



スマートフォンアプリ
マニュアル

もくじ

1 ダウンロード	3
2 ログイン	8
3 主な画面の機能	
3 - 1 ホーム画面	16
3 - 2 歩数送信	20
3 - 3 ランキング	26
3 - 4 コレクション	28
3 - 5 ショップ	30
3 - 6 ウォーキングコース	32
3 - 7 ミッション	34
3 - 8 マイページ	36
3 - 9 カメラ・投稿	38
3 - 10 スタンプイベント	49
3 - 11 セルフチェック	51
3 - 12 健康診断	52
3 - 13 バイタル情報入力	60
3 - 14 Google Fit連携	61
3 - 15 ウェアラブルデバイス連携	66
4 スマートフォンアプリの便利な使い方	71
5 参加者からのよくある質問 (Q&A)	73
6 トラブル時の対応 (Q&A)	76

※本サービスの主催団体(自治体、企業、健康保険組合など)により、一部機能は提供していない場合があるため、本マニュアルに記載されている内容についても、一部利用できない機能がある場合がございます。

Memo



1

ダウンロード



ご利用になるスマートフォンの機種やOSが対応されていることをご確認ください

※ 記載の端末以外はサポート対象外です。(2023年6月現在)

対応OS

iOS 9.0 以上、Android 4.4 以上

iPhone

iPhone5s	iPhoneX	iPhone 13
iPhone6	iPhone XS	iPhone 13 mini
iPhone6 Plus	iPhone XS Max	iPhone 13 Pro
iPhone6s	iPhone XR	iPhone 13 Pro Max
iPhone6s Plus	iPhone 11	iPhone 14
iPhoneSE	iPhone 11 Pro	iPhone 14 Plus
iPhoneSE(第2世代)	iPhone 11 Pro Max	iPhone 14 Pro
iPhone7	iPhone 12	iPhone 14 Pro Max
iPhone7 Plus	iPhone 12 mini	iPhoneSE(第3世代)
iPhone8	iPhone 12 Pro	
iPhone8 Plus	iPhone 12 Pro Max	

Galaxy

Galaxy A32 5G SCG08	Galaxy S9+ SCV39
Galaxy A41 SC-41A	Galaxy S10 SC-03L
Galaxy A41 SCV48	Galaxy S10 SCV41
Galaxy A51 5G SC-54A	Galaxy S10+ SC-04L
Galaxy A51 5G SCG07	Galaxy S10+ SCV42
Galaxy Feel SC-04J	Galaxy S20 SC-51A
Galaxy Feel2 SC-02L	Galaxy S20 SCG01
Galaxy Note8 SCV37	Galaxy S20+ SC-52A
Galaxy Note9 SCV40	Galaxy S20+ SCG02
Galaxy Note10+ SCV45	Galaxy Z Flip SCV47
Galaxy Note20 Ultra 5G SC-53A	Galaxy S21 5G SCG09
Galaxy Note20 Ultra 5G SCG06	Galaxy S21 5G SC-51B
Galaxy S5 SC-04F	Galaxy S21+ 5G SCG10
	Galaxy S21 Ultra 5G SC-52B
Galaxy S6 edge SC-04G	Galaxy A52 5G SC-53B
Galaxy S6 edge SCV31	Galaxy A22 5G SC-56B
Galaxy S6 edge 404SC	Galaxy A23 5G SCG18
Galaxy S6 SC-05G	Galaxy S22 SC-51C
Galaxy S7 edge SC-02H	Galaxy S22 Ultra SC-52C
Galaxy S7 edge SCV33	Galaxy S22 SCG13
Galaxy S8 SC-02J	Galaxy S22 Ultra SCG14
Galaxy S8 SCV36	Galaxy S23 SCG19
Galaxy S8+ SC-03J	Galaxy S23 Ultra SC-52D
Galaxy S8+ SCV35	
Galaxy S9 SC-02K	
Galaxy S9 SCV38	
Galaxy S9+ SCV39	

対応端末

AQUOS

AQUOS SH-M04
AQUOS Compact SH-02H
AQUOS EVER SH-02J
AQUOS EVER SH-04G
AQUOS L2 SH-L02
AQUOS R SH-03J
AQUOS R SHV39
AQUOS R compact SH-M06
AQUOS R compact SHV41
AQUOS R2 SH-03K
AQUOS R2 SHV42
AQUOS R2 compact SH-M09
AQUOS R2 compact 803SH
AQUOS R3 SH-04L
AQUOS R3 SHV44
AQUOS R3 808SH
AQUOS R5G SH-51A
AQUOS R5G SHG01
AQUOS R5G 908SH
AQUOS sense SH-01K
AQUOS sense SHV40
AQUOS sense2 SH-01L
AQUOS sense2 SH-M08
AQUOS sense2 SHV43
AQUOS sense3 SH-02M
AQUOS sense3 SHV45
AQUOS sense3 plus サウンド SHV46
AQUOS sense3 plus 901SH
AQUOS sense4 SH-41A
AQUOS sense4 SH-M15
AQUOS sense4 lite SH-RM15
AQUOS sense4 Plus SH-M16
AQUOS sense5G SH-53A
AQUOS sense5G SHG03
AQUOS sense5G A004SH
AQUOS sense lite SH-M05
AQUOS sense plus SH-M07
AQUOS SERIE mini SHV31
AQUOS SERIE SHV34
AQUOS U SHV35
AQUOS U SHV37
AQUOS Xx 304SH
AQUOS Xx2 502SH
AQUOS Xx3 mini 603SH
AQUOS zero SH-M10
AQUOS zero 801SH
AQUOS Zero2 SH-01M
AQUOS Zero2 SHV47
AQUOS Zero2 906SH
AQUOS Zero5G basic DX SHG02
AQUOS zero5G basic A002SH
AQUOS ZETA SH-01G
AQUOS ZETA SH-03G
AQUOS ZETA SH-01H
AQUOS ZETA SH-04H
AQUOS R6 SH-51B
AQUOS R6 A101SH
AQUOS sense6 SH-54B
AQUOS sense6 SHG05
AQUOS Zero6 A102SH
AQUOS wish2 SH-51C
AQUOS R7 A202SH
AQUOS sense7 SHG10
AQUOS sense7 plus A208SH

Xperia

Xperia A4 SO-04G
Xperia Ace SO-02L
Xperia Z4 SO-03G
Xperia Z4 SOV31
Xperia Z4 402SO
Xperia Z5 SO-01H
Xperia Z5 SOV32
Xperia Z5 501SO
Xperia Z5 Compact SO-02H
Xperia Z5 Premium SO-03H
Xperia X Compact SO-02J
Xperia X Performance SO-04H
Xperia X Performance SOV33
Xperia X Performance 502SO
Xperia XZ SO-01J
Xperia XZ SOV34
Xperia XZ 601SO
Xperia XZ Premium SO-04J
Xperia XZs SO-03J
Xperia XZs 602SO
Xperia XZs SOV35
Xperia XZ1 SO-01K
Xperia XZ1 SOV36
Xperia XZ1 701SO
Xperia XZ1 Compact SO-02K
Xperia XZ2 SO-03K
Xperia XZ2 SOV37
Xperia XZ2 702SO
Xperia XZ2 Compact SO-05K
Xperia XZ2 Premium SO-04K
Xperia XZ2 Premium SOV38
Xperia XZ3 SO-01L
Xperia XZ3 SOV39
Xperia XZ3 801SO
Xperia 1 SO-03L
Xperia 1 SOV40
Xperia 1 802SO
Xperia5 SO-01M
Xperia5 SOV41
Xperia5 901SO
Xperia8 SOV42-u
Xperia8 902SO
Xperia 8 Lite J3273
Xperia 1 II SO-51A
Xperia 1 II SOG01
Xperia 5 II SO-52A
Xperia 5 II SOG02
Xperia 5 II A002SO
Xperia 10 II SO-41A
Xperia 10 II SOV43
Xperia 10 II A001SO
Xperia ACE II SO-41B
Xperia 10 III SOG04
Xperia 10 III SO-52B
Xperia 1 III SO-51B
Xperia 1 III SOG03
Xperia 1 III A101SO
Xperia 5 III SO-53B
Xperia 5 III SOG05
Xperia 5 III A103SO
Xperia 10 IV A202SO
Xperia 5 IV SOG09

