

参加者
募集!

スマートウォッチを活用した 90日健康体験チャレンジ

健康福祉課健康係 ☎(25)1146



市では、スマートウォッチとオンラインシステムを活用した健康づくり事業の参加者を募集しています。タニタヘルスリンクの健康管理アプリを利用し、仲間と一緒に3人1組で楽しみながら健康づくりにチャレンジしてみませんか。

本事業は、三重県との共催で、株式会社タニタヘルスリンクへ事業委託を行い実施します。

対象

下記の条件を満たすかたで構成される3人1組のグループ

- ① 20～60歳の鳥羽市在住のかた、または在勤のかた（令和3年10月1日時点）
 - ② スマートフォンを持っているかた（スマートフォンを操作でき、インターネット環境が整っているかた）
- ※通信料は自己負担となりますのでご了承ください。 ※1人でも参加可能ですので相談してください。

申込期間

10月1日(金)～8日(金)

- ※グループの代表のかたが電話により申し込んでください。
- ※申込時にグループのメンバーの氏名、住所、生年月日、電話番号をお伝えください。
- ※申込時にいただいた情報は、事業実施のため、委託事業者である株式会社タニタヘルスリンクへ提供します。

参加費

1人5,000円（スマートウォッチ代金の一部負担金）

特典

期間中に取り組んだ健康づくりに応じてポイントを付与します。ポイントに応じて最大5,000円相当のAmazonギフト券と交換ができます。

スマートウォッチ



歩数測定や睡眠の状態を記録できます！
※写真はイメージです

体組成計



スマートフォンアプリと連動して体組成測定結果をグラフで見ることができます



90日健康体験チャレンジの流れ

スマートウォッチやオンラインシステムの活用で、取り組み状況を“見える化”し、楽しみながら運動や食事などの健康づくりに役立てることができます。

STEP 1 初回測定・説明会

とき

10月28日(木) 午後7時～8時30分
※この日に来られない場合はご相談ください。

ところ

鳥羽市保健福祉センターひだまり

内容

- 体組成計での筋肉量、体脂肪率などの測定
- スマートウォッチとアプリの使い方の説明

STEP 2 90日チャレンジ

日々の歩数の計測や定期的な体組成測定を行い、各自健康づくりに取り組みます。タニタヘルスリンクの健康管理アプリで健康づくりをサポートするコンテンツを利用できます。

- タニタ健康コラム
 - タニタ社員食堂レシピ
 - 健康ショートドラマ
 - パーチャルウォーキングラリー
 - AIを活用した生活習慣病予防支援サービス など
- コンテンツ以外にも、オンライン「タニタ健康セミナー」(期間中に告知予定)も実施予定

STEP 3 最終測定

とき

令和4年2月1日(火)～3日(木)
午前9時～午後8時(要予約)
※30分程度を見込んでいます。

ところ

鳥羽市保健福祉センター
ひだまり