



# 『ふくしま健民アプリ』を活用した健康づくり



健康長寿ふくしま推進事業（実施主体：福島県）

## ふくしま健民アプリとは

健康維持につながる生活習慣の定着化を目的とし、ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。

アプリを利用することで、いつでも、どこでも、楽しく気軽に健康づくりに取り組めます。

また、健康づくりの取り組み状況に応じて毎日ポイントが貯まり、基準ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」を取得できます(画面上に表示)。

このカードを県内の協力店(約 1,700 施設)に提示すると、お得な特典が受けられます。

## アプリでできる健康管理（主な機能）

アプリには約11種類の機能があり、主に下記の健康管理・健康づくりに取り組めます。

### 1. 歩数管理

歩いた歩数が自動でカウントされ、画面表示される。

### 2. 毎日チェック

血圧や体重が記録でき、変化をグラフで確認できる。

健康行動に関するワンポイントアドバイスも。

### 3. 動画エクササイズ

4種類のエクササイズ動画(筋トレ、健康体操、燃焼、リフレッシュ)が視聴でき、気軽に運動に取り組める。

### 4. 目標設定機能

1日の歩数と体重の目標を設定し、自分のペースで取り組める。(歩数の達成率は円形のバロメータで表示。)

### 5. ミッション参加

健康づくりに関する教室や講演会などのイベント情報が掲載され、参加することで「ふくしま健民カード」発行に必要なポイントが得られる。

(画面表示の一例) →

## アプリの利用方法

### 1. アプリをダウンロード

各スマホ端末のストア内で「ふくしま健民アプリ」を検索するか、QRコードを読み取りダウンロードする。

#### ① iPhone 端末の場合



#### ② Android 端末の場合



### 2. 基本設定を行う

市町村やニックネーム、身長、体重などの基本情報を登録する。

### 3. 健康づくりに取り組む

左記のさまざまな機能を利用し、健康づくりに取り組む。

ダウンロード無料!