Android One

Android One 507SH
Android One S7 S7-SH

arrows

arrows Be F-04K	arrows NX F-04G
arrows Be F-05J	arrows NX9 F-52A
arrows Be3 F-02L	arrows RX
arrows Be4 F-41A	arrows SV F-03H
arrows M03	arrows U 801FJ
arrows M04	arrows 5G F-51A
arrows M05	arrows BE4 Plus F-41B
arrows NX F-01J	arrows WE F-51B
arrows NX F-01K	arrows WE FCG01
arrows NX F-02H	arrows N F-51C

らくらくスマートフォン

らくらくスマートフォン F-42A
らくらくスマートフォン me F-03K
らくらくスマートフォン4 F-04J
らくらくスマートフォン me F-01L

かんたんスマホ

かんたんスマホ 705KC

シンプルスマホ

シンプルスマホ4 704SH

BASIO

BASIO3 SYV43

Nexus

Nexus 5X
Nexus 6P

Pixel

Pixel3	Pixel5
Pixel3a	Pixel5a
Pixel3 XL	Pixel 6
Pixel3a XL	Pixel 6 Pro
Pixel4	Pixel 6a
Pixel4a	Pixel7
Pixel4a 5G	Pixel7 Pro
Pixel4 XL	Pixel 7a

※ iPhone、iOSは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。

※ AQUOSは、シャープ株式会社の商標または登録商標です。

※ arrowsは、富士通株式会社の登録商標です。

※ Galaxyは、Samsung Electronics Co.,Ltd.の商標または登録商標です。

※ Xperialは、ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社の商標または登録商標です。

※ Android、Nexusは、Googleの商標です。

※ らくらくスマートフォンは、富士通コネクテッドテクノロジーズの登録商標です。

※ 記載の端末以外はサポート対象外です。(2022年12月現在)

1

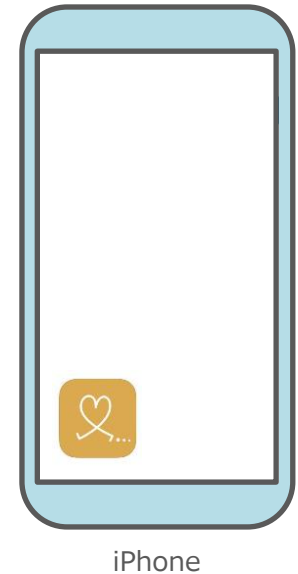
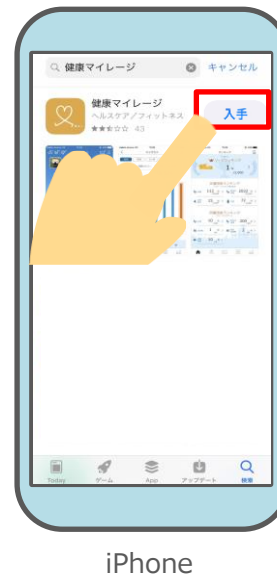
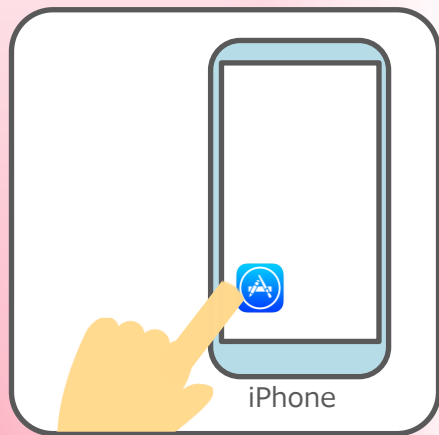
スマートフォンアプリの設定方法

✓ アプリをダウンロードしよう



iPhone (iOS) の場合

- 1 スマホのホーム画面から「App Store」を起動します。
- 2 AppStore下部にある検索アイコンより「健康マイレージ」を検索します。
- 3 「健康マイレージ」を選び「入手」を押してダウンロードします。
- 4 iPhoneのホーム画面に「健康マイレージ」のアイコンが追加されたらアプリのインストールは完了です。



