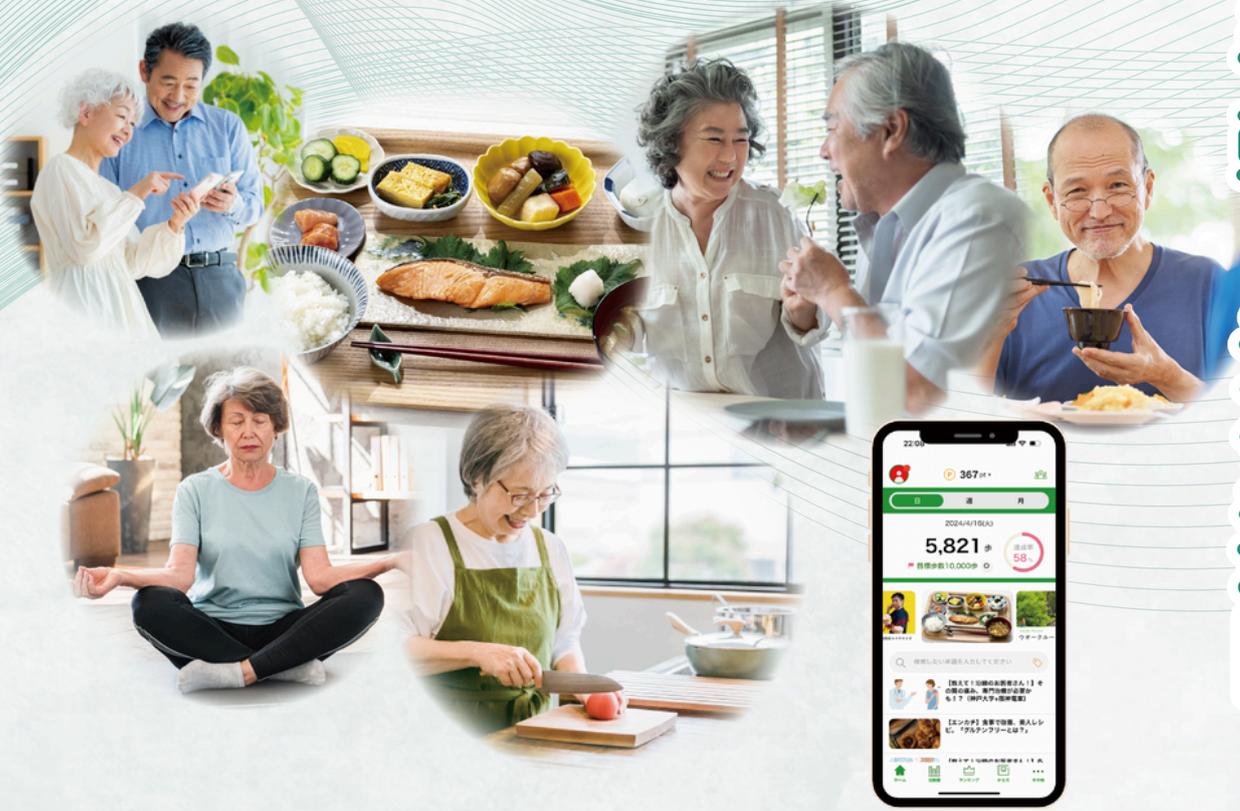


健康アプリで  
手軽に元気週間!



阪急阪神ホールディングス サービス実証事業へのご協力をお願い



# ハッピーエイジングサービス 参加者募集

募集対象

60歳以上の働くシニアの皆さま

※詳細は別途資料をご確認ください。

アプリ、  
サービスが  
無償

健康記録  
管理の  
サポート

ヘルス  
ポイントが  
貰える!





