



スマホアプリでちょっとした健康づくり



県では、“ちょっとした健康づくり”をコンセプトに、無料スマートフォンアプリ「オーロラ」（以下「オーロラ」という）を提供しています*。

「オーロラ」の特徴は、なんといっても簡単に続けられることです。

睡眠、食事、飲酒などの生活習慣を選択肢から選ぶだけで、簡単に記録することができ、記録した生活習慣は、アプリ内のカレンダーなどから簡単に振り返りができます。

年末年始は外食が増える方も多いと思います。そんな時こそ健康管理が必要です。

「オーロラ」でちょっとした健康づくりを始めてみませんか？

*「オーロラ」の一部機能は、市町村国民健康保険加入者限定となっています。



おすすめ機能を紹介

●歩数のランキング機能

自身の生活習慣を知り、改善したくなった方におすすめです。全体のランキングをはじめ、同性や同世代でのランキング、仲間内でのランキングなどのさまざまなランキングが確認できるため、ゲーム感覚で競い合ってウォーキングを楽しむことができます。

●1日の目標歩数の設定機能

1日の目標歩数を設定することで、自分のペースで健康習慣を身につけることができます。目標達成が一目でわかるため、毎日のモチベーションが高まり、自然と歩くキッカケ作りにもなります。小さな1歩から大きな変化に繋げていきましょう。

※アプリ画面は、実際とは異なる場合があります。



＼お得なキャンペーン情報／

「オーロラ」では、令和7年12月29日（月）から令和8年2月11日（水）までの45日間、沖縄県にお住まいの方を対象にお得なプレゼントキャンペーンを実施します。

期間限定のキャンペーンですので、この機会に「オーロラ」を利用した健康づくりとお得なプレゼントキャンペーンにご参加ください。



予防・健康づくりアプリ
「オーロラ」ホームページ

問い合わせ 国民健康保険課 電話：098-866-2304

自治体広報紙配信スマートフォン用アプリ「マチ一口」に「美ら島沖縄」を掲載しています。「マチ一口」サイトをダウンロードしてご覧ください。

現在、105テーマの講座を提供中！県の職員が講師として出向きます。詳しくは、県ホームページをご覧ください。



学校で看護師として働く

医療的ケア児の学校生活を支える看護師



12月	
27日・28日	（この週の放送はお休みです）
20日・21日	「オーロラ」を使ってちょっとした健康づくりについて
13日・14日	おきなわ津梁ネットワーク
6日・7日	琉球放送（RBC）
8日	沖縄テレビ（OTV）
25分～8時30分	13時10分～13時15分

過去の放送を
YouTubeでご覧いただけます▶

広報課からのお知らせ

県政広報テレビ番組

うまんちゅひろば

琉球放送（RBC）

沖縄テレビ（OTV）

13時10分～13時15分

12月

6日・7日

8日

13日・14日

20日・21日

27日・28日

12月

13日・14日

20日・21日

27日・28日