

元気に“動こう・歩こう”



ぐんま元気アプリ

ぐんま元気アプリ



県民の 身体活動の 状況

- 運動習慣のある人は、男性も女性も**減少**しています。
- 1日の歩数は、男性も女性も**減少**しています。

●運動習慣のある割合	男性 27.9%	女性 18.0%
●1日の歩数の平均	男性 6285歩	女性 5718歩

平成28年度群馬県民健康・栄養調査

プラス10分動く、歩く(プラス1,000歩)

家事や仕事上の活動で少し意識することで、身体活動を増やそう

身体活動

生活活動

労働・家事に伴う活動

買物・犬の散歩・通勤・掃除・階段昇降など



余暇活動

余暇時間に行う活動

散歩・ハイキング・踊り・遊びなど



運動・スポーツ

目的を持って行う活動
フィットネス・野球など



動く！歩く！を長続きするためのヒントは裏面へ！

ぐんま元気アプリ

を使って“動こう・歩こう”

まずは

アプリをダウンロード

県内の公共交通情報等を検索できる
公共交通・観光・健康情報アプリ



をダウンロード！



App Store または Google Play で

ぐんま乗換コンシェルジュ 検索



QRコードを読み取ってダウンロードページへ

iPhone用QRコード



Android用QRコード

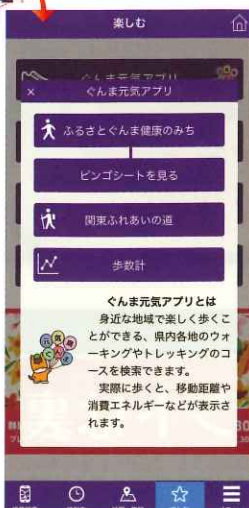


続いて

ぐんま元気アプリを使ってみる



トップ画面から
ぐんま元気アプリへ！



ウォーキングコース
トレッキングコース



- ・県内全35市町村のウォーキングコース（ふるさとぐんま健康のみち）を掲載。
- ・トレッキングコース（関東ふれあいの道）34コースを掲載。

主な機能

ビンゴカード



ウォーキングコースを踏破すると、ご当地ぐんまちゃんが登場。
3枚のビンゴカードをクリアするとレアぐんまちゃん画像ゲット！

歩数・消費エネルギー



日々の歩数、消費エネルギー、距離を記録。
10分歩いてプラス1,000歩！