

75歳からの健康づくり

群馬県
公式アプリ
式アブリ

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。
たまつ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8年

1月1日 木 >> 1月31日 土

利用料
無料

※通信料はかかります



1月1日 木 >> 1月31日 土



令和7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

- 動画を見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

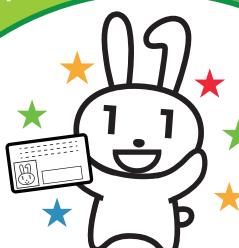
※表彰では該当の方のアプリ内
ニックネームをお知らせします。

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Google Fit及びヘルスコネクトが必要となります。

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

※「Google Fit」・「ヘルスコネクト」= 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

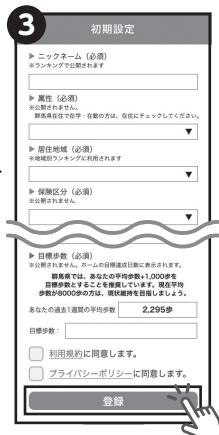
iPhone版アプリ 登録手順 (1~9)



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%程度が目標~

※1~3%減量で、中性脂肪や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言われています。

※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。

体調などとも合わせて無理のない目標を設

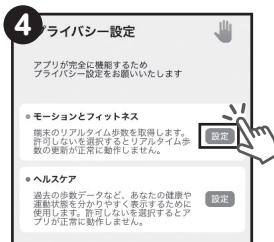
定しましょう。

【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。

登録



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。



4 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

歩数を取得します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。



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。

5 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

6 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

7 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

8 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

9 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

10 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

11 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

12 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

13 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

14 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

15 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

16 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩

数の更新が正常に動作しません。

※モーションとフィットネス

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。歩数を取得するとア

プリが正常に動作しません。

※ヘルスケア

過去の歩数データなど、あなたの健康や

運動状態を分かりやすく表示するために

使用します。許可しないを選択するとア

プリが正常に動作しません。

17 ライバーサー設定

アプリが完全に機能するため
プライバシー設定をお願いいたします

モーションとフィットネス

過去のリフレッシュメントを取得します。

歩数を取得するときに、リアルタイム歩