

歩くだけで
ポイントが貯まる

かしわ健康アプリ フィット ワニFit



【注目情報】

P8・9 柏市第六次総合計画
保存版 市内施設ガイドマップ

新体制始動！ 突き進め 柏レイソル

新加入の小泉佳穂(よしお)選手

14人の新加入選手とリカルド・ロドリゲス新監督を迎え、柏レイソルが新体制をスタートしました。念願のタイトル獲得に向けて、チームに熱い声援を送ろう！

※3月17日時点の情報

新スローガンは「**FEEL THE ENERGY**」

新たな挑戦に向け選手を補強！

ユニホームを一新！
コンセプトは「熱狂と革新」

1月17日新体制発表会



私たちから皆さんに大きなエネルギーを与え、皆さんからも大きなエネルギーを受け、協力してパッション(情熱)とエネルギーに満ちたチームを率いていきます

リカルド・ロドリゲス新監督



つなぐパスワークで生み出す

攻撃的サッカー

サッカー J1リーグが2月14日に開幕。新生柏レイソルは、開幕6試合を終えて3勝2分1敗と好調をキープし、順位も上位に位置しています。



昨シーズンから試合に出場する選手も変わり、卓越した個人技だけでなく、長短のパスを織り交ぜるパスワークに磨きをかけた攻撃的スタイルは、相手を翻弄(ほんろう)し見る者を魅了します。

新加入の小泉佳穂選手や久保藤次郎選手も得点を挙げ、早くもチームにフィットするなど、今後の柏レイソルの活躍に目が離せません。

ホームスタジアムで 応援しよう！

@三協フロンテア柏スタジアム

3/29[±] 東京ヴェルディ

ガンバ大阪

4/6^日

4/26[±] アルビレックス新潟

清水エスパルス

5/6^火

5/10[±] ファジアーノ岡山

ヴィッセル神戸

5/31[±]

6/21[±] 京都サンガF.C.

FC東京

7/5[±]

◎チケットの購入方法など、詳しくは柏レイソルのホームページで



柏レイソル
ホームページ

CONTENTS ～目次～

- 4 **特集1**
かしわ健康アプリ フィット ワニFit
- 8 **特集2**
柏の新しいまちづくりが始まります 柏市第六次総合計画
- 10 ピックアップ
Pick Up ～市の新しい情報などをお知らせします～
4月から市の組織が変わります (P10)
高齢者带状疱疹(ほうしん)予防接種費用の一部を助成 (P10)
沼南近隣センター閉館に伴う避難所等の移設・移転 (P11)
充電して使う製品の電池は有害ごみで捨てましょう (P11)
詐欺撃退録音機を無料で取り付けます (P11) ほか
- 14 インフォメーション
Information ～情報コーナー～
保存版 市内施設ガイドマップ
- 【連載】**
23 かしわレシピ♪
26 潜入!! 工事現場 途chuアフター
27 Kashiwa Photo Diary ～まちの出来事を写真とともに～
28 かしわ愛を込めて ふるさと産品お届け便

市長の スマイル通信

vol.39

150台の防犯カメラを増設
犯罪を許さないまちへ

近年、高齢者を狙った振り込め詐欺のほか、凶悪な強盗事件などが相次いで発生するなど、人々の大切な財産や身体を脅かす犯罪が後を絶ちません。

こうした中、柏市の犯罪件数は、年によって増減はあるものの、20年ほど前のピーク時に比べておよそ7割も減少しています。これは地域の皆さんが「自分の街は自分で守る」という強い自主防犯意識のもと、長年にわたり、日ごろのパトロールをはじめとする防犯活動に真摯に取り組んでくださっているおかげです。

一方で、ここ数年は高級車の盗難が多く発生し、その件数は県内トップクラスであることや、店舗で現金を脅し取ろうとする凶悪な強盗事件なども発生していることから、市民から心配の声が多く寄せられていました。

そこで市では、身近な犯罪をより一層防止するため、照明を備えた防犯灯付き防犯カメラを市内各所に150台増設する予定です。すでに設置されている290台の防犯カメラと併せて有効に活用し、本市のさらなる防犯力強化を図ってまいります。

これからも市民の安全・安心な暮らしを守るため、地域の皆さんと手を取り合いながら、犯罪のないまちの実現に取り組んでまいります。

柏市長

太田 和美



はがき・ファクスなどの記入内容

①希望する講座・催し名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号※電話が困難な場合はファクス番号⑥(往復はがきの場合) 返信面の宛先

