

健康マイレージの使い方

主なアプリ機能のご紹介

.....

- 歩数送信 - P. 3
- ランキング - P. 4
- 達成カレンダー - P. 5
- マイグラフ - P. 6
- 体重記録 - P. 7
- 写真投稿 - P. 8
- バッジ（コイン） - P. 9-12
- アカウント情報の変更方法 - P.13
- ウェアラブル端末との連携 - P.14-16

その他の使い方については、
アプリ内の「サービスについて」よりご確認ください。



メニュー（三本線）



サービスについて



「サービスについて」または
「アプリの使い方」から
知りたい機能を確認！

歩数送信

1日の終わりに歩数を送信しよう！



歩数送信ボタン

「歩数送信」を押すと、**前回送信したところから今までに歩いた歩数**を送信できます。送信した歩数に応じて、**歩数ボーナス**がもらえます！

※データ未送信の場合、最大42日間の歩数データを保持できます。



歩数送信中…



歩数ボーナスをゲット！

ランキング

どなたでも1位を目指せます！ 複数種類のランキングをお楽しみいただけます。



ランキング

花巻市内地域別
ランキングです！



リーグランキング

1週間の平均歩数が近い人と競い合うランキングです。前週の月曜日～日曜日までの平均歩数に応じて、翌週のランキングが決まります。リーグF3（平均歩数 0～1,999歩/日）～レジェンド（平均歩数 30,000歩/日 以上）まで、20のランクをご用意しています。

