

無料

# 練馬区フレイル予防アプリ 「フィット&ゴー」

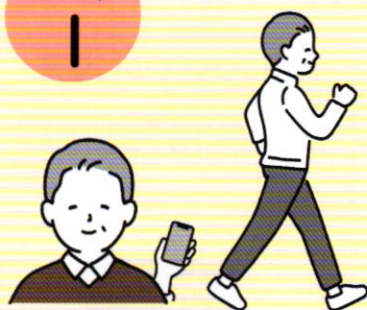


©2011  
練馬区ねり丸

※フレイルとは、加齢によって心と体の働きが弱くなってきた状態のことを指します。  
※健康マイレージアプリのインストールが必要になります。

## 「フィット&ゴー」を始めませんか？

Step  
1



歩数や睡眠時間・血圧  
などを記録

Step  
2

AIが  
フレイル  
リスクを  
点数化!



フレイル予防アドバイス  
やイベント情報が届く

Step  
3



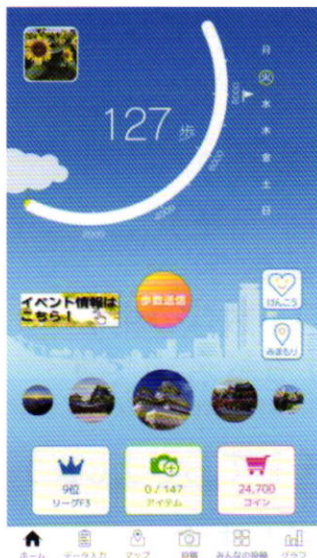
フレイル予防に  
取組む

## ～～参加方法はこちら～～

※参加費は無料ですが別途通信料はご負担いただきます 動作対象OS: iOS14以上、Android9以上

### 1. アプリのダウンロード(裏面に続きます)

スマホのカメラで下記QRコードを読み取ってください。



Google PlayストアまたはApp Storeで  
「健康マイレージ」と検索をして  
ダウンロードすることも可能です