



©2011練馬区ねり丸

健康づくりを楽しく続けよう!!

フィット  
&  
ゴッ

# 「フィット&ゴッ」 リニューアルキャンペーン

令和8年5月21日(木)～

練馬区フレイル予防アプリ「フィット&ゴッ」が新しくなりました!  
新アプリをダウンロードいただいた方にオリジナルエコバックを  
プレゼントするキャンペーンを実施いたします!(なくなり次第終了)

## 参加方法

- ①新アプリをダウンロード
- ②「配布場所」で職員にアプリ画面を提示

## 配布場所

はつらつセンター(4か所)  
常設型街かどケアカフェ(9か所)  
練馬区役所西庁舎3階(高齢社会対策課)



※フレイルとは、加齢などにより、心や体の働き、生活するための活力が少しずつ低下してきた状態のことをいいます



## ここが新しくなりました!

- ・歩数が自動送信
- ・家族や友人と歩数をシェアするフレンド機能が新登場



新アプリへの移行および新規登録方法は  
**裏面**をご覧ください

※参加費無料、通信料は自己負担

お問合せ

練馬区スマートフォン事業コールセンター

☎ 03-6700-5133

✉ [nerima.sumaho@kenko-mileage.docomo.ne.jp](mailto:nerima.sumaho@kenko-mileage.docomo.ne.jp)

受付時間：平日午前9時～午後5時

事業主体：練馬区 高齢社会対策課 介護予防係



▲区ホームページ

令和8(2026)年5月作成版

# 現アプリから新アプリへ移行される方はこちら

ご利用中のアプリホーム画面のバナーからアプリの移行を行います。

## ①アプリを起動

アプリを立ち上げる



## ②バナーをタップ

歩数送信ボタン横のバナーをタップ



## ③新アプリへ移行

画面に沿ってデータ移行同意、新アプリのインストール、利用規約への同意をいただくことで新しいアプリにデータが引き継がれます

※移行完了後に、旧アプリのアンインストールをお願いします

※2026年6月30日までに引継ぎをお願いします

## 新規登録の方はこちら

- ① スマートフォンのカメラで二次元コードを読み取る
- ② 「けんこうマイレージ」をダウンロードし、ログイン後に「フィット&ゴー」に変更



## 「フィット&ゴー」を使ってみよう!

～健康管理やフレイル予防のために活用できるアプリです～



毎日の健康記録を確認しよう



サークルやイベントを探してみよう



フレンド機能で仲間とつながろう