

＼ おうちの方と一緒に読んでください /

ずっと元気でイキイキ長生きするために。

仙北市のスマホアプリ「^{けんこう}健幸DX手帳」に登録しよう！



健康に長生きするために大事なこと、知っていますか？

元気なカラダを作るための 食べること 運動すること しっかり眠ること を
「健幸DX手帳」がお手伝いします！

お菓子やジュースを食べすぎて
晩ごはんが食べられない…

朝・昼・夜の1日3食を
正しくしっかり食べよう！



放課後、お家でゴロゴロ…

天気の良い日は、
外で友達と遊ぼう！



SNSやゲームで夜更かし…

早寝早起きで、
しっかり眠ろう！



けんこう 「健幸DX手帳」とは？

あなたの健康に関する情報を一元化。すべての年代の方がずっと使えます。

母子健康手帳

学校健康診断
(進学先)

定期健康診断
(勤務先)

電子カルテ

お薬手帳

介護情報

かかりつけ医の
検査結果

その他の
健康情報



けんこう すべて「健幸DX手帳」におまかせ！

「健幸DX手帳」に記録することで、自分の生涯カルテができる！

本人や家族のほか、医療機関などで情報が共有化され、最適なヘルスケアサービスが受けられるようになります。

※「健幸DX手帳」はスマートフォン(Androidまたは、iPhone)にダウンロードし、使用するアプリです。

みんなで登録しよう！



市川 晋一 先生

- ・西明寺診療所長 医学博士
- ・大曲仙北医師会角館ブロック会長
- ・ひのきないこども園囑託医
- ・にこにここども園囑託医

＼ さらに、こんなこともできるようになります！ /

毎日の食事の画像を投稿すると、
AI による画像判定でカロリー計算や
栄養バランスのアドバイスがもらえる！



健幸DX手帳イメージキャラクター
いくみちゃん



健幸育美

個人情報の利用に関する同意をいただくことでカンタン登録！
お子さんの情報も保護者の方が入力してお使いいただけます。

お問い合わせ

仙北市役所 保健課

TEL / 0187-43-2252 FAX / 0187-54-1117
メールアドレス / hoken@city.semboku.akita.jp