

「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
- 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

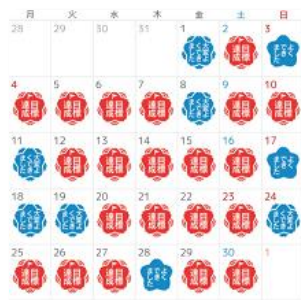
平均歩数を競い合う団体ランキング
※前日の結果を表示

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

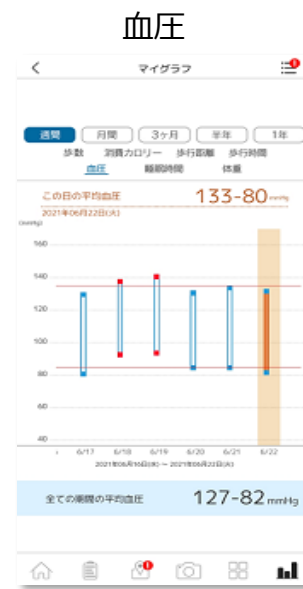
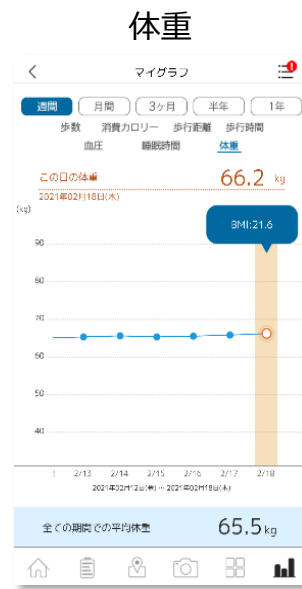
1日の歩数が目標歩数の40%未満

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



■ 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
- 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

■ 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、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。

■ 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。

※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。

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。

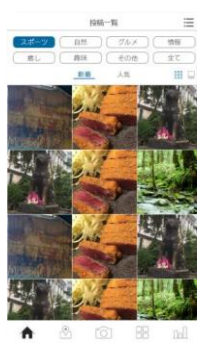
■ 写真撮影～投稿



- 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

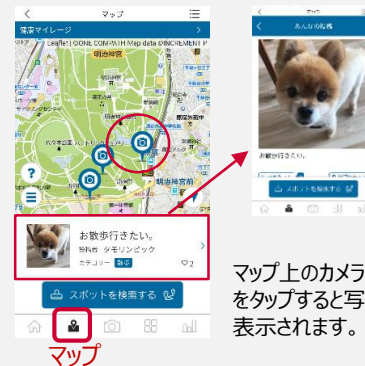


カメラ 投稿一覧 ■ 投稿写真の確認



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。



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。



ストア



貯まったコイン

バッジを選択



購入する

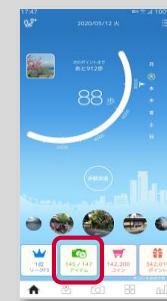


交換完了



指定したカテゴリのみの表示もできます。

交換したバッジは、アイテムから確認できます。



アイテム



たくさん歩いて、たくさん貯めよう！

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。



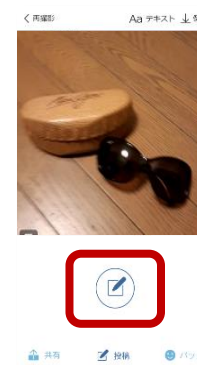
歩数バッジ反映中

① バッジを選択

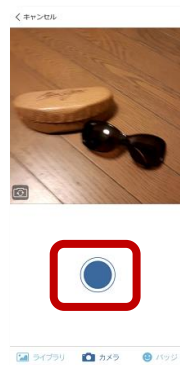


③ 撮影！

② カメラボタンを押す



④ 投稿！

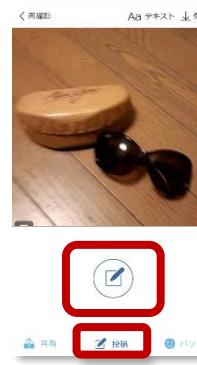


① 撮影



スタンプの
位置を調整

② バッジを選択



④ 投稿！

③ 投稿ボタンを押す

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。

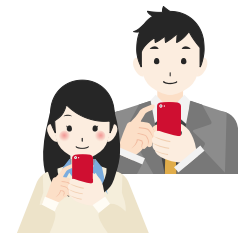


スポット到達画面が出たら、次のスポットに向かう。スポットの番号順に、各所を周る。



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/lgj1IGNDiR4>

※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、WiFi環境下での視聴を推奨しています。