



健康はちのへ 21 ポイントアプリ

健はちプラス+

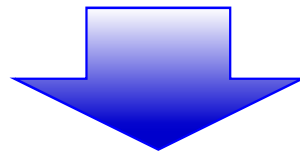


健康はちのへ21ポイントアプリ 「健はちプラス+」の運用開始について

事業の概要

1 目的

市民が気軽に楽しく健康づくりに取り組むことができる
スマートフォン向け健康ポイントアプリを開発し、健康活動に
応じてポイントを付与し、インセンティブを提供



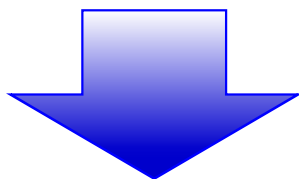
健康づくりに向けた行動を促し健康寿命延伸を目指す

2 アプリの内容

アプリ名称 **健康はちのへ21ポイントアプリ**
『健はちプラス+』

運用開始日 **令和5年 3月1日(水)**

対 象 **18歳以上の八戸市民**



主に20代から50代の働き盛りの世代をターゲット



3 『健はちプラス+』の主な機能 ①

■ ウォーキング機能

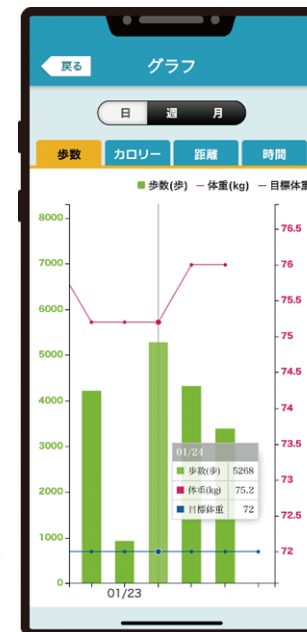
カウントした歩数に応じてポイントを付与

■ 記録・グラフ化機能

毎日の歩数、体重等の変化をグラフ化して表示

■ デイリーチェック機能

自分で設定した食事や運動などを毎日チェック



The smartphone screen displays the 'デイリーチェック設定' (Daily Check Settings) menu. It has sections for '栄養・食生活' (Nutrition/Life), '身体活動・運動' (Physical Activity/Exercise), 'こころの健康' (Mental Health), and '歯・口腔の健康' (Dental/Oral Health). Each section has a toggle switch and a list of items to check.

- 栄養・食生活** (Nutrition/Life):
 - ☒ 朝食をとった
 - ☐ 1日に野菜のおかずを小鉢5皿分とった
 - ☐ 寝る2時間以内に食事をとらなかった
- 身体活動・運動** (Physical Activity/Exercise):
 - ☒ 20〜30分以上身体を動かした
- こころの健康** (Mental Health):
 - ☒ いつもとほぼ同じ時間に起床した
 - ☐ 誰かと話して笑った
 - ☐ 寝る2時間前は長時間スマホをみない
- 歯・口腔の健康** (Dental/Oral Health):
 - ☒ 歯磨きをした
 - ☐ よく噛んで食べた



3 『健はちプラス+』の主な機能 ②

■ アバターの設定

八戸市マスコットキャラクター「いかずきんズ」で
アバターを設定

■ ランキング機能

個人、グループ別などランキング形式で表示

■ 市からの情報発信

健康イベントや健康に関するお知らせ

■ 景品応募機能

ポイントを貯めて景品抽選への応募が可能



4 その他

■ 八戸市健康・子育て支援アプリポータルサイト

「健はちプラス+」と「子育てアプリ はちも」のポータルサイトを開設し、
両方のアプリの周知・利用を促す



5 『健はちプラス+』の登録方法

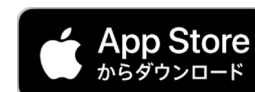
(1) ダウンロード（令和5年3月1日から可能）

A. QRコードから



八戸市健康・子育て
アプリポータルサイト

B. アプリストアから



(2) 登録

名前(ニックネーム)、誕生年月、郵便番号などを入力

6 『健はちプラス+』の利用料

登録料、利用料は**無料**

※ただし、通信料は利用者負担

～ 市民の皆様へ ～

個人や家族、職場で楽しみながら健康づくりに、
ぜひ、ご利用ください。



健康はちのへ 21 ポイントアプリ
健はちプラス+

みんなで広げよう
健康づくりの輪♪

