

千葉市スマートシティ実証事業 (対象者：千葉市在住・在勤の方)

健康維持のために 自己リハビリに 取り組みませんか？

NTTコミュニケーションズが提供する心疾患の方向けのスマホアプリ「みえるリハビリ^{※1}」で、安心して運動できるようにサポートします。

また、相談員があなたの運動実施状況等のデータを確認し、定期的な電話でのフォロー、生成AIによるメッセージ機能等も搭載しております。

突然の不調や日常のおからだの悩みに関するご相談も可能です。

一緒に病気の再発、再入院を防ぎましょう。

みえるリハビリ

GOOD DESIGN AWARD
2023年度受賞



募集の概要

事業期間

2025年3月末まで^{※2}

アプリは2025年9月末までご利用いただけます。

費用

無料^{※3}

用意するもの

必須 スマホ端末^{※4} **任意** スマートウォッチ

iPhoneの場合はApple Watch、Androidの場合はFitbitに対応しています。スマートウォッチをお持ちでない方は、無料で貸与します。

お申し込み

Web
から



左のQRコードをスマホで読み取ってください。
サービスの紹介動画もご覧いただけます。
受付時間：24時間

電話
から

千葉市リハビリ事業 お問い合わせ窓口(NTTコミュニケーションズ)

0120-490176

※携帯電話からもご利用になります。

受付時間 9：00～17：30 (土・日・祝日・年末年始を除く)

※各医療機関へのお問い合わせはご遠慮ください。

あなたの運動時の心拍数目安
(主治医記入欄)

回 / 分

アプリの初回登録時に必要なため、
大切に保管してください。

※この心拍数は目安です。運動時の体調に合わせて、「ややきつい (ボルグ指数13)」と感じるレベルの運動強度以下にとどめてください。

サービスの詳細は、裏面にも記載しておりますので、併せてご確認ください

※1 本サービスは医療機器ではありません。本サービスを医療行為用途ではお使いいただけません。※2 事業期間は事前の予告なく変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。※3 アプリのダウンロードとご利用は無料ですが、データ通信料はお客様の負担となります。※4 アプリをインストールするには、端末のOSバージョンがiOS 16もしくはAndroid 10以上である必要があります。

みえるリハビリを使った運動の実施イメージ

特長 1

自分にあった心拍数で 安心して運動

Apple Watch や Fitbit と連携し、適切な運動強度（心拍数）による運動時間の管理ができます。

特長 2

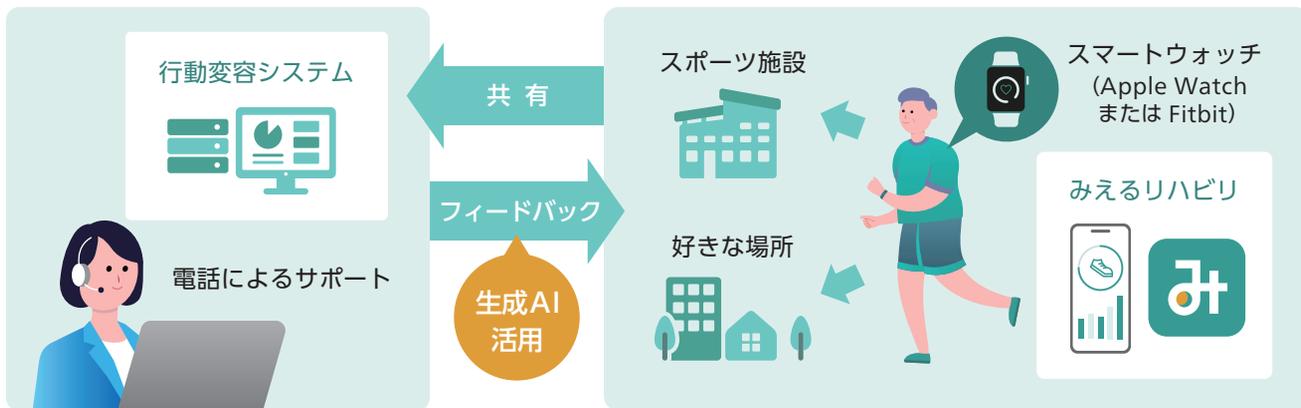
応援サポート

相談員があなたの「みえるリハビリ」のデータを確認し、取り組みをサポートします。

特長 3

健康相談ダイヤル

病気に関する不安や気になることを、いつでもお電話で相談することができます。



運動習慣の獲得をサポートする機能



心不全手帳機能

心臓と血管を守るために、日々の血圧や体重、体調をデジタルに記録。スマートフォンと連携可能な血圧計や体重計を使用して、測定結果を自動的に記録します。



ウォークラリー機能

毎日の歩数を距離に換算してくれるウォークラリーの機能で、毎日の運動を楽しめます。



生成AIを活用したメッセージ機能

専門家監修のもと開発された「行動変容フィードバックシステム」が、目標の達成状況に応じて、あなたの性格・嗜好に合ったフィードバックメッセージを届けます。



ポイント機能

目標の達成状況によってポイント数が増えます。ポイントを貯めてレベルアップ！

ご利用開始までの流れ

スマホが苦手な方もサポートがあるから安心！

Webから申し込み

電話で申し込み

相談・
申し込み
確認

申し込みの手続き
やご相談を受け付
けております。

書類・
機器の
送付

スマートウォッチ
など必要な機器を
ご自宅にお送りい
たします。

初期設定

同封したマニ
ュアルをご覧の上、
初期設定の実施を
お願いいたします。

※電話でのサポート
をご希望の場合は、
お気軽にお問い合わせ
ください。

利用開始

Apple、Appleのロゴ、Apple Watchは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。Androidは、Google LLCの商標または登録商標です。FitbitはFitbit, Inc.の商標です。

実証事業に関するお問い合わせ

NTTコミュニケーションズ株式会社



0120-490176 受付時間 9:00~17:30

※携帯電話からご利用いただけます。土・日・祝日・年末年始は休業とさせていただきます。
※各医療機関へのお問い合わせはご遠慮ください。

E-mail mieriha-chiba@ntt.com

●記載内容は2024年10月現在のものです。
●表記のサービス内容は予告なく変更することがありますので、お申し込み時にご確認ください。
●記載されている会社名や製品名は、各社の商標または登録商標です。

2024.10 © NTT Communications Corporation All Rights Reserved.