

# 健康づくり応援アプリ「るるめナビ」 について



東久留米市福祉保健部健康課

# 本日の内容

- 東久留米市健康増進計画について
- 健康づくり応援アプリ「るるめナビ」構築の経過
- 健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の概要
- 継続活用につながる工夫
- 今後について



# 東久留米市健康増進計画 について

# 東久留米市健康増進計画について

- ◆健康増進法に基づき策定
- ◆市民・関係機関・行政の協働により健康づくりに取り組む
  - ・ **健康づくり推進員（市民ボランティア）**
  - ・ 東久留米市健康づくり推進協議会（地域関係機関を委員）
- ◆基本理念「みんなが主役 いきいきと健康に暮らせるまち」
- ◆「**健康寿命の延伸**」と市民一人ひとりの「**ウェルビーイングの向上**」を図る取組
  - ・ 食事、運動など「7つの生活習慣」を広める
  - ・ 市民が気軽に健康的な行動をとることができる環境づくり



# 東久留米市健康増進計画の経緯

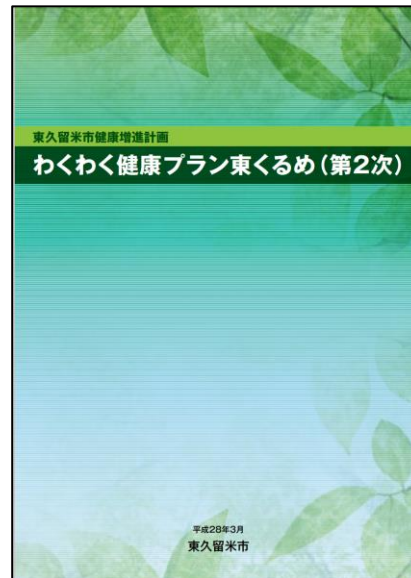


## 【1次計画】

H18～H27年度

### ＜主な取組＞

- ウォーキングマップ
- 禁煙キャラバン

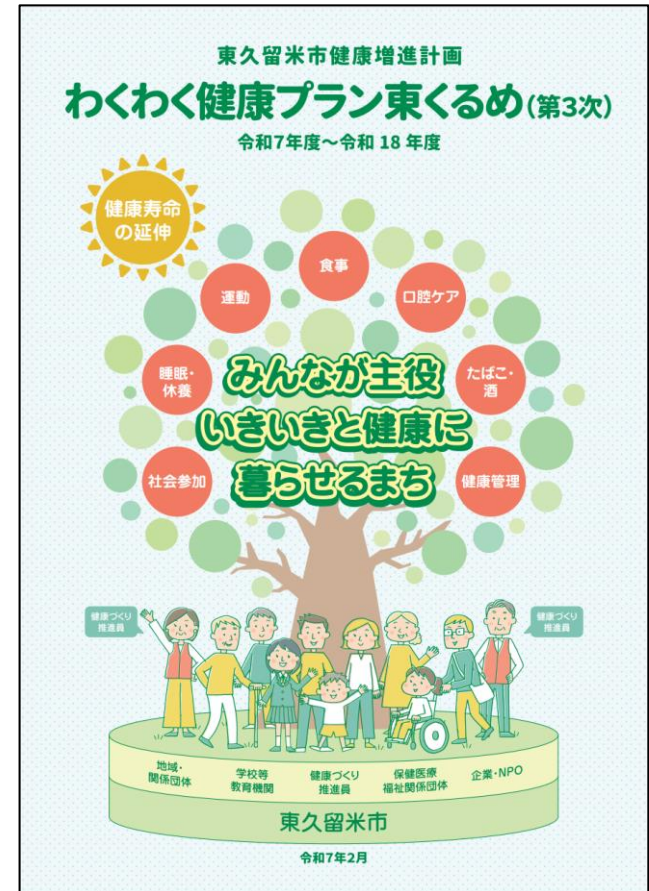


