



日々の健康活動がポイントになる健康アプリ!

府が提供する、健康習慣づくりに役立つアプリ「アスマイル」を使ってみませんか。お得にポイントを貯めて、楽しみながら健康活動を続けることができます。

問 おおさか健活マイレージアスマイル事務局 (☎06-6131-5804 FAX06-6452-5266)か 長寿支援課 (☎228-8347 FAX228-8918)



アスマイルでできる3つのこと

- 体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数などを記録し、いつでも確認
- 健康活動を記録すると、ポイントが貯まり抽選に参加できる ※歩数は自動記録
- 健康コラムやイベント情報などが届く

登録方法

- アプリをQRコードからダウンロード
- ご自身のメールアドレスを登録
- 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)を登録

※18歳以上の方が参加できます。

アスマイル愛用中の中区にお住まいの80歳/利用者さんの一日に密着

- 朝ごはんを食べる (50ポイント)
- 歯を磨く (50ポイント)
- 歩く (近所の古墳周辺をウォーキング) (300ポイント)
- 血圧を測る (50ポイント)
- 健康コラムを読む (50ポイント)
- 運動をする (趣味のゴルフを楽しむ)
- 休憩 (抽選で当たったコーヒーを飲んで休憩)

今日は450ポイント貯まりました!

目標を持って楽しみながら毎日続けています

景品がもらえて楽しそうと思いアスマイルを始めました。このアプリを使うと原付バイクを使っていた近所への移動も歩いていくことが増え、気付けば健康的な習慣が身に付いていました。最近ではアプリ内のランキング上位を目標に頑張っています。アスマイルを始めて2年経ちましたが、体力がついたと実感しています!

おトクな 貯めたポイントで **特典が当たる!**

毎週・毎月の抽選でコーヒーや電子マネーなどが当たります!

	抽選日	参加条件	特典内容
週トク抽選	毎週火曜日	週1,000ポイント以上	コーヒーと交換できるクーポンなど
月トク抽選	毎月6日	月5,000ポイント以上	電子マネーやQUOカード

60歳以上の方限定 新規登録キャンペーン **¥2,000** 相当の電子マネーが抽選で1,300人に当たる!

7月1日～来年3月10日に新規登録された方限定です。

40歳以上の国民健康保険加入者限定 特定健診や人間ドックを受けよう! **初回 ¥3,000** 相当の電子マネーなどが必ずもらえる!

特定健診・人間ドックを受診するともらえます。2回目以降は1,000円相当の電子マネーなどとなります。