

# きのかわ フレイル予防 ポイント

フレイル予防でポイントがたまり、景品があたります！

STEP  
1



STEP  
2



STEP  
3



フレイル予防する！ ポイントがたまる！ 抽選で景品が当たる！

参加者募集！！

令和5年 **10月2日**スタート！！

対象者

- ・65歳以上
- ・紀の川市民

※参加人数には上限があります。※アプリ利用時の通信料は自己負担

参加費

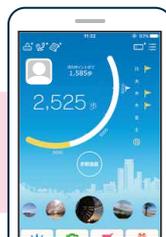
**無料**

スマホアプリから参加登録

スマホでチラシ裏面のQRコードを読み取って参加登録できます！

登録の際は団体コードを入力してください。

団体コード **knkw**  
(半角英数字)



iPhone / Android対応

フレイル  
ってなに？

フレイルとは、年齢を重ね、心や身体の機能が弱くなってきた状態のことです。フレイル状態が悪化すれば要介護状態に進む恐れがあるため、早めに気づいて予防することが大切です。

お問合せ

紀の川市役所 高齢介護課  
**0736-77-0980**

受付時間  
月曜日～金曜日  
8:45～17:30

アプリの  
お問合せ

きのかわフレイル予防ポイント相談窓口  
**03-6635-0405**

受付時間  
対応 令和5年 令和6年 月曜日～金曜日  
期間 10月2日～1月31日 9:00～17:00

■両窓口の定休日 ■祝日・休日・12月29日～1月3日 ■公式HP ■<https://www.city.kinokawa.lg.jp/kou-fuku/kinopo.html> こちらからもご確認頂けます>>



# まのかわフレイル予防ポイント 参加の流れ

## STEP.1 まずは、登録する！

普段ご使用のスマホにアプリ（健康マイレージ）をダウンロードし参加登録します。



●iPhoneは米国及び他の国々で登録されたApple inc. の商標です。●App storeはApple inc. のサービスマークです。●Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。



手順にそって登録者情報を入力し、団体コードを半角英数字で入力します。

団体コード  
**knkw** (半角英数字)

## アプリでフレイル推定



健康マイレージに連携するとフレイル推定ができる  
**健康マイレージプラス**

スマートフォンから得られる情報をもとに、健康度合いを判定し、点数が表示されます。その状態に応じて、あなただけのアドバイスが表示されます。

### アプリのダウンロードはこちら



#### ▼ Android



#### ▼ iPhone



## STEP.2 毎日のフレイル予防でポイントをGET！

てくてく体操やシニアエクササイズの体操活動に参加したり、歩くことでポイントが貯まります！



ポイントの種類	内容	ポイント数
ウォーキングポイント	2000~2999歩	1
	3000~3999歩	2
	4000~4999歩	4
	5000~5999歩	6
	6000歩~	10
てくてく体操・シニアエクササイズ参加ポイント	1回	50
各種イベント参加ポイント	1回	10~200
データ入力ポイント	各1回/日	1
セルフチェックポイント	各1回/日	1
ボランティアポイント	1回	10~200
ミッション(配信動画やコラムの視聴)	各1回	1~10
アンケート回答ポイント	1回	200

## STEP.3 たまったポイントで抽選に参加！

景品の抽選は3期に分けて実施されます。  
どんなものが当たるかは、お楽しみに！

※実施期間については変更になる場合があります。



1期 令和5年10月 2日 ~ 令和6年 2月29日

2期 令和6年 3月 1日 ~ 令和6年12月31日

3期 令和7年 1月 1日 ~ 令和7年12月31日