## 【2次計画】

H28～R6年度

### ＜主な取組＞

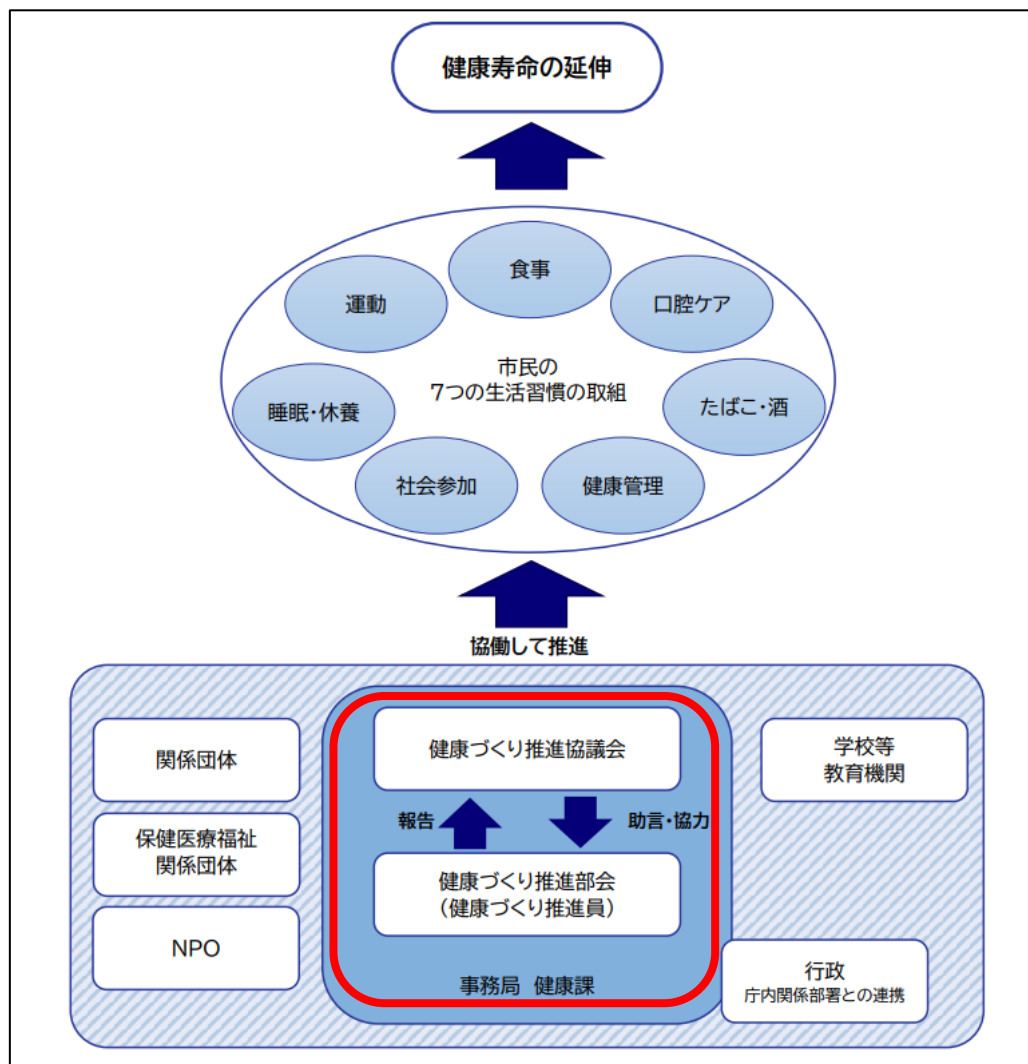
- わくわく元気plus+
- 禁煙キャラバン
- 歩くるめマップ



## 【3次計画】

R7～R18年度

# 東久留米市健康増進計画 計画の推進体制



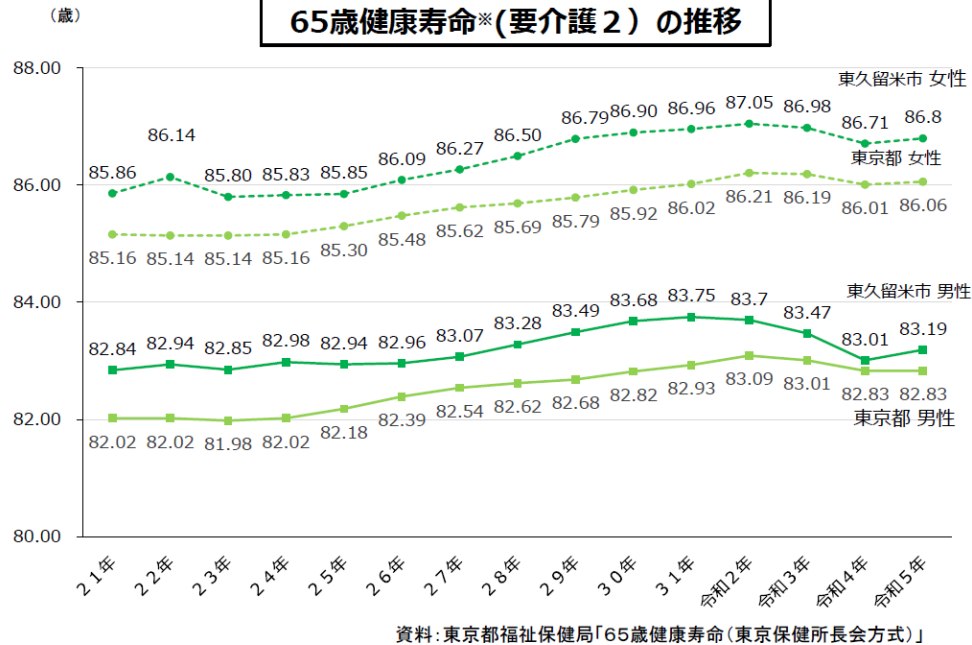
地域関係機関を委員とした  
「健康づくり推進協議会」で  
協議して計画を策定しました

「健康づくり推進員」も熱心に  
次期計画内容を検討しました



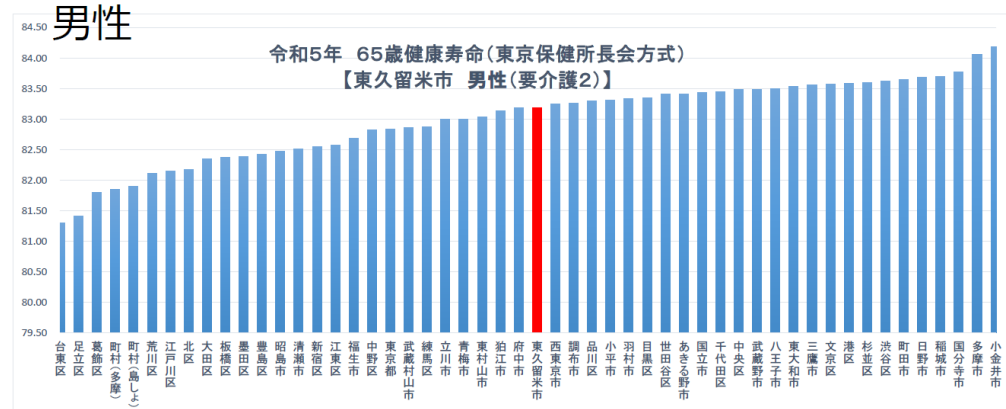
# 東久留米市民の健康の状況 (健康寿命の延伸)

65歳健康寿命※(要介護2)の推移

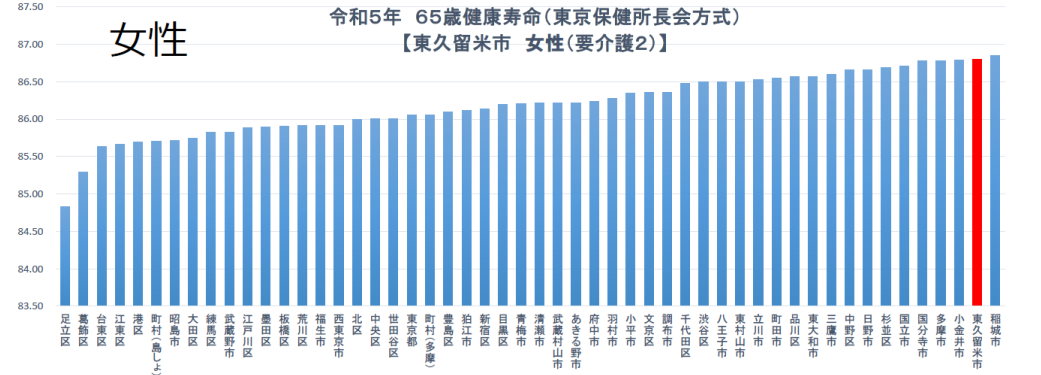


※65歳健康寿命:65歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表すもの。  
東京都は65歳健康寿命の把握にあたり「東京保健所長会方式」を採用し介護保険の要介護を用いて算出している。

男性



女性



65歳健康寿命は、東京都平均より高く推移。特に、女性はH28から8年5連続で1～3位となっている!!

