

# まずはアプリを登録しよう！

1

## アプリをダウンロード

アプリストアから「あいち健康プラス」をダウンロードしよう！



iPhone版



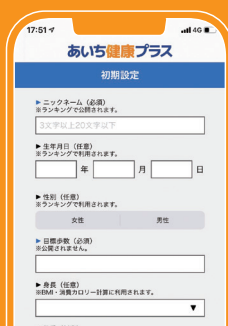
Android版



2

## 画面に従ってアプリを設定

参加するサービス(企業版・自治体版)を選択し、ニックネームなど必要事項を入力しよう！



3

## 設定完了！ 利用スタート

日々の生活を記録して、健康づくりに取り組もう！



# 専用アプリをダウンロード！

## ポイントを貯めて、

# あいち健康づくり応援カード「<sup>まいか</sup>MyCa」をもらおう！

# 参加 無料

※通信費は除きます



## あいち健康プラス

※Appleロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。 ※Google PlayおよびGoogle Play ロゴは、Google LLCの商標です。

## お問合せ先

「あいち健康プラス」には、企業版と自治体版があります。企業版の利用には、企業としての登録が必要です。自治体版は健康マイレージ事業で本アプリを導入している市町村の参加対象者に限ります。健康マイレージ事業には、各市町村が配布するチャレンジシートでも参加できます。

自治体版に関する御質問等については、御利用の市町村の健康マイレージWebサイトを確認いただくか、健康マイレージ担当課までお問合せください。

詳細は、次のURL、QRコード又は検索から「あいち健康プラス」Webサイトへ。

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/mileage-kenkouplus.html>



あいち健康プラス

愛知県と市町村の協同配信  
健康づくり支援アプリ「あいち健康プラス」



健康づくり支援アプリ「あいち健康プラス」

# アプリで毎日の健康管理

「あいち健康プラス」は、日々の歩数記録や健康目標の設定、体重・血圧の記録などにより、健康管理や生活習慣の改善を支援するアプリです。健康づくりに関する取組を実践し記録すると、「あいち健康マイレージ」のポイントが貯まります。一定以上のポイントを貯めると、県内の協力店で様々なサービス(特典)が受けられる優待カード「あいち健康づくり応援カード～MyCa(まいか)～」がもらえます。

**参加無料**

※通信費は除きます



① 動く

② 貯める

③ もらう

## 健康づくり支援アプリ「あいち健康プラス」の使い方

① 動く

御自身のチャレンジを選びウォーキングなど健康づくりに取り組みましょう

② 貯める

チャレンジを達成したら忘れずにチェックポイントを貯めて優待カード「MyCa(まいか)」をもらいましょう

③ もらう

優待カード「MyCa(まいか)」を県内の協力店に提示すると様々なサービス(特典)が受けられます



ウォーキングでも! 測定でも! 健(検)診の受診でも! 動いてポイントを貯めよう!

- 毎日コツコツ歩く
- チャレンジを達成する
- 市町村、県などが主催するイベントに参加する
- 体重・血圧を測定する
- 各種健(検)診を受診する
- など

獲得したポイントは、優待カードの発行や抽選の応募等に利用することができます。ポイントの獲得方法や獲得できるポイント数、優待カード発行に必要なポイント数等は、御利用のサービス(企業版・自治体版)によって異なります。

## あいち健康づくり応援カード「MyCa(まいか)」をもって出かけよう!

県内の協力店で優待カード「MyCa(まいか)」表示画面を提示すると、様々なサービス(特典)が受けられます。サービス内容は、協力店によって異なります。

### サービス(特典)例

- ドリンク1杯無料
- 毎月〇日はポイント2倍
- 毎週〇曜日は〇%OFF
- 〇円以上お買い上げで〇〇プレゼントなど



協力店一覧は  
コチラ



## あいち健康プラスの機能

### 1 チャレンジ

健康づくりに関するチャレンジ(健康目標)の中から、御自身が取り組むチャレンジを選択し、達成したらチェックをしましょう。チャレンジの取組状況は一覧で確認できます。

### 2 ランキング

「全体」「年代」「性別」「企業(企業版・豊橋市のみ)」「なかよし」ごとに、参加者の歩数ランキングが表示されます。毎日コツコツ歩いて、ランキング上位を目指しましょう。

### 3 健康記録・グラフ

体重・血圧記録、各種健(検)診受診、生活記録を登録して、健康管理に取り組みましょう。体重・血圧・歩数・消費カロリーは「グラフ」され、推移が一目でわかります。

### 4 バーチャルウォーク

「愛知県一周コース」、「愛知県西部コース」、「愛知県東部コース」、「東三河コース」の4種類のコースがあり、歩数をもとに、県内の観光名所等を巡る疑似体験ができます。

