

「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
- バイタル記録 - P.7
- セルフチェック - P.8
- 写真投稿 - P.9
- バッジ（コイン） - P.10～13
- ウォーキングコース - P.14

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サーバに送信します。



歩数送信中…



歩数送信ポイントを獲得！

その日初めての送信の場合、
「初回送信ボーナス」が獲得できます

※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。

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。



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。



■ 確認できる項目

- 步数
 - 消費カロリー
 - 歩行距離
 - 歩行時間

- 血圧
 - 睡眠時間
 - 体重
 - 血糖値

手入力 or
自動連携
※血圧はAndroidでは手入力のみ

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

ご自身のバイタルデータ（体重・血圧・睡眠時間）を記録できます。



バイタル記録



入力したい項目の
えんぴつ  マークを押す



その日の数値を入力して
登録

- (例) 体重を記録する場合 ■
- 1. 入力したい日付を選択
- 2. 体重項目のえんぴつマークを押す
- 3. スクロールして体重を選択
- 4. 登録ボタンをおす

※過去6日分まで遡って記録することができます。

※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と、自動でBMIが計算されます。

アプリ機能のご紹介

セルフチェック

1日の活動を振り返れます。目標を意識して行動することで、健康習慣が身に付きます。

■入力方法



歩数送信完了後、自動でセルフチェック画面が表示されます。

※ご自身でも目標を設定する場合は「項目編集」ボタンを押して設定してください。
※過去7日分まで遡って記録することができます。

■記録の確認方法



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



既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
をタップすると写真が
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。

カメラ 投稿一覧

■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。

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。

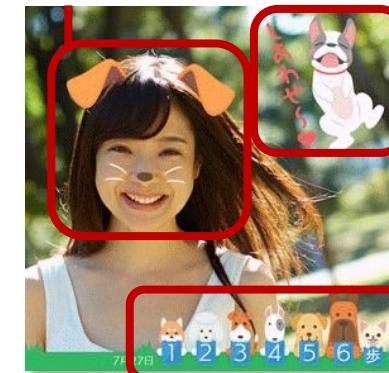
④全国踏破バッジ

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

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。



アプリ機能のご紹介

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。



交換完了

指定したカテゴリのみの表示もできます。



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
- 全国踏破バッジ

写真撮影後、バッジを貼りつけます。



①バッジを選択



③撮影！



①撮影



②バッジを選択



④投稿！



④投稿！



カメラ

ウォーキングコース

地域の名所・見所を巡るウォーキングコースに、アプリで挑戦できます！

ウォーキングコース



左上の地図マークを押す。



コース一覧から、挑戦するコースを選択する。



コース内容を確認し、①のスポットに向かう。到着したら、「挑戦する」を押す。



スポット到達画面が出たら、次のスポットに向かう。スポットの番号順に、各所を周る。



最後のスポットに到達したら、達成証明書がもらえる！

健康マイレージアプリの基本的な使い方を動画で確認できます。

QRコード、またはURLからご視聴ください。



URL : <https://youtu.be/cxQxra6-YAE>

※上記QRコードを読み取るとYouTubeに遷移します。

※動画の視聴には通信費が発生しますので、Wi-Fi環境下での視聴を推奨しています。