

特集 食事を撮るだけ！AIが健康アドバイス 健康管理アプリを導入



詳しくはこちら

市では、健康管理アプリ「カロママプラス」を導入しました。これは暮らしを豊かにするスマートシティYAIZUの取り組みの一環として、市民の皆さんの生活習慣病の予防や重症化の防止、心身の健康づくりや生きがいのある暮らしを支援するためのものです。日々の健康づくりにぜひ役立ててください。

問合先 **スマートシティの取り組みについて** DX推進課 ☎626-9414
上記以外について 健康づくり課 ☎627-4111

対象 市内在住・在勤の人
※在勤の場合は事業所の事前登録が必要（10月開始）。



カロリーも
栄養バランスもいいね！

野菜を補えるこんなメニューがおすすめ

「カロママプラス」とは？

「カロママプラス」は、パーソナルAIコーチから、食事・運動・睡眠のアドバイスが毎日届く健康管理アプリです。運動の習慣がない人、健康診断の結果を改善したい人、今の生活が気になる人などへ日々のアドバイスをお届けします。

健康管理アプリ「カロママプラス」の主な特徴

11種類のコースから選択

- ヘルシーダイエットコース
- メタボ改善コース
- 産前・産後コース など

楽しく継続

ログインスタンプ機能が毎日楽しく続けることができ、目標達成でプレゼントがもらえる。

AIが適切なアドバイス

食事を撮るだけでカロリーや栄養素を計算し、自分に合った食事をアドバイスしてくれる。

ライフログを記録

食事や運動、体重、睡眠、気分など、「健康」に関わるライフログを記録することができる。

デジタル版やいづ健康マイレージ

現在、紙でも実施中の「やいづ健康マイレージ」を「カロママプラス」に実装します。アプリで活動を記録しポイントを貯めることで景品の応募や「ふじのくに健康いきいきカード」の交換などさまざまな特典が受けられます。

ステップ1

健診結果や健康づくりの取り組みをアプリに記録

ステップ2

健康マイレージが60ポイント貯まったら必要事項を入力して提出

ステップ3

「ふじのくに健康いきいきカード」を入手



健康づくりの取り組みでポイントゲット！

■地域交流センターでの講座・イベント

地域交流センターなどで開催する、健康に関する講座やイベントに参加することで健康マイレージポイントがもらえます。

■「体験型健康測定器」で野菜摂取量を数値化（8月下旬設置）

野菜摂取量を測定する「体験型健康測定器（ベジチェック）」を設置します。
場所 一部市内スーパー、市役所大井川庁舎1階 健康見える化コーナー、市役所アトレ庁舎1階（保健センター）など

交換特典 ふじのくに健康いきいきカード

県内の協力店でその店や施設ごとのサービスを受けることができます。

■受けられるサービスの一例

- ドリンク1杯無料
- 特定の日に5%オフ
- お店のポイントカードに加算 など



詳しくはこちら



12/10(木)までに交換すると抽選で景品が当たる！

12/10(木)までに「ふじのくに健康いきいきカード」の交換の申請をした人はQUOカードPayまたはターントクルこども館の招待券が抽選で当たります。
対象 市民
申請期間 10月頃～12/10(木)

ふじのくに健康いきいきカード協力店募集

「ふじのくに健康いきいきカード」に協力いただける店舗を募集しています。



詳しくはこちら

デジタルでサポート

生活習慣病の重症化予防

市では生活習慣病の重症化を防ぐため、対象者にアプリやオンライン面談などデジタル技術を活用した健康サポートを開始します。

民間の保健師・管理栄養士・助産師などの専門職が、夜間や土日でもオンラインで対応し、忙しい人でも無理なく続けられます。

対象 市の保健事業で支援が必要と判断された人
※申し込み制ではありません。



詳しくはこちら

気軽に相談してください

スマホ相談窓口「デジ+」

カロママプラスの使い方やスマホの操作など、専門のデジタル支援員や地域のスマホ相談員がデジタル活用をサポートします。

会場 各地域交流センター

日程 各会場月2回程度

※時間など詳しくは、各地域交流センターの窓口や市ホームページを確認してください。

※申し込み不要。直接会場へお越しください。



詳しくはこちら

焼津市総合防災訓練

夜間危険度再チェック訓練



夜間に地震が発生したことを想定した防災訓練を実施します。昼間と異なる環境や雰囲気を経験し、夜間の避難で注意すべき点や避難経路の確認をしましょう。
問合先 地域防災課 ☎623-2554



