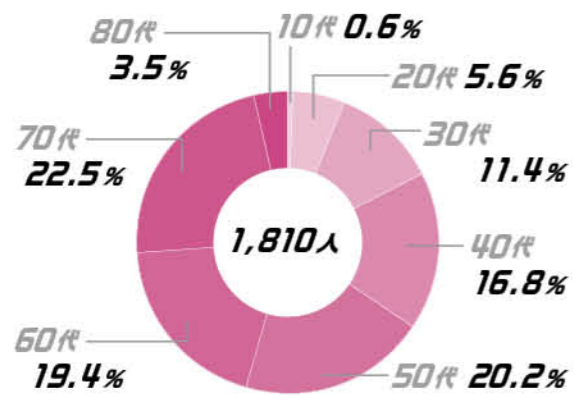




# おうらてくてくアプリ 絶賛配信中 [Close up]

1杯1円で アプリの初回インストールで、もらえる  
使える **300** ポイント プレゼント 令和6年3月25日まで。

■登録者年代別割合 ※令和5年12月18日現在。



■登録者男女別割合 ※令和5年12月18日現在。

	男性	女性	合計
人数	680人	1,130人	1,810人
割合	37.6%	62.4%	100.0%

## 新しい健康づくり、始めましょう

「スマホは苦手」と話しながらも、新しいことに挑戦される人が多い印象です。てくてくアプリがきっかけでスマホを触る機会が増えたというお話しも聞きます。積極的なチャレンジを応援しています。



### 体調管理もアプリで

毎日5,000歩が目標。ポイントが貯まっていくのがうれしくてウォーキングコースは全部踏破済み(笑)。体重管理もアプリでしています。健康づくりと体調管理が一緒にできるのがいいね。



村山 勝栄さん (前原・4区)

### コハクペイ凄い!

8,000歩以上歩いて付くフラッグが並ぶのが気持ちいいです。頑張ってたよかって(笑)。交換されたコハクペイはちょっとした自分へのご褒美に使ってみようと思っています。



楠本 美紅さん (十三坊塚・6区)

### 仲間との話題に

先進的な取り組みですよ。てくてくアプリがジム仲間や飲み仲間との話題にもなっています。もちろんいい話ですよ(笑)。使い次第ではまだまだ可能性があるなって、期待してます。



長濱 英典さん (前谷東原・2区)

### 町外在住も登録OK

そうとは知らず登録は配信開始から1か月後に。ひと月分の歩数もったいなかったなあ(笑)。町内の人と同じように使えるし、邑楽町へ出掛けるきっかけにもなります。友人にも勧めたいです。



荒井 靖代さん (館林市)

てくてくアプリを始めてみたけれど、スマホの設定や操作を難しく感じている人もいますが、そういった人にも、てくてくアプリをダウンロードして、より快適に、そして充実したてくてくライフを送っていただきたいと思います。

**周知活動に力点**

配信開始して3カ月が経ちますが、まだまだその魅力を十分にお知らせできていないとは思っています。特に、初回インストール特典(300ポイント)は令和6年3月25日までの特典です。これを逃してしまうことは、とっってももったいないことです。もちろん、ポイントを貯めることだけがてくてくアプリの目的ではありません。人から、健康づくりに通じる一つのツール(道具)としての魅力をいろいろな場面ですっきり伝えていきたいと考えています。

令和6年も、てくてくアプリを盛り上げていきますので、新年もてくてくへよろしくお祈りします。

# ことしもてくてく

# お願いします



**てくてくアプリ 登録者1,810人**

てくてくアプリを配信開始した令和5年10月以降、皆さんに快適にご利用いただくため、加入促進や使い方のご案内を続けています。また、てくてくアプリのコンテンツを充実させるために、期間限定イベントも開催してきました。てくてくアプリ登録者は令和5年12月18日までで1,810人になりました。



## New あるいて トクする 健康アプリ活首 でポイント

おうらてくてくアプリ(以下、てくてくアプリ)はスマホで健康づくりの取り組みをポイント化したり、体調管理したりできるシステム。貯めたポイントを「地域通貨コハクペイ」に交換して町内の登録店舗で食事や買い物に利用できます。だから、アプリ利用者にもお店にもお得な、使えば使うほど地域が元気になる、そんな好循環を生み出す仕組み。



てくてくアプリのことは保健センターでご案内しています

**アプリが広がる理由**

健康管理がてくてくアプリでデジタル化されることで日々の体の状況を可視化・管理しやすくなっているからだと考えます。それにより自分の体調が良いときのリズムが分かり、不調のときなどには整えたり休んだりすることができ、そこに「地域通貨コハクペイ」との連携を加えたことでより広がりを見せているのだと思います。

さらには、ゲーム感覚で行える点も大きいと思っております。歩けば歩くほど、参加すれば参加するほどポイントは貯まります。自分をゲームの主人公のように見立ててレベルアップを図るような、そんな感覚もあるのではないのでしょうか。

