

☑ 中野健幸ポイント事業

募集期間	令和7年7月20日(日)～8月20日(水)
ポイント付与期間	令和7年10月1日(水)～令和8年2月28日(土)
対象	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） ※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 9:00～21:30

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。

• 宮園高齢者会館

〒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

• 昭和高齢者会館（遊・和）

〒164-0003
中野区東中野3-19-18
TEL：03-3367-0813

• 東中野いこいの家

〒164-0003
中野区東中野4-9-22-201
TEL：03-3364-5938

• 上高田高齢者会館

〒164-0002
中野区上高田2-8-11
TEL：03-3385-3307

• 上高田東高齢者会館

〒164-0002
中野区上高田4-17-3
TEL：03-3228-7220

• 沼袋高齢者会館（つつじ会館）

〒165-0025
中野区沼袋1-34-14
TEL：03-3387-7381

• しんやまの家

〒164-0014
中野区南台4-25-1
TEL：03-3229-8175

• 本一高齢者会館

〒164-0012
中野区本町1-7-6
TEL：03-3373-2958

• 若宮高齢者会館

〒165-0034
中野区大和町4-51-11
TEL：03-3338-2222

• 若宮いこいの家

〒165-0033
中野区若宮1-49-1
TEL：03-3310-9819

• 白鷺高齢者会館

〒165-0035
中野区白鷺2-8-5
TEL：03-3223-8938

• 鷺宮高齢者会館

〒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



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



ナカペイ

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

中野健幸ポイント事業

参加者募集!!



参加費
無料

※活動量計・Fitbit（スマートウォッチ）コースの方は機器を貸し出します

募集期間：令和7年7月20日～令和7年8月20日

☑ 歩く

一定の歩数を達成する

例：65歳以上なら1日6,000歩
64歳以下は8,000歩で10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
20ポイント（月4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200ポイント



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



選べるコース



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7年7月18日となります）

☎ 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始めやすい楽しい健康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 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、ご登録をお願いいたします。

② 活動量計コース / 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、ご登録をお願いいたします。
- ・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4階
中野区役所地域包括ケア推進課 行

8/20迄
消印有効

各コースへの参加可否については、9月中旬までに郵送かメールで通知します。

STEP 2 中野健幸ポイント事業 説明会へ参加する！

9月26日(金)・9月27日(土)に説明会を実施します

- ・説明会の希望日時の番号を申込時にお知らせください。
- ・説明会の確定日時は、参加可否の通知でお知らせします。(9月中旬予定)
- ・説明会にて、活動量計、Fitbitをお渡しします。

場所：中野区役所7階 701会議室 / 702会議室

9/26(金)…	① 10:30～11:30	② 14:00～15:00	③ 16:00～17:00	④ 18:00～19:00
9/27(土)…	⑤ 10:30～11:30	⑥ 14:00～15:00	⑦ 16:00～17:00	⑧ 18:00～19:00

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された方のみを対象としております。

STEP 3 ポイントを貯めよう！

ポイントの貯め方



①ウォーキング



②体組成測定



③イベント参加

ポイント付与期間

令和7年10月1日(水)
～令和8年2月28日(土)

※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！

※ポイント交換は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12月と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、操作も簡単なため、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

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。
Fitbitは腕時計型のため常時装着しやすく、歩数以外にも心拍数、睡眠モニタリング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！

- ・ウェアラブル機器に興味のある方
- ・健康意識が高く、詳細なデータを日常的に管理したい方

▼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	2025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 男性 / 女性		身長	cm
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にてご提出ください。※郵送にかかる費用は、参加者のご負担となります。



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

担当

中野区地域支えあい推進部
地域包括ケア推進課