

健康アプリで楽しく手軽に健康に！

事業所向け

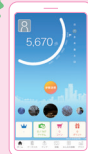
# 上越健康プラス+

参加費  
無料

2024年4月スタート!

健康アドバイスもみる

POINT  
1



たくさん活動!

POINT  
2



いつの間にか健康に!

POINT  
3



謙信くん



けんけん



兼続くん

上越忠義隊けんけんず ©上越市

## 参加要項

### 対象

- ✓ 事業所単位でのお申し込み
- ✓ 事業所の住所が上越市であること

### 参加費

無料

※アプリの通信料は自己負担です

## アプリの機能紹介

### 健康指導

健康診断情報をもとに、生活習慣病の進行度チェックや健康アドバイスなどが閲覧でき、あなたの健康な日々をサポートします。

他にもこんな機能が

- ✓ 写真投稿
- ✓ 歩数ランキング
- ✓ マイグラフ など

### 生活習慣病チェック

ここでは健康診断の結果から、ご自身の身体に起こっていることを知っていただき、改善するためのお手伝いをします。

アプリを通じて送届された検査データをを用いて判定を行っています。

ご利用の注意・免責事項についてはこちらからご確認ください。ご理解のうえ、ご使用ください。

#### 生活習慣病の進行度チェック

自覚症状がなくても病気の一步手前かもしれません。どの段階にいるのかチェックしましょう。

#### 動脈硬化性疾患発症リスク

あなたの発症リスクの程度と今後10年間の発症確率がわかります。

公式サイトからより詳しい情報をご覧ください。

上越市公式HP  
事業概要や参加方法の詳細はコチラ



事業公式HP  
アプリDLの詳細や機能の使い方はコチラ



お問合せ

上越健康プラスコールセンター  
03-6635-0407

メール joetsu@kenko-mileage.docomo.ne.jp  
受付時間 月曜日から金曜日の 9:00 ~ 17:00  
定休日: 土日・祝日・12月29日から1月3日

発行元

上越市  
JOETSUCITY  
健康づくり推進課  
025-526-5111

# 上越健康プラス+の各種機能紹介

アプリには従業員の皆様の健康を支える様々な機能を備えています。

## POINT.1 歩数送信

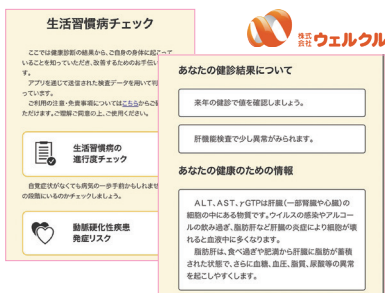
このボタンから歩数を送信します。  
こまめな歩数送信をお願いします。

## POINT.2 写真投稿

歩きながら気に入った風景などの写真を投稿して、他の参加者の皆さんと共有しましょう！

## POINT.3 健康指導

マイナポータルと連携することで、アプリに健康診断情報を簡単に反映できます。さらに、健康診断情報を「ウェルグル(外部サービス)」に連携することで、生活習慣病の進行度チェックなどができます。



アプリのホーム画面



## POINT.4 歩数ランキング

同年代や性別など、10種類のランキングが閲覧できます。上位を目指してたくさん歩きましょう！



## POINT.5 マイグラフ

歩数・消費カロリー・体重・睡眠時間・血圧等、グラフで確認できます。



## 対象事業所及び対象者

### 対象事業所

上越市内に所在する事業所

### 対象者

登録した事業所に所属する18歳以上の方(上越市民のほか、市外在住の方も対象。ただし、勤務地が上越市内の方に限ります。)、雇用形態は問いません。 ※申込年度の4月1日時点で18歳以上の方が対象になります。

## 参加の流れ

### 1 事業所登録の申し込み

エントリーシートに**事業所名、所在地、担当者(氏名、連絡先、部署等)、参加人数等**を記入し、**タイトルに「〇〇(事業所名)上越健康プラス参加申込書」**と記載し、メールにて**下記の宛先**にお申し込みください。

※エントリーシートを記入する前に「上越健康プラス」の事業所向け参加要領をお読みください。  
※エントリーシート及び参加要領は事業公式HPよりご確認ください。

### 2 事業所の登録

エントリーシート受領後、上越市で登録作業を行います。登録後に、上越市から事業所担当者様へ団体コード、管理画面URLとマニュアルをお送りします。登録完了まで少々お時間を頂きます。

### 3 従業員の方へご案内

**事業者担当者様から従業員の方へ事業参加のご案内と登録方法、団体コードなどのご案内**をお願いします。

### 4 アプリで参加登録

**従業員の方はスマホアプリをダウンロード**してから、事業所担当者から通知された**団体コードを入力し申込・登録**をします。登録当日からアプリをご利用頂けます。

#### すでに上越市民として登録済みの場合

団体コード発行前にすでに上越市民として登録していただいている従業員の方がいる場合は、所属変更が可能ですので下記までご連絡ください。

事業所単位でのお申込み先はコチラ

**025-526-5111**

上越市健康福祉部健康づくり推進課

✉ kenkou@city.joetsu.lg.jp

営業時間：月曜日～金曜日(9:00～17:00)

事業  
公式  
サイト

エントリーシートや、  
アプリの機能の詳細はコチラ

上越健康プラス

検索

