

十和田市健康アプリ「とわ歩」が始まりました

《とわ歩》に関すること》 健康増進課 ☎0176-51-6791
 《グッピーヘルスケアに関すること》 株式会社グッピーズ ☎03-5908-3883

市では、19歳以上の市民を対象に、10月1日から健康アプリ「とわ歩」を開始しました。仕事や子育てなどで健康づくりが後回しになりがちな働き盛り世代も、気軽に健康づくりに取り組むことができます。ご自身の健康のために、ぜひ「とわ歩」を登録しませんか。

主な機能

健康管理 歩数、体重、血圧の記録、エクササイズ動画や十和田市いきいき健康体操動画の視聴など

お知らせ 市が発信する健康づくりに関する情報を入手

健康づくりの取り組みに応じて、プレゼントが当たる！

歩数などの記録や動画の視聴などでポイントを貯めた人へ、抽選で毎月50人に電子ギフト券(1,000円分)を進呈します。



- 対象者** 毎月1,000ポイント以上獲得した人
- 抽選方法** 対象者の中から翌月に自動抽選※
- 電子ギフト券の内容** PayPay マネーライト、QUOカード Pay、Amazon ギフトカードからいづれかを選択

※抽選後、当選者のみにアプリ内のメッセージから電子ギフト券の引き換えコードが届きます。

登録方法

① QRコードを読み取り、スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロードする



※ Androidをお持ちの人は、必ず GoogleFit も登録し、連動させてください。
 ※ iPhoneをお持ちの人は、AppleID と AppleID のパスワードの入力が必要です。

② アプリ内の画面で「十和田市」を選択

③ 「地域」「健康保険組合」を選択し「サービスコード」を入力する

サービスコード **516791**

④ 登録完了！



アプリのホーム画面に画像が表示されます▲

10月31日(木)までに登録した人へ 300ポイントをプレゼント！

ポイントの受け取り方法は、登録後にアプリ内の「お知らせ」から確認できます。

自分ひとりでのアプリ登録が不安な人へ 県立十和田工業高校の生徒による

「とわ歩」開始お手伝いデー 健康増進課 ☎0176-51-6791

| とき | | ところ | 備考 |
|-----------|---------------|------------------|---|
| 10月7日(月) | 13:30 ~ 15:30 | 保健センター | 健康チェック※同時開催 |
| 10月10日(木) | | | ※推定野菜摂取量や体組成などの測定ができます。予約不要。 |
| 10月18日(金) | 14:30 ~ 16:00 | 屋内グラウンド「こまかいどーむ」 | 第3回さわやか健康講座※終了後に開催 ※講座の受講には、健康増進課へ申し込みが必要です。 |

内容 高校生が相談役となって、個別にアプリ登録をお手伝いします。

持ち物 スマートフォン

予約不要です。時間内に直接会場へお越しください。

※ iPhoneをお持ちの人は、AppleID と AppleID のパスワードを確認しておくか、ID とパスワードが分かるものを持参してください。ID とパスワードが分からない場合は、お手伝いできません。