※App Storeの都合によって
「入手」は表記変更される場合があります。

 **Androidの場合**

1 スマホのホーム画面から「Playストア」を起動します。



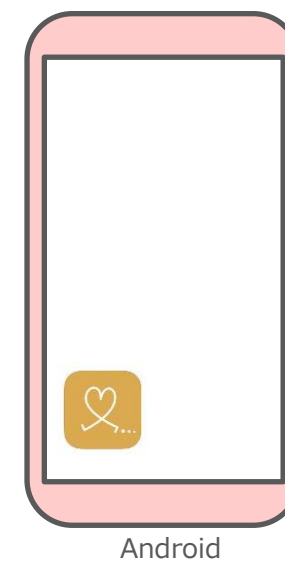
2 Playストア上部にある入力フォームに「健康マイレージ」と入力します。



3 「健康マイレージ」を選び「インストール」を押してダウンロードします。



4 スマホのホーム画面に「健康マイレージ」のアイコンが追加されたらアプリのインストールは完了です。



※Playストアの都合によって
表記変更される場合があります。

2

ログイン

✓ ログインしよう

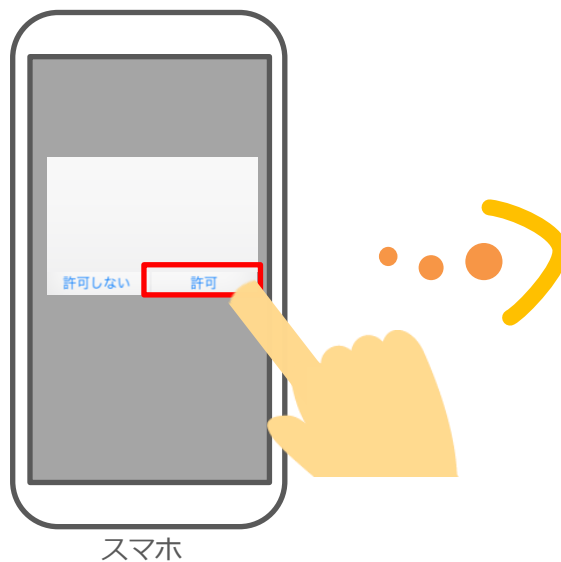


新規ユーザーの場合

1 ホーム画面にある
「健康マイレージ」
を起動します。



2 いくつか[※]「許可」を求められます。
全て許可を選択します。



3 「新規登録」を選んで
参加申し込みを行います。



※詳しくは

iPhoneは P.15 に記述しています。

Androidは P.16 に記述しています。

4 「団体コード」を入力して
「次に進む」を選択します。

前ページから



5 「所属団体」を選択して
「次に進む」を選択します。



6 内容を選択して「確認しました」
を選択してから「同意して次に進む」
を選択します。



次ページへ

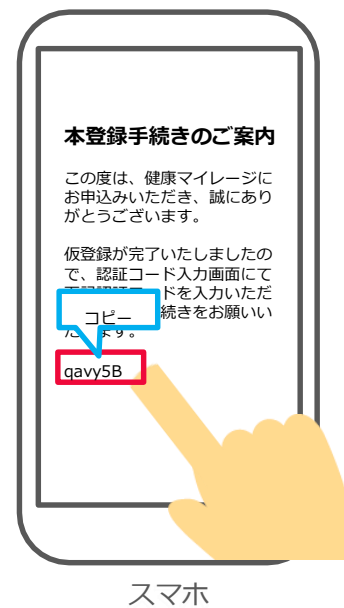
- 7 参加要領を最後まで確認し
「同意して進む」を
選択します。



- 8 歩数計測機器を選択した後、
メールアドレスを入力して
「仮メールを送信する」を選択します。

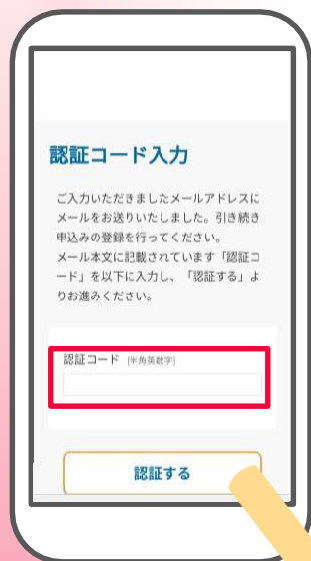


- 9 メールが届きます。
本文の認証コードをコピーします。



10 メールに記載の
「認証コード」を入力して
「認証する」を選択します。

前ページから



スマホ

11 ユーザーの情報を入力して
「次に進む」を選択します。

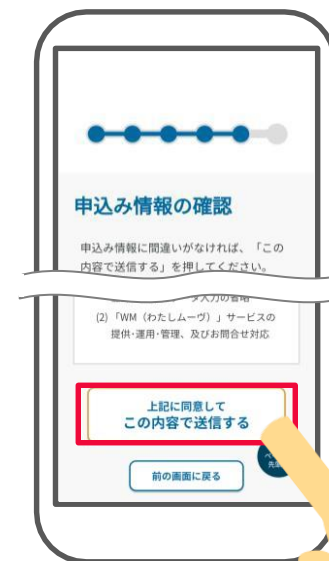
前ページから



スマホ

12 内容を確認して問題なければ
「上記に同意してこの内容で送信す
る」を選択します。

次ページへ



スマホ

2

ログイン

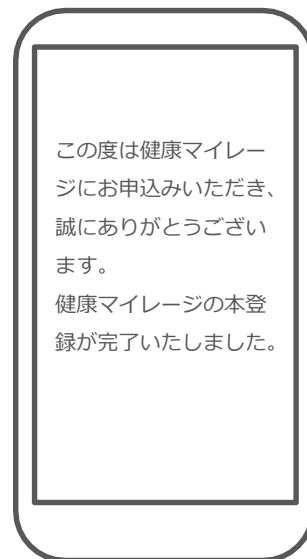
13 参加者申込みの
完了画面が表示されます。

14 本登録が完了したメールが届きます。

前ページから



スマホ

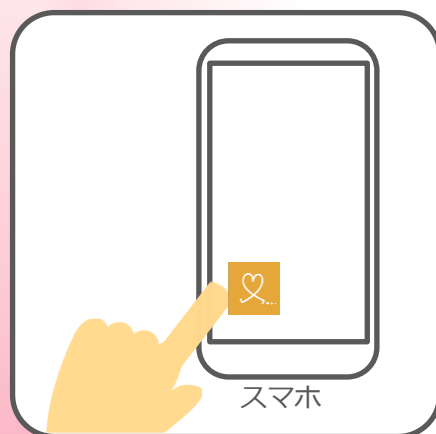


スマホ



ユーザー登録がお済みの方（2回目以降にログインする場合）

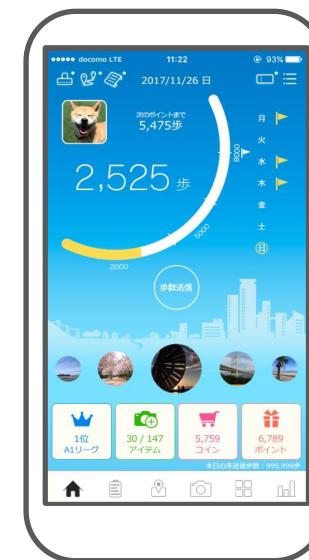
- 1 ホーム画面にある
「健康マイレージ」
のアイコンを選択して起動します。



- 2 ログインIDとパスワードを入力し
「ログイン」を押します。



- 3 ログイン完了。



※ログインID、パスワードを忘れた方は「ログインIDを忘れた方」か「パスワードを忘れた方」を押してお問い合わせください。

2

ログイン

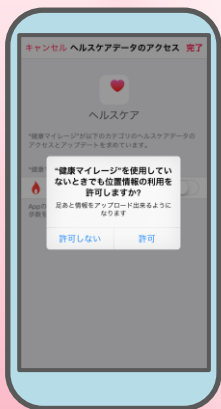


アプリの許可と設定



iPhone (iOS) の場合

初回起動時や権限が必要な場合に、「**位置情報の利用の許可**」と「**健康マイレージにデータの読み出しの許可**」を求めメッセージが表示されますので、「許可」を選んで下さい。



iPhone




iPhone





「許可しない」にしてしまった場合

位置情報の利用を許可する方法

1. iPhoneのホーム画面で「設定 」を選びます。
2. リストから「健康マイレージ」を選びます。
3. 「位置情報」の項目を選びます。
4. 「このAppの使用中的み許可」にします。

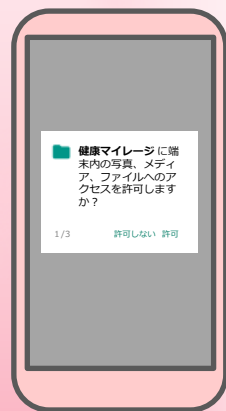
データの読み出しを許可する方法

1. iPhoneのホーム画面で「ヘルスケア 」を選びます。
2. 画面下から「ソース」を選びます。
3. APPから「健康マイレージ」を選びます。
4. 「歩数」をON  にします。



Android の場合

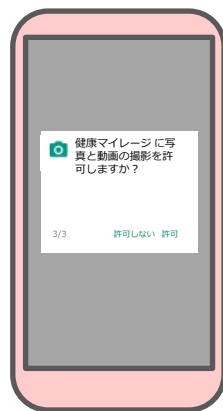
権限が必要な場合に「**ファイルへのアクセスの許可**」や「**位置情報へのアクセスの許可**」、「**写真や動画の撮影の許可**」を求めるメッセージが表示されますので「**許可**」を選んで下さい。



Android



Android



Android

※Google fit と連携させた場合は文面などが異なることがあります。




「許可しない」にしてしまった場合

位置情報・ストレージの許可（Google fit と連携していない）

1. Androidの「設定」を選びます。
2. 「アプリ」または「アプリケーションを管理」を選びます。
3. リストから「健康マイレージ」を選びます。
4. 「権限」または「許可」を選びます。
5. 「ストレージ」をONにします。
「位置情報」をONにします。

位置情報・ストレージの許可（Google fit と連携している）

1. Androidのホーム画面で「Fit 

カメラの許可

1. Androidの「設定」を選びます。
2. 「アプリ」または「アプリケーションを管理」を選びます。
3. リストから「健康マイレージ」を選びます。
4. 「権限」または「許可」を選びます。
5. 「カメラ」をONにします。

3

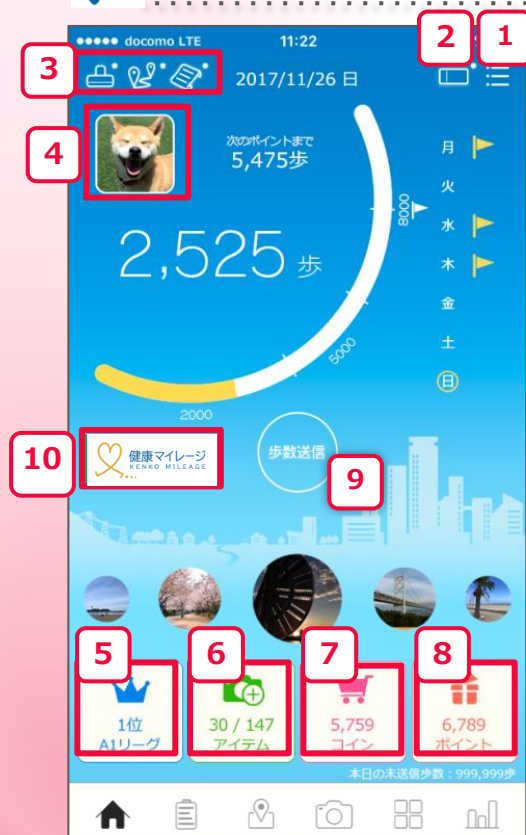
主な画面の機能

3-1 自分のデータを確認しよう



- A** 本日の日付
- B** 送信済みの歩数（本日分）
- C** 歩数ゲージ（送信済み）
- D** 一日の目標歩数
- E** 今週の目標達成状況
- F** みんなの投稿写真（自分も含む）
- G** 未送信の歩数

