


## 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」 “練馬カプセル”で 一緒に歩こうペアペアキャンペーン開催



---

と き

10月21日（木）～11月1日（月）


---

区は、21日（木）から、健康管理アプリ“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。

長引くコロナ禍での外出自粛・運動不足により、心身へ影響が懸念される中、キャンペーンに参加してもらうことで、自身の健康づくりのきっかけにしてもらうことがねらい。

ねりま観光センターが作成した観光ガイド“練馬カプセル”のスポットから、ねりまちてくてくサプリ内に、キャンペーン用コースを作成。期間中に条件をクリアした方に、限定ロゴの入った『誰かと一緒に楽しめるグッズ』をプレゼントする。

担当者は、「コロナ禍で運動不足になった方はもちろん、普段健康づくりを意識していない人にも、この機会にご家族や親しい人を誘ってキャンペーンに挑戦して、楽しく健康づくりに取り組んでもらえたら」と話している。



▲キャンペーン チラシ

### 【キャンペーン概要】

- 参加方法：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2回以上達成する
- ②コースに設定してあるスポットへ行き、アプリ内でスタンプを獲得する（1個）
- ③ねりま観光案内所・石神井観光案内所で画面を提示すると、先着で350名に、限定ロゴ入り『誰かと一緒に楽しめるグッズ（水筒またはエコバッグ）』をプレゼント
- 実施期間：10月21日（木）～11月1日（月） ※グッズ引換期間は10月23日（土）～11月3日（祝）

### 【参考①】健康アプリ「ねりまちてくてくサプリ」

2017年（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）

区の健康づくりに関連する情報のお知らせ機能、血圧・体重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を搭載。

自身が使いたい・使いやすい機能を使って、自分のペースで健康づくりができる。

### 【参考②】「練馬カプセル」

ねりま観光センターが2019年（平成31年）2月から発行している、見た目もかわいいカプセル型の観光ガイドカード。区の魅力をセンター独自の視点で切り取り、新しい楽しみ方を提案している。

練馬の魅力を再発見できるコースが紹介されており、現在30種類発行されている。観光案内所や区立施設等で入手可能。



▲練馬カプセル

### 【問い合わせ】

練馬区 健康推進課 健康づくり係

電話03-5984-4624