

アプリ d e ウェルネス推進事業の運用開始について

1. 目的

健康寿命の延伸に向け、平成30年度から取り組んできたかめやま健康マイレージ事業を、より幅広い世代が手軽に参加できるように、スマートフォンアプリケーション（以下、「アプリ」という）を活用する事業へとリニューアルすることで、個人が自身の健康意識の向上や、健康習慣の見直しを図り、主体的な健康活動の実践を図ります。

2. アプリの概要

(1) アプリの名称

健康マイレージ



(2) 対象者

亀山市内在住若しくは市内在勤の18歳以上の方

(3) 参加方法

アプリをインストールし、起動します。

団体コードを入力し、ユーザー設定を行い、参加します。

(4) 参加費

無料（インストールやアップロードを行う際には、一部通信料が発生します。）

(5) 対応機種

iOS 9.0以上及びAndroid 4.4以上

(6) 主な機能

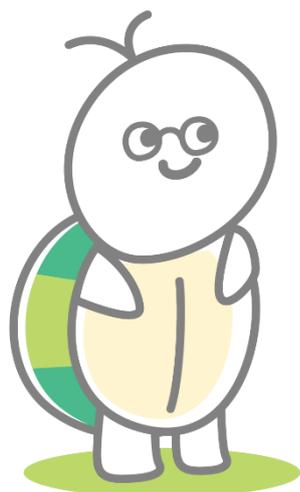
- ・基本情報登録（住所・氏名・年齢・性別など）
 - ・健康情報登録（身長・体重・体脂肪率など）
 - ・健康活動登録（QRコード読取）
 - ・ポイント付与及び景品応募
 - ・健康に関するアドバイス機能
 - ・万歩計機能
 - ・各種通知機能
 - ・アンケート機能
 - ・データ集約機能
- など

(7) 加算要件

主なポイント加算要件は以下のとおり

No	付与項目	付与方法	付与ポイント
1	ウォーキングの実施	自動付与	1～6pt
2	各種健（検）診を受診する	QR読取後、自動付与など	5pt～
3	体重・血圧・睡眠時間を入力する	入力後、自動付与	1pt
4	アンケートを回答する	回答後、手動付与（市）	50pt
5	市主催イベント等（一部）へ参加する	QR読取後、自動付与など	2pt～
6	健康都市大学を受講し、修了する	修了後、手動付与（市）	500pt

3. 亀山市の健康都市マスコットキャラクター



[キャラクター設定]

- ・穏やかな性格で、こう見えて100歳を超えており、亀山の生き字引
- ・趣味は、ひとりキャンプと山登り中のSNS投稿
- ・夢は、エベレストに登ること
- ・長生きの秘訣は、のんびりマイペースに暮らすこと
- ・「のんびりなかめさん」、略して「のんかめさん」

<追加機能>

健康マイレージプラス



※健康マイレージプラスのみのご利用は出来ません

- [導入目的] 利用者がいち早く自身の健康状態を把握し、行動変容につなげる
- [対象者] 亀山市内在住若しくは市内在勤の40歳以上の方
- [登録方法] 「健康マイレージ」アプリ設定後、「健康マイレージプラス」アプリをインストールし、起動後、アクセス許可を行う。
- [登録費] 無料（インストールなど行う際には、一部通信料が発生します）
- [対応機種] iOS 14.0以上及びAndroid 8.0以上
- [主な機能] スマホの情報を基にAIがフレイルリスクを算定し、利用者のスマートフォンへ生活に対するアドバイスやフレイル推定を通知します。

【担当】

健康福祉部健康政策課
健康都市推進G 櫻井・小林
TEL 0595-98-5001 (内線：6170)