

今日から健康ステップアップ!

味の素(株)の生活改善サポートアプリ



aminoステップ™

ダウンロード
無料

どなたでも
手軽に楽しめる
コンテンツを
用意しています!



「ミッションプログラム」クイズに答えて
マイル*をGET!

「世界の食文化を探す旅」
ウォークラリー
に参加して
マイル*GET!



たまったマイル*は
Amazonギフト券
に交換

*マイル...本アプリで取得できるポイント

アミノインデックス® リスクスクリーニング 受診者向けコンテンツ

アミノ酸を測る。今のからだを知る。
aminoindex®
アミノインデックス。



アミノインデックス®
リスクスクリーニング
受診者特典マイページ



医師に直接
チャットで健康相談**

**プレミアム会員またはアミノインデックス®
報告書(受診後3か月以内)をマイページ
で記録した方が対象です。

健康相談 概要

- ☑ 24時間365日いつでも医師への健康相談チャットを送ることが出来ます。
- ☑ 1回のチャットで300文字までの送信が可能
- ☑ 1つの質問について3往復までやり取りが可能
- ☑ 質問チャットページの立ち上げ回数は期間内無制限
- ☑ 対応科目：内科、産婦人科、小児科、整形外科、皮膚科、耳鼻科、外科、泌尿器科、眼科、がん診療科、精神科、アミノインデックス®, その他

※アプリは無料でご使用いただけます。
※一部、プレミアム会員 [有料会員] プラン(月額550円)向けがあります。

AppleとAppleのロゴは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.の商標です。Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。



ボーナス
初回ダウンロードで
200pt

ダウンロード
はこちら➡➡



アミノステップ 検索



aminoステップ®でアジパンダ®と一緒に歩こう！

働く世代の歩数は、男性で約1,000歩・女性では約2,000歩も不足！

健康維持のための歩数は、年齢・性別によって様々です。

まずは1日にどのくらい歩いているのか、目標をクリアできているのかを知ることからはじめてみましょう！

	20～64歳 男性	20～64歳 女性	65歳以上 男性	65歳以上 女性
目標歩数	9,000歩	8,500歩	7,000歩	6,000歩
平均歩数	7,864歩	6,685歩	5,396歩	4,656歩
	約1,000歩不足！	約2,000歩不足！	約1,500歩不足！	約1,500歩不足！

* 目標歩数：「健康日本21（第二次）」（厚生労働省）、平均歩数：「国民健康・栄養調査（令和元年）」（厚生労働省）を加工して作成

アジパンダ®が
応援♪

ウォークラリーで歩くのが楽しくなる！



- point 1 世界を歩く楽しさ
- point 2 歩くことがゲームに
- point 3 ごほうびがもらえる



世界の食文化を探しながら旅する
ウォークラリーで飽きずに歩ける。
何カ国制覇できるか挑戦！



30,000歩達成で次の国へ！
ゲーム感覚で、歩くのが
自然と楽しくなる♪



歩いた分だけマイル*が貯まる！マイル
はAmazonギフト券に交換できる♪
*マイル…本アプリで利用できるポイント

“歩く”をはじめめるあなたに

Good News

「プラス1,000歩」が 糖尿病の発症リスクを下げる！*

アメリカの医学誌で、“1日の歩数を1,000歩増やすだけでも糖尿病の発症リスクが減少する”という研究が発表されました。研究は閉経後の女性を対象とした追跡調査で、最大7年にも及ぶ大規模なものでした。その結果、ウォーキングの歩数が1日1,000歩増えると糖尿病の発症リスクは6%減少、さらに2,000歩に増えると糖尿病の発症リスクは12%も減少することが明らかになりました。

「プラス1,000歩」
を目指そう！



【出典】Alexis C. Garduno et al.: Associations of Daily Steps and Step Intensity With Incident Diabetes in a Prospective Cohort Study of Older Women: The OPACH Study. Diabetes Care 2022;45(2):339-347

まずは10分のウォーキングを！

「1,000歩=約10分のウォーキング」に相当します。
あなたに合った“歩く”を見つけましょう。

おすすめの歩数アップ

- 歩いて買い物へ
- エレベーターやエスカレーターより階段
- 出勤・帰宅時にちょっと遠回り
- 10分間の散歩コースを作る
- ランチついでに歩いて気分転換
- できることから始めよう！

ダウンロード
無料

aminoステップ®で楽しくウォーキング！

* アプリは無料でご使用いただけます。
* 一部、プレミアム会員[有料会員]プラン(月額550円)向けがあります。
* アジパンダ®は味の素グループのキャラクターです。

今すぐはじめよう！

ダウンロードはこちら→

アミノステップ 検索

