



V-VAREN
NAGASAKI



NAGASAKI
VELCA



©VVN



©n_velca

健康へのVロード!

ながさき健康づくりアプリ



歩こーで!

アプリを使って 健康づくりを始めよう!

アプリを使って

毎日+10分
からだを動かそう!

成人

1日60分



8,000歩

目標

高齢者

1日40分



6,000歩

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病や心臓病などの病気リスクを下げることができます。

+10(プラス・テン)から始めて、健康寿命を延ばそう!

歩くことが
楽しくなる!

ポイントも
貯まる!

貯めたポイントで
サービスを受けられる!

県産品等が当たる
抽選会も開催!

友人や職場の同僚と
競争できる!

他にも、楽しい**イベント**が
盛りだくさん!



WEBサイト



おかげさまで

100,000
ダウンロード
突破

(2026年7月現在)

歩こーで! ダウンロードはこちらから!





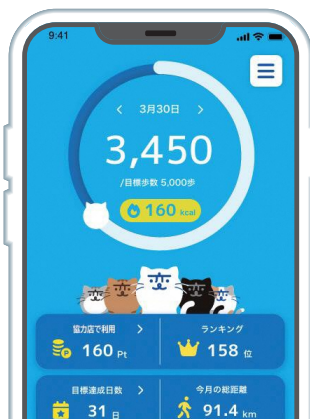
ながさき健康づくりアプリ 歩こえて!



アプリホーム画面
「協力店で利用」からも
ご確認いただけます!

協力店は
このステッカーが目印!

アプリを使って健康づくりの活動(ウォーキングや健診受診の記録、イベント参加など)を行うとポイントが貯まります。
貯めたポイントは、協力店での特別なサービスや県産品などが当たる抽選会の応募に交換できます。



ホーム画面

毎日の歩数、消費カロリー、獲得ポイントなどを表示します。「にゃーが」が目標達成率に応じて応援してくれます。



ランキング

全体・年代・地域・グループ・企業の個人ランキングを表示します。地域・企業間のランキングも表示。



グラフ

月間の歩数、消費カロリーの变化が分かり、血圧や体重も入力すればグラフで見られます。

※消費カロリー表示には、身長登録が必要です。



バーチャルウォーキングコース/
スタンプラリーコース

県内県外の名所をめぐるコースを表示します。

ポイントプログラム

項目	ポイント
歩数	
3000歩	3
4000歩	4
5000歩	5
(1日当たり)	
6000歩	6
7000歩	8
／最大	
8000歩	11
20ポイント	
9000歩	15
10000歩	20

※目標歩数達成で+10ポイント

項目	ポイント
健診の受診日登録	100
・健康診断、人間ドック等	
・特定健診	
・各種がん検診	
・歯科健診	
・骨粗鬆症検診	
1健(検)診	
あたり	
(1年度最大500)	

項目	ポイント
お友達紹介	50
健康イベント参加(1回)	20～
コース制覇(1コース)	50～
アンケート回答(1回)	50～
動画・コラム閲覧	20
ログインボーナス	2
体重・血圧登録	5
生活習慣チェック(1項目あたり)	1



「高血圧」と「高い喫煙率」という健康課題を抱える長崎県。
「長崎健康革命」は、運動、食事、禁煙、健診の取り組みを通じて、
県民一人ひとりが身体健康改善を図る県民運動です。
皆さんも、できることから始めましょう!



プラス10分運動



美味しく減塩・野菜



タバコとさよなら



自分の体を知ろう

お店のメリットも充実!
サービスを提供していただける

協力店募集中!

○協力店へのお申し込みはこちらから



お問い合わせ



長崎県福祉保健部 国保・健康増進課 TEL 095-895-2495

長崎健康革命

検索