



あいち
デジタルヘルス
プロジェクト
Aichi Digital Health Project

あいちデジタルヘルス
プロジェクト採択事業

今まで健康づくりが続かなかった方、大募集!!

健康

あいち チャレンジ サポート in 新城

スマホで!
LINEやアプリで
始める
健康習慣!

プログラム
参加費
無料
※先着順

習慣化サポーターと一緒に、LINEで健康習慣を始めましょう

～ 3つのプログラムからひとつをお選びください ～

食  事

食事を記録して、バランスのいい
食生活を目指そう!

使用
アプリ

食事管理アプリ
あすけん

運  動

毎月1回
対面エクササイズ
教室あり

習慣的なウォーキング&エクササイズで、からだの痛み・首のシワ対策! 若々しい印象を目指そう!

使用
アプリ

しんしろ
健康マイレージ

睡  眠

睡眠習慣を見える化して、睡眠の質をアップ! 通常有料の睡眠センサーを無料で体験!

使用
アプリ

睡眠管理アプリ
Active Sleep

～ こんな方にオススメ ～

- ☒ 三日坊主で、健康づくりが続かない方
- ☒ 昔より体力・筋力の低下を感じる方
- ☒ 寝ても疲れが取れず、すっきりしない方
- ☒ 健康診断の結果を改善したい方
- ☒ 食生活を見直して健康になりたい方

応募締切

2026年9月26日(土)まで

参加条件・プログラムの詳細は裏面をご確認ください

お申し込みは
こちらから



LINEサポーターと取り組む無料の3か月プログラム

お申し込みからプログラム終了までの流れ



1

応募フォーム
入力

(必須事項&希望コース)

2

対面
オリエンテーション
に参加

会場でアプリの設定や、
取り組み方法を確認

3

アプリで記録しながら、
LINEサポートを利用。
行動継続にチャレンジ!

3か月間サポーターが継続を応援!!

対象者・実証期間・初回オリエンテーションの日時・会場

対 象 新都市在住の40歳以上で、企業にお勤めの方

応募締切 9/26(土)

実証期間 10/26~1/22

初回オリエンテーション

日 程 10/24(土)

会 場 新城文化会館 大会議室



スケジュール	開催回(1つ選択)	受付	オリエン・セミナー
	1回目	9:00-9:30	9:30-12:00
	2回目	13:00-13:30	13:30-16:00

参加無料・先着100名(定員になり次第締切)

注意事項

参加にはスマートフォンと
初回オリエンテーションへの出席が必要です。

※運動コースは、オリエンテーション当日にエクササイズを実施します。
動きやすい服装でおこしください。
プログラム期間中は、月1回開催するエクササイズ教室への現地参加が必要です。

お問い合わせ先

NTT西日本株式会社
adhp-g@west.ntt.co.jp

お申し込みは
こちらから

