

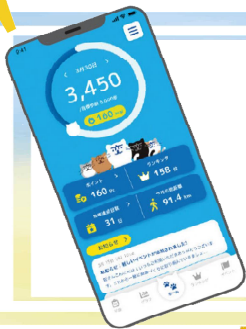
職場のみんなで 大村市 **1位** めざしてみませんか？

おおむら健康応援企画2026

～目指せ健康KING～

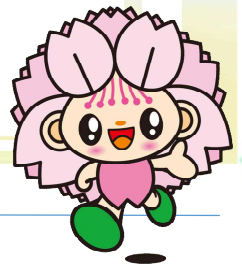
職場対抗部門

参加企業大募集



ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を活用した
職場対抗の歩数・健康記録競争を実施します。

健康経営の取組の1つとして、
多数のご参加をお待ちしています！



令和7年度入賞企業のみなさま

よく歩いたで賞
1位

株式会社 勝手

一人じゃ続かないけど
皆でしたから
盛り上がりました！



よく歩いたで賞
2位

株式会社 長崎中発

職場で何か運動を
始めたいと思った時
出会ったのが
このイベントでした

ジャンプアップ賞
1位

東七株式会社
大村営業所



イベントを通じて
職場のコミュニ
ケーションが
活性化しました！

開催期間

5.1~31

申込みは

4.30まで

申込方法

- ・メール ・FAX
- ・窓口 ・電子申請



問い合わせ先

大村市 健康づくり推進課
(玖島一丁目25番地)

電話番号 : 0957-53-4111

FAX番号 : 0957-53-5572

Email :

kokuho@city.omura.nagasaki.jp

ウォーキングのススメ

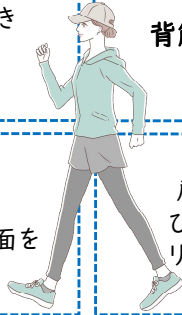
正しいウォーキング方法

視線は自然に前を向き
少し遠くを見る

背筋を伸ばす

歩幅は少し大きめ
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

肩の力を抜き
ひじは軽く曲げ
リズムカルに振る



ウォーキングコースの例

- ・「健康づくり推進員」がお勧めするウォーキングコース
- ・自宅や職場から最寄りの避難所まで
- ・「歩こーで」のスタンプラリーの活用
- ・ほっこりコミュニティの「おでかけ」情報を確認してみる



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

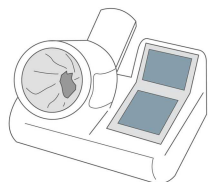
家庭血圧測定のスズメ

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
・薬をのお前

(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分後

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	(単位:mmHg)
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
健康づくり推進課へ
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・窓口・電子申請で提出する

表彰部門

- ◆よく歩いたで賞(平均歩数)
- ◆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
- ◆広報おおむらで紹介
- ◆参加者全員にゆでび等があたる抽選会に使用できる「歩こーで」アプリ内のチケットを付与

令和7年度の成績



よく歩いたで賞
入賞企業

最終順位	企業名	歩数
1	株式会社勝手	293,139
6	橋本工業株式会社	224,290
10	九州電力株式会社大村営業センター	177,116



ジャンプアップ賞
入賞企業

最終順位	企業名	歩数
1	東七株式会社大村営業所	87,927
2	伊崎脳神経外科・内科	53,236
3	九電ネクスト株式会社	19,057

おおむら健康応援企画2026 ～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。

(フリガナ) 応募企業名 (必須)			
「歩こーで!」の 企業登録名 (必須)			企業コード(任意)
代表者役職名・氏名 (必須)			
「歩こーで!」の 企業登録 (必須)	<input type="checkbox"/> 登録済み <input type="checkbox"/> 4月30日までに登録予定		
担当者氏名(必須)		担当者役職	
担当者メールアドレス(必須)			
担当者連絡先(任意)			
所在地(必須)			
参加予定者数(任意)	名		
企業の事業概要(必須)			
参加への意気込み(任意)			
次年度以降の参加 (必須)	次年度同様のイベントが開催される際、参加されますか。 ※「参加する」を選択いただいた場合、申込書提出不要でイベントにご参加いただけます。ただし、今年度申込書の内容から変更がないか、担当者より確認の連絡をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。 <input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 現時点で参加は未定		
市ホームページでの公表 (必須)	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。 <input type="checkbox"/> 同意する <input type="checkbox"/> 同意しない		

へきりとり

実施要領を確認し、下記に該当するため、本イベントに応募します。

- (1) 大村市内に職場が所在していること
(職場が大村市に所在していれば、大村市以外に在住している方であっても参加は可能。)
- (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

代表者名