

おうめヘルス&ウォークアプリ



青梅健康ポイント「うめPON」で新しい健康づくり！

問 ▷アプリの操作方法について…(株)グッピーズサポートセンター☎03-5908-3883（月～金曜日の午前9時～午後5時）
▷その他について…健康センター☎23-2191

市民の皆さんの健康づくりを応援するサービス「おうめヘルス&ウォーク うめPON（うめぼん）」。
歩数、体重測定、食事記録などをスマートフォンアプリに入力するとアプリ内でポイントが貯まります。
1か月以内に1,000ポイントを貯めた方の中から、抽選で毎月50人に1,000円分の電子ギフト券をプレゼントするサービスです。

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
初回抽選 1月上旬（予定）

特徴①

運動が苦手な方でも続けられます

- 次の行動でポイントが貯まります。
 - ・1日5,000歩で10ポイント
 - ・1日1回の体重測定で5ポイント
 - ・1日1回の食事記録で5ポイント
- そのほかアプリの起動、健康診断の受診、
血圧測定、睡眠記録などの行動でもポイント
を貯めることができます。

特徴②

自分の記録がグラフで確認できます

体重や血圧測定等の日々の取り組みを記録していくと、記録がグラフとなるため経年的な変化が見えやすくなります。
このアプリで体調を管理してみましょう。



参加
無料



※通信費はご負担ください



日常生活に「うめPON」を取り入れてポイントをゲットしよう！

アプリの登録はこちら



登録方法の詳細はこちら



令和6年3月31日までスタートダッシュキャンペーンを実施しています

キャンペーン期間中に利用登録するだけで700ポイントが付与されます。スマートフォンをお持ちの方は、お早めに登録するとお得に利用できます。