阪急阪神ホールディングス  
サービス実証事業へのご協力をお願い

# 人生100年時代のシニアを支える 健康アプリを活用した食と体の ハッピーエイジングサービス実証

～経済産業省

「令和6年度日常生活におけるPHRを活用した  
ユースケース創出に向けた実証調査事業」～



# 目次

- 01 はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 02 サービス実証の全体像・・・・・・・・ 4-5
- 03 ご協力いただきたいこと・・・・・・・・ 6-8
- 04 実証スケジュール・・・・・・・・ 9-10

# はじめに

阪急阪神ホールディングスグループでは、沿線住民の皆さまの**心身の健康**に資する取り組みを推進しております。今回、株式会社ウェルビーイング阪急阪神、株式会社おいしい健康、株式会社日立製作所と連携し、経済産業省が推進する「令和6年度日常生活におけるPHRを活用したユースケース創出に向けた実証調査事業」の実証事業者として採択され、2024年10月から3カ月間、サービス実証を行います。

本実証では、シニアの皆さまを対象とし、「いきいき羅針盤」をはじめとした健康アプリとあわせて、運動や食事に関連するサービスをご提供します。

これにより、本サービスがシニアの皆さまの健康行動の継続にもたらす効果等を検証します。

**健康で生きがいのある毎日が送れる沿線**の実現に向け、皆さまのご協力をお願いいたします。

【PHR：「Personal Health Record」の略称で、個人の健康・医療・介護に関する情報のこと。】

## 本実証にご参加いただいたと！

### アプリ・サービスが無償



実証期間中、ご提供する各アプリ・サービスを無償でご利用いただけます。また、ご利用いただくアプリの導入・初期設定をサポート致します。

### 健康記録管理のサポート



各アプリ・サービスをご利用いただくことで、皆さまの健康記録・管理のサポート、食事や運動に関する健康情報を知る機会、行動する機会が得られます。

### ヘルスポイントが貰える！



ご参加特典として、ヘルスポイント(阪急阪神沿線でご利用可能なSポイントに交換いただけます)を100ポイント分プレゼント致します。また、アプリ・サービスのご利用状況に応じた特別ポイントを最大500ポイント分ご用意しております。

# 2

## サービス実証の全体像

本実証では、健康面に不安がある、または健康づくりに関心がある以下の方々にご参加いただき、アプリ・サービスのトライアル提供を行います。また、スマートフォン向けアプリを利用するため、**スマートフォンをお持ちの方が対象となります。**

### ご参加要件：『働くシニア』の皆さま

目安:60~75歳



### 以下の3つの要件を満たす方

- 阪急阪神沿線にお住まいで、現在**週1日でも働いている方**（パート・アルバイトも含む）
- **アプリをインストール可能なご自身のスマートフォン**をお持ちの方（空き容量目安：500MB以上、タブレット・PC・ガラケーは対象外です）
- 事務局主催の実証内容説明会（詳細は10ページに記載に参加可能な方

# 体験いただくサービス全体像

## 01 アプリの導入

対面でのサポートを受けながら、皆さまのスマートフォンにアプリをダウンロード・設定



導入いただく  
アプリ



### いきいき羅針盤

(健康記録・管理アプリ)

※androidの方は“Google fit”のインストールも行います



### おいしい健康

(献立・栄養管理支援アプリ)

## 02 アプリ×オンラインサービスを活用し毎日のQOLを維持向上



- **アプリ**で健康状態を自己管理&健康行動のための情報を収集
- 自分にあったウェルネスプログラム、**オンラインサービス**を活用しながら行動を実施
- **イベント(オンライン)**に参加し、楽しみながら行動を継続

## 03 記録を見せながら健康相談・受診



**健康相談(オンライン)**で、専門職から健康アドバイスを受ける

※QOL：「Quality of Life」の略語で、生活の質のこと

# 3 ご協力いただきたいこと

本実証にご参加いただく皆さまには、以下(1)~(3)へのご協力をお願いいたします。

## 01 スマホアプリの導入・利用

(導入完了で100ポイント  
+利用継続で最大160ポイント付与)



### いきいき羅針盤 (健康記録・管理アプリ)

- ◆歩数記録・ランキング
- ◆ウェルネス動画等配信→毎日の運動など健康づくりにご活用ください
- ◆健康記録(体重・血圧等)→毎日できる範囲で測定・記録をお願いいたします