ホーム画面



1 メニューを開きます
設定やヘルプを利用できます。

2 クーポン確認へ
所持しているクーポンを確認できます。

3 開催中のイベントへ
開催中のイベント情報を確認できます。

4 マイページ画面へ
自分の情報を確認できます。

5 ランキングへ
自分のランキングを確認できます。

6 コレクションへ
所持しているバッジを確認できます。

7 ショップへ
バッジの購入を行えます。

8 抽選情報へ
抽選について確認できます。

9 歩数送信ボタン
スマホアプリで計測した未送信の歩数を送信します。

10 バナー
主催団体の管理者によって設定された特定のWebページが表示されます。

3

主な画面の機能



ホーム画面

- 11** ホーム画面へ
ホーム画面へ戻ります。
- 12** バイタル入力画面へ
バイタル情報を記録することができます。
- 13** マップ画面へ
マップを確認できます。
- 14** カメラを起動
カメラモードを起動します。
- 15** 投稿一覧へ
投稿写真を見ることができます。
- 16** マイグラフへ
歩数のグラフを確認できます。



マイページ画面

※主催団体によって項目が異なることがあります。



- 1 プロフィール写真
- 2 ニックネーム
- 3 プロフィール ■ ■ ■ ▶ 自分のプロフィールを確認できます。
- 4 投稿一覧 ■ ■ ■ ▶ **自分の投稿**を一覧で確認できます。
- 5 達成カレンダー ■ ■ ■ ▶ 達成状況を確認できます。
- 6 クーポン一覧 ■ ■ ■ ▶ 所持しているクーポンを確認できます。
- 7 ポイント履歴 ■ ■ ■ ▶ 所持しているポイントの履歴を確認できます。
- 8 抽選履歴 ■ ■ ■ ▶ 今までの抽選結果を確認できます。
- 9 ミッション ■ ■ ■ ▶ ミッションをクリアしてクーポンを狙います。
- 10 セルフチェック ■ ■ ■ ▶ 毎日の取り組みとして目標設定を行い、達成した場合にポイントが獲得できます。
- 11 マイルート ■ ■ ■ ▶ 自分の辿ったルートを記録できます。

3

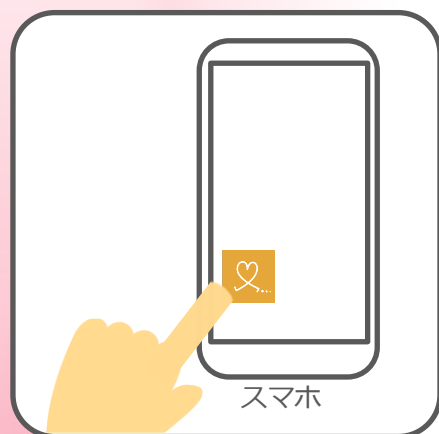
主な画面の機能

3-2 歩数送信



歩数送信の流れ

1 「健康マイレージ」を起動して、ログインします。



2 送信していない歩数があれば「歩数送信」を押します。



1日ごとに「初回送信ボーナス」、「歩数ボーナス」でクーポンやコインを獲得することがあります。

3 達成カレンダーにスタンプが押されます。

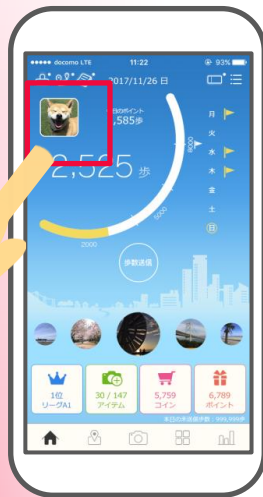


- 達成目標 8000歩以上
- まだ大変でしたよ 目標の80%以上の歩数到達
- まだよかったです 目標の60%以上の歩数到達
- 頑張りました! 目標の40%以上の歩数到達



達成カレンダーについて

- 1 ホーム画面から
「プロフィール写真」を押します。



スマホ

- 2 「達成カレンダー」を選択します。



スマホ

- 3 達成状況の確認ができます。



スマホ

日付毎にメモができます。
(140字まで)

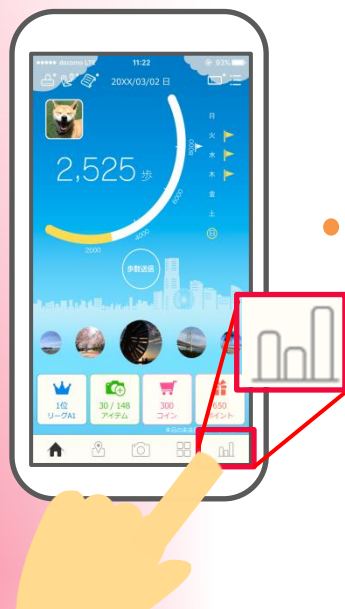
3

主な画面の機能



グラフについて

1 ホーム画面から
「グラフ」アイコンを選択します。



2 ※
「グラフ画面」が表示されて
毎日のデータを確認できます。

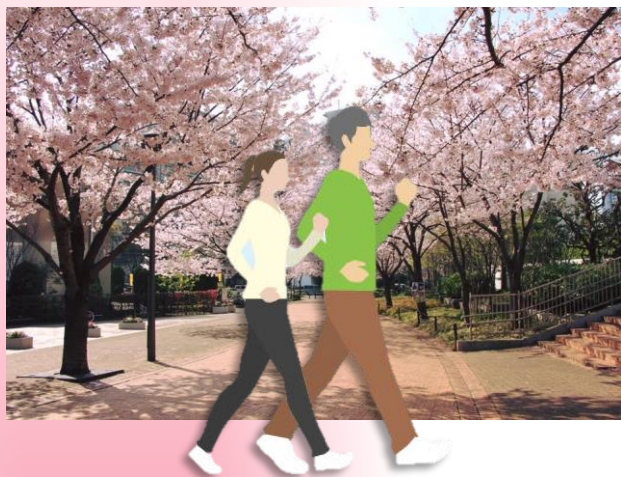


※歩数送信が完了したデータが更新されます。



マイルートについて

歩く前に設定しておく
自分の歩いたルートを
最大6時間分記録できます。



使い方例

- 1 自分が辿ったルートを記録すると
途中で何が合ったか順番に思い出しやすい
かもしれません。
- 2 自分が辿った旅行のルートを
友達にオススメするときに説明しやす
くなる可能性があります。
- 3 寄り道しながら歩いても後から見直せば
歩いたルートが分かるので思い出しながら
楽しめます。



