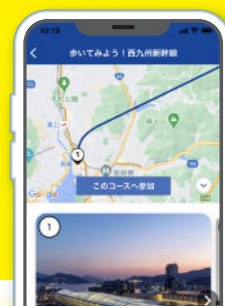
ランキング

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ます。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コース

県内県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
6000歩	6
7000歩	8
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 (健康診断、人間ドック等)	100
特定健診	1健(検)診 当たり
各種がん検診	(1年度最大500)
歯科健診	
骨粗鬆症検診	

項目	ポイント
健康イベント等(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
お友達紹介	50
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項目当たり)	1



「高血圧」と「高い喫煙率」という2つの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!

- 歩くことが[楽しく]なる!
- ポイントも[貯まる]!
- 貯めたポイントで[サービス]を受けられる!
- 県産品等が当たる抽選会も開催!
- 他にも、楽しい[イベント]が盛りだくさん!



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

気軽に、楽しく!みんなで健康革命!

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