

平塚市の妊産婦とパートナーの皆さま!

スマホアプリで 産後のメンタル不調に 備えませんか?

新米ママとパパのメンタルセルフケアを
サポートするアプリを提供します。



無料

サポートAI・ロボット



アクト ACTプログラム-Maternity-

妊娠中から専用プログラムを実施し、ストレス耐性を高め
産後のメンタル不調のリスクを減らしましょう!

AIとチャットで
メンタルケアプログラムを
実施しますよ



動画やミニゲーム
オーディオなど楽しんで
プログラムを行えます



アプリで気軽に!

※ACTプログラムとは、マインドフルネスの考え方をベースに「心理的柔軟性」を生み出すことで
「心の健康」を維持・回復させる療法であるACTに基づいたセルフケアプログラムです。



申し込みは
こちらから!

下記webページまたは
QRコードよりご応募ください

<https://emol.jp/maternity/hiratsuka>

[お問い合わせ]

平塚市健康課 TEL:(0463)55-2111

emol株式会社(担当:千原) E-mail:support@emol.jp

対象者

平塚市内にお住まいの妊娠中の方、
産後1年以内の方、妊産婦のパートナーの方

プログラム実施までの流れ

左記の2次元コードから申し込むと、アプリ招待コード
が提供されます。

アプリに招待コードを入力すると、ACTプログラムが
実施できるようになります。

※ACTプログラムのご利用は産後1年まで