3

主な画面の機能

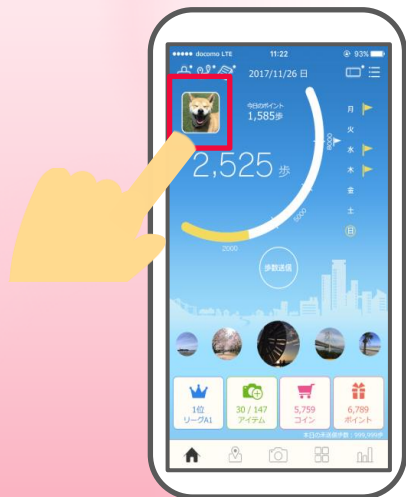


マイルートの流れ

1

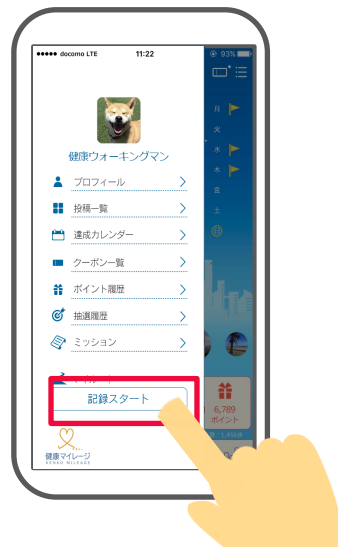
ホーム画面から

「プロフィール写真」を選択します。



2

「記録スタート」を選択します。



3

※ 「OK」を選ぶと記録を開始します。
ウォーキングを開始しましょう。



次ページへ

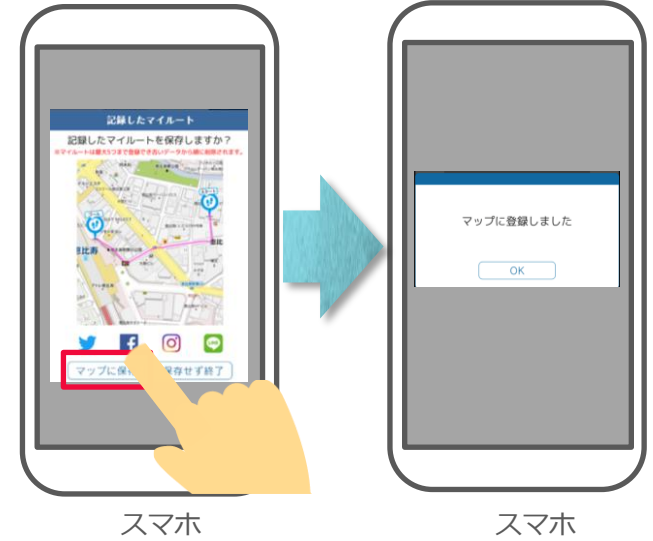
※
最大6時間記録することができます。
直近の5件が保存されます。(古いもの
から削除されます。)

4 終了する時は
「記録中」を押します。

5 「OK」で
保存して終了します。

6 「マップに保存」を選ぶと
記録が完了します。

前ページから



3

主な画面の機能

3-3 ランキング



1 現在の参加リーグ
 ・ 1週間の平均歩数でリーグが決まります。
 ・ 健康マイレージに参加した週は表示されません。

2 リーグ内の順位 / 参加者の数
 ・ 健康マイレージに参加した週は表示されません。

3 主催団体内の歩数ランキング

4 所属団体内の歩数ランキング

5 所属団体の
 対抗のランキングです。



> : 各ランキングの詳細へ

【 総合団体戦ランキング 】



【 リーグランキング 】



【 過去のリーグ結果 】



3

主な画面の機能

3-4 コレクション



「全国踏破」以外のカテゴリー



1 カテゴリーを切り替えます

- ・「変装」は、撮影中に顔認識機能を用いたバッジです。
- ・「歩数」は、撮影中に画面のフレームを飾るバッジです。
- ・「スタンプ」「全国制覇」は、撮影した写真を飾るバッジです。

2 バッジの収集状況です

3 全バッジの一覧です

取得済みのバッジには色が付いており、未取得のバッジはグレースアウトしています。

4 バッジ選択で詳細を表示します



バッジは「カメラ撮影」で使用できます。

どんな効果かは使ってみてのお楽しみです。



「全国踏破」のカテゴリー



1 挑戦中のバッジです

- ・現在までの歩数の合計で、各都道府県を踏破していきます。
- ・踏破すると、その都道府県のバッジを獲得できます。

2 選択中のバッジの 挑戦状況です

3 全国踏破の全ての バッジ一覧です

3

主な画面の機能

3-5 ショップ



新しいバッジを増やそう



1 現在所持しているコインの数です。

2 カテゴリを選ぶとポップアップで表示されます。



3 バッジアイコンです。
選択すると購入確認が表示されます。



4 未入手バッジの一部です。
未入手バッジからランダムで表示します。



バッジは「カメラ撮影」で使用できます。

どんな効果か
使ってみてのお楽しみです。



コインの増やし方

コインはバッジの交換に使用できます。

以下の時、ボーナスとしてコインがもらえます。

- 一日の一回目の歩数送信をした時。
- 一日の送信歩数の合計が一定数を越えた時。

歩数	ポイント	コイン
10,000	200	200
8,000	200	200
6,000	200	200
4,000	200	200
2,000	200	200

歩数送信履歴



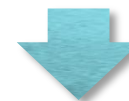
スマホ

例)

本日一回目の送信で4,000歩送った時

初回送信ボーナス (100)
2,000 歩のボーナス (200)
4,000 歩のボーナス (200)

で500コインを獲得できます。



本日二回目の送信でさらに4,000歩送った時

6,000 歩のボーナス (200)
8,000 歩のボーナス (200)

で400コインを獲得できます。
一回目と合わせて900コイン獲得になります。

3

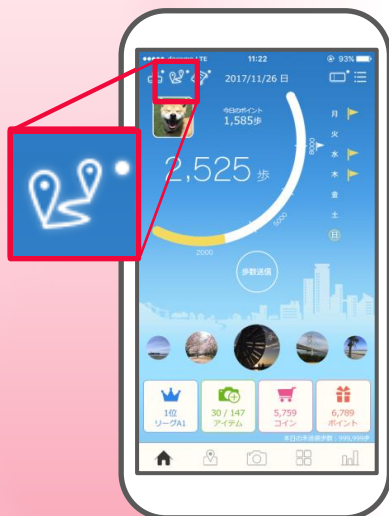
主な画面の機能

3-6 ウォーキングコース



現在公開されているウォーキングコースを巡ります

1 「ウォーキングコース」のアイコンを押します。



スマホ

2 挑戦したい「ウォーキングコース」を選びます。



スマホ

3 スタート地点へ行き「挑戦する」を押すとスタートします。



スマホ

次ページへ

※位置情報の送信について
 スポットとマップの字ビンの位置（オレンジ色の●）を一致させてください。
 ・うまく一致しない場合は少し時間を置いたり、マップを縮小したりすると一致する場合があります。
 ・屋内の場合、位置情報がずれる場合があります。

