

みんなで
ジューウォーキング?



利用料
無料

※通信料は
かかります

G-WALK+

ひとりでも、誰かと一緒にでも、楽しく、手軽に自分磨き。
自分らしい生活はG-WALK+(ジーウォークプラス)アプリから。

※本アプリは18歳以上の群馬県在住・在勤・在学の方が対象です。猫は対象外です。



G-WALK+の楽しみ方

日々のちょっとした習慣づくりをはじめませんか？

- ◆ 目標を設定して歩数をチェック
- ◆ ランキング機能で仲間と一緒に楽しく歩く
- ◆ 隙間時間に気軽に動画でエクササイズ
- ◆ バーチャルウォーキングで旅行気分を満喫

その他にも様々な機能が充実しています！



毎日の取り組みでポイントが貯まる！
貯まったポイントは抽選で特典と交換！

アプリのインストールはこちらから



※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いません。

●お問い合わせはカラダライブコールセンター



0570-077-122

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

詳しい情報はHPへ

<https://gunma.karada.live/>



- 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

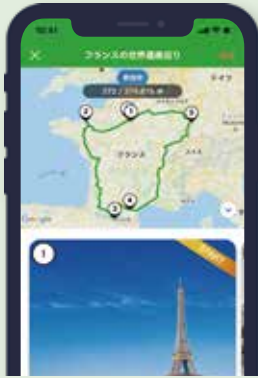
「目標まであと少し!」「目標達成」あなたの日々の取組をアプリが励まし、褒めてくれます。

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

