

おおさか健活マイレージ

アスマイルをご存知ですか？

アスマイルとは ... アスマイルは大阪府が提供する健康アプリです。
大阪府在住の18歳以上の方(大阪府内の市町村に住民登録がある方)が参加できます。

抽選ポイントについて ... 日々の健康活動で抽選ポイントが貯まります。
毎週・毎月の抽選で、電子マネーやスムージー等が当たります。



新規会員登録方法

大阪市健康局のYouTubeにて、新規会員登録方法を掲載しています。
右記のQRコードからご覧いただけます。



アプリダウンロード

右記のQRコードからダウンロードいただけます。



アスマイルでおトクに健康活動を始めましょう！

【お問い合わせ先】

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局

TEL: 06-6131-5804 FAX: 06-6452-5266

受付時間: 9:00 ~ 17:00 (12/29 ~ 1/3 除く)




おおさか健活マイレージ

アスマイル を活用した Aさん(25歳女性)の1日

アスマイルに
ログイン!
50ポイントゲット

睡眠・歯磨き・
朝食を記録!
150ポイントゲット

目標歩数6000歩
まであと4500歩・・・
帰りは電車を使わず
1時間歩いて帰宅!
300ポイントゲット

最近食生活が乱れがち
なので、健康コラムで
気になる記事を読みました!

食べる順番を変えるだけ? 血糖値の急上昇
を避ける食べ方
掲載日: 2021/08/11
50ポイントゲット

体重を記録!
50ポイントゲット

6:45	起床
7:00	朝食・歯磨き・身支度
8:00	出発・駅まで15分歩く
9:00	出勤
12:15	昼食・歯磨き
18:00	退勤・家まで1時間歩く
19:00	帰宅
19:30	夕食
20:30	ストレッチ・筋トレ
21:30	健康コラムを読む
22:00	体重測定・お風呂・歯磨き
23:30	就寝



クーポン

アスマイル

本日の歩数

7,381 / 6,000 歩

ランキング

府民ポイント

国保ポイント

抽選

W 週トク 0 pt

M 月トク 7,500 pt

今日は600ポイント ゲットしました!

いつもより少し長めに歩いたり、
こまめに記録をするだけで
こんなにたまります!

