

# 健康ポイントアプリ

運動が体に良いと分かっているけどなかなか続けられない…  
という方はいませんか？

アプリで楽しくポイントをためながら健康づくりに取り組んで、  
景品をもらいましょう！



随時  
登録受付中！

## 📅 取り組み期間

令和7年4月1日～  
令和8年**1月31日**(土)

## 👤 対象者

**16**歳以上の  
中野市民

## 💬 利用者の感想

- アプリをきっかけに体重や血圧を測るようになった。
- 食事券が楽しみで歩くのを頑張れた。ウォーキングが習慣になった。
- 今日はどのくらい運動したかな？とアプリで振り返るようになった。



## 📌 健康づくりポイント 申請の流れ

### Step 1 アプリを入れる



アプリ登録について  
市役所2F健康づくり課にて  
使い方をご説明します。  
お気軽にお声かけください。

### Step 2 ためる

日々のウォーキングや  
健診・健康づくりのイベント・  
教室への参加でポイントが  
たまります。

血圧・体重の記録  
でもポイントがたまる！

年齢別のランキングなどもあり  
毎日のウォーキングが楽しくなる！

### Step 3 もらう

中野市魅力発信  
VTuber  
信州なかの



ウォーキングミッションに参加してクリアしたり  
ポイントをためると**商品券**や**お食事券**が当たる！  
(景品についての詳細はアプリ内の告知をご確認ください)

定期的にウォーキングミッションが開催されます

中野市 健康福祉部  
健康づくり課 健康管理係

TEL 22-2111 (内線 242)

FAX 22-2295



市公式  
HP