

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

夏の会

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

利用料は
無料

※通信料はかかります

期間

8月1日(土) >> 8月31日(月)

対象

令和8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。

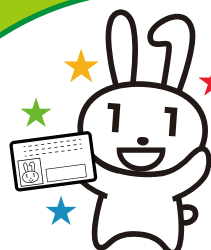
暑さ厳しい夏の健康づくり
としてラジオ体操をしませんか。



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

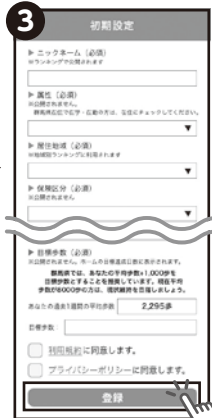
iPhone版アプリ 登録手順 (1~9)



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。



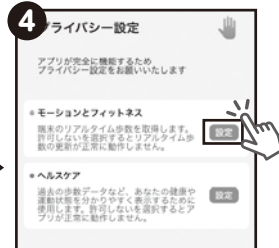
チュートリアルが表示され
ます。



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。



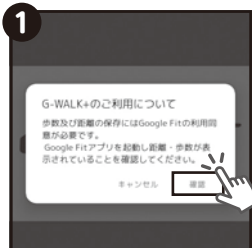
④~⑦の設定が完了したら
画面下の「OK」を押します。



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。



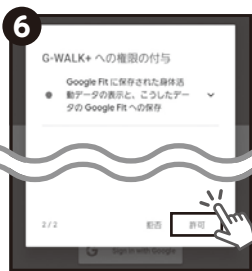
位置情報へのアクセス許可
のダイアログが表示され
たら「許可」を押します。



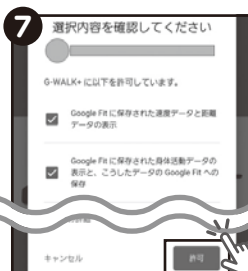
ご利用のGoogle Fitアカ
ウントを選択します。
※アカウントが同一でない
と歩数が連携されません。



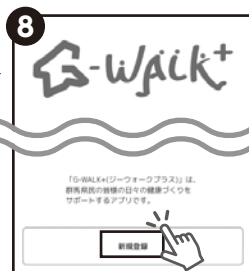
「権限の付与(1/2)」が表示
されたら「許可」を押します。



「権限の付与(2/2)」が表示
されたら「許可」を押します。



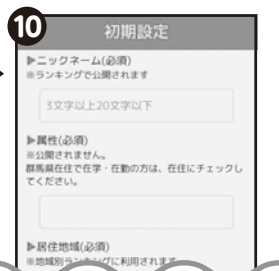
選択内容の確認画面が表示
されたら、チェックがついてい
ることを確認し「許可」を押
します。



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。