

YAIZU CITY NEWS RELEASE

健康管理アプリを導入！ 楽しく続けて健康に ～AI が健康アドバイス～

焼津市は健康管理アプリを使った健康増進事業を新たに開始します。

健康管理アプリ等による、市民・市内従業員の健康活動を促進するほか、オンラインを活用した対象者への積極的支援により、生活習慣病の「予防」や「重症化防止」を図り、市民の皆さんの心身の健康と生きがいづくりをサポートします。

対象 市内在住・在勤の人

※在勤の場合は事業者の事前登録が必要（10月開始予定）

■健康管理アプリ「カロママ プラス」を導入

健康管理アプリ「カロママ プラス」で、市民の目的に応じた多様な健康プログラムを利用できるようになります。

「カロママ プラス」では、パーソナル AI コーチが、毎日の食事・運動・睡眠に合わせてスマートフォンアプリ上で健康アドバイスを届けます。

- 食事の写真を AI 分析。カロリーや栄養バランスを自動算出
- 栄養状態に応じた最適な食材や献立を提案



■デジタル版「やいづ健康マイレージ」を開始

歩数や健康活動への参加などでマイレージポイントがたまります。

ポイントは、「ふじのくに健康いきいきカード」への交換や、その他特典に応募可能。

■デジタルで生活習慣病重症化予防・支援

オンラインを活用した健康支援を実施します。

保健師・管理栄養士・助産師などの専門職が、対象者の健康状態に沿い、個別にサポートを行います。

アプリに入力した
食事データ等の
ライフログを活用



特定保健指導

糖尿病重症化予防

妊産婦向け健康支援

問合せ先

焼津市行政経営部 DX 推進課 スマートシティ推進室 早川

Tel.054-626-9414 FAX054-626-2185

焼津市健康福祉部 健康づくり課 成人保健担当 松本

Tel.054-627-4111 FAX054-627-9960

焼津市では、健康管理アプリ「カロママ プラス」を、市民や市内企業の皆様にも使っていただけるよう、一部機能を焼津市用に調整し、日々の健康づくりをサポートします。

■ 紙と自己申告で運用中の「やいづ健康マイレージ」

※デジタル版と並行運用します。

令和7年度

健(検)診を受けて『健康マイレージ』にチャレンジしよう!

やいづ健康マイレージ

市民の皆さんの健康づくりを応援するポイント制度です。ポイントを貯めて健康アップ!

健康マイレージを貯めて特典をもらおう!

受付期間: 令和7年6月2日～令和8年3月31日
対象者: 18歳以上の焼津市市民
※応募は1人様1回です。

ステップ1 健康づくりの取組を決めます。
※裏面にチャレンジ内容とポイントを獲得

ステップ2 取り組んだ日はポイントカードに日付を記入しポイントを貯めます。

ステップ3 60ポイントが貯まったら、ポイントカードの必要事項を記入して提出してください。

W特典 令和7年12月10日(水)までに提出すると、抽選で商品が当たります。(※商品は変更する場合があります)
※商品の写真はイメージです

Aコース 選べるご褒美!
選べるGUOカード 1000円分
(GUOカードはGUOのサービスにのみ利用可能となります)

Bコース 子どもと健康!
ターゲット子ども館図書券+店内のhug coffee のドリンクセット
(合計15名様)

交換特典 「ふじのくに健康いきいきカード」
※協賛店での特典サービスが受けられます。

健康チャレンジ(取組)内容

必須	チャレンジ内容	獲得ポイント数
①	健康診断を受けた(特定健診・人間ドック・職場健診を含む)	10
②	がん検診・歯科健診のいずれか1つを受けた	各1回のみ10
③	健診結果から保健指導を受けた	10
④	健康診断を3年以上継続して受診している	該当の場合5
⑤	血圧測定、体重測定を1ヶ月以上継続している	各5
⑥	1週間以上禁煙をした	5
⑦	減塩に心がけた(減塩食品を利用した、塩分の多い調味料の使用を抑えた等)	1回のみ5
⑧	緑黄色野菜を食べる	実施毎2
⑨	ラジオ体操、こらばん体操、その他の体操・運動を行った	実施毎2
⑩	健康教室、健康見える化コーナー、元気隊ウォーキング、ふまねっと、食生活セミナー、いきいき元気あつが等の講座や教室に参加した	実施毎5
⑪	その他自分で決めた健康に関する行動目標の実施(内容: (例: 間食を控える、1日〇〇歩以上歩く、筋トレをする 等)	実施毎2

ポイントカードの記入方法(例)

(1) 必須項目①②のいずれか1つを選択し受診した日付を記入。獲得ポイントを矢印等で埋める。
(2) 選択項目の中から取り組んだ内容を選んで、実施した日付と獲得したポイントを記入する。

■ 「カロママ プラス」を一部カスタマイズした「デジタル版やいづ健康マイレージ」

ポイントをもらう

通常ポイント **20** ポイント

開催中 2025/07/03～2025/07/29
8000歩あるく **P 2**
8000歩以上歩く

開催中 2025/06/30～2025/07/29
体重・血圧等健康情報の入力
カラダ情報を入力する **P 2**

開催中 2025/06/30～2025/07/29
運動をした
運動を入力する **P 4**

開催中 2025/06/30～2025/07/29
健康診断を受診し受診日を回答
アンケートに回答する **P 10**

開催中 2025/06/30～2025/07/29
健診結果をカロママプラスに登録
健診結果を登録する、90日以内に1回 **P 5**

開催中 2025/06/30～2025/07/29
1週間以上禁煙をした **P 5**
本日中 あと1回
期間中 あと1回 **参加**

開催中 2025/06/30～2025/07/29

歩数など、アプリで取得できるデータは、目標を達成すると自動連携し、ポイント付与!

歩数など、アプリで取得できるデータは、目標を達成すると自動連携し、ポイント付与!

162 2343

今日の目標を達成しました、おめでとうございます★

健康診断から保健指導を受けたに
参加したので、10ポイントを付与
しました (通常ポイント)

8000歩あるいたので、2ポイント
付与しました (通常ポイント)

健康増進活動(健康チャレンジ)に取り組むと、やいちゃんがポイントを付与!



健診結果から保健指導を受けたに
参加したので、10ポイントを付与
しました
(通常ポイント)



8,000歩あるいたので、2ポイント
付与しました
(通常ポイント)



ポイントを貯めるともらえる「ふじのくに健康いきいきカード」もデジタルで取得。アプリ内で表示可能に!

※「ふじのくに健康いきいきカード」は、静岡県が推進する「健康マイレージ制度」の一環として発行される優待カードです。健康づくりに取り組んだ県民に対し、市町が発行し、県内協力店での特典を受けることができます。