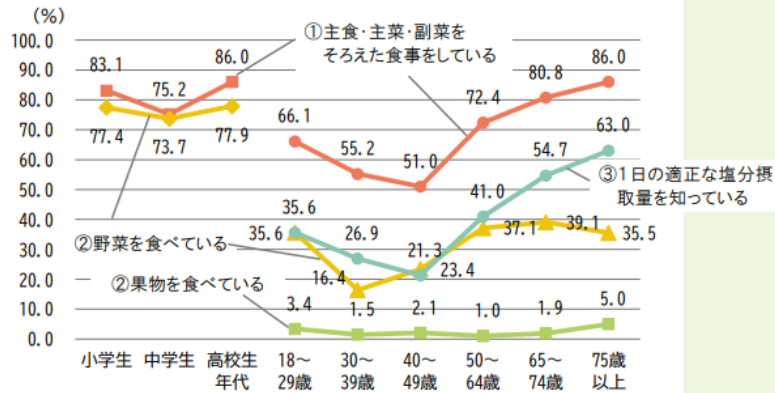
東久留米市は、高齢化率は高いが、健康な高齢者が多い!

# 東久留米市民の健康の状況

## (健康に関するアンケート結果より「おとな」)

### 食 事

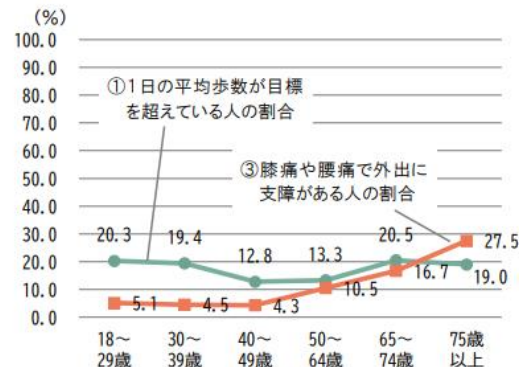
#### ● 現状と課題



- ①1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている大人は7割
- ②野菜・果物の摂取量が少ない
- ③1日の適正な食塩摂取量を知っている割合が青・壮年期で2〜3割と低い

### 運 動

#### ● 現状と課題



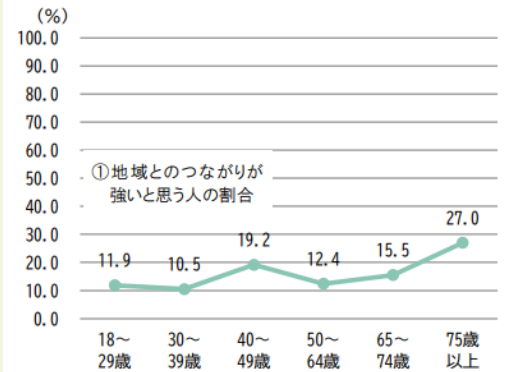
#### ②運動習慣者(1日30分以上の運動を週2回以上実施している人)の割合



- ①目標歩数に達している人が1〜2割
- ②運動習慣者の割合が、前回調査と比較して少ない
- ③足腰に痛みのある割合が75歳以上で2割

### 社会参加

#### ● 現状と課題



- ①地域の助け合いやつながりの関係が希薄になっている
- ②高齢期で特に社会参加の機会が必要

# 東久留米市健康増進計画（第3次） の推進体制の目玉「るるめナビ」

## ●●● 推進体制 ●●●

市民・関係機関・行政が協働して健康づくりを推進します



### 地域の実情をとらえた健康づくり(庁内各課の連携強化)

運動習慣者の減少、野菜の摂取不足、がん検診受診率の低下、社会的なつながりの希薄などに対する働きかけなど、本市の実情や地域特有の課題について、重点的に対応策を検討しながら取組を推進します。また、様々な分野との連携を強化しながら取り組んでいきます。

### 気軽に健康的な行動をとることができる環境づくり

健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、多忙で自身の健康に関心を持つ余裕のない人も含めた、幅広い市民に対するアプローチを行うことが重要です。特に、日々行っている生活習慣が健康的な行動につながるような、新たななしかけや仕組みづくりとして、ウォーキングマップを中心としたデジタルマップ等アプリの開発や活用周知等に取り組んでいきます。

### ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康日本21（第三次）における、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れた健康づくりを推進します。特に、新たに位置づけられた「女性の健康」について特性を踏まえて取り組んでいきます。

### 健康づくり推進員活動による地域の健康力の底上げ

健康づくり推進員は、情報発信や活動の実施など、行政と協働して市民の健康づくりを推進しています。市民の身近な存在である推進員から健康づくりを働きかけることで、地域の人たちが健康づくりの大切さに気づき、広まっていくことが地域の健康力の底上げにつながっていきます。

### PDCA サイクルによる進行管理

市民・関係機関・行政が協働して計画を推進するとともに、健康づくり推進協議会に進捗状況を報告し助言を受けながら、PDCAサイクルで進行管理をしていきます。

市民の  
健康課題  
への対策

市の方針である  
デジタル化



# 健康づくり応援アプリ 「るるめナビ」構築の経過

# 東京都の補助金の活用

(令和6年度 子供・長寿・居場所区市町村包括補助事業採択事業事例集より)

