



# いなべるから始めよう

いなべんき応援あぷり「いなべる」は、歩数・体重・血圧をかんたんに記録できるスマートフォンアプリです。3周年を迎え、市内ですますの広がりを見せるいなべるの活用事例を紹介します。



石川 望実さん 稔梨さん

## 体重・血圧を記録

今では毎日一度は必ずアプリを開き、歩数だけでなく体重や血圧も入力して、グラフを見ながら自分の体調を振り返る習慣がすっかり定着しています。

## 利用者の声

### 可愛いキャラクターにひかれて

いなべるを始めたきっかけは、イオン大安店で「アプリを入れるとエコバッグがもらえる」というキャンペーンをしていたことです。最初は完全にいなべるグッズ目当てだったのですが、年に一度のキャンペーンや健康イベントに参加するうちに、自然と健康への意識も高まってきました。万歩計代わりになりますし、歩数でポイントが貯まるのも楽しみなので、これからも無理のない範囲で続けていきたいと思っています。



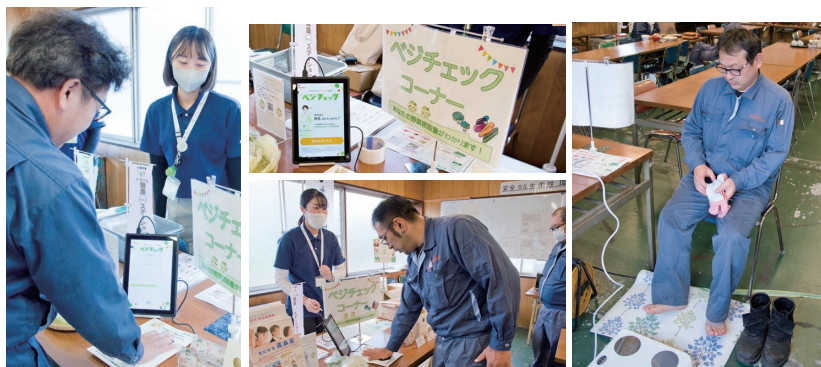
市内各所のイベントに登場するいなべる。大人から子どもまで大人気

## 利用者の声

### 社員の健康意識を高めるために

従業員の健康意識を高めたいと考え、その一環として社内ではいなべるの使用を呼びかけています。近年、健康診断で再検査になる人が増え、社員の高齢化や人手不足も進んでいるので、できれば70歳くらいまで元気に働ける体でいてほしいと思っています。

いなべるは、貯まったポイントをWAONに交換できるなど、分かりやすいごほうびがある点が魅力でした。アプリでは歩数や年代別順位が見られるため、「今日は何歩だった」「今何位か」といった会話が生まれ、社内のちょっとした盛り上がりにもつながっています。



社員食堂にて、従業員向けに健康意識を高めるためのイベントを実施。手を当てただけで野菜摂取量が分かるベジチェックなどを体験

## グループ機能を活用

社内グループを作成し、社員同士で歩数を比べ合っています。総合順位とは別にグループ内順位も表示されるので、仲間内で楽しく健康意識を高められています。



佐藤 明美さん 三浦 幸代さん

## イベント参加でポイント獲得

対象の元気づくりのイベントに参加するとポイントがもらえるので、歩く以外の運動を始めるきっかけになります。

## 利用者の声

### 運動を続けるモチベーションに

友人同士で、今年から元気づくりイベントの「デザインデルコルポ」に通い始めました。なかなか負荷の高い運動ですが、先生が丁寧に教えてくださるので楽しく続けられます。体の変化に加え、いなべるでポイントが付くので、もっと頑張ろうというモチベーションにもなっています。



## ポイントの対象となるイベント

- ・元気クラブの事業
- ・市の主催する健康イベント など

## どんどん活用！ポイント獲得方法 ～使っていない機能はありませんか～

- ①ログインボーナス アプリを開けるだけ！…5P  
まずは毎日アプリを開けることから始めてみましょう。
- ②目標歩数達成ポイント 歩いた歩数によりポイント付与(1日)  
1,500～2,999歩…5P 3,000～4,499歩…10P  
4,500～5,999歩…15P 6,000～7,499歩…20P  
7,500～8,999歩…25P 9,000歩以上…30P
- ③目標歩数達成ポイント 設定した目標歩数達成…30P
- ④体重・血圧・歩幅記録ポイント 毎日記録しよう…各10P(1日1回)
- ⑤イベント参加ポイント 対象のイベントに参加…10P(会場にて付与)
- ⑥アンケート回答ポイント イベント参加後、アンケートに回答…10P
- ⑦いなべるコースチャレンジ(バーチャルウォーキング)制覇ポイント  
いなべるコースチャレンジから選択して参加。1コース制覇で10P。
- ⑧健診(検診)ポイント(1～12月で上限300P) 受けた健診を記録しよう！  
人間ドック…250P  
各がん検診、胸部検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診、肺炎ウイルス検診、市事業以外の健康診断…各50P

貯めたポイントは、12月にWAONポイントに交換または市の特産品などの景品の抽選に応募することができます。

ダウンロードはこちら！



2/5 (木) 開催

いなべる 3周年記念イベント：場所：いなべ市保健センター棟1階

無料

## 要申込 【いなべると一緒に？！Let's 筋トレ】

- 時間 9:30～10:40(9:15受け付け)
- 内容 全身運動(汗ばむ程度の筋力トレーニング)
- 定員 先着20人
- 持ち物 運動しやすい服装、飲み物
- 申込方法 電話、申し込みフォーム

## 要申込 【簡単ヘルシーなミニブランチを作ろう】

- 時間 9:30～11:00(9:15受け付け)
- 内容 調理実習&試食(自分好みにアレンジできるおやき、コーンスープ)
- 定員 先着20人
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申込方法 電話、申し込みフォーム

## 【自由に測定コーナー】

- 時間 10:30～11:30
  - 内容 ベジチェック(野菜摂取量の測定)、血管年齢測定、ヘモグロビン測定、糖化度(老化物質の蓄積度)測定
- ※申込は不要です  
※天候により一部内容を変更する可能性があります。

問 健康推進課 ☎ 86-7824

申し込みフォーム▶



※イベント内の怪我は保険対象になりませんのでご了承ください。