

群馬県  
公式  
アプリ



# G-WALK+

G-WALK+ (ジーウォークプラス)は群馬県民の皆様の  
日々の健康づくりをサポートするアプリです。

毎日の健康づくりの取り組みでポイントが貯まります。  
貯まったポイントは抽選で特典と交換することができます。

利用料  
無料

※通信料はかかります

アプリを  
インストールし  
初期登録

iPhone版



Android版



※AndroidはGooglefit、IOSはヘルスケアが必要となります。一部機種は対応しておりません。

ポイントを貯める



歩く・運動



健康記録



食生活

貯めたポイントは  
抽選で特典と交換

年に4回の  
抽選のチャンス!  
健康関連商品や  
体験型クーポンが当たる!



●お問い合わせはカラダライブコールセンター



0570-077-122

詳しい情報はHPへ <https://gunma.karada.live/>

受付時間 平日9:00~18:00 (年末年始は除く)

事業主体 群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課





- スマホを持ち歩くだけで歩数を自動で記録
- 毎日の体重・血圧や食事写真、健(検)診受診を記録できるほか健康づくりのコラムも配信
- エクササイズ動画の視聴やイベント参加などでもポイント獲得

利用料  
無料

※通信料はかかります

## アプリからの メッセージ

「目標まであと少し!」「目標達成」あなたの日々の取組をアプリが励まし、褒めてくれます。

## 目標設定

歩数と体重を自分で目標設定。達成したら次の目標を目指せます。

## バーチャル ウォーキング

家の中や近所を歩いても旅行気分。楽しいから続けられます。



## SNSでの情報発信

健康づくりの取り組みを発信・共有しましょう。



## 健康づくりの取組を グラフで見える化



## 食事は写真で記録

朝・昼・夕・間食の記録ができます。野菜や塩分の摂取もチェックして、食生活を見直すきっかけに。



## ウェアラブル端末 との連携

ウェアラブル端末で計測した歩数をアプリに連携できます。

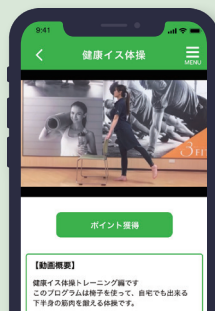
## ランキング

アプリ上で仲間を作ってやる気アップ!離れていても繋がれます。企業単位でも参加できます。



## エクササイズ動画

自宅で取り組める運動動画を配信。忙しくても気軽に身体を動かすことができます。



詳しい情報はHPへ <https://gunma.karada.live/>

ジーウォークプラス 検索

