歩こーで！

おおむら健康応援企画2025
～目指せ健康KING～
（グループ対抗部門）

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」のグループ機能を活用し
歩数・健康記録競争を行います！
仲間との健康づくりにぜひご参加ください！

参加受付中
申込期間
9/1～9/30

開催期間 10/1（水）～10/31（金）

申込方法 メール、FAX、郵送、または窓口でのお申し込み

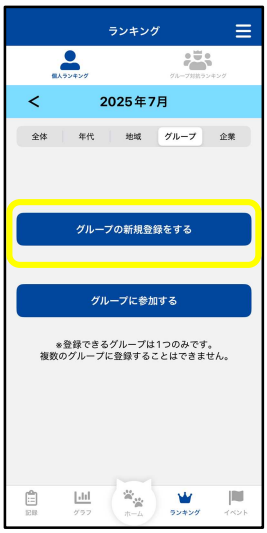
参加費 無料

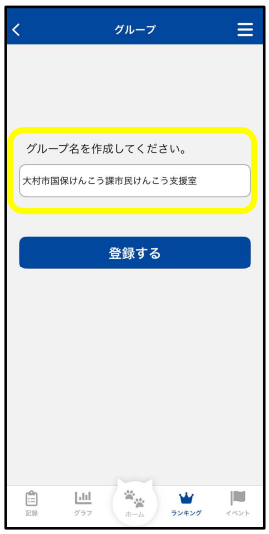
問い合わせ
大村市国保けんこう課（玖島一丁目25番地）
電話番号：0957-53-4111（内線192）
FAX番号　：0957-53-5572
Email：kokuho@city.omura.nagasaki.jp

グループ登録方法

ご家族やお友達とグループを作ることができます。
グループを作ることで、グループ内の自分の順位を確認することができます。
※複数のグループを作成することはできません。

〈グループを新規作成する時〉



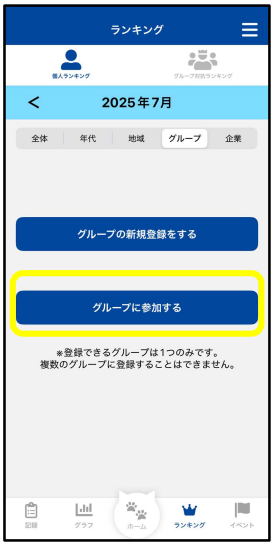


任意のグループ名を
入力したら「登録する」をタップ

自動でグループコードが発行され
グループ作成が完了

※ランキングを共有したい相手に
発行されたグループコードを
登録してもらう事でグループに
参加する事ができます

〈既存グループに参加する時〉



グループ作成者が発行したコード
を入力し登録する

※複数のグループに参加することはできません

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」の
ダウンロードはコチラから↓

iPhone版 App Store からダウンロード

Android版 Google Play で手に入れよう

申込方法

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
国保けんこう課Email：kokuho@city.omura.nagasaki.jp

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)

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20P付与

さらに、入賞グループ参加者全員にはプラス20P付与！

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
リズミカルに振る

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

かかとに硬さが
あり、全体が
包まれる

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

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。

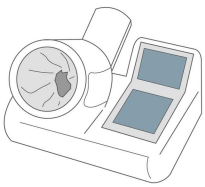
（参考）「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

家庭血圧測定のススメ

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

（単位：mmHg）

	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

（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
ＦＡＸ　：　0957-53-5572

おおむら健康応援企画2025　～目指せ健康KING（グループ対抗部門）～
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！」のグループ登録	□　登録済み　　□　9月30日までに登録予定	
（フリガナ） 「歩こーで！」のグループ登録名		グループコード（任意）
（フリガナ） 代表者名		
代表者メールアドレス（任意）		
代表者連絡先		
参加予定者数	名	
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、市ホームページに「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	

〈きりとり〉

実施要領を確認し、下記(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）大村市民のみで構成されること

（2）２名以上の市民で構成されること(参加者の年齢は問わない。)

（3）以下の①②に該当しないこと
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

令和　　年　　月　　日

代表者名