掲載情報 の見た方

時=とき 所=場所 対=対象 定=定員 内=内容 講=講師 費=費用 持=持ち物 申=申し込み 交=交通 他=その他
問=問い合わせ ●費用で特に記載のないものは無料 ●対象や定員に制限のないものは、どなたでも参加可

本誌掲載の二次元コードについて、アクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集しているため個人を特定するものではありません。この機能はCookieを無効にすることで収集を拒否することができます。

\\ 18歳以上の柏市民対象 //

かしわ健康アプリ ワニFit

新生活がスタートする4月。これからも市民の皆さんが柏で健康に暮らせるように、市では新たに、かしわ健康アプリ「ワニFit」を始めます。アプリを使って、気軽に楽しく健康を目指してみませんか。

☎健康増進課 ☎7168-3715 ・ FAX7164-1263



ワニFit
ホームページ



1日8,000歩が
健康への近道

運動や食事、睡眠など、健康のために気を付けるべきことはたくさんあります。運動の1つとしてウォーキングを考えたとき、1日に8,000歩以上歩くと、生活習慣病の予防に効果的であるといわれています。しかし、8,000歩を達成しているかたや、自分の1日の歩数を把握できていないかたは少ないのではないのでしょうか。

健康もポイントも
得られるアプリ

そんなかたにぴったりののが、かしわ健康アプリ「ワニFit」です。このアプリは、毎日の歩数を簡単にチェックできるほか、目標歩数を達成したり、ゲーム感覚で楽しめるさまざまな機能を使ったりすることで、電子マネーなどに交換できるポイントが貯(た)まります。毎日の通勤や買い物などにスマートフォンを持ち歩くだけで継続もしやすく、ウォーキングなどの日常生活に取り入れやすい

貯めたポイントは電子マネーなどに交換できる！

ワニFitでは、10ポイント当たり1円換算で、年間最大30,000ポイント(3,000円分)を貯められます。

【ポイント交換先】

ペイペイポイント、dポイント、Vマネー、楽天ポイント、アマゾンギフトカード、アップルギフトカード、グーグルプレイギフトカード、カフェ・コンビニ・飲食店のギフト券など

いことから始められるので、健康づくり初心者のかたでも無理なく健康習慣を身に付けられます。たくさん魅力が詰まったこのアプリは、市内在住の18歳以上のかたであれば誰でも無料で利用できます。この機会にぜひ、ワニFitと一緒に楽しく健康を目指してみませんか。

歩数計を使うと、1日の歩数がプラス500歩に

私はアプリを使った健康づくりを研究しています。健康のために大切なのは、毎日の習慣です。

ワニFitには、楽しみながら健康習慣が身に付く仕掛けが盛り込まれています。例えば、歩数計を使うと1日の歩数が平均でおよそ500歩増えるという研究結果があり、歩数を自動計算す

るこのアプリは運動量アップに効果的です。さらに、自分の行動をチェックしたり、ポイントがもらえたりする機能が備わっていることで、継続しやすい設計になっています。

ワニFitを使って、健康な生活習慣への第一歩を踏み出してみましょう。



千葉大学予防医学
センター准教授
中込 敦士さん



歩くだけでポイントが貯まります！

毎日の移動でポイントゲット

スマートフォンを持って好きな時間に好きな場所を歩くだけで、自動で歩数が記録されます。

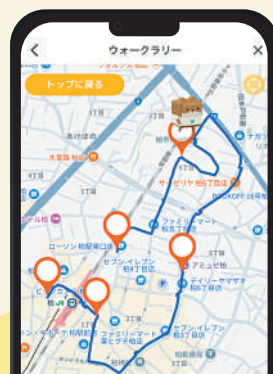
1日8,000歩達成で
100ポイント！



柏市内を散策ウォークラリー

好きなコースを選んで、チェックポイントを巡りながらゴールを目指します。今まで知らなかった柏のお気に入りスポットが見つかるかも。

1コースクリアで100ポイント！



気分は宇宙旅行 バーチャルウォーク

一年間の総歩数を惑星との距離に見立てた、仮想の宇宙旅行を楽しめます。毎日総歩数が増えていくうれしさと達成感に、つついチェックしてしまうはず。目指すは、年間300万歩！

150万歩、300万歩達成で合計4,000ポイント！

ワニFitを始めよう

Step 1 「WoLN」アプリをダウンロード

iPhoneをご利用のかた



WoLN

Androidをご利用のかた

事前にアプリ「Google Fit (グーグルフィット)」のダウンロードが必要です



Google Fit



WoLN



Step 4 Androidをご利用のかただけ

Google Fit と連携

- 1 ワニFitにログインし、「きらく」をタップ
- 2 「歩数」を選択
- 3 「歩数データの許可」の「許可する」をタップ
- 4 「Google Fitに接続する」をタップ



Step 3

かしわ健康アプリ ワニFitに参加

- 1 「千葉県」を選択
- 2 「かしわ健康アプリ ワニFit」をタップ



Step 2

アカウントを作成

アプリを開いてLINE・Apple連携かメールアドレスのいずれかでアカウントを作成



みんなのワニFit活用法

ワニFitは一人一人の生活や悩みに寄り添うため、さまざまなコンテンツを用意しています。
皆さんも楽しくお得に健康を目指しましょう。



PM0:30

1食当たり
20ポイントGet!



