



練馬区フレイル予防アプリ 「フィット&ゴー」



「フィット&ゴー」を始めませんか？

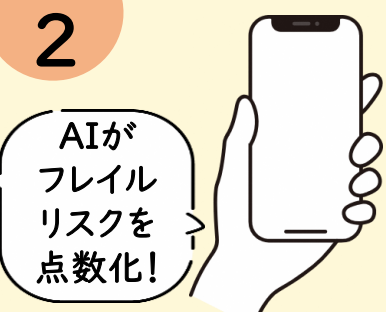
～健康管理やフレイル予防のために活用できるアプリです～

Step 1



歩数や睡眠時間・血圧
などを記録

Step 2



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

※フレイルとは、加齢等により心と体の働きが弱くなり、活力が低下してきた状態のことを指します。
※参加費は無料です。別途、通信料はご負担いただきます。

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
※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を読み取ってください。

「健康マイレージ」をダウンロードし、ログイン後に「フィット&ゴー」に変更します。



QRを読み取った後、
ボタンをクリックしてください。

アプリのダウンロードは
こちらをクリック

★iPhoneの方は、アプリ起動時に
「ペーストを許可」してください。

※動作対象OS: iOS14以上、Android8以上

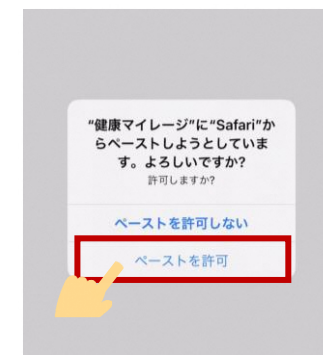
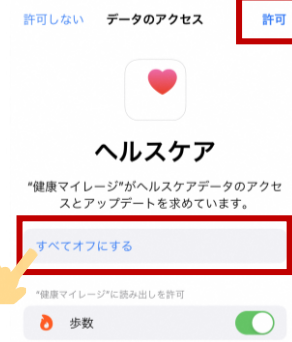
2. 新規登録

※機種により手順が異なる場合があります

- ① 「健康マイレージ」を起動する。
いくつか許可を求められるので、全て「許可」を選択する。
※iPhoneのみ: 「ヘルスケア」のアクセスとペーストを許可する。

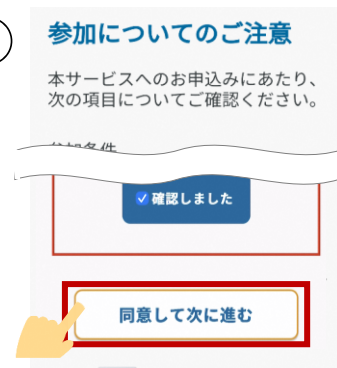
〈iPhoneのみ〉

①



- ② 「新規登録」をタッチする。
※「団体コード」が表示された場合は、「neri」(半角小文字)を入力して「次に進む」をタッチする。
- ③ 「所属団体」の中からお住まいの地域を選ぶ。
- ④ 参加についてのご注意の内容を確認し、「確認しました」をタッチしてから、「同意して次に進む」をタッチする。
- ⑤ 利用規約を最後まで確認し「同意して進む」をタッチする。
- 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」をタッチする。

④



⑥



- ⑦ 入力した携帯電話番号にメッセージ(SMS)が届く。
メッセージに記載されている「認証コード」をコピーする。
※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、「3.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」をタッチする。
- ⑨ 性別や生年月日を入力後、「次に進む」をタッチする。
★ログインID・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」をタッチすると登録完了。

ユーザー情報の例

■ログインID
例)0915h
(誕生日+ローマ字)

■パスワード
例)hanako1234
(名前+数字4桁)

■ニックネーム
例)ハナちゃん

3. 初回ログイン

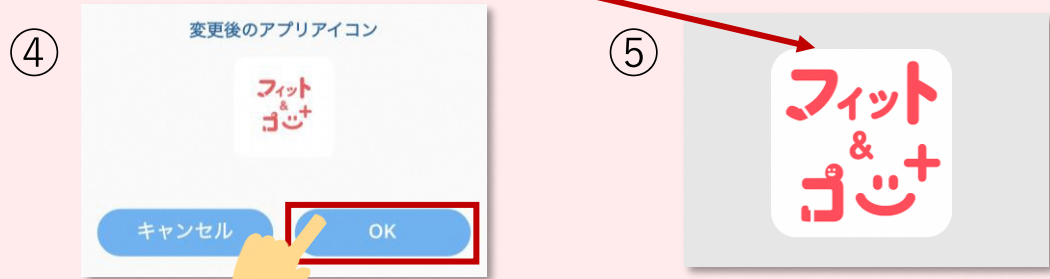
- ① ホーム画面にある「健康マイレージ」のアイコンをタッチして起動する。
- ② 先ほど設定したログインID・パスワードを入力し「ログイン」を押す。
★認証コードは、2.⑦と同じ数字を入力してください
- ③ アプリアイコン変更について、「OK」をタッチする。
- ④ アプリが閉じた場合は、アイコンをタッチしてアプリを起動する。
- ⑤ メイン画面が出れば、ログイン完了！



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」をタッチする。
- ② 「健康マイレージプラス」アプリの案内ページの後に表示される、Google PlayストアまたはApp Storeのボタンをタッチする。
- ③ アプリをインストール後、「健康マイレージプラス」アプリを開く。
- ④ アプリアイコン変更について、「OK」を選択する。
- 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する。



- ⑥ 「けんこう機能」の説明ページを確認し、「次へ」→「使用開始」をタッチする。
- ⑦ 利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」をタッチする。
- 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」する。
- ⑨ ※Androidのみ

使用状況へのアクセスを許可する。
 ・画面上で「健康マイレージ+」を選択後「使用状況への許可」をタッチする。
 ・「戻る」ボタンをタッチして「健康マイレージ+」のアプリ画面に戻る。



「フィット&ゴー」を使ってみよう！



毎日の歩数を確認しよう

1日の終わりに「歩数送信ボタン」を押し、今日の歩数を確認してみましょう。達成カレンダーを見て、ご自身の達成状況を確認することができます。また、様々な種類のランキングがあり、どなたでも1位を目指して歩数を競うこともできます。



サークルやイベントを探してみよう

マップ(地図)から、YUCACYに掲載している様々なサークルやイベントを探することができます。気になる活動を見つけて、積極的に参加してみましょう。



練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎ 03-6700-5133

時間: 平日 午前9時~午後5時

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

【事業主体】練馬区高齢社会対策課



練馬区HP