4 チェックポイントの近くで「スポットを検索する」を押すとチェックポイントを通過します。

5 次のチェックポイントが表示されます。

6 見事踏破すると達成証明書が発行されます。

前ページから



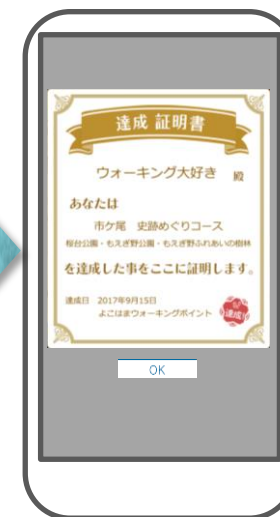
スマホ



スマホ



スマホ



スマホ

3

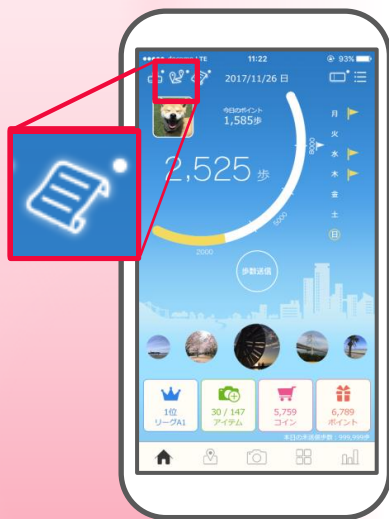
主な画面の機能

3-7 ミッション



クーポンを狙って歩こう

1 「ミッション」のアイコンを押します。



スマホ

2 参加したい「ミッション」を選びます。



スマホ

3 「参加する」を選ぶと参加できます。



スマホ

挑戦中画面では途中経過を確認できます。



スマホ

次ページへ

4 達成したミッションが
抽選で当選すると通知が来ます。



スマホ

5 「クーポン一覧」から
クーポンを確認できます。



スマホ

6 クーポン詳細を確認できます。
お店の人に示して使えます。



スマホ



自分で押してしまうとクーポンを使用したこととなりますのでご注意ください。

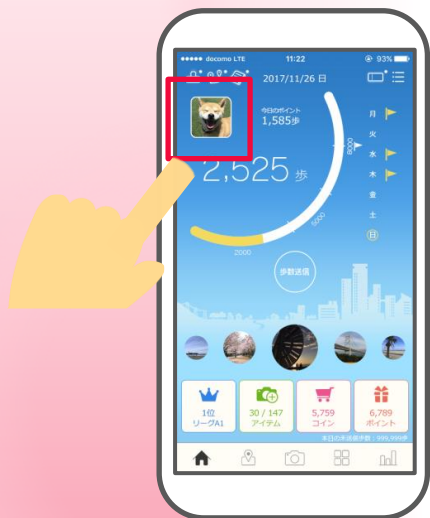
3

主な画面の機能

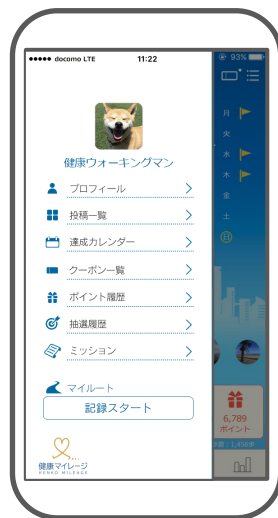
3-8 マイページ

- 1 ホーム画面から
「プロフィール写真」を押します。

- 2 「マイページ」がひらきます。



スマホ



スマホ



各ページへのアクセスについて。



- 1 プロフィール写真
- 2 ニックネーム
- 3 プロフィール ■ ■ ■ ▶ 自分のプロフィールを確認できます。
- 4 投稿一覧 ■ ■ ■ ▶ **自分の投稿**を一覧で確認できます。
- 5 達成カレンダー ■ ■ ■ ▶ 達成状況を確認できます。
- 6 クーポン一覧 ■ ■ ■ ▶ 所持しているクーポンを確認できます。
- 7 ポイント履歴 ■ ■ ■ ▶ 所持しているポイントの履歴を確認できます。
- 8 抽選履歴 ■ ■ ■ ▶ 今までの抽選結果を確認できます。
- 9 ミッション ■ ■ ■ ▶ ミッションをクリアしてクーポンを狙います。
- 10 セルフチェック ■ ■ ■ ▶ 毎日の取り組みとして目標設定を行い、達成した場合にポイントが獲得できます。
- 11 マイルート ■ ■ ■ ▶ 自分の辿ったルートを記録できます。

3

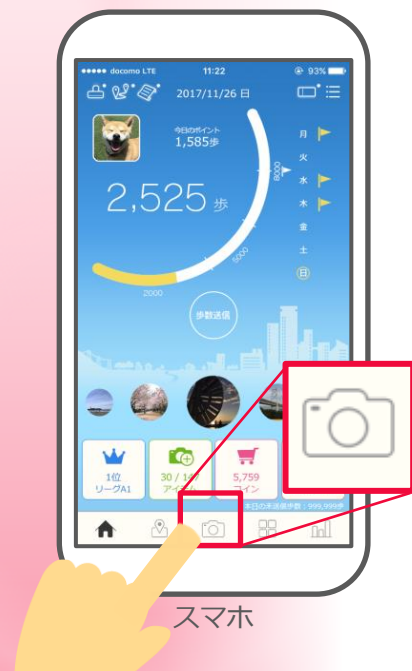
主な画面の機能

3-9 カメラ・投稿



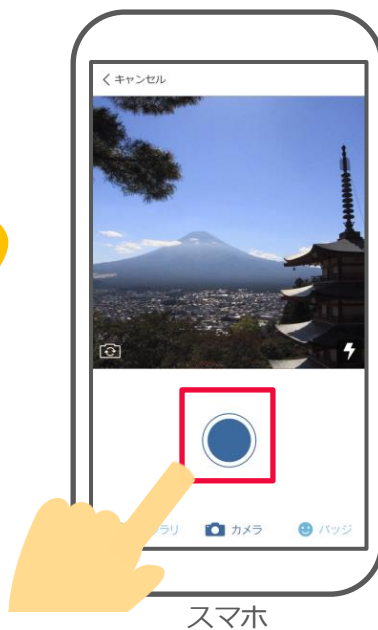
撮影・投稿してみよう

1 カメラを立ち上げます。



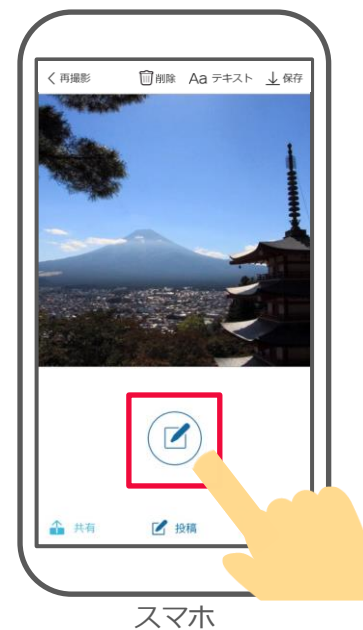
スマホ

2 「●」を押すと撮影できます。



スマホ

3 「📄」を押すと投稿内容の記入画面へ。



スマホ

次ページへ

4

投稿内容を入力します。

投稿カテゴリを忘れずに選択してください。



スマホ

投稿画面について



- 1 投稿するコメントを入力します (必須)
- 2 投稿する写真です (必須)
- 3 投稿場所です (必須)
 - ・マップの該当位置にピンが立ちます
 - ・写真の位置情報、もしくはGPSで自動的に記入します
- 4 投稿場所を手動で設定します
- 5 投稿カテゴリを選びます (必須)
- 6 投稿します



