



# ぎふ モーニング プロジェクト

## 健康管理モニター

健康管理アプリを  
インストールして  
あなたもカンタン  
健康チェック!

皆さん、最近「ちょっと体重が減った」「お茶や汁物でむせる」「ものを食べてもおいしく感じない」など気になることはありませんか？もしかしてそれは、加齢に伴うフレイル（健康と要介護状態の間）かも知れません…。でもフレイルは、バランスのとれた食事を摂ることや口腔ケア、適切に体を動かす、趣味やボランティアなどの社会参加をすることで改善が期待されます。

### 募集要件

- ◆ 年齢が18歳以上の方
- ◆ 本人の署名により参加に同意していただける方
- ◆ スマートフォンを用いて健康管理アプリのインストールが可能な方  
(健康管理アプリによる1年間のデータ入力)
- ◆ 各会場（喫茶店）での キックオフイベント にご参加いただける方

12/1(月)  
モニター募集  
開始!!

※各店舗実施イベントの前営業日まで。  
定員に達し次第  
締め切ります。



モニター募集  
キックオフ  
イベント  
あなたの  
ご近所の喫茶店で  
開催します！

- ↓
- 〇 薬剤師による健康講座
  - 〇 栄養士による栄養講座
  - 〇 健康管理アプリの説明
  - 〇 健康気つきチェック

参加費無料!!

### 応募方法

ご希望の喫茶店  
(裏面記載)に来店  
または電話でお申ください。



※その他、高齢者生きがいづくり応援窓口を実施します。また、店舗毎に実施する内容は異なります。

### 健康管理アプリについて

①

AI健康アプリ  
「カロママ プラス」  
をインストール!!  
<https://calomama.com/>

※アプリの利用料は無料です。  
別途通信料はご自身で  
ご負担いただきます。

②

アプリの継続利用で  
ポイントを貯める  
・日々の生活記録(食事・運動・  
睡眠等)の入力  
・アンケート調査への回答  
・対象薬局で健康相談 など

③

貯まったポイントで  
喫茶店の  
コーヒークーポン  
を獲得



詳しくは  
<県公式HP>を  
ご覧ください ▶



主催

岐阜県 / 一般社団法人日本セルフケア推進協議会

問い合わせ先

岐阜県 健康福祉部 高齢福祉課

TEL:(058)272-8289