

## 中野健幸ポイント事業

募集期間	令和8年4月20日(月)～令和8年5月8日(金)
ポイント付与期間	令和8年6月15日(月)～令和9年2月28日(日)
対象	令和8年6月15日時点で40歳以上の中野区民（中野区に住所がある） ※申し込み後、公簿（住民基本台帳）による住所等の確認を行います。
参加費	無料
新規募集人数	合計 1,000名（アプリ800名、活動量計100名、Fitbit 100名） ご参加希望のコースをいずれか1つお選びいただき、お申し込みください。 ※各コース応募人数が上回った場合は抽選となります。

## 測定スポット

- 中野区役所1階**  
 〒164-8501 中野区中野4-11-19  
 TEL：03-3228-5803  
 開館時間 月～日 8:15～21:30
- 野方区民活動センター1階**  
 〒165-0027 中野区野方5-3-1  
 TEL：03-3330-4121  
 開館時間 月～金 8:30～21:30  
 土日祝 9:00～21:30
- 江古田区民活動センター**  
 〒165-0023 中野区江原町2-3-15  
 TEL：03-3954-6811  
 開館時間 月～金 8:30～21:30  
 土日祝 9:00～21:30

**健幸プラザ（旧高齢者会館）**（開館時間 月～金 9:00～17:00）※入館時に記名が必要な場合があります。

- 健幸プラザ東部**  
 〒164-0011  
 中野区中央2-18-21 東部区民活動センター1階  
 TEL：03-3365-0318
- 健幸プラザ昭和**  
 〒164-0003  
 中野区東中野3-19-18  
 TEL：03-3367-0813
- 健幸プラザ東中野いこいの家**  
 〒164-0003  
 中野区東中野4-9-22-201  
 TEL：03-3364-5938
- 健幸プラザ上高田二丁目公園**  
 〒164-0002  
 中野区上高田2-8-11  
 TEL：03-3385-3307
- 健幸プラザみどり館上高田**  
 〒164-0002  
 中野区上高田4-17-3  
 TEL：03-3228-7220
- 健幸プラザ沼袋**  
 〒165-0025  
 中野区沼袋1-34-14  
 TEL：03-3387-7381
- 健幸プラザ若宮いこいの家**  
 〒165-0033  
 中野区若宮1-49-1  
 TEL：03-3310-9819
- 健幸プラザ白鷺**  
 〒165-0035  
 中野区白鷺2-8-5  
 TEL：03-3223-8938
- 健幸プラザ鷺宮**  
 〒165-0033  
 中野区若宮3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター3階  
 TEL：03-3310-1171
- 健幸プラザしんやまの家**  
 〒164-0014  
 中野区南台4-25-1  
 TEL：03-3229-8175
- 健幸プラザ本一**  
 〒164-0012  
 中野区本町1-7-6  
 TEL：03-3373-2958
- 健幸プラザ若宮**  
 〒165-0034  
 中野区大和町4-51-11  
 TEL：03-3338-2222
- 健幸プラザ東山**  
 〒165-0027  
 中野区野方4-41-7  
 TEL：03-3228-5280



### イベントに参加してポイントGET!

ACP・在宅療養講演会、中野健幸どまんなか市、地域活動フェスティバル、孤独・孤立フォーラムなど区役所でのイベントやバーチャルウォーキングラリーに参加することでポイントがもらえます。対象のイベントはホームページなどで順次公開していきます!

### 中野区デジタル地域通貨『ナカペイ』とは



中野区のデジタル地域通貨を使ったキャッシュレス決済サービスです。専用アプリを使って、中野区内の加盟店でお食事やお買い物などをする際に、1ポイントを1円としてご利用できます。

### ナカペイのはじめかた



問合せ先 **ナカペイコールセンター**  
 [TEL] 03-6743-2481

# 歩いて、測って、参加して! 中野健幸ポイント

参加者募集!!



中野区健幸ポイント事業  
イメージキャラクター  
けんしば

参加費  
無料

募集  
期間

令和8年4月20日(月)～令和8年5月8日(金)

### 歩く

一定の歩数を達成する  
例：65歳以上は1日6,000歩、  
64歳以下は8,000歩で4ポイント

### 測る

測定スポットで体組成を測定  
例：体組成測定で  
15ポイント(月3回まで)

### 参加する

区が指定するイベントなどに参加  
例：中野健幸どまんなか市などに  
参加して100ポイント(月2回まで)



ナカペイ

事業に参加して貯めた健幸ポイントは

最大 **6,000円** ナカペイ  
ポイントに  
相当の交換できます

アプリや活動量計で楽しく積極的な健康づくりを応援します。

アプリ

活動量計

Fitbit

コースを1つ選んで応募



お問合せ

中野健幸ポイント事業お問い合わせ窓口（開設日は令和8年4月中旬を予定しています。）

☎ **0120-082-255** 受付時間  
平日 10:00-17:00

# 中野健幸ポイント事業とは？

運動習慣があまりない方も気軽に楽しく健幸づくりを始めませんか。  
「歩くこと」や「イベントへの参加」などで **ポイントが貯まると「ナカペイ」と交換できます！**

