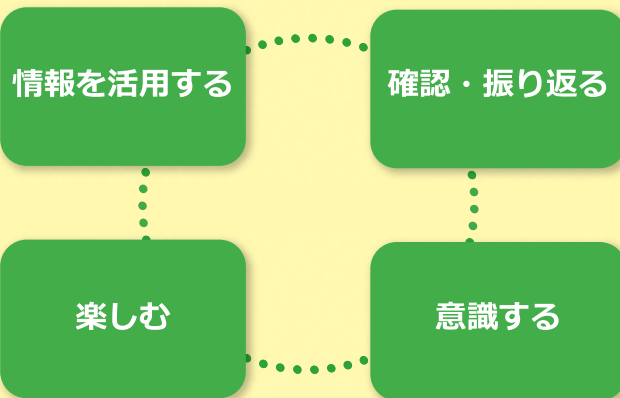


ねりまちてくてくサプリとは？

「ねりまのまちで、自分のペースで楽しく健康づくりを」をテーマに、
 普段の歩数を増やすこと・日々の健康づくりを応援するアプリ。
 健康づくりを続けるために必要な**4つの視点**を取り入れた機能を複数搭載しています！



アプリユーザーの声

普段の歩数を**意識**するようになって、
 体重の記録もするようになりました。
 てくてくを使ってから、
体重が3キロ減りました！



健康づくりしようと思っても
 なかなかできず、
 そんな時、**グループ歩数ランキング**
 をはじめました。
 毎日1万歩くらい歩くようになって、
平均歩数が5,000歩も増えました！

健康推進課オススメ機能！



“区内てくてくコース”で
 楽しくまちめぐり



スポットを巡るとスタンプが
 ゲットできる機能も！



“区からのお知らせ”で
 楽しい様々な情報をゲット



マルシェや健康の講座などの
 情報をタイムリーに紹介！

アプリのダウンロード方法



無料で
 ダウンロード



iOS

Android



ねりまち⁺てくてくサプリ

-nerimachi tekuteku supplement-



【問い合わせ先】

練馬区健康部健康推進課健康づくり係
 03-5984-4624

ねりまちてくてくサプリ 16個の機能をちょっとだけ紹介！！

1 随時掲載！気になった記事をお気に入りで保存しよう！
※保存するときは「☆」マークをタップ！

2 1日の目標歩数を設定すると達成状況が見える！
※「毎日の記録・目標設定」で歩数の目標設定が必要。

3 ここには載っていないけど…
「歩数の応援メッセージ」設定した歩数目標の達成状況に応じたやさしいメッセージを表示。
※「毎日の記録・目標設定」で歩数の目標設定が必要。

4 日々の歩数・体重を記録、グラフ化。行動の目標も立ててみよう！

5 9項目の生活習慣をチェック！

6 受診結果を記録できる！
要注意の結果は赤く表示されたり、項目によってはアドバイスの表示も！

7 健康に関連する施設の検索、ルート案内も！
運動施設や自宅前直売所なども掲載。

8 プロフィール設定をすると、ランキングへの参加、正確な消費カロリーの算出など、使える機能が増える！



9 すべての機能はここからでも確認できる！

10 毎日の生活の中でのちょっとした行動目標を立ててみよう！
※「毎日の記録・目標設定」で「今日のプラス・ワン」の設定が必要。

11 消費カロリーも表示！
※「ユーザー設定」で「プロフィール設定」の登録が必要。

12 箱根駅伝コースなどの「バーチャルてくてくコース」、区内のオススメスポットを巡る「区内てくてくコース」が楽しめる！
※バーチャルてくてくコースを踏破、または区内のスポットを巡るとかわいいスタンプをGET！

13 全アプリユーザーの中での歩数ランキングが見られる！
※「ユーザー設定」で「ニックネーム」の設定が必要。性別・生年月を登録すれば、性別・年代別等の順位も表示。

14 歩数条件をクリアすると、プレゼントがもらえるお楽しみイベントも！時々チェックしてみよう！

15 区の健康に関する情報を集約！
健康診査からお出かけ情報まで様々。

16 家族や友人同士でグループを作り、自分たちだけの歩数ランキングを作って楽しもう！