

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・ロウ



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

## 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!



動画



オーディオ



ゲーム

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!

### 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

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:千頭) E-mail:support@emol.jp