



和歌山県・紀の川市 スマートフォン向けアプリケーション 「きのかわフレイル予防ポイント」アプリを10月2日から配信開始！ ～フレイル予防でポイントゲット～

和歌山県紀の川市では、地域の集会所等で行うご当地体操「紀の川歩(てくてく)体操」の実践や、NPO フレイルサポート紀の川と協力してのフレイルチェックなど、フレイル予防の推進を行っています。

この度、65歳以上の市民を対象に、自発的なフレイル予防や、自身の健康増進に取り組む動機付けを目的としたスマートフォン向けアプリケーション「きのかわフレイル予防ポイント」の配信を開始します。

このアプリは、地域の体操拠点(てくてく体操・シニアエクササイズ)への参加やウォーキング、毎日のセルフチェック、介護予防イベントへの参加などのフレイル予防につながる行動をするとポイントが貯まり、抽選で賞品が当たります。

また、フレイル推定機能により、スマホから取得する情報をもとにフレイルリスクの分析を行い、状態に応じたアドバイスを表示します。

<きのかわフレイル予防ポイントポスター>

<ポイント取得方法>

下記のフレイル予防を行うことでポイントが貯まります。

- 地域の集会場等での体操活動(てくてく体操・シニアエクササイズ)
 - ウォーキング
 - セルフチェック(運動、栄養・口腔、社会参加)
 - 介護予防イベントやボランティア活動に参加
 - その他、データ入力やアンケート回答など
- ※高齢介護課指定の活動に限ります。

<ポイント取得期間>

- 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

※2期以降は予定のため、変更になる可能性があります。

<ポイント得点>

一定数のポイントを貯めると抽選に参加でき、さまざまな景品が当たります。

※詳しくは別紙チラシまたはホームページをご覧ください。

きのかわフレイル予防ポイント
ホームページ



【本件に関する問い合わせ先】

和歌山県 紀の川市役所 福祉部高齢介護課 担当:園部・貴多橋

TEL:0736-77-0980 FAX:0736-79-3926 E-MAIL:k070600-001@city.kinokawa.lg.jp



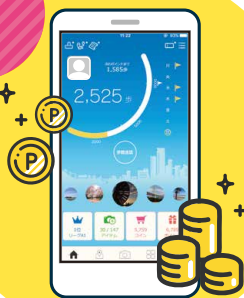
きのかわ フレイル予防 ポイント

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

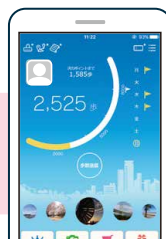
無料

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 >>



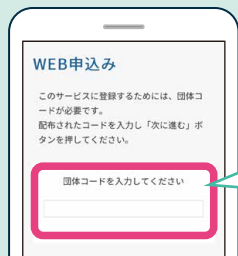
まのかわフレイル予防ポイント 参加の流れ

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