歩数ランキング

個人戦ランキング※リアルタイム更新

昨日の歩数ランキング

個人戦ランキング※前日の結果を表示

年代ランキング

同年代で歩数を競い合う個人戦ランキング※リアルタイム更新

性別ランキング

同性で歩数を競い合う個人戦ランキング※リアルタイム更新

団体戦/総合団体戦ランキング

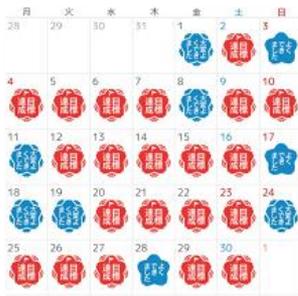
平均歩数を競い合う団体ランキング
※前日の結果を表示

達成カレンダー

今月の達成状況を5種類のスタンプで一目でわかりやすく確認できます。



達成カレンダー



目標達成

1日の歩数が8,000歩（目標歩数）以上



大変よくできました

1日の歩数が目標歩数の80%以上



よくできました

1日の歩数が目標歩数の60%以上



頑張りました

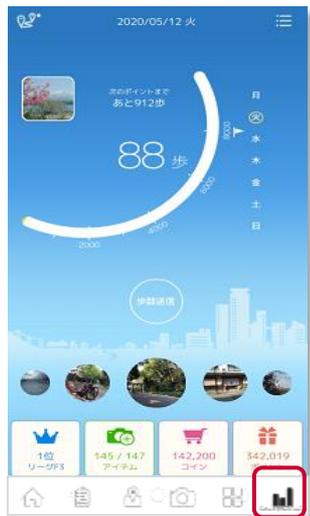
1日の歩数が目標歩数の40%以上

なし

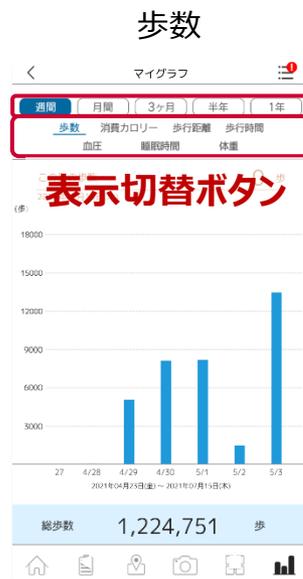
1日の歩数が目標歩数の40%未満

マイグラフ

歩数やバイタルデータ等、日々の活動記録を確認できます。



マイグラフ



■ 確認できる項目

- 歩数
 - 消費カロリー
 - 歩行距離
 - 歩行時間
 - 体重
- 自動計算
- 手入力

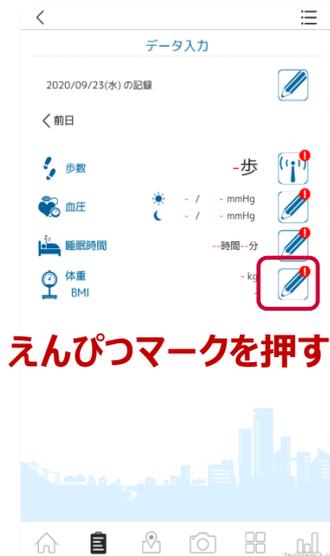
日間、週間、月間、3か月、年間単位で表示できます

バイタル記録

毎日の体重や睡眠時間、血圧等を記録できます。



バイタル記録



えんぴつマークを押す



その日の数値
を入力して登録！

■過去の体重を記録する場合■

- ① 右上のえんぴつマークを押す
- ② 入力したい日付を選択
- ③ 体重項目のえんぴつマークを押す
- ④ スクロールして体重を選択
- ⑤ 登録ボタンを押す

※過去6回分まで遡って記録できます。

※体重入力画面から、身長の入力も可能です。
※身長を一度入力しておく、自動でBMIが計算されます。

アプリ機能のご紹介

写真投稿

写真を投稿しよう！ウォーキング風景や趣味の活動など、自由に楽しめます。

写真撮影～投稿



スマホに保存されている写真は
こちらから投稿できます。

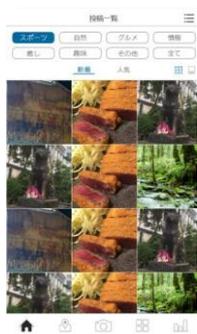


- ①文章を入力
- ②位置情報（住所）を入力
- ③写真のカテゴリを選択
- ④投稿する

位置情報入力画面



投稿写真の確認



投稿一覧では、自分が投稿した写真と
他の参加者が投稿した写真を見ることが
できます。

投稿した写真は、
アプリのマップ上に反映されます！



マップ上のカメラ
マークを押すと
写真が表示され
ます。

※投稿した写真は、投稿監視システムで
確認後に反映されます。

バッジ① ～コインを貯める～

日々の歩数送信で、コインが獲得できます。



コイン
日々の歩数に応じて
獲得できます。

■コイン獲得表

1日の歩数	獲得コイン
10,000歩～	1,000コイン
8,000歩～	800コイン
6,000歩～	600コイン
4,000歩～	400コイン
2,000歩～	200コイン
2,000歩未満	100コイン

