



10月1日 配信スタート [Close up]

健康アプリの名前は **おうらてくてくアプリ**

「生涯を通じた健康管理」の実現に向けて、  
あなたの健康づくりを「ポイント」で“見える化”！  
お得に楽しく活用すべし！



# New あるいて歩く 健康アプリ活道

## 「ポイント活動」

今日の日常生活では意識せずとも自然と貯まるさまざまなポイントサービスがあります。ポイントを貯めたり、貯まったポイントで買い物などに利用したりすることは「ポイント活動=ポイント活」と呼ばれています。



町ではウォーキング(歩くこと)を通じた新たな健康マイレージ事業として健康アプリ「おうらてくてくアプリ」の配信を10月1日からスタートします。アプリには健康につながるさまざまなメニューを用意。中でも、地域通貨「コハクペイ」に交換して町内のお店で食事や買い物に使える「おうらてくてくポイント」は、必見です！



健康づくりが課題に  
健康アプリを10月導入

人口減少、超高齢化社会においては、町民の健康づくりが喫緊の課題です。この課題解決のためには、これまでの個人や地域における健康づくりに加え、働き世代にも健康づくりをより意識してもらう必要があります。そこで、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「健康ア

アプリ「おうらてくてくアプリ」を導入します。この健康アプリ導入に際しては、運動として始めやすいウォーキング(歩くこと)に着目しました。ウォーキングは全身運動で、生活習慣病の予防や体質改善、ストレス解消に効果的な運動とされています。

## 健康づくりをポイント化

誰でもいつでもどこでも取り組みやすい「歩くこと(歩数)」を主に、健(検)診を受診したり健康教室に参加したりすることでポイントを貯めるだけでなく、血圧や体重、睡眠時間などの情報を入力し、日々の体調管理にも使用できます。

歩数に応じて得るポイントを「おうらてくてくポイント(以下、ポイント)」と名付けました。そして、このポイントをも、地域通貨「コハクペイ」(以下、コハクペイ)に

交換できることがこのアプリ最大の魅力です。

## 毎度おなじみ

## 地域通貨「コハクペイ」

令和3年度に導入したコハクペイ。導入の目的は、コロナ禍で売り上げが減少している町内事業者を支援することでした。また、非接触型の電子決済を活用することで、感染防止対策を促進したい考えもありました。さらに、この事業が町内事業者のキャッシュレス化拡大のきっかけになり、地域全体のデジタル化につながる狙いもありました。

## 健康づくり×コハクペイ 地域に新たな好循環を

おうらてくてくアプリは、健康づくりに取り組むことで、ポイントを獲得でき、そのポイントを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る仕組みです。

「健康づくり×コハクペイ」で、使う人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を目指していきます。



健康診査 250pt  
[特定・後期高齢者健診や  
生活習慣病健診など]  
各種がん検診 50pt

健(検)診を受診する

健康教室・講座  
イベントなど  
50~100pt

健康教室に参加する

健康アプリで  
ポイント活動

ポイント付与内容の例

食事や買い物

コハクペイに  
交換



1日の歩数  
2,000~  
8,000歩で  
最大5pt

ウォーキング

アプリに記録  
1日1回1pt

体重を測る

もつと

## 健康づくり×コハクペイ=地域を元気に

健康づくり活動でポイント付与



ウォーキングや  
健(検)診の受診、  
健康教室への参加で  
ポイントが貯まる

1円

交換  
1ポイント

町内の登録店舗でコハクペイ利用



食事や買い物の  
支払いに使う

1冊1円で使える

# アプリの初回インストールで、もれなく300ポイントをプレゼント!!!

令和6年  
3月25日まで

「おうらてくてくアプリ」の対象は  
18歳以上の人です  
町内在住の人に限らず  
町外在住の人にも  
ご利用いただけます



そーかい、そーかい  
ならば、ならば



## スマホ？アプリ？ 苦手な人でも大丈夫！ 操作サポート

スマホを買ってみたいけれど、使い方が分からない。写真や動画を撮ったり送ったりしたいけれど、アプリの使い方が分からない。スマホに興味はあるけれど使えるか分からないから手を出せない。そんな人たちのためのスマホ教室を開催します。



アプリで買い物をしたい  
スマホで調べものをしたい  
健康アプリを使ってみたい

### やさしいスマホ活用講座

**内容** おうらてくてくアプリの操作や、貯めたポイントをコハクペイで使う方法などを学ぶ  
**対象** 町内在住でスマホを持っている人  
**期日・会場・申込方法など** 下の📄のとおり  
**時間** 午前9時30分～11時30分  
**定員** 各回7人(先着順) **参加費** 無料

