

# 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8年

期間

1月1日(木) >> 1月31日(土)

利用料  
無料

※通信料はかかります

対象

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

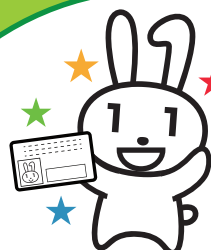
※表彰では該当の方のアプリ内  
ニックネームをお知らせします。

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いません。  
※「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

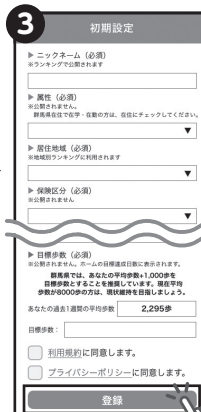
## iPhone版アプリ 登録手順 (1~9)



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。



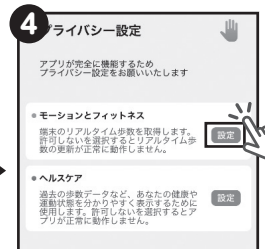
チュートリアルが表示され  
ます。



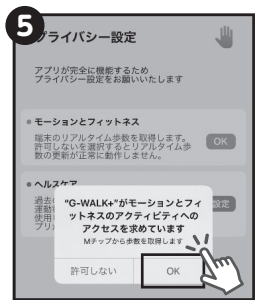
項目に沿って必要事項を入力します。

【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。

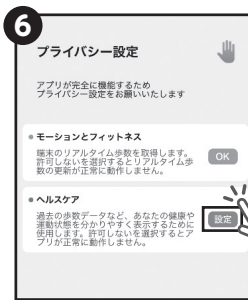
【目標歩数】  
平均歩数+1000歩を目標歩数とすること  
を推奨しています。



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。



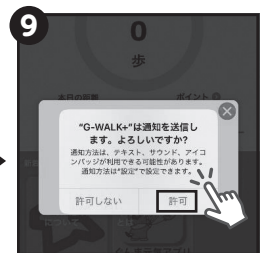
次に「ヘルスケア」の「設定」  
を押します。



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。



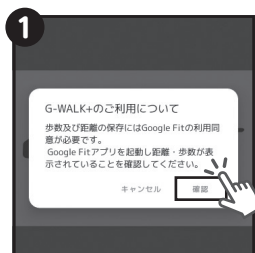
④～⑦の設定が完了したら  
画面下の「OK」を押します。



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版アプリでは、「Google Fit」及び「ヘルスコネクト」のインストール・連携が必要となります。  
G-WALK+のインストール時にGoogle Fit及びヘルスコネクト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。詳細は、G-WALK+公式HPのマニュアルをご確認ください。



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。



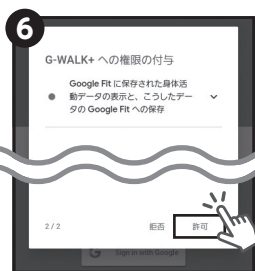
位置情報へのアクセス許可  
のダイアログが表示され  
たら「許可」を押します。



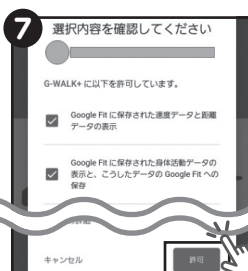
ご利用のGoogle Fitアカ  
ウントを選択します。  
※アカウントが同一でない  
と歩数が連携されません。



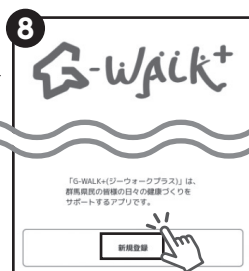
「権限の付与(1/2)」が表示  
されたら「許可」を押します。



「権限の付与(2/2)」が表示  
されたら「許可」を押します。



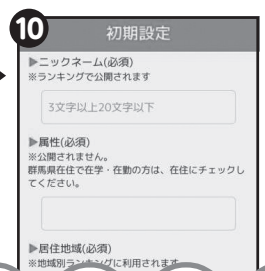
選択内容の確認画面が表示  
されたら、チェックがついてい  
ることを確認し「許可」を押  
します。



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。