Chōju

(東久留米市) わがまちの魅力再発見！ 高齢者の「ぶらっと」ウォーキング  
支援ツール「ウォーカブルマップアプリ」 & 「デマンド型交通AIシステム」

高齢者×健康増進  
×デジタル×地域の魅力発信

高齢者の外出機会の創出とヘルスリテラシーの向上に向けた取組の実施

## 事業内容

### ◆ウォーカブルマップアプリの開発

- ・外出促進に加え、栄養や健康情報等を掲載することによりヘルスリテラシーを向上  
⇒ ウォーキングコースや見どころなど、わがまちの魅力を発信  
地場産野菜直売所の表示や栄養士作成の野菜レシピを掲載  
公園、湧水、スポーツ施設関連情報等を掲載  
熱中症予防情報等を通知し、安心・安全にウォーキングできる環境づくり



デマンド型交通



### ◆デマンド型交通AIシステムによる効率運行

- ・AIシステムの導入により、効率的な配車、乗合率の増加、お断り件数の減少  
利便性の向上、ウォーキングへのハードル低下  
⇒ 高齢者などの外出機会の創出



### ◆デジタルデバйд対策と外出機会創出の取組

- ・高齢者を対象としたスマホ教室を開催
- ・イベント参加等、外出機会創出の取組によってポイントを獲得  
⇒ 抽選で市の特産品等を贈呈



公園情報

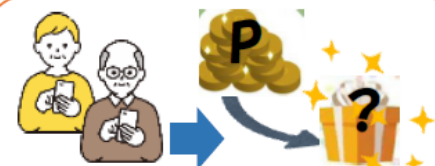


熱中症予防情報



湧水情報 等

| スケジュールと補助額              | 令和6年度  | 令和7年度     | 令和8年度 |
|-------------------------|--------|-----------|-------|
| ウォーカブルマップアプリ<br>開発・機能追加 | アプリ開発  | 本格稼働・機能追加 |       |
| デマンド型交通AIシステム           | システム構築 | 運行開始      |       |
| スマホ教室の開催                |        |           |       |



イベント参加等、外出機会創出の取組に対して  
ポイントGET！抽選でプレゼント贈呈！

27

# 庁内連携により構築

## 事業内容

### ◆自然に健康になれるウォーカブルマップの開発

・市で作成しているマップ情報等を統合した魅力あるアプリを目指す

【運動】ウォーキングマップ関連情報、スポーツ施設や公園情報等掲載→運動の習慣化

【栄養】地場産野菜直売所や野菜レシピ掲載→野菜摂取機会の促進

【市の魅力】わがまちの魅力再発見のための発信

【危機管理情報】安全安心な環境整備 【健康情報】健診や健康づくり情報等の発信

・分野横断的なアプリとするため、庁内関係各課と連携（関係課数16課）

## 庁内関係各課と会議開催 （令和6年度は6回開催）

### ◆事業目的の共有

・庁内地図情報のデジタル化  
（一元化）

・「健康増進」と  
「市の魅力発信」

### ◆構築内容の検討

### ◆構築作業の進行管理

アプリに掲載する情報等について

①地図情報の構築

| 各課の役割                                                                                                                                                                                                                                         | 令和6年度                                                                                                                                                                                                                     | 令和7年度                                                                                          | 令和8年度                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【各課の地図情報の提供】<br>・地図の掲載情報は、担当課で準備して、データの提供をお願いします。<br>・施設情報等の掲載テキスト項目<br>〔施設名、住所、連絡先、URL、写真、主な内容等〕<br>※提供いただいた内容を掲載していきます。<br>・【情報の更新等】アプリの管理システムにより、担当データのテキスト内容修正やプッシュ配信は、各課で行っていただきます。<br>・経年変化等による変更内容は、年1回委託業者が行います。更新時期に変更の情報をご提供いただきます。 | わくわく歩くるめマップ<br>健康ガイド<br>直売所農さんばマップ<br>マンホールカード周知チラシ<br>東久留米大好き！<br>東久留米みつけた<br>七福神めぐりに関する表示<br>公園・広場等<br>湧水マップ<br>スポーツ施設<br>早朝ラジオ体操ができる場所等<br>ガイドマップ東久留米<br>湧水散策ガイドマップ<br>黒目川上流域親水マップ<br>くるぶの乗降場<br>地区センター<br>河川沿いフォトスポット | ケーリングシェルター<br>冷水器設置施設<br>AED設置施設<br>防災マップ<br>洪水ハザードマップ<br>公共施設<br>企画調整課<br>関係各課<br>防災防犯課<br>各課 | 児童館マップ<br>児童青少年課<br>保育園マップ・幼稚園マップ<br>子育て支援課<br>都市計画図<br>都市計画課<br>都市計画道路網図<br>文化財ふるさとマップ<br>生涯学習課 |

＜参考＞  
庁内会議資料  
（役割、スケジュール）

②情報発信の構築

| 各課の役割                                                                                                                           | 令和6年度                                                                                                   | 令和7年度                                                  | 令和8年度                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【各課の情報発信について】<br>・情報掲載内容のデータは、各課で準備して、提供をお願いします。（専用URL紹介も含む）<br>・担当各課で実施しているイベントや教室等の開催情報及びタイムリーな情報発信は、管理システムにより担当各課で行っていただきます。 | ウォーキングガイド<br>ウォーキングイベント等<br>健康・健診情報<br>野菜レシピ<br>地場産野菜関連イベント<br>公園イベント情報<br>スポーツイベント情報<br>わくわくすこやか体操（動画） | 健康課<br>健康課<br>健康課等<br>産業政策課<br>環境政策課<br>生涯学習課<br>介護福祉課 | 熱中症警報アラート<br>（プッシュ配信）<br>防災情報<br>（災害に備える）<br>熱中症予防情報<br>健康課等<br>市内シェアサイクル駐輪場<br>情報等について専用サイト<br>（外部URL）を表示<br>産業政策課 |

※掲載のない内容についても、各課の管理システムからプッシュ配信できる予定です。

③スケジュール（予定）

| 年度        | 令和6年度                      | 令和7年度                      | 令和8年度                      | 令和9年度                      |
|-----------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|           | 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 | 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 | 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 | 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 |
| 令和6年度構築内容 | 機能構築                       | 動作確認                       | 運用                         | 運用                         |
| 令和7年度構築内容 |                            | 機能構築                       | 動作確認                       | 運用                         |
| 令和8年度構築内容 |                            |                            | 機能構築                       | 動作確認                       |

ポイント申請による抽選時期（インセンティブ）

# 「るるめナビ」の周知

令和7年 3/1号広報掲載

令和7年3月24日から公開を開始

令和7年 (2025年) 3/1号 No. 1368 毎月1日・15日発行 発行/東久留米市 編集/企画経営情報広報課 東久留米市ホームページ <https://www.city.higashikurume.lg.jp/> 〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042-470-7777 (代)

## ひがくるめ

みんないきいき 活力あふれる 清水のまち

今号の主な内容

- ・ダイヤモンド交差点(あるナビ)をご利用くださいー2面
- ・本町に新たに「ボール遊びができる広場」ができましたー3面
- ・市職員募集ー6面
- ・ひとりで悩んでいませんか？ー8面

### 東久留米市 健康づくり応援アプリ

3月24日 配信スタート!

