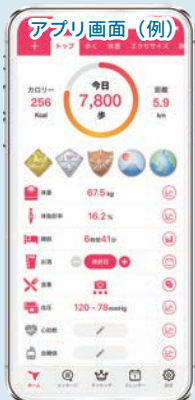


登録者 1600 人突破！ 十和田市健康アプリ とわ歩° 始めてみませんか

健康増進課 ☎0176-51-6791

「とわ歩°」は、19歳以上の市民、本市に通勤・通学する人が楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるアプリです。仕事や子育てなどで忙しい働き盛り世代も、ぜひ家族や職場の皆さんで「とわ歩°」を使ってみませんか。

アプリの機能を使うとポイントが貯まります



歩数、体重、血圧
などを入力

歩数ランキングに参加

健康情報や
イベント情報を入手

毎月抽選で 50 人にプレゼント

毎月 1,000 ポイント以上貯めた人の中から抽選で電子ギフト券 (1,000 円分) を進呈します。※当選者のみにメッセージが届きます。

本年度スタート！ポイント獲得企画

①「知って得する健康情報」を毎月読む (20 ポイント)

運動や食事など、健康に関する豆知識コラムを毎月掲載しています。隙間時間にコラムを読んで、実践してみましょう。

② 献血に協力する (100 ポイント)

献血の日程などは「イベント情報」や「広報とわだ (今号は 22 ページ)」などをご覧ください。

③ 職場の皆さんで健康づくりにチャレンジする (200 ポイント)

食事や運動などの生活習慣、メンタルヘルスなどの健康づくりに関する研修会を職場で実施し、市に申請してください。

④ ウォークラリーが 5 月下旬にスタートします (100 ポイント)

市内のウォーキングコースを歩き、数字を集めてポイントを獲得。コースや開催日程は「イベント情報」でお知らせします。

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

② アプリ内の画面で「十和田市」を選択する

③ 「地域」「健康保険組合」を選択し、サービスコード **516791** を入力する

※ 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。

アプリのインストール
はこちらから▶



シニアの力を 地域で生かそう！「とわだ生涯現役プロジェクト事業」取り組み団体募集



申問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

市では、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、シニア世代を中心とした市民の皆さんの力やアイデアを生かし、日常生活支援などの地域貢献活動を支援する「とわだ生涯現役プロジェクト事業」に取り組む団体を募集します。事業への応募方法や書類作成方法など、気軽にご相談ください。

◆ 対象団体

地域コミュニティ活動団体 (町内会など)、市民活動団体 (ボランティア団体・特定非営利活動法人など) で、次の要件を全て満たす団体

- ▶ 構成員が 5 人以上であること
- ▶ 会則があること
- ▶ 主な活動場所が市内であり、構成員の 2 分の 1 以上が市内に在住または勤務していること
- ▶ 公共の利益に反する行為を行わない団体であること

◆ 募集期間 5 月 1 日 (木) ~ 29 日 (木)

◆ 募集数 新規 4 団体 (審査により決定)

◆ 補助額 1 団体につき初年度 10 万円

(2 年目・7 万円 / 3 年目・5 万円)

◆ 対象事業

4 月から令和 8 年 3 月までの期間に実施され、次に該当する事業 (本年度から「生活支援型」の事業のみが対象となります)

● 生活支援型

地域で暮らす高齢者の生活を支援するもの

例：買い物、ごみ出し、除雪、声掛け、電球の交換、見守り、安否確認、通院などの外出支援

