

あなたの街に新たな健康のパートナー！

毎日の健康チェックを 身近なものに。

人生100年時代と言われるように、

私たちの寿命はどんどん伸びています。

これからの長い人生、できる限り健康に過ごすため、欠かせないのは健康管理。

お手持ちのスマートフォンひとつで、ご自身やご家族の健康を

今よりずっと手軽に管理できるアプリができました。

生涯健康プラットフォーム構築中！

江別市では、市民の皆さんの健康意識の向上、健康づくりの推進のため、デジタル技術を活かした「生涯健康プラットフォーム」の構築を進めています。

各種アプリをダウンロードすることで、ご自身の健康状態をいつでも手軽に確認できるようになります。



健康管理アプリ
eライフトレーナー

自身や家族の健康情報をアプリ一つで管理・閲覧できる仕組みです。



健康記録アプリ
eダイアリー

運動、気分、食べたものなど、自分だけの健康ログを手軽に記録できます。



お買い物アプリ
生涯健康マルシェ「えべつ市場」

市民の皆様の健康の維持や増進に役立つ食品、安心安全に作られた食品等をセレクトして販売します。

生涯健康プラットフォーム 公式サイトはこちら

アプリのダウンロードや、
詳しい内容は公式サイトへ



北海道情報大学 <https://www.do-johodai.ac.jp/>

〒069-8585 北海道江別市西野幌59番2
お問い合わせ：e-lifetrainer@do-johodai.ac.jp



あなたと家族の健康管理を
もっと身近に、便利にする

eライフトレーナー

eライフステーション





e ライトレーナーとは？

健康管理をもっと手軽にするアプリ

スマホで手軽に健康管理ができる画期的なシステムです。
「食」「健康」「情報」を融合させることで、毎日の健康をより細やかにサポートします！



ダウンロード・利用者登録

QRコードからアプリをダウンロードし、
めぶくIDまたは、メールアドレスで新規登録を行います。

iPhone版
App Store
からダウンロード



Android版
Google Play
からダウンロード



健康・食事・ストレスの情報を入力して 自身の健康状態を診断！

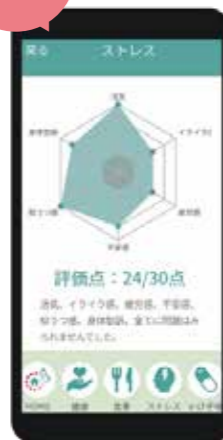
健康



食事



ストレス



睡眠・活動量を記録！

Fitbit・eウォッチと
連携できます！



Life.Trainer.

詳細は公式サイトへ



e ライフステーションとは？

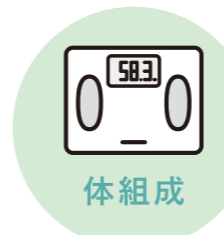


血圧や体重などを測定できる！

血圧、体組成、ストレスレベルを測定できる装置です。



血圧



体組成



ストレス



eライフステーションについて
詳細は公式サイトへ

測定結果は自動でeライトレーナーとデータ連携され、
いつでも確認できます！



e-LT手帳とは？

いつでもどこでもお薬の情報を管理できる 電子お薬手帳です！

e-LT手帳は、お手持ちのスマートフォンやタブレットなどで
ご自身やご家族の調剤履歴などを確認することができる、eライトレーナー機能の一つです。

処方されたお薬を登録することで、
お薬の重複や、飲み合わせの確認、アレルギー歴や副作用をすぐにチェックできます。

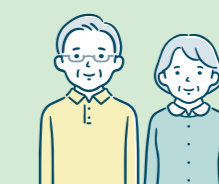
e-LT手帳のここが便利！

飲み忘れ防止
アラーム機能付



待ち時間を短縮

その場で処方箋を薬局に送信し、
すぐに薬を受け取ることができます
※一部薬局のみ対応



家族の情報も確認・管理！

ご家族でお薬の情報を共有できます

ダウンロード・利用者登録

QRコードから、
アプリをダウンロードし、
ご利用ください。

iPhone版
App Store
からダウンロード



Android版
Google Play
からダウンロード

