

# 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



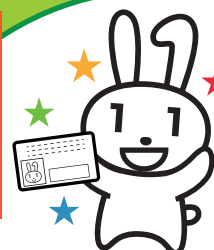
※表彰では該当の方のアプリ内  
ニックネームをお知らせします。

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!





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

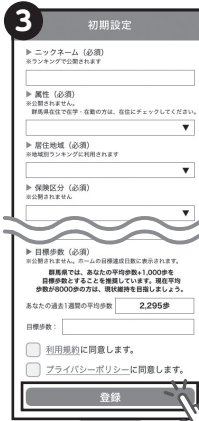
## iPhone版アプリ 登録手順 (1~9)



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。

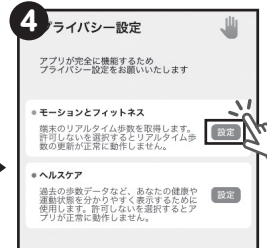


チュートリアルが表示されます。

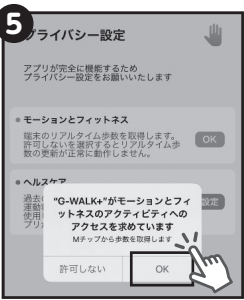


項目に沿って必要事項を入力します。

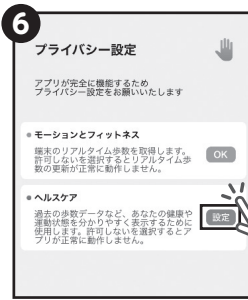
**【目標体重】**  
～体重を減らしたい場合の考え方～  
・現在の体重からマイナス3%程度が目安  
※1~3%減量で、血中脂質やHbA1c、肝機能が改善し、3~5%減量で、血圧、尿酸、空腹時血糖値が改善するとされています。  
※急激に体重を落とすと身体に負担がかかるので注意しましょう！  
※BMI22程度が生活習慣病などになりくいと言われています。  
体調なども合わせて無理のない目標を設定しましょう。  
**【目標歩数】**  
平均歩数+1000歩を目標歩数とすることを推奨しています。



プライバシー設定を行います。「Motion & Fitness」の「設定」を押します。



Motion & Fitness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。



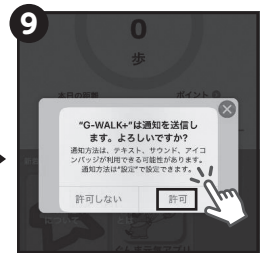
次に「ヘルスケア」の「設定」を押します。



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。



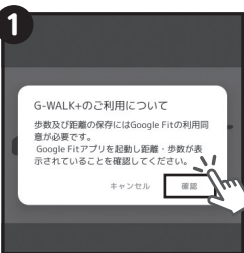
④~⑦の設定が完了したら画面下の「OK」を押します。



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。



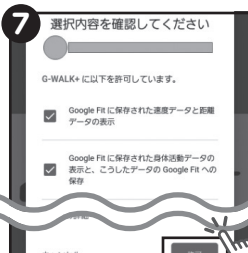
ご利用のGoogle Fitアカウントを選択します。  
※アカウントが同一でない歩数が連携されません。



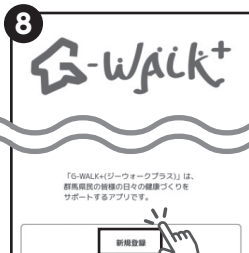
「権限の付与(1/2)」が表示されたら「許可」を押します。



「権限の付与(2/2)」が表示されたら「許可」を押します。



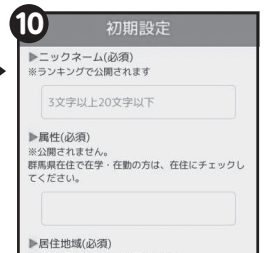
選択内容の確認画面が表示されたら、チェックがついていることを確認し「許可」を押します。



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。