

# 3. フィット & ゴーの機能をご紹介

機能概要の一部をご紹介！まずは、アプリを操作してみてくださいね！区HPにも使い方を掲載しています。

1

歩数に関する機能が多数！

歩数の記録、歩数ランキング、ウォーキングコースの紹介、友人と歩数を共有する機能など、健康づくりの基本である「歩き」に関する機能が充実！



2

ミッションでポイント！

記録を付けたり、動画を見たり、健康に関する様々なミッションに挑戦し、ポイントをゲット！日々の頑張りをポイントでみる化し応援！



3

AIがヘルスチェック！

アプリ内の記録を分析、あなたへの今週の応援メッセージや改善ポイントを表示！

※利用開始2週間で以降の月曜日から表示

4

地域の情報も！

イベント情報や100年活躍ナビ(※)から、地域の様々な情報をゲット！お出かけのきっかけに！

※都運用のシニア向け社会参加活動に関するプラットフォーム



練馬区スマートフォン事業コールセンター

TEL 03-6700-5133

Mail : nerima.sumaho@kenko-mileage.docomo.ne.jp

受付時間:9:00~17:00

営業日:月曜日から金曜日(祝日・休日・12/29~1/3を除く)

アプリの操作などで困ったときはコールセンターまで



【事業主体】練馬区高齢社会対策課介護予防係 令和8年5月作成

# 練馬区フレイル予防アプリ「フィット & ゴー」

フィット & ゴー

~いつものこと・いつもの日々が、予防になる~

フィット&ゴーは、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。



## フレイル予防~3つの大切なこと

フレイルとは、「加齢などにより、心や体の働き、生活するための活力が少しずつ低下してきた状態」のことをいいます。

フレイル予防の基本は、「運動」「栄養」「社会参加」と言われており、日々の暮らしの中での小さな積み重ねが大切です。

1

変化に気が付く

体の小さな変化に気がつくことも予防には大切なこと。歩数をチェックしたり、健康の記録を付けることなどがおすすめです。

2

“暮らし”が予防に

フレイル予防の基本の3つは、毎日の暮らしの中にあること。日々の暮らしの中で、意識をすることが大切です。

3

自分のペースで

健康づくりもフレイル予防も、続けることが大事。自分ができることを見つけましょう！

フィット&ゴーは、皆さんが日々の暮らしの中で取り組めるフレイル予防をお手伝いします。



## 1. アプリの入手方法

1 スマートフォンのカメラを起動する

2 2次元バーコードを読み取る → → → → → → → →

※iPhoneは「App Store」へ / Androidは「Google Play」へ



3 “けんこうマイレージ”を開き、 を入手！(アイコンは後程変更できます)

※動作対象OS:iOS15以上、Android9以上 / 利用無料、通信料自己負担

機能はいろいろ！

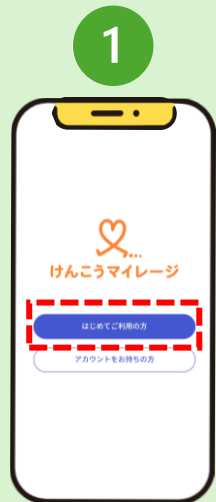


~今の元気を、将来の自分に届けよう~

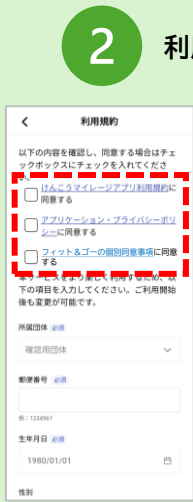
## 2. インストールの手順

※ Androidの場合、お使いのAndroidバージョンにより、画面遷移や表示が異なる場合があります。

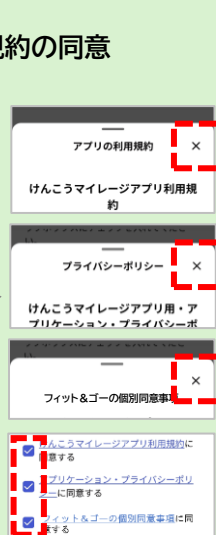
完了まで  
あと少し!



「はじめてご利用の方」を押す



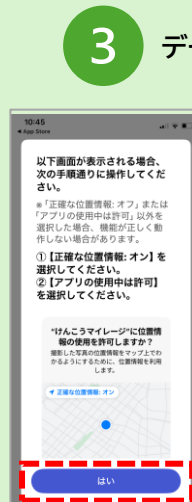
青い文字を押す  
(1つずつ読む)



各内容を読み、  
×を押し、閉じて、  
☑ボックスを押す



所属団体を、お住まいの  
地域を選択、  
そのほか必要事項を入力  
「同意する」を押す



手順を確認後、  
「はい」を押す

### 3 データ等の連携、許可

#### 【位置情報】

- ①正確な位置情報: **オン**
  - ②「**アプリ使用中のみ許可**」を選択
- ※androidは「←」で戻る

#### 【データアクセス】

##### ●iPhone

ヘルスクエアを「**すべてオンにする**」  
を押し、「**許可**」を押す

##### ●Android

- ①ヘルスコネクトとの連携  
の「**すべて許可**」をオン
- ②「**許可**」を押す
- ③通知の「**許可**」を押す

### 4 AIヘルスチェックの設定、同意



「設定に進む」を押す



☑ボックスを押し  
「次へ」を押す



「同意する」を押す

#### ●iPhone

ヘルスクエアを「**すべて  
オンにする**」を押し、  
「**許可**」を押す

#### ●Android

#### 【位置情報】

- ①正確な位置情報: **オン**
- ②「**アプリ使用中のみ許可**」を選択

#### 【バックグラウンドでの データアクセス】

- ①「**許可**」を押す
- ②「**わかりました**」を押す
- ③「**けんこうマイレージ**」を押す
- ④「**使用状況へのアクセスを許可**」  
をオン、「←」で戻る

おつかれさまでした!  
「マイページ」を押して  
利用開始!



### フィット & ゴー アイコンの変更の手順



3本線の「**メニュー**」を押し、  
マークの「**設定**」を押す



「**変更する**」を押し、  
「**このアイコンに変更する**」を押す  
(iPhoneのみ:最後に「OK」を押す)

※Androidは、歩数を連携するために「ヘルスコネクト」と「Google fit」のアプリが必要です。お持ちのスマホに入れていない場合は、Google Playから入手し、連携をしてください。

※Androidは、アイコン変更がすぐに反映されない場合があります。そのときは、アプリを再起動してください。