



市民の皆さまの健康増進を目指し

スマートフォンアプリを構築しました

お使いのスマートフォンにアプリをインストールすると、ご自身の健康状態をいつでも手軽に確認できるようになります。

一人一人に合った健康維持のサポートとして、日々の健康づくりに役立てることができそうです。

生涯健康プラットフォーム推進事業は、「デジタル田園都市国家構想推進交付金」を活用しています。

【詳細】デジタル政策担当

☎ 802-83115

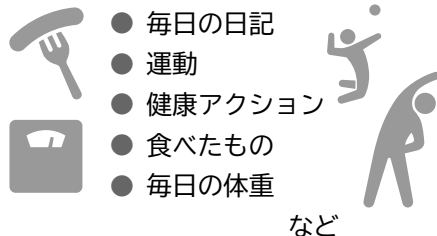


## 健康記録アプリ eダイアリー

“記録の習慣化”により健康維持・増進をサポートするアプリです。自分の状態を記録し、それを習慣化することが、健康改善への第一歩。自分だけの健康記録を手軽に溜められます。

eダイアリーアプリでできること

自分の健康状態を記録



- 毎日の日記
- 運動
- 健康アクション
- 食べたもの
- 毎日の体重

など

その他

- 貸し出しているスマートウォッチ(eウォッチ)を連携すると、歩数、運動距離、消費カロリーなどが自動で記録されます。



健康情報の記録を手助けする

スマートウォッチ(eウォッチ)の貸し出し

貸し出し要件

- eダイアリーをご利用いただく方
- 市内在住の方
- 15歳以上の方
- マイナンバーカードをお持ちの方

※ 申し込み方法は、右のURL または QRコードからご確認ください  
※ スマートフォンの貸し出しも行っています

申込受付中



スマートフォンアプリの  
利用開始までの流れ

- ① アプリ(eダイアリー、eライフトレーナー、えべつ市場)をインストールする
- ② めぶくIDアプリをインストールする
- ③ マイナンバーカードで本人確認を行い、めぶくIDを取得する

※ 各アプリを利用するためには、「めぶくID」の取得が必要です

詳細はこちら <https://ebetsu-diary.org>

QRコードから  
アプリを  
インストール  
できます！



## お買い物アプリ 生涯健康マルシェ 「えべつ市場」

“食の健康セレクトショップ”として、江別市をはじめ全国から身体に良いものをお届けします。

### こんな商品を購入できます

- 皆さまの健康維持や増進に役立つ食品
- 安全安心にこだわって作られた食品
- ヘルシー Do・機能的食品などの認証食品
- 地元産の食材を使った商品

など



## 健康管理アプリ eライフトレーナー

ご自身の血圧や体重、血液検査などの健康診断の結果や食・生活習慣、健康情報をアプリ一つで管理・閲覧できる仕組みです。

### こんなことが可能です

- 食・生活習慣の目標設定
- 健診結果の登録、確認
- AIによる健康状態チェック
- 食事の写真から栄養バランスを採点
- 質問に答えてストレス状態をチェック

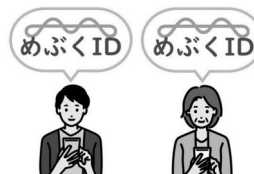
など



## アプリを利用するためには「めぶくID」の取得が必要です

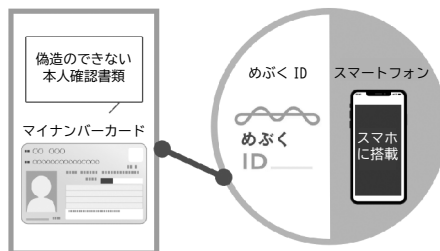
めぶく ID はパーソナルデータを自分自身で管理できる「安全・安心・便利」な ID です。発行にはマイナンバーカードとパスワードが必要です。

※ この ID は国の認定を受けた電子署名法の認定証明書を備えた信頼性の高い ID です



### 本人であることの担保

めぶく ID の  
セキュリティ  
安全ポイント



- ① 国から認定された機関が発行した ID
- ② ID を使うことで個人情報のやり取りがないため、匿名性が担保される
- ③ 強固ななりすまし対策を実現した技術を採用

## スマートフォンの利用に不安がある方へ 出張スマホ教室に参加しませんか

参加無料

移動型スマホ教室車両が各会場に来て、スマートフォンの使い方が学べます。

### 【日程】

会 場	実 施 日
江別市役所（正面玄関前）	4/6（木）・13（木）・20（木）・27（木）
野幌公民館（駐車場）	4/7（金）・28（金）
大麻公民館（駐車場）	4/14（金）
中央公民館（駐車場）	4/21（金）



### 【開催内容】

#### ▼スマホ体験会

- ① 入門編 11:00 ～ 12:00
  - ② 基礎編 13:00 ～ 14:00
  - ③ 応用編 14:30 ～ 15:30
- 各日 3 回、定員 3 名



#### ▼スマホ相談会

16:00 ～ 16:45  
各日 1 回、  
定員 1 組  
(1 ～ 3 名)

### 【申込方法】

各開催日の前日までに、電話で申し込み。

☎ 0800-111-9442（フリーコール）

受付時間：10 時～18 時（年中無休）

※ 上記アプリの体験会ではありません