

おおむら健康応援企画2025 



～目指せ健康KING～ (職場対抗部門)

参加企業募集



開催期間

10月1日(水)→10月31日(金)

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」の企業登録機能を活用した歩数・健康記録競争を行います!
健康経営の取組の1つとしてぜひご活用ください!

申込期間

9月1日(月)→9月30日(火)

申込方法

**メール、FAX、郵送
または窓口にて!**

昨年度参加者の声



株式会社 勝手：よく歩いたで賞 第1位(367,877歩)

最初は無関心なところもありましたが、途中からは順位が
気になりだして、日中も話題になり会話もたくさん生まれました。
コミュニケーションの一環となっても良かったです。

問い合わせ

大村市 国保けんこう課 (玖島一丁目25番地)
電話番号 : 0957-53-4111 (内線192)
FAX番号 : 0957-53-5572
Email : kokuho@city.omura.nagasaki.jp

iPhone版



Android版



申込方法

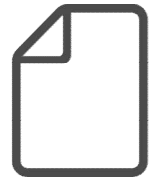
まだ企業登録していない方



長崎県国保・健康増進課へメール
(kenko1@pref.nagasaki.lg.jp)
で以下の情報を記載して申請し、
「企業コード」を取得する。

- ①法人名
- ②担当者の所属・職・氏名
- ③電話番号
- ④希望するグループ名

アプリのランキング画面上部の
「グループに参加する」をタップ
「企業コード」を入力し登録する。



参加申込書を大村市役所
国保けんこう課へ
メール・FAX・郵送または
窓口で提出する

すでに企業登録している方

参加申込書を大村市役所へメール・FAX・郵送または窓口で提出する

表彰部門

- ◆よく歩いたで賞（平均歩数）
- ◆コツコツつけたで賞（平均記録日数）
- ◆ジャンプアップ賞（昨年度参加職場の内、昨年度と比較した平均歩数が増えた職場）

入賞者・参加者

- ◆部門入賞した職場は、大村市長より表彰
- ◆広報おおむら・大村市公式Instagramで取り組み紹介
- ◆参加者全員にながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」のポイントを20P付与

令和6年度の成績

最終順位	企業名	平均歩数
1	株式会社 勝手	367,877
2	株式会社 中発	282,528
3	大村市社会福祉協議会	202,988
4	大村市民病院	190,883
5	九電ネクスト 株式会社	173,739

ウォーキングのススメ

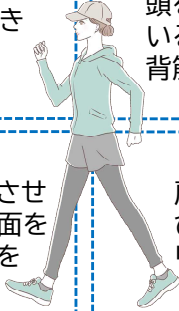
正しいウォーキング方法

視線は自然に前を向き
少し遠くを見る

頭を吊り上げられて
いるような気持ちで
背筋を伸ばす

歩幅は少し大きめに
足はかかとから着地させ
後ろ足のつま先で地面を
踏み込むように重心を
前に移動させる

肩の力を抜き
ひじは軽く曲げ
リズムカルに振る



ウォーキングシューズの選び方

ひもやマジックテープなどで
足の甲をしっかり固定できる

足先に1cm程度
のゆとりがある

つま先がやや上方
に反り返っている

かかとに硬さが
あり、全体が
包まれる

靴底は滑りにくく
適度なクッション性
がある



1日の目標歩数の目安

※座りすぎを避け、今よりも少しでも身体を動かすことがポイント！

成人:約**8000歩**以上(60分以上)

高齢者:約**6000歩**以上(40分以上)

※やりすぎの身体活動量は明らかではありませんがケガや体調に注意して無理しないことが大切です。

(参考)「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

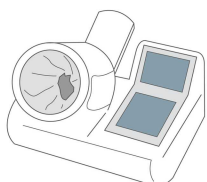
家庭血圧測定のススめ

血圧計の選び方

腕で測るタイプが
オススメ！



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ

測定のタイミング

★1日2回(朝・夜)

(朝)
・起床後1時間以内
・トイレにいったあと
・朝食の前
・薬をのむ前

(夜)
・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は
避ける

正しい測定方法

いすに座って1～2分
たってから

カフは心臓と同じ高さ

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもOK



家庭血圧の基準値

	収縮期血圧	拡張期血圧
正常	125未満	75未満
高血圧	135以上	85以上

(単位:mmHg)

(参考)
日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

【申込先】	メール	: kokuho@city.omura.nagasaki.jp
	F A X	: 0957-53-5572

おおむら健康応援企画2025 ～目指せ健康KING（職場対抗部門）～
参加申込書

【基本情報】 必要事項の記入をお願いいたします。

「歩こーで！」の 企業登録	☐ 登録済み ☐ 9月30日までに登録予定		
(フリガナ) 「歩こーで！」の 企業登録名			企業コード（任意）
(フリガナ) 応募企業名			
(フリガナ) 代表者役職名・氏名			
所在地			
参加予定者数	名		
企業の事業概要			
担当者氏名		担当者役職	
担当者メールアドレス			
担当者連絡先			
参加への意気込み (任意)			
市ホームページでの公表	中間順位や最終結果の公表のため、市ホームページやInstagram上に「企業名」「歩こーで！」の登録名」「現在の順位」について掲載する場合があります。 掲載について同意の有無をご回答ください。 ☐同意する ☐同意しない		

実施要領を確認し、下記(2)(3)の欠格事項への該当はありませんので、本イベントに応募します。

- (1) 大村市内に所在していること
- (2) 過去5年間に、重大悪質な事案で法令等に違反し、処分等を受けたことがないこと
- (3) 以下の①～⑤のいずれにも該当しないこと
 - ①暴力団員等、又はこれらと密接な関係を有すること
 - ②国税、地方税、社会保険料、労働保険料を滞納していること
 - ③労働安全衛生法、健康増進法の規定に違反していること
 - ④地方自治法施行例第167条の4の規定により一般競争入札の参加を制限されていること
 - ⑤大村市から指名停止措置を受けていること

令和 年 月 日

所在地
法人名等
代表者名