

75歳からの健康づくり

群馬県
公式
アプリ

G-WALK+

「G-WALK+」の **ラジオ体操機能** を
利用してポイントをもらおう

毎日の健康づくりの取り組みでポイントがたまります。
たまったポイントは抽選で特典と交換することができます。

令和7年

期間

1月1日 **水** >> 1月30日 **木**

利用料
無料

※通信料はかかります

対象

令和6年4月1日時点で75歳以上

※参加いただくには、群馬県公式アプリ「G-WALK+」のアプリを
インストールする必要があります。



アプリのラジオ体操機能について

- 動画をしながらラジオ体操を実施できます。
- 1日1回 10Pを獲得できます。

期間中に多く参加した
上位の方
はアプリ内で表彰します



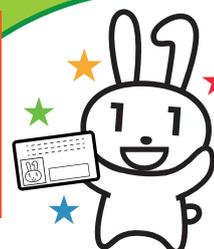
※表彰では該当の方のアプリ内
ニックネームをお知らせします。

冬の健康づくりとして
ラジオ体操をしませんか。

群馬県後期高齢者医療広域連合 ☎ 027-256-7113

群馬県前橋市大渡町1丁目10番地7 群馬県公社総合ビル6階

マイナ保険証
使ってみよう!





群馬県
公式
アプリ

G-WALK+ インストール方法

アプリを インストールし

初期登録

iPhone版

App Store
からダウンロード



Android版

Google Play
で手に入れよう



※iOSはヘルスケア、AndroidはGooglefitが必要となります。一部機種は対応しておりません。
※「ヘルスケア」= iOSにて歩数を連携するためのアプリ
※「Googlefit」= Androidにて歩数を連携するためのアプリ
<G-WALK+事務局> TEL : 0570-077-122 (平日9:00~18:00)
事業運営：フェリカポケットマーケティング株式会社

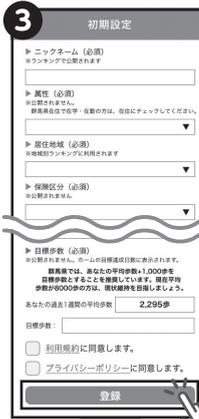
iPhone版アプリ 登録手順 (1~9)



インストールが完了したら、トップ画面で「新規登録」を押します。

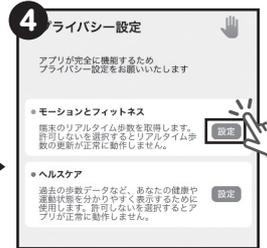


チュートリアルが表示されます。



項目に沿って必要事項を入力します。

【目標体重】
～体重を減らしたい場合の考え方～
・現在の体重からマイナス3%程度が目安
※1~3%減量で、血中脂質やHbA1c、肝機能が改善し、3~5%減量で、血圧、尿酸、空腹時血糖値が改善するとされています。
※急激に体重を落とすと身体に負担がかかるので注意しましょう！
※BMI22程度が生活習慣病などになりにくいと言われています。
体調なども合わせて無理のない目標を設定しましょう。
【目標歩数】
平均歩数+1000歩を目標歩数とすることを推奨しています。



プライバシー設定を行います。「モーションとフィットネス」の「設定」を押します。



モーションとフィットネスのアクティビティアクセスのダイアログが表示されたら「OK」を押します。



次に「ヘルスケア」の「設定」を押します。



ウォーキング+ランニングの距離、歩数を「ON」にし、右上の「許可」を押します。



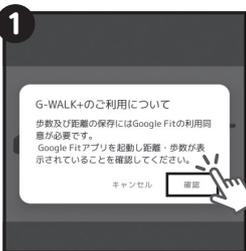
④~⑦の設定が完了したら画面下の「OK」を押します。



通知送信ダイアログが表示されたら「許可」を押し、登録が完了です。
※歩数連携は通信状態や機種によって遅くなることがあります。

Android版アプリ 登録手順 (1~10)

Android版はGoogle Fitのインストールも必要になります。G-WALK+のインストール時にGoogle Fitのインストールも案内されますので、画面表示に従ってインストールをお願いします



G-WALK+を開きます。Google Fitとの連携確認画面が表示されたら「確認」を押します。



Google Fitが起動します。ホーム画面が表示されていることを確認し、G-WALK+に戻ります。



位置情報へのアクセス許可のダイアログが表示されたら「許可」を押します。



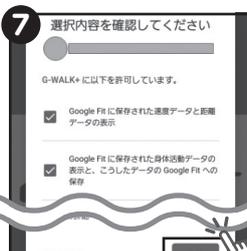
ご利用のGoogle Fitアカウントを選択します。
※アカウントが同一でない歩数が連携されません。



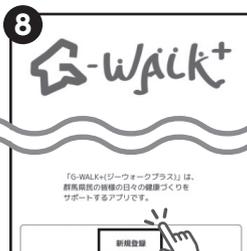
「権限の付与(1/2)」が表示されたら「許可」を押します。



「権限の付与(2/2)」が表示されたら「許可」を押します。



選択内容の確認画面が表示されたら、チェックがついていることを確認し「許可」を押します。



新規登録ボタンをタップします。



チュートリアルが表示されます。



項目に沿って必要事項を入力するとアプリを始められます。