



練馬区フレイル予防アプリ 「フィット&ゴー」

フィット
&
ゴッ

フィット
&
ゴッ+

「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

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

※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



スマートフォンのカメラで下記、二次元コード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。



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。

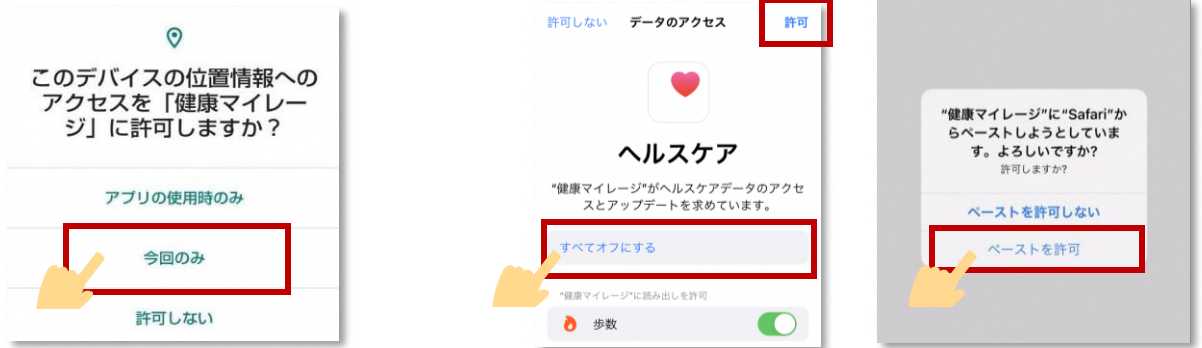
※動作対象OS: iOS15以上、Android8以上

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】



- ② 「新規登録」を押す。
※「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」を押す。
- ③ 「所属団体」の中からお住まいの地域を選ぶ。
- ④ 利用規約を最後まで確認し「同意して進む」を押す。
- ⑤ 自身の携帯電話番号を入力し、「認証コードを送信する」を押す。

④画面



⑥画面



- ⑥ 携帯電話番号や性別・生年月日を入力後、「次に進む」を押す。
★ログインID・パスワード・ニックネームはメモしておきましょう
- ⑦ 内容を確認し「上記に同意してこの内容で送信する」を押すと登録完了。
- ⑧ 「ログイン画面へ」を押す。

《メモ欄》

■ ログインID（半角英数字4文字以上16文字以内）

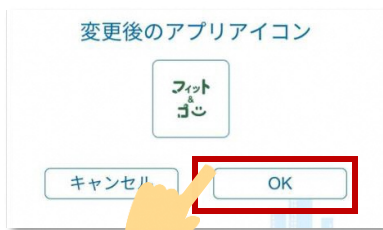
■ パスワード（半角英数字8文字以上20文字以内）

■ ニックネーム（10文字以内）

3. 初回ログイン

- ① 2.⑥で設定したログインID・パスワードを入力し「ログイン」を押す。
- ② 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
- ③ コピーした「認証コード」を貼り付けてから「認証する」を押す。
- ④ アプリアイコン変更について、「OK」を押す。
- ⑤ アプリが閉じた場合は、**アイコン**を押してアプリを起動する。
- ⑥ メイン画面が出れば、ログイン完了!

④画面



⑤画面



⑥画面



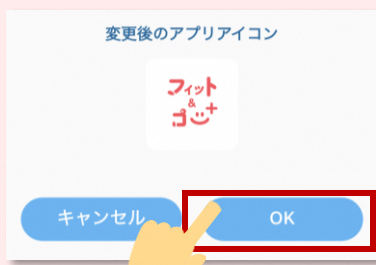
4. フレイル推定AI設定

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**を押す。
- ② 「健康マイレージ+」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**のボタンを押す。
- ③ アプリをインストール後、「健康マイレージプラス」アプリを開く。
- ④ アプリアイコン変更について、「OK」を押す。
- ⑤ アプリが閉じた場合は、**アイコン**を押してアプリを起動する。

④画面



⑤画面



- ⑥ 「けんこう機能」の説明ページを確認し、「次へ」→「使用開始」を押す。
- ⑦ 利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」を押す。
- 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」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」を押す。
- ・「戻る」ボタンを押して「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!



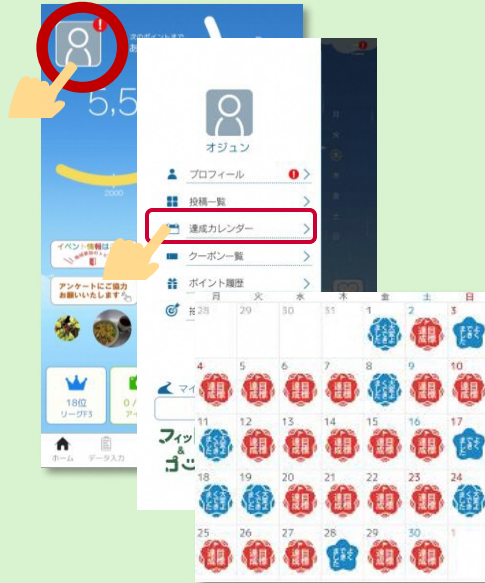
毎日の歩数を確認しよう

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。

▼歩数送信ボタン



▼達成カレンダー



▼ランキング



サークルやイベントを探してみよう

「イベント情報はこちら」から、「地域参加のトビラ」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 介護予防係



区ホームページ