



身近なことから始める 健康な体づくり

皆さんは自分が1日どのくらい歩いているかご存じですか。区は健康づくりの取り組みとして「キラリ☆健康おおた※1」を推奨しています。中でも私たちの一番身近な運動である「歩く」ことは、手軽に行うことができる有酸素運動で、体力増進や生活習慣病の予防になります。

健康で豊かな生活を送るために、継続的な運動習慣を身に付け、積極的に体を動かしてみましょう。



※1 キラリ☆健康おおた
「適度な運動」「適切な食事」「休養」「喫煙・飲酒を控える」「健診・検診の受診」

ポイントをとめながら楽しく健康管理

はねびよん健康ポイント

令和元年12月から開始したスマートフォンアプリ「はねびよん健康ポイント」。毎日の健康管理が数値化されて記録に残るので、目標を立てやすく、楽しく健康づくりに取り組むことができます。 ※台紙でも参加できます

▶対象 区内在住・在勤の18歳以上の方

歩数や
消費カロリー
などを
見える化



楽しくおトクに
健康づくり!!

約97%
の方が
意識・行動
に変化

「健康に対する取り組みはどう変わった?」 (※2 令和3年度アンケート調査より)

- 第1位 適度な運動をするようになった 今までよりも歩数が増えたなど
- 第2位 適切な食事をするようになった 野菜を一皿以上多くとるなど
- 第3位 健康診断、がん検診を受診した がん検診を毎年受診するようになったなど

毎日歩いた 歩数・距離・消費カロリー が分かる

自身のペースに合わせて歩数の目標を設定。毎日継続するとボーナスポイントも獲得

利用者から
歩数は目に見える数字として分かりやすい。目標を明確に持つとより頑張れます。



利用者の
1日あたり平均歩数
約500歩
増加!



ポイントをとめると
抽選で景品がもらえるびよん♪

スポーツ・健康グッズや家電、コンビニやカフェで使えるデジタルクーポンなどが当たる!

健康目標を立てて、 毎日セルフチェック

日々の体調の記録や自身で設定した健康目標の達成でポイント獲得

利用者から
毎日体重や野菜摂取量などを入力して、健康づくりや良い食生活を意識するようになりました。



これから追加される機能

- カロリーの消費をもっと楽しく分かりやすく
ウォーキングで消費したカロリーを食事メニューに換算して表示
- おすすめスポットをみんなで情報共有
ウォーキングコース上の気になるスポットを写真投稿して、さらに楽しく

ウォーキングコースや スタンプスポットを巡る

指定のウォーキングコースを達成したり、区内各所にあるスタンプスポットを訪れたりするとポイント獲得

利用者から
ポイントを集めるために歩き回っていたら、地域の新しい魅力を発見できました。



NEW 区内で震度6弱以上の地震が発生した際に、軽症者の処置を行う「緊急医療救護所・軽症者救護所」がスタンプスポットに追加



アプリのダウンロードはコチラ