

よくあるご質問① 「スマートウォッチを活用したフレイル予防」とは、 どのような取り組みですか？

- ⇒ 東京都福祉局が実施している「令和8年度スマートウォッチを活用した高齢者の健康づくり推進事業」です。スマートウォッチを装着して生活するだけで、専用のアプリから毎日の健康づくりに役立てられる情報が届きます。



毎日装着



利用するスマートウォッチ
「リストバンド型活動量計ミモリー」
(FrontAct株式会社製)



東京都福祉局による専用アプリ
「東京Chochuアプリ」

ミモリーを装着して毎日生活すると、日々の歩数や睡眠などの活動データが手に取るようにわかる上、毎日の健康づくりに役立つコメントが届きます。そのコメントを参考にし、日々の生活習慣の見直しに役立てます。

よくあるご質問② スマホやアプリなどに詳しくなくて、不安です…

- ⇒ 専門のスタッフが体験会で詳しくご説明し、アプリの設定までサポートさせていただきます。アプリをお使いいただける状態にしてお持ち帰りいただけますので、ご安心ください。
(注) 一部対象ではないスマートフォンもございますので、オモテ面の「注意事項」をご確認ください。



(イラスト) 体験会のイメージ

コールセンターも完備しておりますので、ご不明な点があればいつでもお問い合わせ可能です。また、ご参加は任意で、いつでも止めることができます。