

毎日の健康を見える化
\\ 歩数計・体重記録 /



電子マネーなどに交換
\\ ポイント制度 /





健康に役立つヒント
\\ 健康情報の配信 /



\\ 無料 /
ダウンロードはこちら！



アスリゴ ▲ホームページ

歩いて、貯めて、健康に！

みっきい☆健康アプリ

問 (市) デジタル推進課・健康増進課

みきのええとこ 第75回

自身の健康状態の記録や、イベント参加でポイントが獲得できる「みっきい☆健康アプリ(アスリブ)」。今回は、アプリの特徴などについて担当職員に聞きました。

楽しみながら続けられる健康習慣をめざして

「みっきい☆健康アプリ」は、“楽しく続けられる健康習慣”を応援するために令和4年にスタートしました。10月で3周年を迎え、現在は8,500人を超える方が利用しています。歩くことをきっかけに健康への関心を高めながら、仲間との交流やイベント参加につながることで、このアプリの魅力です。

アプリには歩数や体重などの記録に加え、歩数ランキング機能があり、利用者から「上位に入りたい」「ほかの人も頑張っているから励みになる」と好評です。また、「モバイルラリー」で市内を歩きながら探索し、まちの新たな魅力を発見できることも楽しみの一つです。

年に1回実施している人気の参加型イベント「みっきい☆健康チャレンジ」では、自身で設定した3カ月後の目標体重に挑戦してもらいます。参加者からは「モチベーションアップになっている」「生活習慣を見直すきっかけになった」といった声も多く寄せられており、このアプリがみなさんにとって楽しみながら健康づくりに取り組むきっかけになっていることを実感しています。

今後は大学などと連携して健康データをさらに分析し、そこで見えてきた健康課題に応じて、アプリを活用した新たな健康づくりができるよう進めていきます。

「みっきい☆健康チャレンジ」の参加者を10月17日(金)まで募集しています！詳しくはアプリ内の「新着情報」または市ホームページを確認してください。



▲ホームページ



アプリ担当職員

\\ 新たな機能が追加！さらに便利になりました /

市の申請手続きがスマホで完結！

各種電子申請



市の各種申請が、アプリから直接できるようになりました。外出や郵送の手間がなくなり、気軽に市のサービスを利用できます。今後も対応できる申請を広げていく予定です。



アプリ内で24時間いつでも予約が可能に！

町ぐるみ健診予約



町ぐるみ健診の予約が、アプリから簡単に行えるようになりました。空き状況を確認しながら申し込めるため、電話がつかない不便も解消し、スムーズに予約できます。

