

ねりまちてくてくサプリ 画面イメージ no.1 ねりまちてくてく

ねりまちてくてくサプリ
nerimachi tekuteku supplement

区からのお知らせ もっと見る

「手足口病」が練馬区内で警報基準値を超えています

練馬大根を育ててみよう！（練馬大根の種子の配布）

第40回練馬まつりのサイトのご案内

今日のプラス・ワン
4階までは階段移動！

目標達成率 70%

本日歩数 7000 歩 / 10000 歩

消費カロリー 7 kcal

ランキング (性別/年齢別順位) 77 位

詳細を見る

毎日の記録・目標設定 ウォーキング

生活習慣チェック ランキング

健診・がん検診の記録 キャンペーン

施設案内(マップ) 健康情報ナビ

ユーザ設定 グループ情報

© 2017 Nerima city

○区からのお知らせ

①

2017/9/7 「手足口病」が練馬区内で警報基準値を超えています

2017/9/6 練馬大根を育ててみよう！（練馬大根の種子の配布）

2017/9/5 第40回練馬まつりのサイトのご案内

2017/9/4 健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」配信開始しました

②

練馬大根を育ててみよう！（練馬大根の種子の配布）

事業の内容

皆さんのご家庭で、練馬の伝統野菜「練馬大根」を育ててみませんか？

「練馬大根」とは？ [こちらをクリック！](#)

区民の皆さんに練馬大根の栽培を体験していただき、練馬大根への愛着を深めてもらうため、練馬大根約20本分の種が入った袋と練馬大根の歴史や育て方をまとめた冊子を区民の希望者に無料で配布しています。

また、区内の保育園や幼稚園、小中学校などにも配布し、食育の推進を行っています。

練馬大根は、首と尻部が細長く、中央部が膨らんでいるため、抜くときかなりの力が必要です。ぜひ実感してみてください！

また、ご家庭の料理食材として、煮物やおでんなど様々な

Copyright © Nerima City. All rights reserved.

○毎日の記録

①

毎日の記録・目標設定

2017年9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

②

9月7日の状況

歩数 2968歩

体重 68 kg

BMI 24.2

体脂肪率 %

最高血圧 mmhg

最低血圧 mmhg

野菜摂取量 皿

睡眠 8時間00分

健康メモ

歩数(歩) 10000

9/1 9/2 9/3 9/4 9/5 9/6 9/7

日付

歩数 目標値

Copyright © Nerima City. All rights reserved.

○目標設定・応援コメント

①

毎日の記録・目標設定

目標期間 開始 2017/10/01

目標期間 終了 2017/12/31

一日の歩数 5000 歩

体重 52 kg

今日のプラス・ワン 4階までは階段移動！

登録

②

ねりまちてくてくサプリ

区からのお知らせ

「手足口病」が練馬区内で警報基準値を超えています

練馬大根を育ててみよう！（練馬大根の種子の配布）

第40回練馬まつりのサイトのご案内

応援メッセージ
目標を目指して「てくてく」がんばりましょう。

今日のプラス・ワン
今日もがんばりましょう

消費カロリー 106Kcal

目標達成率 59%

本日歩数 2968 歩 / 5000 歩

ランキング (性別/年齢別) -1 位

Copyright © Nerima City. All rights reserved.

○健康診査・がん検診の記録

①

健診・がん検診の記録

記録を追加

2018年 削除

健康診査 各種検診・予防接種

2017年 削除

健康診査 各種検診・予防接種

2016年 削除

健康診査 各種検診・予防接種

②

2018年 各種検診・予防接種

胃がん検診

受診日 2018年9月9日

判定 異常なし

受診医療機関 総合病院

精検受診日

検医療機関

肺がん検診

登録なし

大腸がん検診

登録なし

子宮がん検診

身長 166.6cm (前回: 166.6cm)

体重 57.9kg (前回: 57.9kg)

腹囲 72.0cm (前回: 72.0cm)

BMI 20.9 (前回: 20.9)

血圧 収縮期 140mmhg (前回: 130)

拡張期 72 mmhg (前回: 72)

高血圧の場合、脳梗塞・心筋梗塞などに注意が必要です！

Copyright © Nerima City. All rights reserved.

ねりまちてくてくサプリー 画面イメージ no.2 ねりまち
てくてく

ウォーキング画面

①

②

③

④

ランキング画面

①

②

順位	名前	性別	歩数
1位	かくてき	(男性)	4575歩
2位	一郎 (30代、男性)		1235歩
3位	くわさん		600歩
4位	次郎		596歩
5位	たろう		390歩
6位	さとしー		61歩
7位	さぶろう (30代、男性)		29歩
8位	いけぼん		12歩

キャンペーン画面

①

②

③

施設案内マップ

①

②

③

施設名	桜台体育館
説明文	桜台にある区立体育館です。競技場、柔道場、剣道場兼卓球場があります。
住所	練馬区桜台3-28-1
電話番号	03-3992-9612
URL	桜台体育館 (区ホームページ)
開所時間	9:00-21:30 休館日 第2月曜日 (祝休日のときはその翌日) および年末年始 (12月29日~1月3日)