食事記録で必要な 栄養を楽しくチェック



お昼に食べたご飯を記録してポイント獲得。「ごはんで育成ゲーム」はゲーム感覚で記録できて楽しいです。他にも、不足している栄養素が分かったり、今後の食事のアドバイスがもらえたりする機能もあるので、日々の献立を考えるのにも役立っています。



AM7:00

10ポイント
Get!



アプリを開くだけで ポイントゲット

朝起きたら、まずはワニFitをチェック。毎日の日課になっています。



AM10:00

100ポイント
Get!



フレイル予防で ポイ活仲間ができました

フレイル予防活動として体操教室に参加。ポイントはアプリで二次元コードを読み取るだけで貯められるので、とても簡単です。友達と運動をしたり、楽しく話したりすると心も体も元気になって、いいことばかりです。



自分に合った
フレイル予防を

参加するとポイントがもらえる活動は他にもたくさん。一覧でチェックしてみましょう



フレイル予防
活動一覧



AM8:30

1日8,000歩達成で
100ポイントGet!



徒歩通勤で 運動量アップ

朝の通勤を徒歩に変えてみました。通勤時間にもポイントを獲得できて、ちょっといい気分。ハードなトレーニングを続ける自信はないけれど、歩くことから始められるワニFitは僕にぴったりです。



グループを作って
歩数で競争

家族や友達とグループを作って歩数を競い合うと、意欲が高まって、思いがけず多く歩いてたなんてことも



教えて! カシワニ/

ワニFit Q & A

柏のPRキャラクター
「カシワニ」

ここでは、ワニFitに関する皆さんの疑問
にカシワニが答えます。

Q. 歩数やポイントは いつ反映されるの?

A. 自動で集計される歩数等の情報は、
アプリを起動することで反映され、
簡単に確認することができます。獲
得したポイントは、およそ3日後の
午後5時ごろまでに反映されます

Q. 個人情報の管理は 問題ないの?

A. セキュリティーの条件が市の基準を
満たすアプリを選定しており、個人
情報は適切に管理されています

Q. 分からないことは どこに相談すればいいの?

A. コールセンターに電話でお問い合わ
せください
かしわ健康アプリコールセンター
☎0570-083-666
(月～金曜日午前9時～午後5時)

ワニFitのイベントを開催予定

ワニFitを使ったイベントを5月に開催予定
です。詳しくは広報かしわ5月号をご覧くだ
さい。



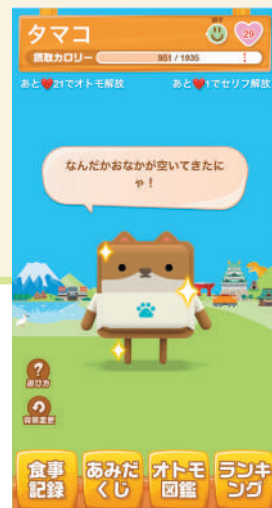
他にも気軽に楽しく健康づくりを
始められる機能がたくさん!
みんなもワニFitを使ってみてほしいワニ～

摂取カロリー をチェック

1日の摂取カロリーが確認
でき、自分に合った摂取カ
ロリーの目安も教えてくれ
るので、食事量を考える
ときの参考になります

ごはんで育成ゲーム

自分の食事を記録するとキャ
ラクターが元気になります。
バランスの良い食事を取ると、
親密度がアップ



		摂取量
たんぱく質	適正	65.2g
脂質	不足	33.3g
炭水化物	適正	216.3g
糖質	過剰	207.7g
カリウム	不足	1672.3mg

▲食べたものを入力するだけで、自動で栄養素の計算を
してくれます



PM8:00

体重記録で
20ポイント
Get!



AIダイエットサポートで 健康的に体重管理

体重を記録すると、AI（人工知能）が4週間後の体重変
化を予測してくれます。さらに、趣味のスポーツや家事な
ど、1日の行動も運動として記録しておく、AIの分析が
パワーアップ!

