

無料

練馬区フレイル予防アプリ

「フィット&ゴー」

フィット
&
ゴー

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。

ダウンロードした方を対象に、
ねりコレ詰め合わせセットプレゼントキャンペーン実施中!

※詳しくは最終頁をご覧ください

「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
取り組む

※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、Android8以上

1. アプリのダウンロード

練馬区内のドコモショップで
インストールサポートを実施中です
※ドコモ以外のスマホをお持ちの方も対象



スマホのカメラで下記QRコードを読み取ってください。



QRコードを読み取った後は、

iOSの方は↓のリンクをタッチ

[iOS端末をお持ちの方 \(AppStore\) \(外部サイト\)](#)

Androidの方は↓のリンクをタッチ

[Android端末をお持ちの方 \(GooglePlay\) \(外部サイト\)](#)



アプリダウンロードの手順

※機種によりダウンロード手順が異なる場合があります

2. 新規登録

① 「健康マイレージ」を起動します。いくつか許可を求められるので、全て「許可」を選択します。

※iPhoneのみ:「ヘルスケア」のアクセスを許可します

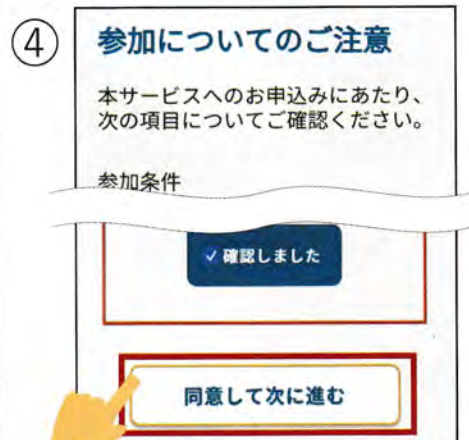
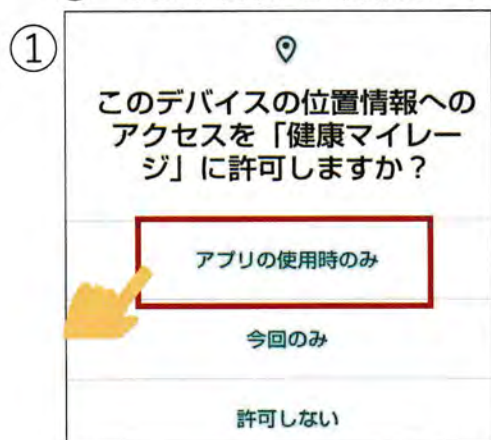
② 「新規登録」をタッチします。「団体コード」に「neri」(半角小文字)を入力して「次に進む」をタッチします。

※団体コードの入力が表示されない場合は画面の案内に従い進めてください。

③ 「所属団体」の中からお住まいの地域をお選びください。

④ 参加についてのご注意の内容を確認して「確認しました」をタッチしてから、「同意して次に進む」をタッチします。

⑤ 利用規約を最後まで確認し「同意して進む」をタッチします。



⑥ 歩数計測機器は「スマホアプリ」をタッチしてから、自身の携帯電話番号を入力して「認証コードを送信する」をタッチします。

⑦ 入力した携帯電話番号にメッセージ(SMS)が届きます。メッセージに記載されている「認証コード」をコピーします。※メモに書き写し、一文字ずつ入力することも可能です。

★この認証コードは初回ログイン時にも必要です

⑧ 「健康マイレージ」を開いて、コピーした「認証コード」を貼り付けてから「認証する」をタッチします。

⑨ 性別や生年月日の情報を入力後「次に進む」をタッチします。



※ユーザー情報の設定例

ログインID: 4文字以上の半角英数字
例 0915h(誕生日+ローマ字)

パスワード: 8文字以上の半角英数字
例 hanako1234(名前+数字4桁)

ニックネーム: アプリ上で使用のお名前です
例 ハナちゃん

★ログインIDとパスワードはメモしておきましょう

⑩ 内容を確認し「上記に同意してこの内容で送信する」をタッチします。これで参加者申込み完了です!

3. 初回ログイン

- ① ホーム画面にある「健康マイレージ」のアイコンをタッチして起動します。
- ② 先ほど設定したログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタッチします。
★認証コードは、2.⑦と同じ数字を入力してください
- ③ アプリアイコン変更について、「OK」をタッチします。
- ④ アプリが閉じた場合は、アイコンをタッチしてアプリを起動します。
- ⑤ メイン画面が出れば、ログイン完了です！

