

はじめよう、健康経営®!

参加無料
※通信費除く



健康づくり支援アプリ

企業版

あいち健康プラス



- ✓ アプリで従業員の健康づくりや保健指導に活用できる!
- ✓ 企業内の歩数ランキング表示でモチベーションUP!



日々の生活を記録して
ポイントを
GET!



ポイントを貯めると、あいち健康マイレージの協力店で使える
優待カード「MyCa」が手に入る!

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

企業版利用申請方法

STEP
1

企業版専用サイトから申請

企業版申込フォームより、必要事項を入力して申請します。

<https://aichi.karada.live/app/>



STEP
2

企業コード通知

申請後、1~2週間で登録したメールアドレスに企業コードが通知されます。

STEP
3

アプリをダウンロード

アプリストアから「あいち健康プラス」をダウンロードします。



iPhoneはこちら



あいち健康プラス 検索



Androidはこちら

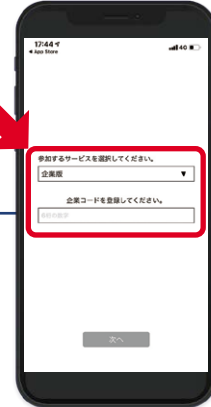


あいち健康プラス 検索

STEP
4

企業コードの入力

ダウンロード後、「企業版」を選択し、通知された企業コードを入力します。



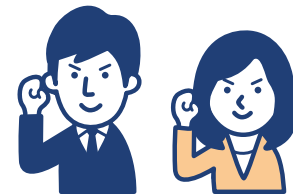
STEP
5

利用開始

日々の生活を記録して、健康づくりに取り組みましょう!



従業員の健康意識を高め、
健康経営を進めよう!



お問い合わせ先

愛知県 保健医療局 健康医務部 健康対策課 健康づくりグループ

TEL: 052-954-6269

Mail: kenkotaisaku@pref.aichi.lg.jp



あいち健康経営ネット
イメージキャラクター
「あいち健太」



詳しくは中面へ▶



健康づくり支援アプリ

あいち健康プラスとは？

愛知県では、従業員の健康を重要な健康資源と捉え、積極的に従業員の健康保持・増進を目指す「健康経営」に取り組む企業等を支援しています。「あいち健康プラス」は、その支援ツールとして令和2年4月より配信しているスマートフォンアプリで、従業員の健康づくりや保健指導等に活用できます。

本アプリは、県内に本社または事業所を置く企業・団体であれば申請が可能です(支社・支店単位での申請も可)。

また、健康づくりに取り組み記録をすると「あいち健康マイレージ※」のポイントが貯まります。ポイントを貯めると、県内の協力店で使える優待カード「あいち健康づくり応援カード～MyCa～」がもらえます。

※あいち健康マイレージとは

県と市町村が協働で実施する県民の主体的な健康づくりを応援するための取組です。健康づくりに取り組み、一定以上のポイントを獲得すると、県内の協力店で様々なサービス(特典)が受けられる優待カード「MyCa」が交付されます。

詳しくはこちら▶



アプリ導入のメリット



無料で手軽に健康経営!

従業員の健康維持、健康に対する意識の向上につながります。

※取組状況のデータ提供を希望する場合は、『「あいち健康プラス」の情報提供に係る申出書』に必要事項を記入の上、県健康対策課にメールで送付してください。



様々な場面でPRできる!

健康経営に力を入れている企業としてホームページや採用ページなどでアピールできます。



企業内の取組状況を確認できる!

従業員の取組状況を確認し、企業内での健康課題の把握と今後の方針作りに活用できます。*

アプリのおすすめ活用方法の一例

目指せ愛知県ナンバーワンウォーキング企業!

歩数ランキングの「企業ランキング」で歩数上位を目指し、企業・団体内で競争しましょう。独自の表彰制度を設定して、社内イベントに活用できます。また、企業・団体対抗のランキングもあり、企業・団体間で競争できます。

例: ○月のランキング上位10名に景品をプレゼント。
●グループを作って、メンバーの平均歩数で競争。

企業の健康課題の解決に取り組もう!

従業員全員で同じチャレンジ項目に取り組み、企業内の健康課題を解決しましょう。

例: ●BMIの値が25以上の方が多い場合
…体重測定とチャレンジ(30分以上の運動を行う、上2階・下3階は階段を使う)を企業内の課題として毎日記録する。
●喫煙者の割合が多い場合
…チャレンジ(禁煙を継続している)を毎日記録する。

有所見者への保健指導に活用!

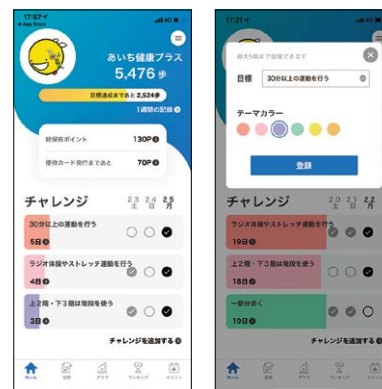
健康診断の有所見者の方に、日々の生活を記録して健康管理に取り組んでもらい、保健指導に活用しましょう。

例: ●血圧の高い方
…血圧測定、チャレンジ(塩分控えめの食事をとる)
●メタボの方
…体重測定、チャレンジ(30分以上の運動を行う)
●運動不足の方
…目標歩数の達成、チャレンジ(ラジオ体操やストレッチ運動を行う)

アプリ機能

1 チャレンジ(健康目標)

健康づくりに関するチャレンジ(14項目)の中から、取り組みたい項目を5つ選択し、達成したらチェックをしましょう。



2 健康記録

体重、血圧、各種健(検)診受診、生活記録を登録できます。日々の健康記録を登録して、健康状態を把握しましょう。



3 グラフ

歩数や消費カロリー、「健康記録」で登録した体重、血圧の推移を表したグラフと平均値を一目で確認できます。



4 歩数ランキング

「全体」「年代」「性別」「企業」別に、参加者のランキングが表示されます。毎日コツコツ歩いて、ランキング上位を目指しましょう。



5 イベント

県などが主催するイベントが表示されます。様々なイベントに参加して、健康意識を高めましょう。



6 バーチャルウォーク

歩数をもとに、県内の観光名所等を巡る疑似体験ができます。



7 あいち健康マイレージのポイントが貯まって優待カード「MyCa」が手に入る!!!

各項目に取り組み記録をすると、「あいち健康マイレージ」のポイントが貯まります。ポイントを貯めると、県内の協力店で様々なサービス(特典)が受けられる優待カード「あいち健康づくり応援カード～MyCa～」がもらえます。協力店は、「あいち健康マイレージWebサイト(左ページQRコード)」から検索できます。

- 毎日コツコツ歩く 6,000歩達成したら1P/日(以降、1,000歩ごとに1P)(最大5P/日)
- チャレンジを達成する 1項目につき1P/日(最大5P/日)
- 体重・血圧を測定する 体重・血圧それぞれ1P/日
- 各種健(検)診(例:特定健診、がん検診等)を受診する 1項目につき10P(年度内1回のみ)
- 県などが主催するイベントに参加する※1 1項目につき10P～

※1 チェック方法には、QRコードの読み取り、GPSによるチェックイン、手入力による方法があります。



さらに抽選で賞品が当たるイベントも企画中!!