東久留米市 健康づくり応援アプリ

清水の妖精 るるめちゃん

東久留米市の魅力が詰まった健康づくり応援アプリが始まります。気軽に、楽しみながら、健康づくりに取り組みませんか。

健康課 ☎042・477・0022

健康や地域の情報を発信!

お出かけしたくなるイベントや教室のお知らせ。健康に関するお役立ち情報をお届けします。

市内の特産品などが当たる!

歩数やイベント参加などでポイントを貯めて、抽選会に参加できます。何が当たるかは楽しみ!

アプリ紹介サイトはこちら

今号の広報紙でもウォーキングイベントを掲載しています

3月28日(金)午前9時から春の桜めぐりウォーキングを開催! 詳細は5面をご覧ください。

ダウンロード 無料 東久留米市健康づくり応援アプリ

※通信料はかかりません

## 東久留米市 るるめナビ

東久留米市の魅力が詰まった健康づくり応援アプリです。気軽に、楽しみながら、健康づくりに取り組みませんか。

清水の妖精 るるめちゃん

歩いて楽しい! 毎日、楽しく歩き続けよう!

魅力発見! 東久留米市の魅力を発見!

歩いてたまる! 抽選で市内の特産品が当たる!

知って健康! 健康や地域の情報をゲット!

アプリの機能に関すること………support@rurume-navi.jp  
その他………東久留米市健康課保健サービス係 TEL 042-477-0022 詳しくは特設サイトへ

見て、歩いて、参加してポイントを貯めよう!!

魅力発見! ウォーキングコースや地産産物販売所、医療機関などのマップを見ることができます。

歩いて楽しい! 歩数やポイントが貯められます。

知って健康! 健康や地域の情報をゲット!

歩いてたまる! 抽選で市内の特産品が当たる!

ポイント獲得と抽選会への参加方法

- 1 アプリ「るるめナビ」をインストール
- 2 アプリを利用してアプリポイントを貯める

スマフォを携帯して歩く

アプリポイント対象の健康イベントに参加する

市内のARポイント

歩いて健康! 発見力を

市内の特産品が当たる!

清水の妖精 るるめちゃん

詳しくはこちら

無料

東久留米市健康課

# 健康づくり応援アプリ 「るるめナビ」の概要



# アプリの主なポイント

- ◆ 市内ウォーキングコースのほか、地場産野菜直売所や野菜レシピ、公園、イベント情報など東久留米市の魅力を発信します。
- ◆ 歩くことやイベントに参加することでポイントが貯まり、市内の特産品などがあたる抽選に参加することができます。
- ◆ 医療機関マップやオンデマンド交通（くるぶー）など、生活に役立つ情報を配信します。