## STEP 1 参加申込みをする！

①～③のコースからいずれか1つお選びいただき、お申し込みください。

### ① アプリコース

・ご自身のスマートフォンで、右側の2次元コードを読み取り、お申込みをお願いいたします。

### ② 活動量計コース / ③ Fitbitコース

下記いずれかの方法で参加申し込みをしてください。

- ・ご自身のスマートフォンで、右側の2次元コードを読み取り、お申込みをお願いいたします。
- ・次ページ右下の参加申込書を以下の窓口へ提出、またはハガキに貼って郵送。



提出窓口・ハガキ宛先

〒164-8501 中野区中野4丁目11番19号8階  
中野区役所地域包括ケア推進課 行

5/8 (金)  
必着

アプリコースの方はメールで、活動量計・Fitbitコースの方は郵送で通知します。

## STEP 2 中野健幸ポイント事業 説明会へ参加する！

5月31日(日)・6月1日(月)・6月3日(水)に説明会を実施します。

- ・アプリコースの方は説明会の参加は必須ではありません。操作やダウンロード方法がわからない方はご参加ください。
- ・活動量計・Fitbitコースの方は説明会の参加が必須です。説明会で機器のお渡し・設定をします。
- ・STEP1の申込時に希望の説明会日時を番号をご選択(記入)ください。

場所：中野区役所7階 701・702会議室

	10:30~11:30	14:00~15:30	16:00~17:00	18:00~19:00
5/31(日)	① Fitbit	② 活動量計	③ Fitbit	④ アプリ
6/1(月)	⑤ 活動量計	⑥ アプリ	⑦ Fitbit	⑧ Fitbit
6/3(水)	⑨ Fitbit	⑩ 活動量計	⑪ アプリ	⑫ 活動量計

活動量計・アプリコースにご参加の方は約40分間、Fitbitコースにご参加の方は約60分間の実施を予定しております。

※本説明会は、事業への参加が確定した方のみを対象としております。

説明会の確定日時は、参加可否の通知でお知らせします。(5月中旬予定)

※開場は開始時刻30分前からです。 ※説明会の資料は後日中野区HPに掲載します。

## STEP 3 ポイントを貯めよう！

ポイントの貯め方



ポイント付与期間

令和8年6月15日(月)  
～令和9年2月28日(日)

※詳細は、説明会で配布する参加手引きやアプリ内のマニュアル、区ホームページをご覧ください。

## STEP 4 ポイントを交換してお店で使う！

最大6,000ポイントのナカペイポイントと交換可能！

※ポイント交換期限は令和9年3月31日までとなります。

中野区の加盟店で現金の代わりに使用できます。500ポイント以上貯まったら、100ポイントを100円として、ナカペイへの交換が可能です。交換のタイミングは9月、12月、3月を予定しています。

### アプリコース

#### ■ 特徴

スマートフォンにアプリをインストールして歩数を計測するコースです。既にスマホを持っている人なら追加の機器は不要で、アプリは通知機能やランキングなど、多くの機能を備えています。

#### ■ こんな人におすすめ！

- ・デジタル操作に抵抗が少なく、スマートフォンを日常的に使っている方

### 活動量計コース

#### ■ 特徴

専用の活動量計を使用して歩数を計測するコースです。活動量計は軽量で持ち歩きやすく、操作も簡単のため、お気軽に参加いただくことが可能です。

#### ■ こんな人におすすめ！

- ・スマホの操作に自信のない方
  - ・スマホを持ち歩きたくない方
- ※HUAWEIのスマートフォンをご利用の方はこちらをご選択ください。

### Fitbitコース

#### ■ 特徴

腕時計型ウェアラブル端末Fitbitを使用して歩数を計測するコースです。常時装着しやすく、歩数以外にも心拍数、睡眠など健康関連データも計測可能です。

#### ■ こんな人におすすめ！

- ・健康意識が高く、詳細なデータを日常的に管理したい方
- ※充電コードが付属していますが、USB Type-Aのため、コンセントに接続する場合は別途アダプタが必要となります。

▼複数で応募の際はコピーしてお使いください

### 参加申込書

※必ず□にチェックをいれてください

- 公簿(住民基本台帳)による住所確認に同意します。
- チラシ記載の各規約に同意します。

		申込日	2026年	月	日
選択コース	選択コースを○で囲んでください 活動量計 / Fitbit / どちらでもよい				
フリガナ	(セイ)				(メイ)
お名前	(姓)				(名)
性別	該当項目を○で囲んでください			身長	cm
	男性 / 女性				
生年月日	西暦19	年	月	日	
ご住所	〒 東京都 中野区				
電話番号	-				
健康保険種別	該当項目を○で囲んでください				
	国民健康保険 / 後期高齢者医療保険 / その他				
説明会参加希望日	第1希望	第2希望	第3希望		
	No.	No.	No.		

応募アンケートご協力お願い

(以下、設問に対して該当する項目にレ点の印をいれて下さい。)

- ナカペイを利用していますか？(回答は1つ)  
 使っている  今は使っていないが使ってみたい  
 今後も使う予定はない
- 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していますか？(回答は1つ)  
 はい  いいえ

※アプリコースをご希望の方はWebからお申し込みください。※参加申込書は郵送もしくは窓口持ち込みでご提出ください。※郵送にかかる費用は、参加者のご負担となります。

担当

中野区地域支えあい推進部  
地域包括ケア推進課



中野健幸ポイント事業  
参加規約



(株)タニタヘルスリンク  
サービス利用に関する規約  
プライバシーポリシー