**てくてくライフを皆さんの手に**

てくてくアプリのインストールや設定、使い方などの操作サポートは保健センターの開所時間中であれば、いつでも受け付けています。



# オーランドさんお誕生日会

イベント参加で  
**150**  
P  
GET

2024/1/20(土)  
10:00-16:30

## 当日限定イベント

てくてくアプリがオーランドさんの誕生日をお祝いするために当日限定のイベントを開催します。これまでのてくてくアプリのイベントにはなかった新しい機能を使ったポイント付与イベントです。

お誕生日会当日に会場へ遊びに来てください。イベントの詳細な内容は、てくてくアプリでお知らせします。お楽しみに。  
▶ 問合せ先 保健センター ☎88-5533



## 広報おうら紙上ではこのマークが目印!

### 初めての人もかんたんやさしいヨガ教室

教室参加で  
**50**  
P  
GET

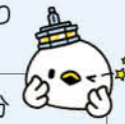
**日時** 1月30日(日)午前10時~11時30分  
**会場** 保健センター  
**内容** 深く息を吸ったり吐いたりするヨガの呼吸法を意識した動作で、自律神経や姿勢など身体のバランスを整える  
**定員・参加費** 20人(先着順)・無料  
**申込開始・方法など** 下の🐣のとおり

### スローエアロ教室

教室参加で  
**50**  
P  
GET

**日時** 2月8日(日)午前10時~11時30分  
**会場** 保健センター  
**内容** 運動初心者でも楽しくできるエアロビック  
**定員・参加費** 20人(先着順)・無料  
**申込開始・方法など** 下の🐣のとおり

**申込開始** 1月16日(日)午前8時30分  
**申込方法** 電話で申し込む  
**申込・問合せ先** 保健センター ☎88-5533



# いろいろな場面でポイントGETのチャンス

## 1 1日あたりの歩数 歩数ポイント

歩数ポイントは、歩数に応じて毎日ポイントが貯まります。ポイントが貯まることでいつもよりも少し多めに歩いてみようとする、やる気みなぎる利用者の声もあります。



## 3 健(検)診記録 健(検)診記録ポイント

種類	受診日	編集
健康診査	2023-09-14	🗑️
肺がん検診	2023-09-13	🗑️
胃がん検診	2023-09-10	🗑️
大腸がん検診		🗑️
前立腺がん検診		🗑️

健康診査やがん検診(以下、けんしん)などを受けた日(受診日)を記録するだけでポイントが貯まります。けんしんは自分の体がどういう状況にあるのかを確認できる唯一の手段。健康であるためには必要不可欠です。

### 見逃され率ナンバーワン

意外と見逃されがちな健(検)診記録ポイント。年度中に受けたけんしんが対象です。てくてくアプリを始める前のけんしんでもポイントになる場合がありますよ。



役場健康づくり課 健康推進係 保健師 篠村順子

## おうらてくてくアプリガイド

アプリの魅力や使い方が満載です 保健センターへどうぞ



操作サポートも喜んで!



役場健康づくり課 母子保健係 係長 深澤大樹

問合せ

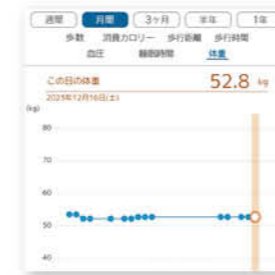
邑楽町健康づくり課  
【邑楽町保健センター】

開所時間

平日(午前8時30分~午後5時15分)

TEL.88-5533

## 2 体重の変化を記録 体重記録ポイント



1日1回1ポイント貯まります。その方法は測った体重を記録するだけ。体重は、食事や運動といった行動の影響を受けやすく体の変化に気付きやすい要素です。体重の変化を意識すると、生活習慣の改善により影響をもたらします。

## 4 教室や講座、イベントに参加 イベントポイント

New



↑タワーイルミネーションとコラボ中のイベントは1月21日(日)まで。

### アプリ内にも情報満載

てくてくアプリの【バナー】はホーム画面にあるから見つけやすいですね。また、画面右上メニューの【お知らせ】にも情報が載ります。ときどきチェックを。



役場健康づくり課 健康推進係 保健師 大野静香

### 現地操作サポート 「操作がよく分からない」を全力でサポート

ウォーキングコースを歩きながら操作を案内する「現地操作サポート」を11月と12月に1回ずつ開催しました。「思っていたより簡単だった」「現地での説明は理解しやすかった」など感想をいただきました。今後も開催していく予定です。



スマホの画面を見ながら操作方法を解説

健康アプリ「おうらてくてくアプリ」を使い始めたけれど、使い方やポイントの貯め方が分からないという人は少なくありません。保健センターでは、広報紙や町ホームページはもちろん、直接お問い合わせいただいた際にも、ご案内に努めています。なぜなら、もらえるはずのお得なポイントをもらい忘れて欲しくないからです!!

# お得なてくてくポイントを お忘れではないですか?



注)画面はいずれもイメージ。