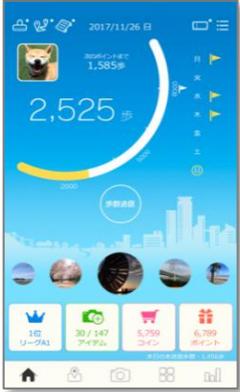


	<p>あなたに合ったサークルやイベントを紹介！ フレイル予防アプリ 「フィット＆ゴー」を配信</p>	
<p>と き</p>	<p>9月21日（木）開始</p>	
<p>区は、9月21日（木）から、フレイル予防のためのアプリ「フィット＆ゴー」を配信する。</p> <p>このアプリは『フレイル推定AI』を搭載、一人ひとりの趣味や関心、健康状態にあわせて、教室やイベント、健康行動を促すアドバイスを配信し、高齢者の社会参加を後押しする。</p> <p>スマートフォンを利用する高齢者が区内でも6割を越えていることから、高齢者一人ひとりが楽しみながらフレイル予防の運動や社会参加ができる、新たなスマートフォンを活用した仕組みを構築した。</p> <p>なお、蓄積したデータを基に、3年間で機能を拡張していく予定。</p> <div style="float: right; text-align: center;">  <p>【ホーム画面】</p> </div>		

【フィット＆ゴーの特色】

アプリには『フレイル推定AI』を搭載、歩数や睡眠時間、位置情報やアプリ利用ログ等の情報を基にフレイルリスクを判定し、点数化する。

これらを基に、一人ひとりにあったメッセージを配信し、より良い健康行動を促進する。あわせて、アプリがコミュニティサイトと連携しているため、アンケートへの回答を通じて、利用者の趣味や興味に合った学びや交流、仕事などの社会参加先を案内する。

【配信概要】

対象：概ね60歳以上の区民の利用を想定
 配信開始：令和5年9月21日（木）から
 使用料：無料 ※通信料は自己負担



【一人ひとりにあった、健康行動を促すアドバイスを配信】



【趣味・興味に応じた情報も提供】