

# 「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



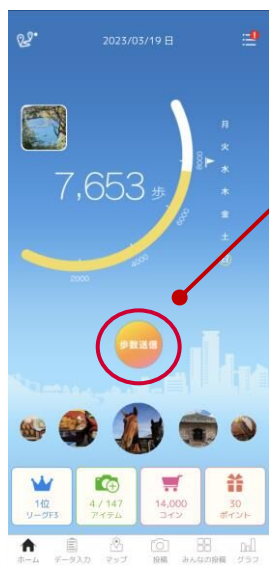
「サービスについて」または  
「アプリの使い方」から  
知りたい機能を確認！

## 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。



ランキング



### 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

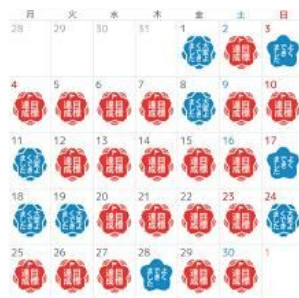
平均歩数を競い合う団体ランキング  
※前日の結果を表示

## 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

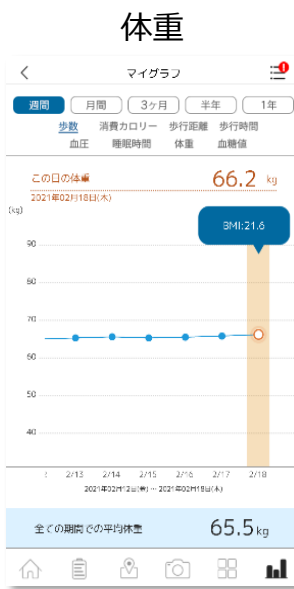
1日の歩数が目標歩数の40%未満

## 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



等…

### ■ 確認できる項目

- 歩数
- 消費カロリー
- 歩行距離
- 歩行時間

自動計算

- 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  
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

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。

## 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



各項目に対して、達成している場合は「達成」を押して、送信！

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



セルフチェック

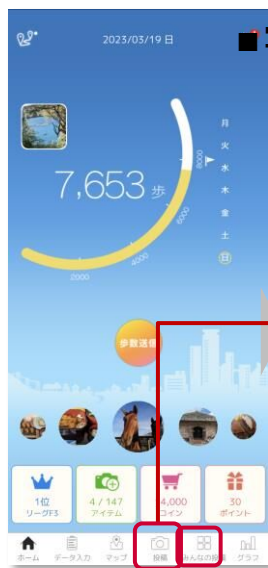


日別、月別で確認できます。



## 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



撮影ボタン

既に保存されている写真は  
こちらから投稿できます。



投稿ボタン



投稿！

- 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



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。

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

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。

## 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

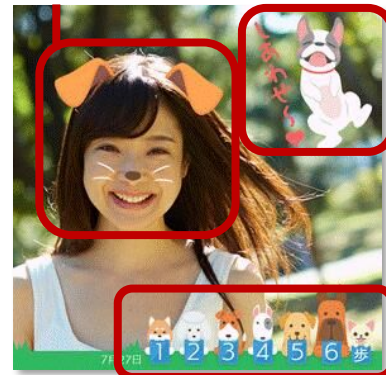
送信済の歩数と本日の日付が入り、写真のフレームとして表示できます。

### ④全国踏破バッジ

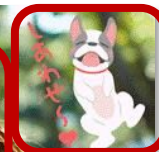
日々のウォーキング歩数に応じて獲得できるバッジです。  
各都道府県の外周分の距離を歩くことで、一つずつ順番に獲得できます。

※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。



長崎県に挑戦中!  
外周距離 4,279.5 km  
残り距離 841.8 km  
歩数で 約 1,402,934 歩

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。



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！



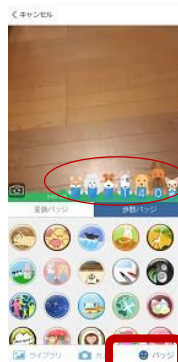
- ・ 歩数バッジ
- ・ 変装バッジ

撮影中の画面で、  
バッジを貼りつけます。

カメラ

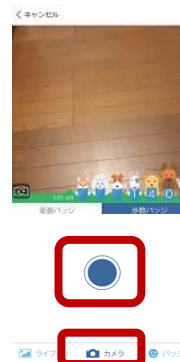
- ・ スタンプバッジ
- ・ 全国踏破バッジ

写真撮影後、  
バッジを貼りつけます。



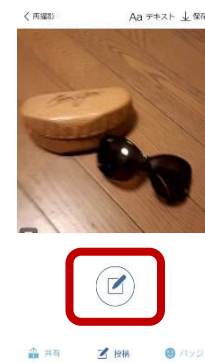
歩数バッジ反映中

① バッジを選択

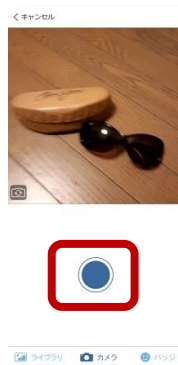


② カメラボタンを押す

③ 撮影！



④ 投稿！

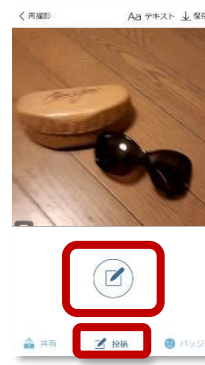


① 撮影



② バッジを選択

スタンプの  
位置を調整



③ 投稿ボタンを押す

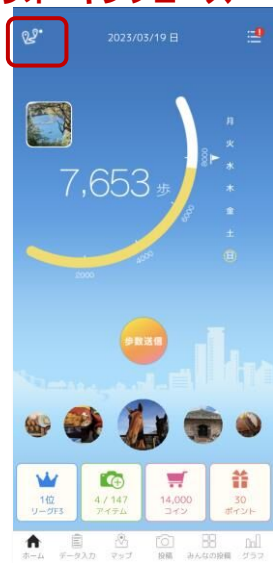
④ 投稿！



## 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。

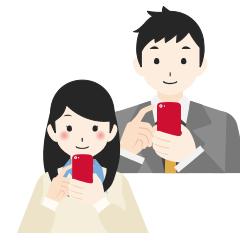


スポット到達画面が出たら、次のスポットに向かう。スポットの番号順に、各所を周る。



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。