

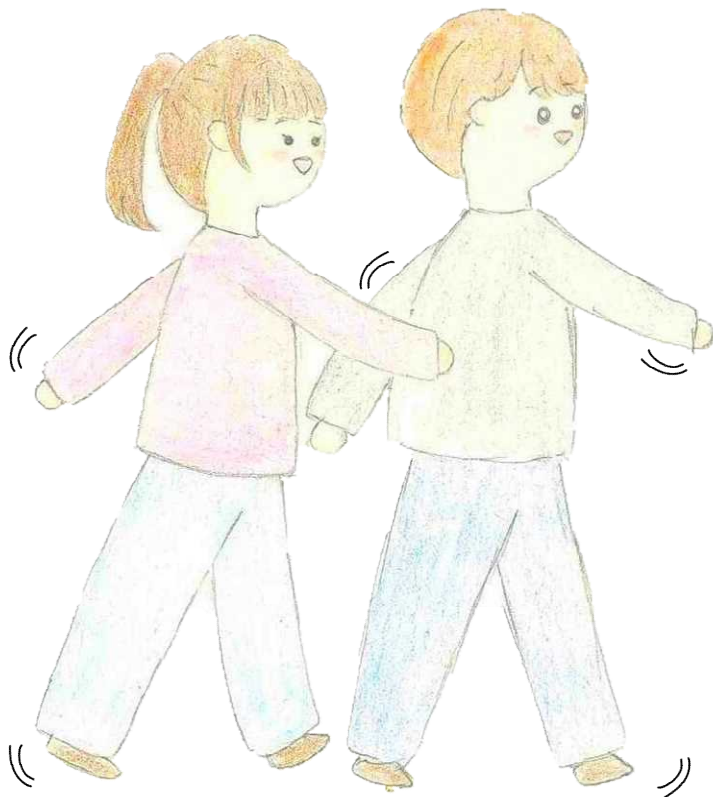
おおむら健康応援企画 ～目指せ健康KING～ (グループ対抗部門)



参加費
無料

長崎健康づくりアプリ「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。

- ✿ スマホでアプリを登録し、家族や友人・同僚とグループを作ろう！
- ✿ 一緒に歩く必要はありません。スマホを持って歩くだけでOK！



開催期間

2026年

5.1～5.31

(応募期間：～4.30)

申込方法

メール・FAX・窓口
電子申請



毎日コツコツ！ 記録チャレンジ



「血圧」「体重」「睡眠時間」の内
どれか1つの項目の記録を**15日以上継続**した方へ
ゆでび等が当たる抽選会に使用できるチケットを配布！

問い合わせ

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(内線192)
FAX番号：0957-53-5572
Email：kokuho@city.omura.nagasaki.jp

iPhone版



Android版



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、全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

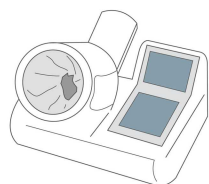
家庭血圧測定のスズメ

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分後

カフは心臓と同じ高さ



薄手のシャツ1枚なら
着たまっても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

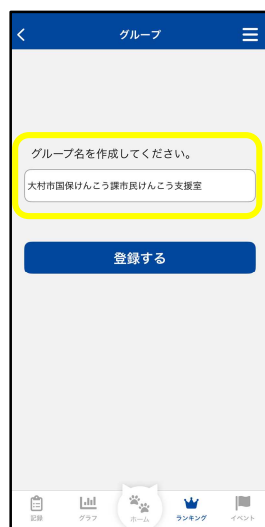
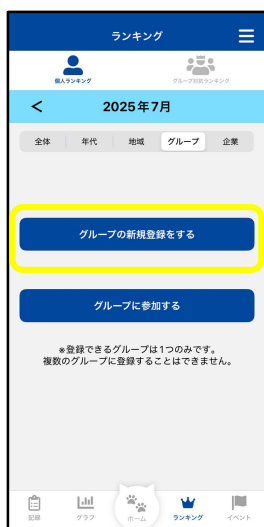
(単位:mmHg)

(参考)
日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

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、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。

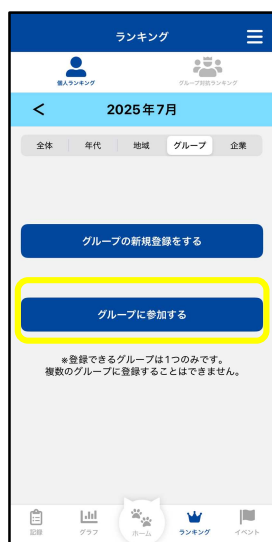
〈グループを新規作成する時〉



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

〈既存グループに参加する時〉



※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
登録してもらってグループに
参加することができます

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



Android版



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

申込方法

参加申込書を大村市役所健康づくり推進課へメール、FAX、窓口、電子申請で提出する
健康づくり推進課Email:kokuho@city.omura.nagasaki.jp

表彰部門

参加者全員に「しあわせ健康アップ事業」で使用できる
「歩こーで！」のチケットを1枚配布

入賞グループメンバー全員に追加でチケット付与！

◎よく歩いたで賞(平均歩数)

【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2026 ～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。

代表者名 (必須)		
「歩こーで!」の グループ登録名 (必須)		グループコード(任意)
「歩こーで!」の グループ登録 (必須)	<input type="checkbox"/> 登録済み	<input type="checkbox"/> 4月30日までに登録予定
代表者メールアドレス (任意)		
代表者連絡先 (携帯番号も可) (必須)		
参加予定者数(任意)		名
参加への意気込み (任意)		
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。 <input type="checkbox"/> 同意する <input type="checkbox"/> 同意しない	

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) 大村市内に在住、または大村市へ通勤・通学している方
(市外の方のみで構成されているグループでも申込可能)
- (2) 2名以上で構成されること(参加者の年齢は問わない。)
- (3) 以下の1)2)に該当しないこと
 - 1)2)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