

2023年  
10/25(水)ダウンロード  
開始!2023年  
11/1(水)アプリポイント事業  
開始!

# 健康アプリ はじまります!

~アプリを使って  
みんなで健康づくり~

スマートフォンで手軽に健康管理ができる  
**健康アプリ**を導入し、マイナポータル連携や  
健康ポイントのデジタル化などの機能を活用して、  
幅広い層の市民の健康づくりを推進します。

## 対象

甲府市民  
市内勤務者  
など

## 健康ポイント

を貯めて

**電子マネーと  
交換しよう!**

注) 18歳以上の  
甲府市民限定



ダウンロード  
**無料**

## アプリでできること

1

### 健康情報等の記録・確認

- 歩数、歩行距離、体重、食事、運動などを記録
- 食事の記録から栄養バランスについてAIがアドバイス

2

### 健康ポイントのデジタル化

**スマホで完結◎**

貯めた**健康ポイント**は  
**電子マネーと交換**

3

### マイナポータルとの情報連携機能

- 連携により健診情報を取得
- 自身の健康の見える化

(※) 今後追加

アプリ  
利用支援

10月26日(木)、27日(金) 委託業者による操作説明

10月31日(火) 「スマホ活用講座」開催

問い合わせ先  
福祉保健部 健康政策課  
☎055-237-2586

# 働き盛り世代の健康づくり支援



## 参加事業所を募集

甲府市では、「健康都市宣言」を制定し、みんなが健康で、笑顔が絶えない「元気City」を目指し、「人」と「地域」と「まち」の健康づくりに取り組んでいます。

仕事、家庭に忙しく、自身の健康づくりに取り組む時間の確保が難しい働き盛り世代の皆様に向けて、健康で元気なうちから健康づくりを習慣化し、健康寿命の延伸につなげるため、ヘルスケア関連企業の健康づくりサービスを提供します。

## 対象

甲府市内に所在する企業・事業所・個人事業主

## 内容

**参加無料!!**



の提供する生活習慣の改善・健康づくりにつながる**オンラインセミナー**

11/14(火)



### スタートアップ編

自分の体を知り、正しいフォームを身に付けながらトレーニングを実践

12/5(火)



### 肩こり腰痛予防編

リスクや原因を知り、肩こり腰痛予防に特化したストレッチを体感

2/1(木)



### 美ボディ編

理想の自分を思い描き「美習慣」を学ぶ

※セミナーの内容は変更になる可能性があります。

- セミナーは、全3回（18時～19時30分）実施します。
- セミナーは、1か月間アーカイブ動画で確認もできます。

## 申込

甲府市ホームページからお申し込みください

詳細は

甲府市ホームページ



働き盛り世代 健康

検索

または



お問合せ

福祉保健部 健康政策課 Tel : 055-237-2586 (直通)