詳しくはこちら

日時 8/30(土) 19:00～20:30

実施対象地域 市内全域

夜間危険度再チェック訓練の流れ

- 17:00に、同報無線による事前告知放送があります
- 19:00の同報無線による地震発生のお知らせを受け、身の安全を確保する行動を取ってください
- 安全を確保後、火の元などを確認し、懐中電灯など、夜間避

難に対応した非常持出品と「わが家の安否確認カード（訓練用）」を持って、指定（緊急）避難場所へ避難してください
④その後、安否確認場所へ移動して「わが家の安否確認カード（訓練用）」を使用して、家族の安否状況を報告してください
※夜間のため、交通事故に十分注意してください。
※備蓄品などの家庭の対策についても、この機会に再点検を行いましょう。

夜間の地震に備える

地震は日中に発生するとは限りません。日中だけでなく夜間に起こることも想定して準備をしましょう。夜間の地震に備える対策のポイントを紹介します。

事前の確認ポイント

暗闇では視界不良による転倒や事故の危険性が高まります。

■家の中の安全確認

夜間は視界が悪くなるため、段差や障害物がないかチェックし、家具を固定しておきましょう。



■避難場所の確認

避難場所の位置や家からの避難経路の確認、自宅から避難場所までの時間を測定して、避難に要する時間を確認しましょう。

■照明の確保

地震発生時は停電の可能性があるため、懐中電灯やヘッドライトを枕元に置いておくと安心です。



■足元の安全

割れたガラスやがれきが散乱している可能性があるため、硬くて厚い底の靴を履きましょう。

■家族の話し合い

はぐれてしまった時の連絡手段や集合場所を決めておくなど、地震の時にどんな行動をするのか、お互いに確認しましょう。



1分間 地震の時に身を守るための訓練に参加しましょう 焼津市シェイクアウト訓練



市では、9/25(木)10:00に「焼津市シェイクアウト訓練」を実施します。事前登録を行い、訓練に参加しましょう。

■シェイクアウト訓練とは

平日の仕事中でも気軽に参加できる約1分間の地震防災訓練です。市民一人一人が地震の際の安全確保行動「①まず姿勢を低く」「②頭を守り」「③動かない」を身に付け、いざという時に「自分の命は自分で守る」自助意識の向上を図ることを目的としています。

■シェイクアウト訓練のやり方

- 「DRÖP（まず姿勢を低く）」
「その時にいる場所」で地震が発生したと想定し、まずはその場で姿勢を低くする
- 「COVER（頭を守り）」
落下物から頭を守るために、机やテーブルの下に潜り込む。潜り込む場所がない場合、かばんなどで頭を守る
- 「HOLD ON（動かない）」
姿勢を低くして頭を守った状態で、揺れが収まるまでじっと動かないようにする

■参加事前登録の方法

インターネット
市ホームページの「焼津市シェイクアウト訓練登録ページ」から登録する
メール・ファクス・郵送・窓口
事前登録用紙に必要事項を記入し提出する
※登録用紙は市ホームページからダウンロードできます。

登録期限 9/24(水)

登録・問合先

☎425-0041 石津1-6-1
地域防災課（消防防災センター内）
☎623-2554 ☎625-0132
✉tiikibousai@city.yaizu.lg.jp



詳しくはこちら



■心の病気の相談 日時 8/19(火) 13:30～

■酒害相談 日時 8/19(火) 13:30～【共通】会場 藤枝総合庁舎 要予約 予約・問合先 県中部保健所 ☎644-9281