バッジ② ～バッジと交換～

コインを貯めると、アプリが楽しくなるバッジと交換できます。

4種類のバッジがあり、コレクションしてお楽しみいただいたり、写真を投稿する際の、デコレーションにもお使いいただけます。

①スタンプバッジ

スタンプのように写真に貼り付けることができます。

②変装バッジ

カメラに収めた人の顔を、バッジのデザインに合わせて変装させることができます。

③歩数バッジ

送信済の歩数と本日の日付が入り、写真のフレームとして表示できます。

④全国踏破バッジ

日々のウォーキング歩数に応じて獲得できるバッジです。
各都道府県の外周分の距離を歩くことで、一つずつ順番に獲得できます。

※全国踏破バッジは、自動で獲得するバッジです。コインとの交換はできません。

②変装バッジ



①スタンプバッジ



③歩数バッジ

④全国踏破バッジ



外周距離の短い県（埼玉県）から順に獲得できます。



歩いた距離によって全国のバッジがもらえます。全国踏破をめざそう！

バッジ③ ~交換方法~

アプリ内のストアで、コインをバッジに交換できます。



バッジ④ ～写真で使う～

交換したバッジを使って、写真をデコレーションしよう！

- ・ 歩数バッジ
- ・ 変装バッジ

撮影中の画面で、
バッジを貼りつけます。



カメラ

- ・ スタンプバッジ
- ・ 変装バッジ

写真撮影後、
バッジを貼りつけます。



歩数バッジ反映中

① バッジを選択



③ 撮影！

② カメラボタンを押す



④ 投稿！



① 撮影



スタンプの
位置を調整

② バッジを選択



③ 投稿ボタンを押す

④ 投稿！

アカウント情報の変更方法

「ニックネーム」 変更

プロフィール画面より、

- ① 「基本情報変更」を選択
- ② 任意のニックネームに変更
- ③ 設定を保存

「プロフィール写真」 変更

プロフィール画面より、

- ① 「基本情報変更」を選択
- ② 「プロフィール写真変更」を選択
- ③ ご自身のスマートフォンのアルバムより写真を選択
- ④ 変更を保存

「身長」「体重」「歩幅」 変更

プロフィール画面より、

- ① 「からだ情報変更」を選択
- ② 変更したい項目横の▽を押す
- ③ プルダウンをスクロールし、完了を押す
- ④ 設定を保存

プロフィール画面



ホーム画面左上、
アイコン画像を押す



基本情報変更

からだ情報変更



保存

設定を保存



保存

ウェアラブル端末との連携

連携方法～iPhone (iOS) の場合～

- ・ iPhone版で利用可能なウェアラブルデバイスは、Apple Watchのみとなります。
- ・ スマートフォンとウェアラブルデバイスの連携および同期手順はご利用デバイスごとに異なります為、各デバイスメーカーへお問い合わせください。



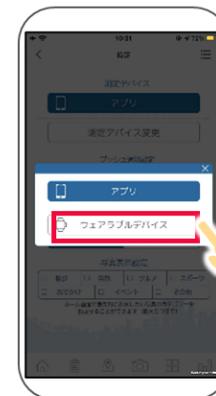
1
ホーム画面から
「メニュー」
を押します。



2
「設定」を
選択します。



3
「測定デバイス変更」
をタップします。



4
「ウェアラブルデバイス」
をタップします。

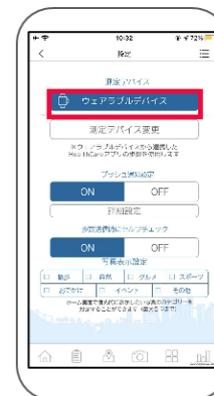


5
「測定デバイスの切り替
えを行う際の注意点」が
表示されるので、
確認いただき、
「OK」をタップ

※当日既に歩数送信を行っている場合



当日既に歩数送信を
行っている場合
は変更できませんので、
翌日歩数送信を行わずに
お試しください。



6
測定デバイスボタンに、
【ウェアラブルデバイス】が
表示され、
設定は完了です。

ウェアラブル端末との連携

連携方法～ Androidの場合～

- Android版で利用可能なウェアラブルデバイスは、Google Fitと連携可能なウェアラブルデバイスです。
- スマートフォンとウェアラブルデバイスの連携および同期手順はご利用デバイスごとに異なりますが、各デバイスメーカーへお問い合わせください。



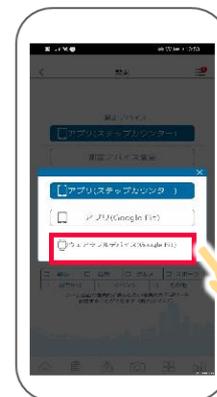
1
ホーム画面から「メニュー」を押します。



2
「設定」を選択します。



3
「測定デバイス変更」をタップします。



4
「ウェアラブルデバイス (Google Fit)」をタップします。



5
「測定デバイスの切り替えを行う際の注意点」が表示されるので、確認いただき、「OK」をタップ

※当日既に歩数送信を行っている場合



当日既に歩数送信を行っている場合は変更できませんので、翌日歩数送信を行わずにお試しください。



6
測定デバイスボタンに、「ウェアラブルデバイス (Google Fit)」が表示され、設定は完了です。

ウェアラブル端末との連携

歩数計測デバイス切り替えの例（スマホ⇒ウェアラブルデバイスの場合）

- 歩数計測デバイスの切り替えは1日1回、その日の歩数送信未実施の場合のみ有効です。
- 切り替え前のデバイスで計測した歩数は送信されません。
- 一日のはじめ（歩行などの活動をする前）に切り替えることをオススメします。



その日、一度でも歩数送信していたら、当日中はデバイス切替できません。

デバイス切替時点からの歩数が送られます。切替前までの歩数は送信されません。

デバイス切替時点からの歩数が送られます。切替前までの歩数は送信されません。