# 歩きスマホ注意喚起



アプリ起動時



アプリトップ画面

# トップ画面（表示ボタンの位置）

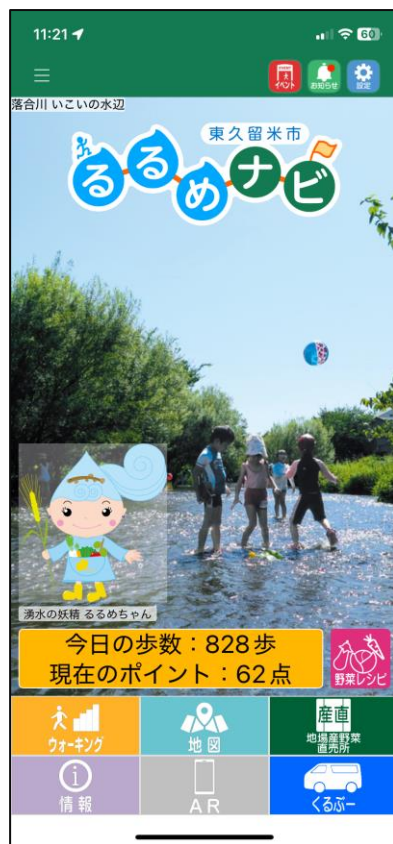


# トップ画面 (市の春夏秋冬の風景紹介)



春

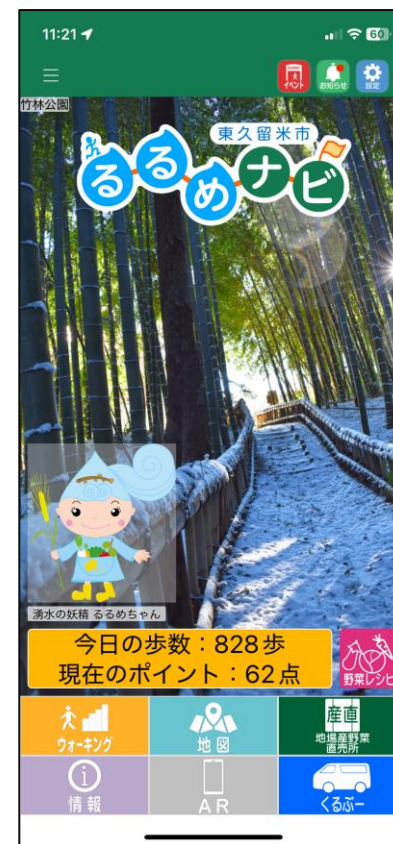
夏



秋



冬



# メインメニュー (6つのボタン)



# 「地図画面」の 機能について



# 地図画面（庁内地図情報の掲載）



ウォーキングコース



医療機関



野菜直売所



くるぶー

# 地図画面①

## ウォーキングコース

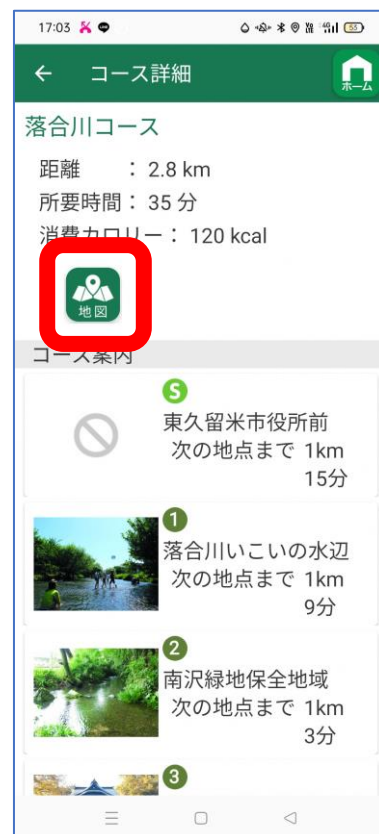
市民の健康課題  
「運動」



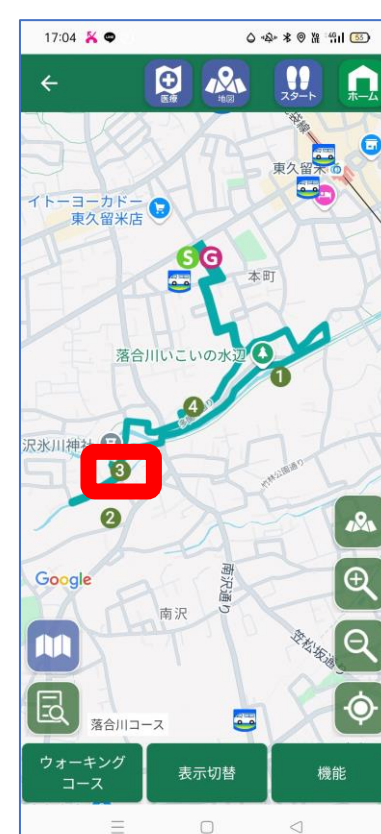
ウォーキング



コース一覧



コース紹介  
(下には高低表示)



コースマップ



見どころ紹介

# 地図画面② アイコン表示（表示したいものを選択）



アイコン表示



アイコン一覧

# 地図画面③

## アイコン選択+ウォーキングコース

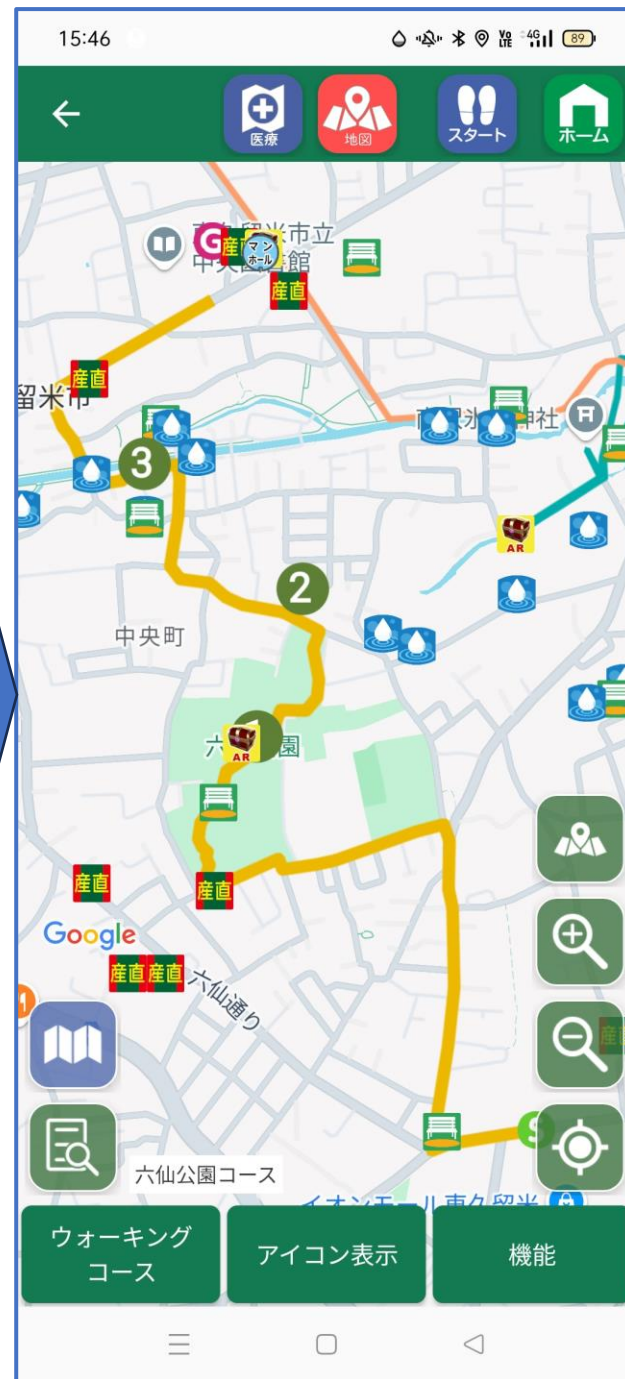


アイコン  
表示選択



コース選択

コース上に  
直売所や湧水スポット等  
が重なって表示！



# 地図画面④【医療】



医療マップ



医療 アイコン



医療機関



歯科



薬局

# ウォーキング

市民の健康課題  
「運動」



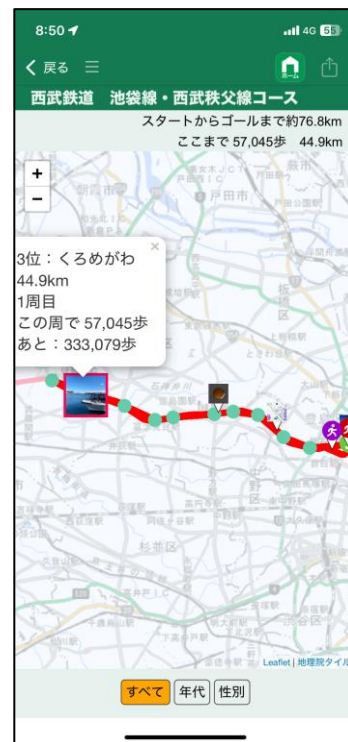
## 歩数管理



| 順位 | ユーザー名          | 歩数     |
|----|----------------|--------|
| 1位 | あるるめ           | 2437 歩 |
| 2位 | User1734313679 | 2174 歩 |
| 3位 | やすえ            | 1441 歩 |
| 4位 | UserX          | 46 歩   |
| 5位 | pixel          | 16 歩   |

