



ウェアラブル端末を活用して健康状態を見える化してみませんか？

モニター期間：2024年1月以降を予定 詳細は事前申し込まれた方に別途お知らせします



ご自身の健康状態を見える化してみませんか？

健康のために生活習慣を改善しなければ・・・と思いつつ、行動に移せなかった or 長続きしなかったという経験をされたことはなかったでしょうか？？ 目標を設定し、継続した行動を起こすにも、まずは **現状を「知る」**に眼を向けてみましょう。日々のご自身の健康や体調に「気づき」、把握することで無理なく習慣化し、いつまでも自分らしく充実した生活に繋げてみませんか？

ウェアラブル端末 (fitbit) と健康アプリを活用し、ご自身が「気づく」だけでなく、そのデータを基に専門家が生活に寄り添い、支援する。そのような地域の新しい健康の仕組みづくりにぜひご協力ください！

利用するウェアラブル端末と健康アプリ



ウェアラブル端末
fitbit inspire3を
無償貸与します。



【測定できるデータ】

- 睡眠のデータ
(時間・質・点数 etc.)
- 1日24時間の心拍数
(装着時)
- 消費カロリー
- 歩数や距離など

【健康アプリ (開発中)】

- fitbit とデータ連携
- 日々のデータを見える化
- 変化や目標がわかりやすいグラフ化
- コミュニケーション機能による健康支援

etc...

参加にあたりお願いすること

- fitbit inspire3 の装着 (期間:10ヶ月程度)
*可能な限り、充電時以外の装着をお願いします。
- 保健師へのデータ連携へのご同意
- 共通する生活習慣の悩みをお持ちの参加者によるオンライングループへの参加
(匿名可能、ご同意いただけした場合)
- 定期的な保健師との面談 (参加時にご相談)
- 養老町が開催する所定のイベントへの参加
- 養老 Pay 会員登録及びマイナンバー情報を連携することへのご同意

参加特典



- モニター参加いただき、設定した目標の達成度に応じて、養老 Pay 地域ポイントを差上げます。
- 保健師等からのアドバイス

申込方法

以下の QR コードを読み込み、応募フォームにご記入の上、申請ください。定員になり次第、締め切ります。申込みが困難な方はお問合せまでご連絡ください。



【お問い合わせ】
(平日 8:30 ~ 17:15)

養老 Pay に関する内容
養老町役場 産業観光課
TEL(0584)32-1108

保健指導に関する内容
養老町保健センター
TEL(0584)32-9025