前ページから



次ページへ

5 「投稿する」をタップして投稿します。

前ページから



スマホ

6 マップに投稿が反映されます。



スマホ

● 投稿写真



● 他の人の反応

自分の投稿に「♡ 行きたい」を
押してもらえると **ポイント** を獲得します。

3

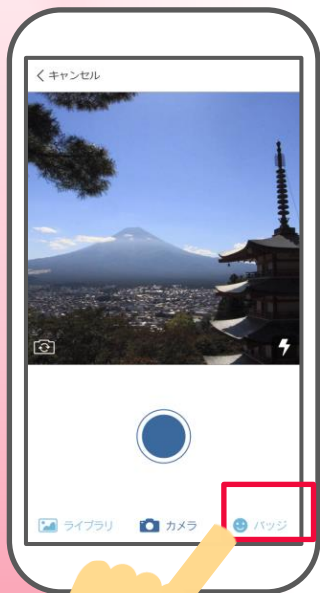
主な画面の機能

3-9 カメラ・投稿



バッジを使ってみよう

- 1 カメラを立ち上げて
「バッジ」を押します。



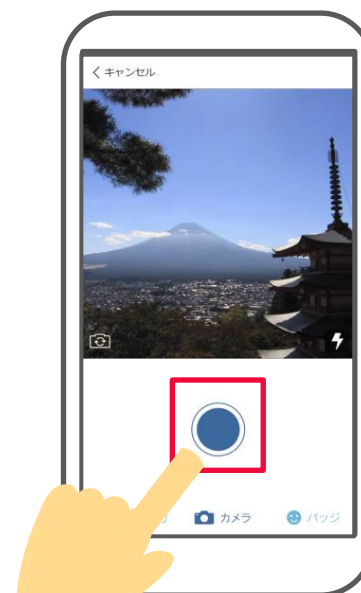
- 2 選んだバッジによって
カメラに効果をつけられます。



スマホ


どんな効果かは
使ってみての
お楽しみです。

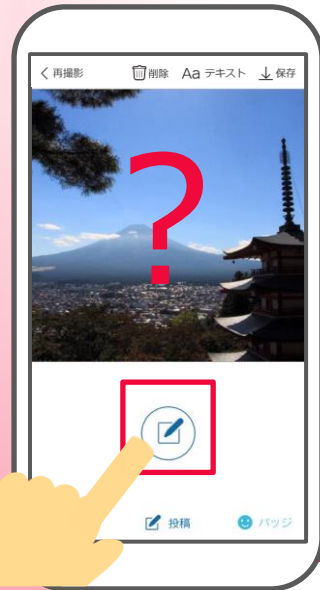
- 3 「」を押すと
効果付きで撮影できます。




スマホ



4 「」を押すと
投稿内容の記入画面へ。



スマホ

下の「 バッジ」から
撮影した写真にバッジの
効果をつけられます。

5 投稿内容を入力します。
投稿カテゴリーを忘れずに選択してください。



スマホ

6 マップに投稿が
反映されます。



スマホ

前ページから

3

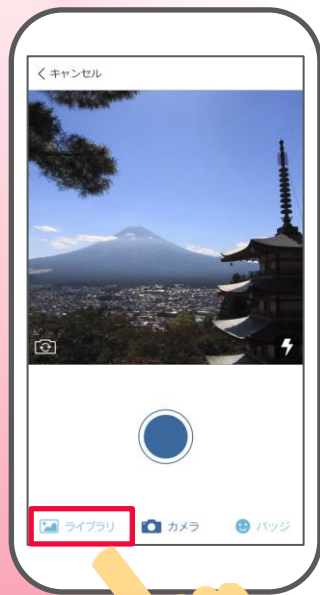
主な画面の機能

3-9 カメラ・投稿

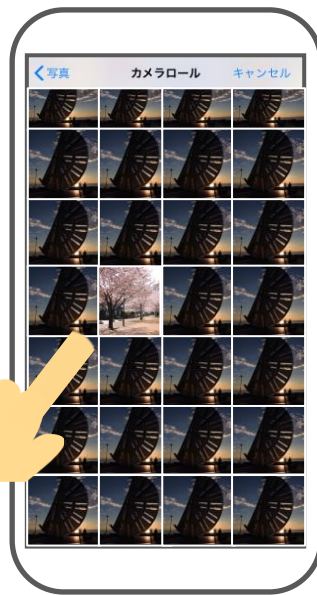


写真にバッジ効果をつけて投稿しよう

1 「ライブラリ」を押します。



2 所持している写真から
任意の写真を選びます。



3 「バッジ」を押します。



4 選んだバッジによって
写真に効果をつけられます。


前ページから

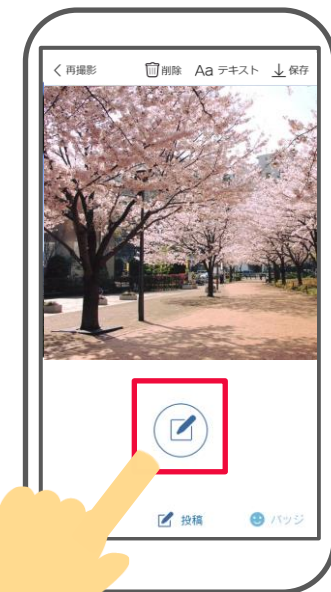


どんな効果かは
使ってみての
楽しみです。

5 「投稿」を押します。



6 「」を押すと
投稿内容の記入画面へ。



スマホ

次ページへ

3

主な画面の機能

3-9 カメラ・投稿

7

投稿内容を入力します。
投稿カテゴリーを忘れずに選択してください。



スマホ

8

マップに投稿が
反映されます。



スマホ



前ページから



● 投稿写真



● 他の人の反応

自分の投稿に「♡ 行きたい」を
押してもらえると **ポイント** を獲得します。



投稿画面について



- 1 投稿するコメントを入力します (必須)
- 2 投稿する写真です (必須)
- 3 投稿場所です (必須)
 - ・マップの該当位置にピンが立ちます
 - ・写真の位置情報、もしくはGPSで自動的に記入します
- 4 投稿場所を手動で設定します
- 5 投稿カテゴリを選びます (必須)
- 6 投稿します



