

「アプリを活用した高齢者の健康づくり推進事業」 のご案内（会員の方向け）

- 都では、スマートウォッチ・アプリを活用した健康づくり事業を実施しています。
- シルバー人材センターの皆様に、説明会を開催し、アプリの利用に必要な スマートウォッチを無償貸出いたします！

スマートウォッチとアプリを使ってフレイル予防！

フレイルを予防するためには、

- ①運動習慣を持つ ②バランスの良い食事
 - ③正しい生活リズム ④社会参加
- などが重要とされています。

説明会に参加してスマートウォッチをゲットしよう！

対象者

- ・都内シルバー人材センター会員の方
- ・スマートフォンをお持ちでアプリのダウンロードができる方

- ・参加される方にスマートウォッチ「ミモリー」を無償で貸出します！
- ・お持ちのスマートフォンに、「東京Chojuアプリ」をダウンロードするだけ！

「ミモリー」

- ・歩数、心拍、睡眠、会話量、皮膚温度等を測定します！



ミモリーを
常時装着

アプリからのアドバイスを
参考に生活

「東京Chojuアプリ」

- ・フレイルリスクを点数化！
- ・生活習慣改善をアドバイス！
- ・食事を記録すると、AIがレシピ提案！



「歩数が少ない」って言われたわ。

☆説明会では、スマートウォッチやアプリの初期設定等をお手伝いさせていただいた後、使い方の説明も実施いたします！