

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

毎年4月1日～
翌年1月31日

👤 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



▼ダウンロードは
こちらから



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！

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)

定期的には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