

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!▼

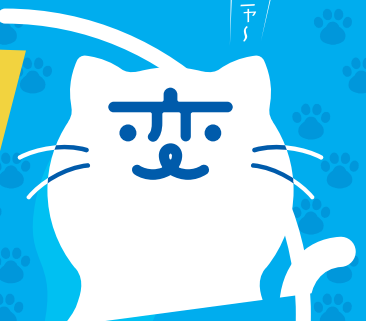


Health Revolution

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!



イベント情報で
楽しみ

プラス!

お尋
だニヤ!



協力店
で
ポイント

プラス!

増える
だニヤ!



毎日の記録で
ポイント

プラス!

楽しい
だニヤ!



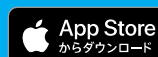
歩くことで
ポイント

プラス!

お問い合わせ窓口
カラダライブコールセンター

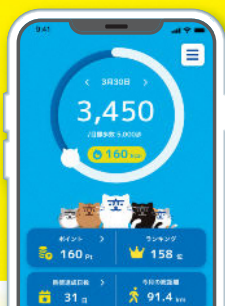
ナビダイヤル 0570-077-122

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。



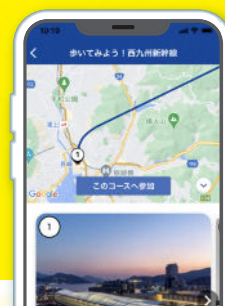
ランキング

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