③

「フィット&ゴー」アイコンに変更します。
アプリが閉じた場合は、再度ホーム画面から「フィット&ゴー」のアイコンをタップして起動してください。

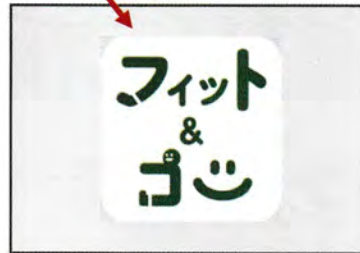
変更後のアプリアイコン



キャンセル

OK

④



⑤



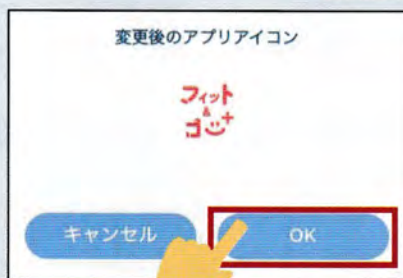
4. フレイル推定AI設定

あなたに合わせた健康アドバイスが届きます！

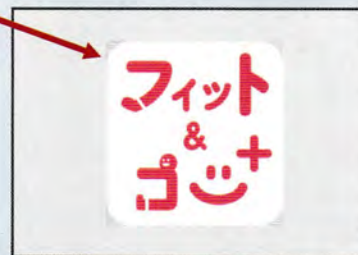


- ① 「フィット&ゴー」ホーム画面上のハートアイコンをタッチします。
- ② 「健康マイレージプラス」アプリの案内ページのあとに表示される、Google PlayストアまたはApp Storeのボタンをタッチします。
- ③ アプリをインストール後「健康マイレージプラス」アプリを開きます。
- ④ アプリアイコン変更について、「OK」を選択します。
- ⑤ アプリが閉じた場合は、アイコンをタッチしてアプリを起動します。

④

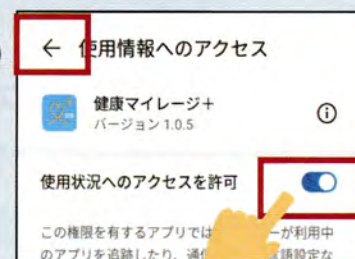


⑤



- ⑥ 「けんこう機能」の説明ページが表示されます。
「次へ」→「使用開始」をタッチします。
- ⑦ 利用同意の内容を最後まで確認し「はい」をタッチします。
- ⑧ Androidは「身体活動データ」、iPhoneは「ヘルスケア」へのアクセスについて「許可」します。
- ⑨ ※Androidのみ
使用状況へのアクセスを許可します。
・画面上で「健康マイレージ+」を選択後「使用状況への許可」をタッチします。
・「戻る」ボタンをタッチして「健康マイレージ+」のアプリ画面に戻ります。

⑨



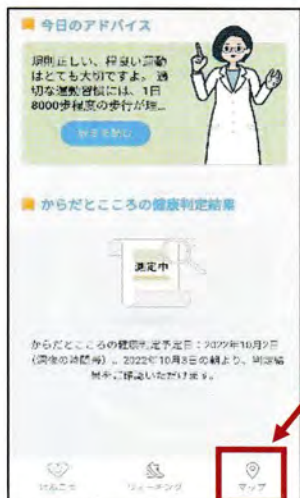
裏面に続きます!!

5. マップ機能の設定

練馬区内のイベント情報
を探せます！



①



- ① 「フィット&ゴープラス」アプリのホーム画面右下のマップアイコンをタッチします。
- ② 「マップ機能」の説明ページを確認し、「次へ」→「使用開始」をタッチします。
- ③ 利用同意の内容を最後まで確認し「はい」をタッチします。
- ④ 位置情報について、アプリの案内に従って「許可」をタッチします。



練馬区HPはこちら

YUCACYポイント集めて ねりコレ詰め合わせセット プレゼントキャンペーン



期間:令和6年2月29日まで 対象:60歳以上の練馬区民

アプリをダウンロードし、たくさんお出かけしてYUCACYポイントを集めましょう! 上位100名様にプレゼントを差し上げます!

- ① フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」と「フィット&ゴープラス」をダウンロード
- ② 「フィット&ゴープラス」のアンケートに回答 [アンケート](#)
- ③ YUCACY登録 [イベント情報はこちら](#) LINEでYUCACYに登録
- ④ 施設に来館したり、YUCACYに登録されている活動に参加するたびにQRコードを読み取る
- ⑤ 「アプリを開く」をタッチ
- ⑥ 以下の画面が出ればポイント獲得完了です



※QRコードは各敬老館、各はつらつセンター等、YUCACYに登録されている施設やイベント会場に設置しています。

QRコード読み取りは
・スマホのカメラ機能
・QRコード読み取りアプリ
・LINEアプリ
のいずれかをご利用ください。



練馬区スマートフォン事業コールセンター

☎ 03-6700-5133

営業時間:月曜日~金曜日 9:00~17:00(土日・祝、年末年始はお休み)

メール: nerima.sumaho@kenko-mileage.docomo.ne.jp

【事業主体】練馬区高齢社会対策課