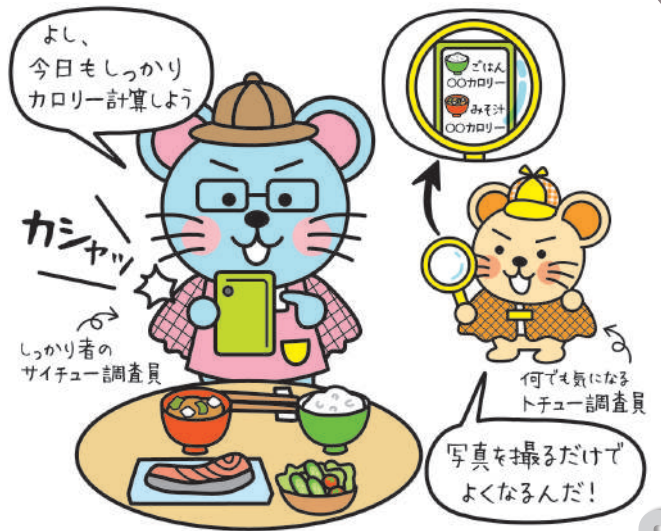


トチュー サイチュー 途chu最chu のチュ目案件

02 健康アプリ「ワニFit」の件

トチュー・サイチューの仲よし調査員が柏の気になる「注目案件」を調査します。

今回は、1年前に開始したかしわ健康アプリ「ワニFit」。アプリを初めて利用したサイチュー調査員の体験レポートにも注目です。



歩いて健康的にポイントゲット

生活習慣病の予防には、1日に8,000歩以上歩くと効果があるといわれています。かしわ健康アプリ「ワニFit」は、スマートフォンを持ち歩くだけで歩数管理ができる上に、電子マネーなどに交換できるポイントもたまります。

ポイント獲得数トップは70歳代

サービス開始から1年が経過し、今では25,000人ものかたがアプリを利用しています。通勤・通学時や趣味の散歩、ウォーキングなど、若者から高齢者まで幅広いかたが、歩きながらポイントをためています。年代別ポイント獲得数のトップは、なんと70歳です。

やってみました！ お勧めは食事記録

アプリの機能はさまざま。いつも通りに生活する中でポイントがたまるので、ほとんど負担に感じません。1日使ってみた結果と感想を皆さんに報告します。

サイチューの今日のワニFit

- ▶ アプリにログイン…5ポイント
- ▶ 体重記録…20ポイント
- ▶ 朝・昼・夜ごはんを記録…60ポイント
- ▶ 合計8,000歩に到達…100ポイント
 - 食後のお散歩 (2,000歩)
 - お買い物 (2,000歩)
 - お部屋の掃除 (500歩)
 - トチュー調査員とサッカー (3,500歩)

この調子で続ければ1カ月で5,000ポイントゲット♪



1日の合計185ポイント



毎日の食事記録が楽しくてハマってしまいました。「鉄分が足りないからシジミを食べるのがお勧め」など、食事の記録に合った具体的な栄養のアドバイスがもらえます。続けるうちに塩分を取りすぎた日の翌日は、減塩しようゆに替えるなど自然と意識するようになりました。

新機能！カメラで簡単カロリー計算

これまでは、食事記録の際には食品を検索して登録する必要がありましたが、料理を撮影してアプリに画像を追加するだけで、食品の候補が検出できるようになり、記録がスムーズになりました。



1枚の写真で複数の食品を登録できます



画像は1日10枚まで追加できます

ポイントは景品orデジタルギフトに交換

10ポイント当たり1円換算。年間で30,000ポイントをためられて、最大3,000円相当のデジタルギフトに交換できます。交換申請は5月11日(月)開始予定です。ホーム画面に「ためる」「つかう」のメニューが追加されるので、よりポイントを管理しやすくなります。

ポイントを楽しみに続けていたら自然と健康な体に。そんな生活を、ワニFitと一緒に送ってみませんか。

ポイントで何のお菓子を買おうか悩むな～



アプリをダウンロードして始めよう

iPhone用



WoLN

Android用

事前に関連が必要 /



WoLN



Google Fit



ヘルスコネクト

【問い合わせ】 健康増進課 ☎7167-1256 ・ FAX 7164-1263