

歩いて貯まる！ ふじ健康ポイントで お得に健康づくり！

ふじ健康ポイントは、健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」（無料）をスマートフォンにインストールすることで貯められます。歩くことで貯まるポイントです。月1,000ポイントを貯めると、有名通販サイトのギフト券が毎月30人以上に当たる抽せんに参加できます。

詳しくは
こちら▼



問合せ／健康政策課 ☎64-9023 ☎64-7172 📧ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

●●●●●●●● アプリの登録手順 ●●●●●●●●



①QRコードからアプリをインストールし、起動



②プロフィールの各項目を入力し「登録」を選択



③目標数値を入力し「更新」を選択



④左上の「+」マークを選択



⑤「富士市」を選択



⑥各項目を入力し「同意して利用開始」を選択



⑦「富士市」ページに切り替わっていればOK！

なぜ「歩く」？

歩くことは、有酸素運動ができる最も手軽な方法です。ある研究では、歩くことで、がん、動脈硬化、高血圧、糖尿病などを予防できる可能性があると考えられています。

また、今より1日1,500歩多く歩くことで、年間約3万5,000円の医療費が抑制できるとも言われています。

アプリを使って健康管理

健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」を使うと、歩数や体重だけでなく、様々な生活習慣などを記録して健康管理に役立てることができます。また、アプリ上でチームを作成して、家族や知人と歩数ランキングを競い楽しめます。

アプリの機能

- ▶ 毎日の食事を写真で記録 ▶ 飲酒量や睡眠時間の記録
- ▶ メンタルチェック ▶ 医療機関検索
- ▶ ランニングやサイクリングなどのルートをGPSで地図に表示
- ▶ ヨガやストレッチなどの方法を教えてくれる動画やラジオ体操の動画 など

ポイントの貯め方 次のような行動でポイントが獲得できます。

ポイントが貯まる行動	ポイント	ポイントが貯まる行動	ポイント
アプリを起動する（1日1回）	10	1日に2,000歩、歩く	10
体重を記録する（1日1回）	10	1日に5,000歩、歩く	+10
イベントに参加する（1回）	100	1日に8,000歩、歩く	+10

ポイントを貯めるために毎日体重を測るようになった。
(50代女性)

参加者の体験談 (一部抜粋)



参加したおかげで2か月で5キログラム痩せた。身体が軽くなり血圧も基準内になった。(40代男性)