

健康長寿 3つの柱



「運動」 「栄養」 「社会参加」

「運動」

ウォークラリー

バーチャルウォーク

歩数スタンプ・ランキング



コース内のチェックポイントを
歩いて、歴史や自然、
文化の魅力に触れよう！

日々のウォーキングで
宇宙旅行を楽しめる！
毎日歩いて、惑星を目指そう。

目標歩数達成でスタンプをゲット！
ランキングで仲間と競いながら
楽しく歩く習慣を始めよう。

健康長寿3つの柱



「運動」「栄養」「社会参加」

「栄養」

AIダイエットサポート

「きろくデータの入力対象期間」内に体重などの記録をしてから、ボタンをクリックして体重予測結果をみてみよう！



4週間ダイエットの最終結果



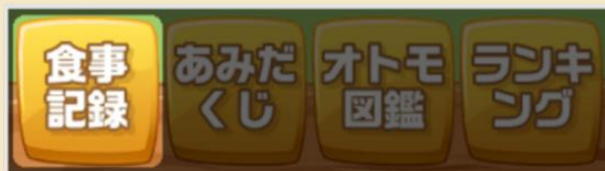
目標達成おめでとう！

4週間お疲れ様だ！
あなたは4週間前と比べて**1.2kg**減量したぜ。

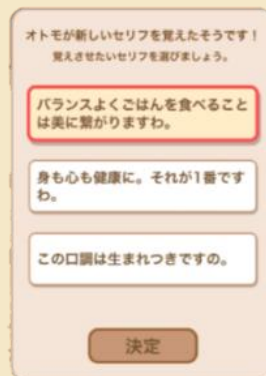


ごはんで育成ゲーム

食事記録を入力すると
オトモの調子がUP！



親密度を上げて
セリフを覚えさせよう！



きろく

栄養バランスをチェック&アドバイス



健康長寿3つの柱



「運動」 「栄養」 「社会参加」

「社会参加」



フレイル予防でポイントを貯めよう！

社会参加でポイントとは？

運動や趣味の活動など、**フレイル予防活動団体**が行うフレイル予防や健康づくりにつながる活動に参加すると貯まるポイントです。

フレイル予防活動団体に参加したい！

アプリのホーム画面のリンクから活動団体を検索できます。



ラジオ体操，ダンス，ゲートボール，囲碁，将棋，コーラスなど興味のある活動がきっと見つかるよ！