現在の順位  
3位 やすえ 1441 歩

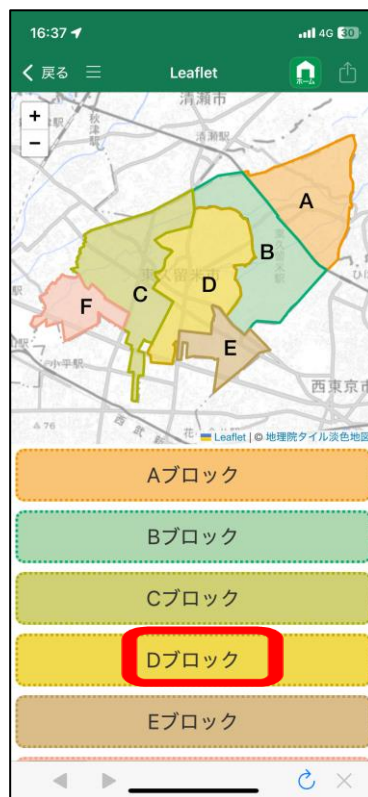
## ランキング表示



## バーチャルウォーク

# 地場産野菜直売所

市民の健康課題  
「食 事」



エリア選択



Dブロック地図



直売所詳細 URLも表示

# 野菜レシピ

市民の健康課題  
「食 事」



レシピ選択



野菜から選択



レシピ詳細

# イベント

## 市民の健康課題 「社会参加」

### 〈ポイントの付与方法は二種類〉

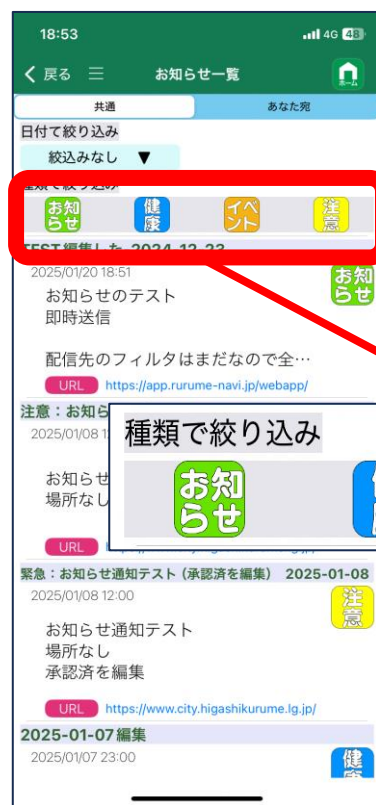


受付での二次元コード  
読み取り



GPSによる位置情報  
での取得

# お知らせ



種類で絞り込み

一覧表示



詳細表示例

# 情報

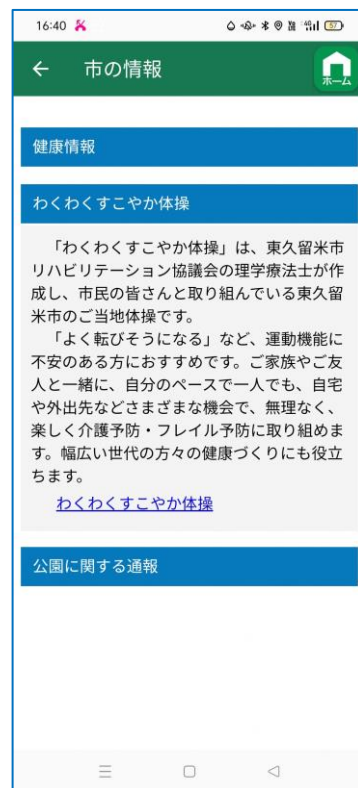
## (市HPへ遷移)



