



	<p>コロナ禍でも健康づくりを！ 健康アプリ“ねりまちてくてくサプリ”で オンライン美姿勢レッスン受講キャンペーンを開催</p> 
と き	1月22日（金）から2月14日（日）まで
<p>区は、22日から、区オリジナルの健康アプリ“ねりまちてくてくサプリ”を活用した健康キャンペーンを実施する。</p> <p>コロナ禍で外出自粛が続き、運動不足から心身への悪影響が懸念されている。国の新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針においても、屋外での運動や散歩等は外出自粛の対象外として挙げられている。キャンペーンをきっかけに簡単に体を動かせるウォーキングで自身の健康づくりをしてもらうことがねらい。</p> <p>キャンペーンでは、期間中に条件をクリアした方の中から抽選で、「美姿勢」に関する少人数限定のオンラインレッスンが受けられる。</p> <p>レッスンの講師に、「黒田式ケア・ウォーキング」で知られ、一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事を務める黒田恵美子氏を招き、「キレイに歩く」「歩いてキレイになる」ために欠かせない姿勢のポイントを受講者の悩みに合わせてアドバイスする。</p> <p>担当者は、「コロナ禍においても、運動することは心身の健康維持に欠かせないため、感染症対策をしっかりと行ったうえで、健康づくりの一環として人との接触が少ないウォーキングを楽しんでもらえれば」と話している。</p> 	

【キャンペーン概要】

期間：1月22日（金）～2月14日（日）

申込：①スマートフォン用アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で期間内に、1日8,000歩以上を6日間以上達成する

②1月28日（木）～2月15日（月）までにアプリ内のキャンペーンフォームから応募

③抽選で36名の方に、ウォーキングのプロである黒田恵美子氏が個別にアドバイスをする少人数限定のオンラインレッスンを実施（各回3名 30分）

【参考①】健康アプリ「ねりまちてくてくサプリ」について

平成29年11月から運用を開始した区オリジナルの健康アプリ。Googleplay、Applestore から無料でダウンロードできる。（検索ワード：ねりまちてくてく）

「楽しく自分のペースで健康づくりを」をコンセプトに、区の健康づくりに関連する情報を届けるお知らせ機能、血圧や体重などの毎日の健康や健康診査の結果などが入力できる記録機能、区内コースやバーチャルコースの紹介、歩数ランキングが表示されるウォーキング機能など健康に関する様々な機能を搭載している。

【参考②】国の新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針

新型コロナウイルス感染症対策本部によれば、外出自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動や散歩等が生活の維持に必要なものとして示されている（「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」『新型コロナウイルス感染症対策本部』令和3年1月7日変更）。

【問い合わせ】練馬区 健康推進課 健康づくり係 電話03-5984-4624