### やってみよう!スマホ体験教室

**内容** 貸し出し用スマホを使って、スマホの基本操作や利用料金、調べものの仕方、地図の見方などを学ぶ。  
※希望者にはスマホ販売会あり(役場会場限定)。  
**対象** 町内在住でスマホに興味はあるが、スマホを持っていない人  
**期日・会場・申込方法など** 下の📄のとおり  
**時間** 午後1時30分～2時30分  
**定員** 各回7人(先着順) **参加費** 無料

## おうらスポーツフェスティバル 2023 10/1日

午前9時～午後1時



### 特設テント設置

おうらスポーツフェスティバル当日はアプリ配信初日。会場内に特設テントを設置して、担当スタッフが健康アプリのインストール方法や使い方をご案内します。スマホを持ってご来場ください。

おうらスポーツフェスティバルの詳細は、本紙18ページの他、広報おうらNo.683(令和5年8月号)をご覧ください。  
▶ 問合せ先 町民体育館 ☎88-5355



期日	会場	期日	会場
① 10月10日(水)	長柄公民館	⑤ 11月7日(水)	邑楽町役場
② 10月11日(木)	邑楽町役場	⑥ 11月15日(水)	高島公民館
③ 10月18日(水)	邑楽町役場	⑦ 11月16日(木)	邑楽町役場
④ 10月26日(木)	高島公民館	⑧ 11月21日(水)	長柄公民館

**申込方法** 役場福祉介護課へ電話で申し込む  
**申込開始** 9月13日(水)午前9時  
**申込・問合せ先** 役場福祉介護課 ☎47-5045

5533

▼ 問合せ先 役場健康づくり課(保健センター) ☎88-5355

ぜひご利用ください。

取り組めるシステムです。

と地域経済の循環にお得に

を貯めながら、健康づくり

てくアプリ』は、ポイント

「健康アプリ、おうらてくてく

になります。

生活様式の実践などが必要

体温や行動の記録、新しい

りが重要となるとともに、

日々の体調管理や健康づく

まれる中、これまで以上に

るように、行動変容が見込

ウィズコロナと言われる

アプリで変わるあなたの毎日

## アプリの“ここ”も楽しい

### 1 地域を巡る ウォーキングコース

町周辺を巡るコースを随時更新。一覧からコース内容を確認し、①から順番にスポットを巡る。最後のスポットに到達したらポイントをゲット! あなたはいくつのコースを踏破できるかな?

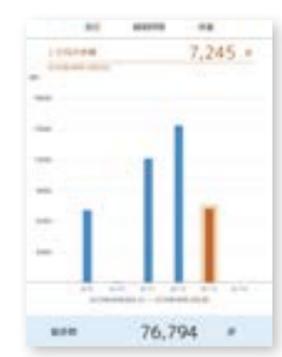


### 2 良いものはシェアする時代 写真投稿で新たな発見も



歩く途中の景色や見どころの他、趣味の活動などを撮影してアップする写真投稿機能。アプリ内のユーザー同士で投稿した写真を共有することができます。

### 3 アプリに記録 活動が見えるから続けやすい



歩数(歩行距離・歩行時間)や消費カロリーなど日々の活動記録を確認したり、血圧や睡眠時間、体重といった自身のバイタルデータを記録できます。歩数計測はウェアラブル端末\*と連携して使うこともできます。



※画面はいずれも開発中のイメージです。

※ウェアラブル端末……手首や腕、頭などに装着するコンピューターで腕時計型が主流。通知や健康管理など機種によって機能や用途はさまざま。



進化形アプリで飽きさせない  
ならではの楽しみ方をあなたの手に

アプリに工夫。継続して取り組める要素も

「邑楽らしさ」を感じてもらえるかという点でも工夫しました。トップ画面に邑楽の町並みのシルエットを入れたり、歩数ランキング機能で仲間と競い合えるようにしました。ゲーム性を盛り込んだことで、働き世代や若い世代の人にも取り組んでいただけるのではないかと思います。

歩いてポイントが貯まることで、自分が頑張ったことが見える化され、そのポイントを食事や買い物などに活用できるので、継続しやすいのではないのでしょうか。ポイントをたくさん貯められるように、ポイント付与内容(事業)は随時更新していく予定です。

