

たくさんある健康アプリ…他とどう違う？

ここがポイント！  
**ながおか  
ウェルネスチャレンジ**

「健康アプリはたくさんあるけど、どれが良いの？」そんな人には、歩数や食事、体重などの日々の体のデータを記録し、健康診断の結果と併せて一体的に管理できる「ながおかウェルネスチャレンジ」がおすすめ！市民のみなさんの健康管理に役立つポイントを紹介します。



**健康づくりをサポートする情報が満載！  
参加者限定イベントのお知らせ**

健康づくりに役立つ記事や動画、市の取り組みを掲載。講座やイベントもお知らせします。

★12月21日(土)開催！

**立ち姿勢測定による鴻江理論アドバイス**

東京五輪で金メダルを獲得したソフトボール日本代表のトレーナーを務めたアスリートコンサルタント・鴻江寿治さんが、体の使い方などをアドバイスします。申し込みなど詳しくは同アプリで。

**歩いて、記録して、  
ポイントをゲットしよう**

健康ポイントを3,000ポイント以上貯めると、500円分のながおかペイポイントに交換できます（1人1回。先着3,000人）。

健康ポイントを貯めるには…

- 1日1回アプリを開く…10ポイント
- 1日1,500歩以上歩く…10～55ポイント
- 朝・昼・夕の食事を記録…各15ポイント
- 体重を記録…15ポイント など

**あなたにぴったり！AIによる栄養アドバイス**

たんぱく質やビタミンなどの栄養素、塩分量、カロリーを数値化。食事記録と健康データに基づき、一人ひとりに合わせた改善方法を具体的にアドバイスします。

**マイナポータルと連携  
将来の健康診断の結果を予測**

マイナポータルと連携することで、医療保険情報から健康診断の未来予測をシミュレーションできます。



**ゲーム感覚で楽しく歩く  
ウォークラリー**

市が独自に作成したウォーキングマップがアプリ内のウォークラリーコースとして登場。市の歴史や文化、自然に関するチェックポイントがあり、楽しみながら歩くことができます。



まちなかのアーケード下を歩くコースなら、天候を気にせず歩けます。

**働き盛りの忙しいあなたへ  
スマホで簡単！健康管理**

12月2日から、スマートフォン向け健康アプリ「ながおかウェルネスチャレンジ」がスタートします。健康管理が大切と分かっていても、仕事や家事に追われているとつい後回しになってしまいがち。「車移動が多くてあまり歩いていないかも」「食生活の乱れが気になる」——まずはアプリで、気軽に健康管理を始めませんか。

☎健康増進課 ☎39・7508

脳血管疾患患者が有する  
生活習慣病の割合  
(令和5年4月時点)



命の危険につながる！  
生活習慣病の悪化

高血圧は、脳梗塞などの脳血管疾患の最大の原因と言われます。糖尿病は、放置すると重大な合併症を引き起こすことも。

※いずれも長岡市の調査

特定健診で  
血糖値に異常が  
見られた人の割合  
(令和4年度)



**運動習慣・食生活を見直そう！国の目標は1日8,000歩**

生活習慣病の予防・改善には、運動習慣・食生活の見直しが有効です。

国の指針では、1日の目標歩数を8,000歩として推奨。しかし、長岡市民の20歳～64歳の平均歩数は5,700歩にとどまります。

食生活においては、1日の塩分摂取量7.0g未満、野菜摂取量350g以上を目指しましょう。



ダウンロードはこちら



▲iOS



▲Android



**【対象】**  
18歳以上の長岡市民

**【使用アプリ】**  
WoLN

「WoLN」でアカウントを作成すると、「ながおかウェルネスチャレンジ」に参加できます。



これからの季節も安心！  
**体育館での  
ウォーキングもおすすめ**

市内の体育館では、ランニングコースでウォーキングができます。ランニングコースのある体育館や料金など、詳しくは市ホームページ（左上）で。

アプリを使ってみたい！でも、どうやって始めればいいの？



そんな人は個別説明会へ！  
申し込みは不要です

期日・場所＝12月13日(金)・17日(火)…さいわいプラザ、18日(水)…和島保健センター、19日(木)…トチオーレ、20日(金)…越路保健センター 時間＝午前10時～正午、午後2時～4時 定員＝各30人 [先着] 持ち物＝スマートフォン



▲長岡市薬剤師会と連携したイベント

誰でも参加できる  
健康づくり講座も活用を

まちなかや各地区のコミュニティセンターなどで、健康づくり講座やイベントを開催し、気軽に健康づくりを実践できる取り組みを展開しています。

16ページへ



▲音楽療法や笑いヨガを学ぶ講座