### おいしい健康 (献立・栄養管理支援アプリ)

- ◆健康状態・お悩み設定でおすすめ献立をAIが提案
- ◆食材や料理名でレシピ検索
- ◆食事記録で栄養バランスの見える化  
→毎日の献立検討・食事準備にご活用ください  
※通常¥780/月が、ご登録日から1年間無料でご利用いただけます

# 02

## オンラインプログラム・ イベントの利用

(利用継続で最大135ポイント付与)

### オンラインウェルネス動画配信

(「いきいき羅針盤」からアクセス) 実証期間中(10~12月)随時



- ◆自宅で気軽にできる体操等をわかりやすい動画でご紹介  
→毎日できる範囲でお好みの内容に取り組んでいただきます

### オンライン料理教室 (Zoom開催)

第1回:10/19(土)11:00~12:00 第2回:11/09(土)11:00~12:00



- ◆健康に配慮し、季節も楽しめる簡単レシピをご紹介します
- ◆塩分控えめでもおいしくつくるコツ、時短技などもお伝えします!

### オンライン栄養相談 (Zoom開催)

実証期間中(10~12月)におひとり1回、30分間

※事前予約要(予約可能日時は別途ご案内)



- ◆管理栄養士が、皆さまの健康状態や食生活、お悩みに基づき、日々の食事に関する改善策をアドバイスします

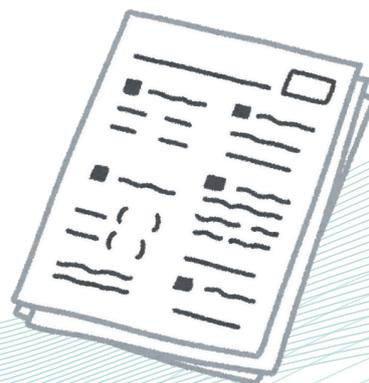
# 03

## アンケートの回答 (実証開始時・終了、イベント終了時)

実証開始時・終了時および各イベント終了時に簡単なアンケート(選択式)を配布いたしますので、ご回答をお願いいたします。  
※一部の方には、別途インタビューもお願いする可能性があります。

※上記のアプリ・イベント等サービス利用データを取得させていただき、アンケート回答とあわせてサービスの評価に活用させていただきます。ご了承ください。

(利用継続で最大200ポイント付与)



# 4

# 実証スケジュール

本実証は、以下の予定で実施します。ご参加いただく皆様のご意見を元にサービスを評価し、今後の本サービス展開を検討して参ります。

※実証期間(アプリ・サービストライアル期間)は12月20日頃をもって一旦終了します。





## ご参加にあたり：説明会予約・出席のお願い

本実証への参加をご希望いただける方は、実証内容説明会に出席していただきます。

説明会にて、本実証に関する詳細のご説明、参加のお手続き  
(同意書への署名)を行います。

あわせて各アプリの導入・初期設定サポート、利用ガイダンスを実施致します。

### 会場

#### 阪急電鉄本社ビル 1F

〒530-0012 大阪市北区芝田1丁目16番1号

阪急電鉄「大阪梅田」駅より徒歩7分

大阪メトロ御堂筋線「中津」駅より徒歩5分 「梅田」駅より徒歩9分

### 日時

9月27日(金) 9:00～18:00 のうち 30分～1時間程度

または 別日時でのオンライン説明会

### 当日の持ち物

日頃利用されている**スマートフォンを忘れずにお持ちください。**

アプリ登録時にメールアドレスが必要となります。

アプリをダウンロードする際に必要なパスワード情報などもご用意ください。(アプリの導入・初期設定完了をもって、本実証への参加登録完了となります)

※ 恐れ入りますが、会場までの交通費はご負担いただけますようお願いいたします。

※ 多数の方にご応募いただいた場合は抽選とさせていただきます。

※ 事前に質問等ございましたら、事務局までお問合せください。