

令和 5 年 9 月 15 日
高齢施策担当部高齢社会対策課

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」の配信開始について

一人ひとりの趣味や関心、健康状態に合わせて、教室やイベント、健康行動を促すアドバイスなどを発信するフレイル予防アプリ「フィット&ゴー」を配信し、高齢者の社会参加を後押しする。

1 配信開始日

令和 5 年 9 月 21 日（木）

2 アプリの主な機能

- (1) 歩数計測、睡眠時間、血圧等の記録機能により、AI がフレイルリスクを判定し、健康行動を促すアドバイス等を発信
- (2) 社会参加先の情報を発信（社会参加先への参加回数の多い上位100名に、ねりコレ詰め合わせセットを贈呈）

※ 令和 6 年度から 7 年度にかけて、蓄積データを基に機能を拡張する。

3 登録勧奨および操作説明

(1) スマホ教室

10月～来年2月に、はつらつセンター、敬老館、街かどケアカフェで144回開催

(2) シニアスマホ相談員（モデル実施）

シルバー人材センターと連携して養成したシニアスマホ相談員が、町会・自治会や老人クラブに出向くほか、街かどケアカフェで相談会を実施

(3) 健康長寿はつらつまつり

はつらつセンター光が丘（10月）、はつらつセンター関（11月）の会場に特設ブースを設置

4 周知

ねりま区報（9月21日号）、区ホームページ、SNS、チラシ配布等により周知する。

【イメージ図】



アイコン



ホーム画面



健康行動を促すアドバイスを発信



社会参加先の情報を発信