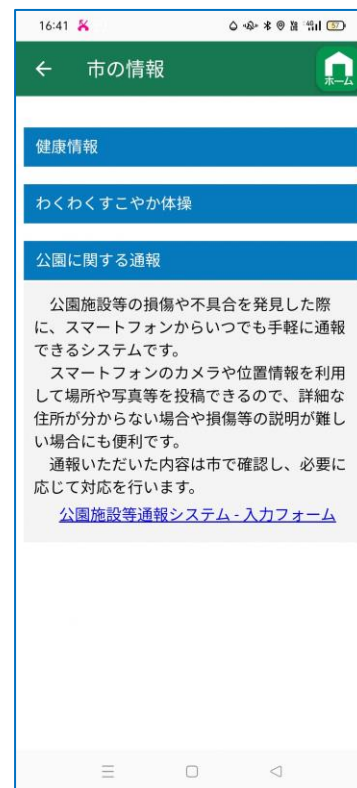
市の情報一覧



健康情報



わくわく  
すこやか体操



公園

**継続活用につながる工夫**

# ウォーキング 歩数記録、ランキング



<目標達成時>

花びら舞う

カレンダーに花丸

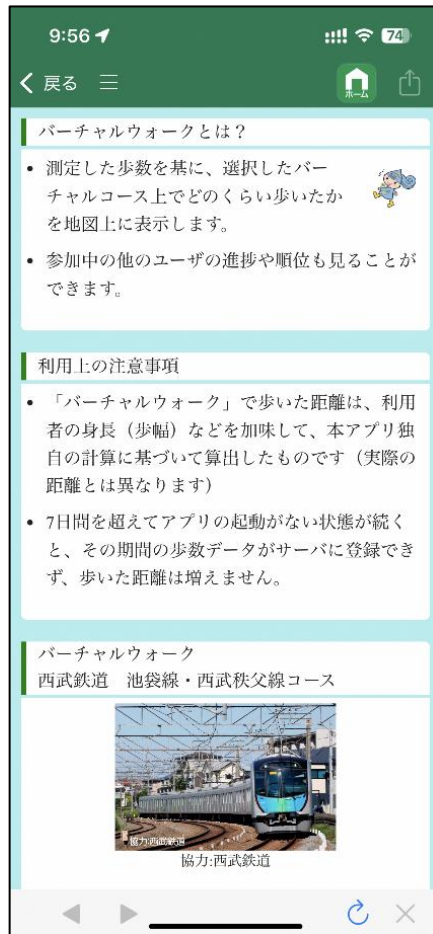
ランキング表示で

やる気UP

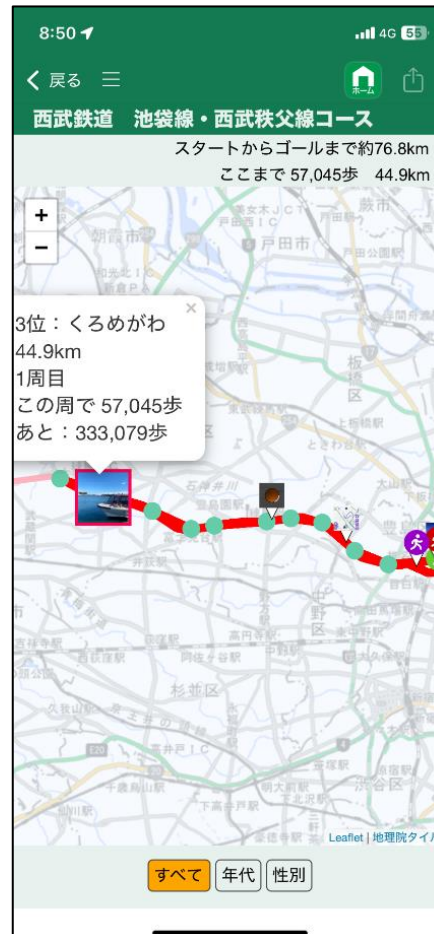
# ウォーキング バーチャルウォークで楽しく



バーチャルウォーク



説明



地図



コース切り替え

# AR宝箱スポット

## 外出機会の創出



AR宝箱スポット  
付近で赤色に！



AR機能説明



宝箱をタップ



ポイント獲得  
〔同スポットでは  
1日1回〕

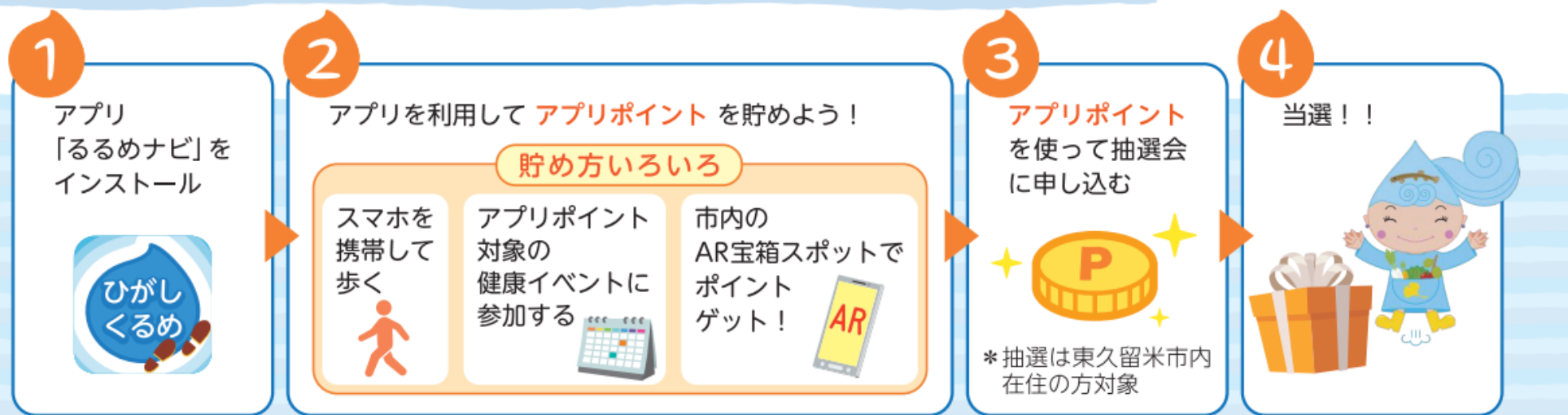
# ポイント付与



- 1日で1,000歩以上（1,000～2,999歩）歩いて、2アプリポイントを獲得できます。
- 1日で3,000歩以上（3,000～4,999歩）歩いて、6アプリポイントを獲得できます。
- 1日で5,000歩以上（5,000～7,999歩）歩いて、10アプリポイントを獲得できます。
- 1日で8,000歩以上歩いて、15アプリポイントを獲得できます。
- 目標歩数達成時に、2アプリポイントを獲得できます。
- AR機能を使って、ランダムにアプリポイントを獲得できます（※同スポットでは、1日1回まで）
- 宝箱スポットにて、1、3、5、20、アプリポイントを獲得できます。
- バーチャルウォークコースのゴール時に、西武線10アプリポイント、東海道50アプリポイントを獲得できます。（1ヶ月3回まで）
- アプリ登録時に、50アプリポイントを獲得できます。
- ポイント付与イベントに参加（GPS設定または二次元コード設定）で、20アプリポイントを獲得できます。
- アンケート回答時（年1～2回実施）に、50アプリポイントを獲得できます。

# 抽選会について

## ポイント獲得と抽選会への参加方法 \* 抽選会はアプリ上で行います



年2回開催予定（9月、2月）  
市内特産品等が当たる！

# 今後について（令和7・8年度）

## ◆積極的な周知活動

- ・イベントでの周知（17回/年）
- ・高齢者対象 るるめナビ活用説明会(24回/年)

## ◆令和7・8年度追加構築内容

- ・熱中症予防、防災マップ
- ・文化財掲載 など