3

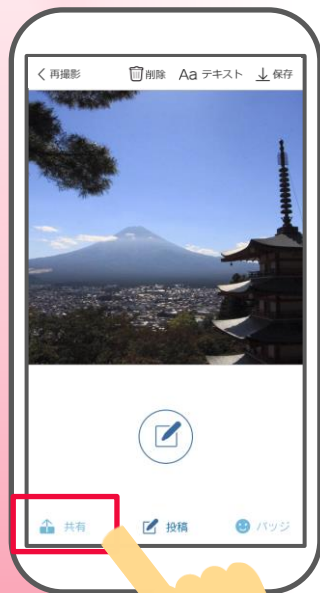
主な画面の機能

3-9 カメラ・投稿



SNSへアップしよう

- 1 写真撮影が選択をした後、「共有」を押します。



- 2 任意のSNSアイコンを選ぶと投稿されます。



スマホ



マップ画面について



- 1 マップヘルプ
- 2 マップメニュー
- 3 マップの表示を自分中心にする



投稿ピンとは



投稿写真のピンを押すと



タブが現れます。



詳細表示が開きます



マップピンの種類

● スポット情報



● 投稿写真



● お知らせ



● タブレット 店舗・施設



● マイルート



3

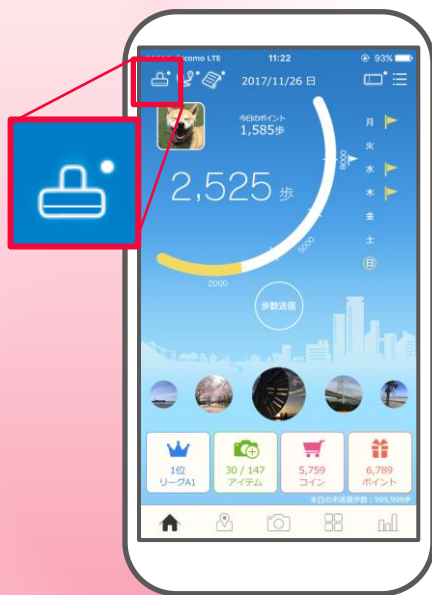
主な画面の機能

3-10 スタンプイベント



参加の流れ

1 「スタンプイベント」のアイコンを押します。



スマホ

2 参加したいイベントの「詳細を見る」を選択します。



スマホ

3 参加しているスポットの場所を確認します。



スマホ

次ページへ

4 確認した店舗・施設に行つて
「スポットを検索する」を押すと開始です。



スマホ

前ページから

5 参加しているスポットの
タブレットの近くで
スポット検索します。



※屋内の場合、位置情報がズレてスタンプが押されない場合があります。

お手数ですが、場所を調整して再度、位置情報を送信してください。

タブレット GPS QR
冬のスタンプラリー

QRがある場合は、スポットの場所にあるQRコードを読み込むことでスタンプを獲得できます。
※QRコードを読みこむための他アプリが必要となります。

6 全てのスタンプを獲得すると
ボーナスポイントを獲得する
イベントもあります。



3

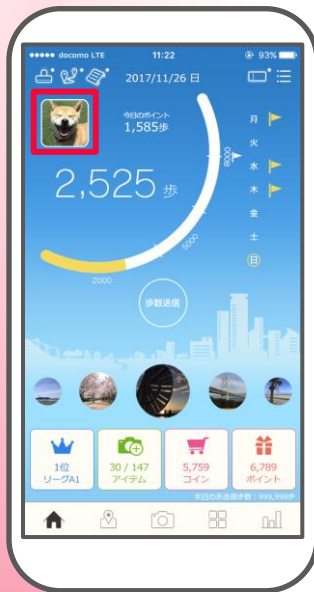
主な画面の機能

3-11 セルフチェック

「毎日の取り組み」として設定された目標に達成した場合にポイントを受け取れる機能になります。

1

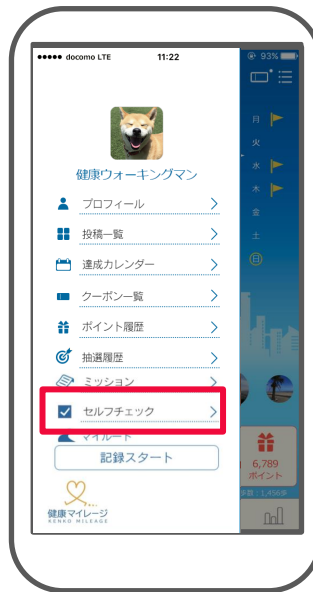
ホーム画面から
「プロフィール写真」を押します。



スマホ

2

「マイページ」がひらきます。
「セルフチェック」を選択します。



スマホ

3

達成したものにチェックを入れ、
送信を押すとポイントを獲得できます。



※主催団体によっては参加者が自由に項目を設定できる場合もございます。その場合は項目編集から編集が行えます。

※今日を含めない過去7日分をさかのぼって登録が可能です。

3

主な画面の機能

3-12 健康診断

健康診断の受診結果を記録することができます。

1

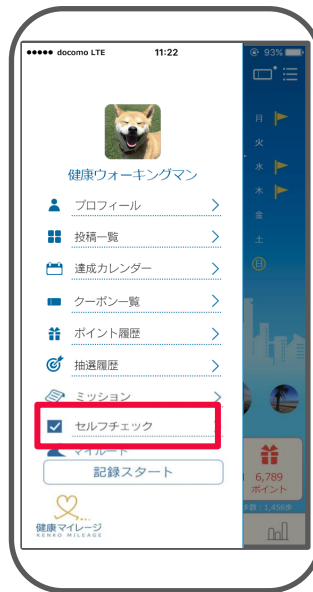
ホーム画面から
「プロフィール写真」を押します。



スマホ

2

「マイページ」がひらきます。
「プロフィール」を選択します。



スマホ

3

「健康診断画面へ」を選択します。





新規作成の場合 「新規作成」では、健康診断記録の追加を行うことができます。

4 「新規作成」を押します。



スマホ

5 入力が完了したら、「保存」を押してください。



スマホ

◆比較したい日を選択し、変更ボタンを押すと任意の日との比較ができます。



スマホ



スマホ



自動入力の場合

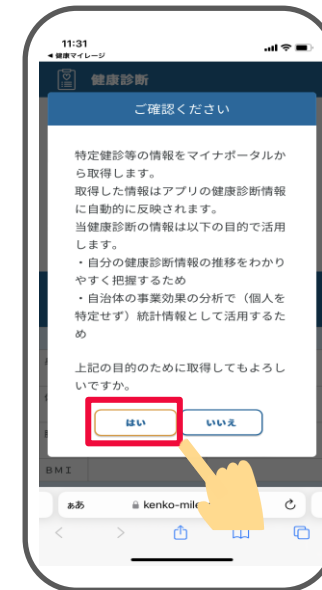
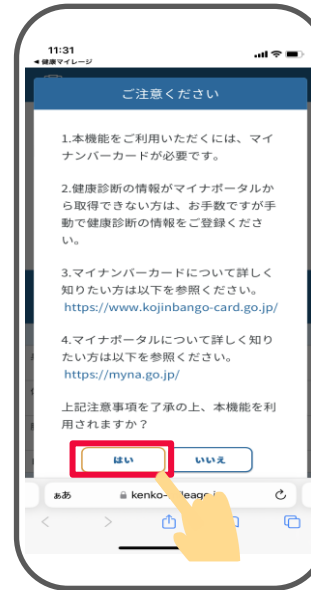
「自動入力」とは、マイナポータルアプリと連携することにより、マイナポータルに登録されている特定健診情報と後期高齢者健診情報を取得して、健康診断画面に反映することが出来る機能です。

4

1 「自動入力」をタップします。



2 「マイナポータル連携の行う際の確認事項」が2回表示されるので、それぞれご確認いただき、「はい」をタップしてください。

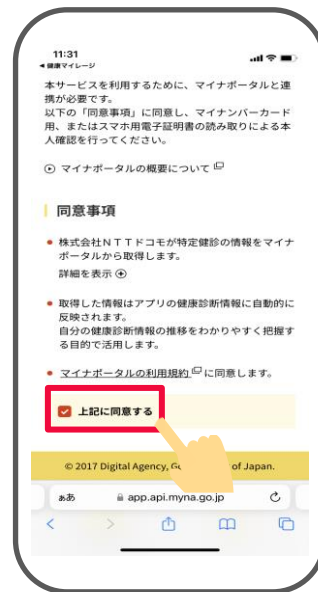
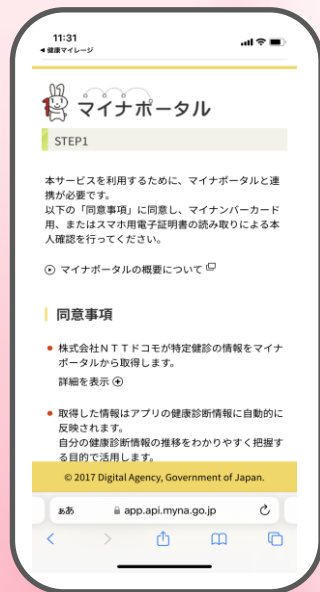


3 マイナポータルのサイトに
遷移します。

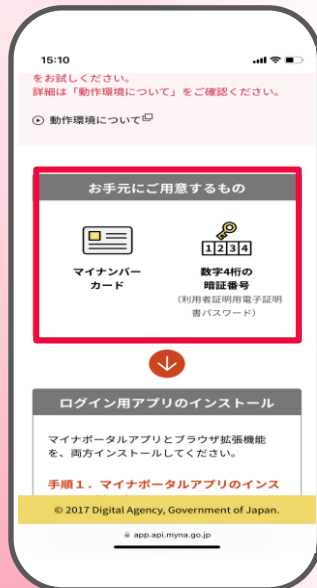
4 同意事項をご確認いただき、
「**上記に同意する**」を
チェックします。

5 使用する端末は
「**スマホ**」を選んで下さい

6 本人確認の方法は
「**マイナンバーカードの読み取り**」
を選んで下さい



- 7 お手元に「マイナンバーカード」と「数字4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書パスワード）」をご用意ください。



- 8 まだ「マイナポータルアプリ」をダウンロードしていない方は、ダウンロードして下さい。

【iPhoneの場合】 「App Store」を押して下さい



【Androidの場合】 「Google play」を押して下さい



次ページへ

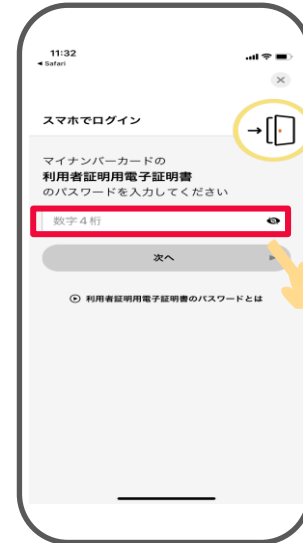
9 「マイナンバーカード」をお手元に準備して「本人確認ボタン」を押して下さい。



10

マイナンバーカードの「数字4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書パスワード）」を入力してください。
入力後「次へ」をクリックしてください。

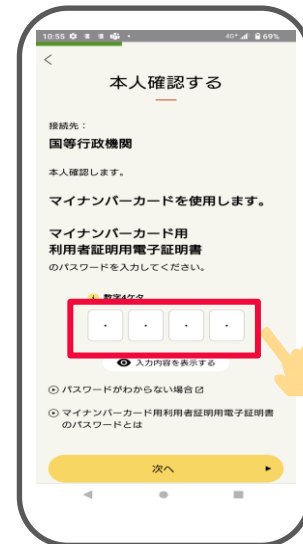
【iPhoneの場合】



【iPhoneの場合】



【Androidの場合】



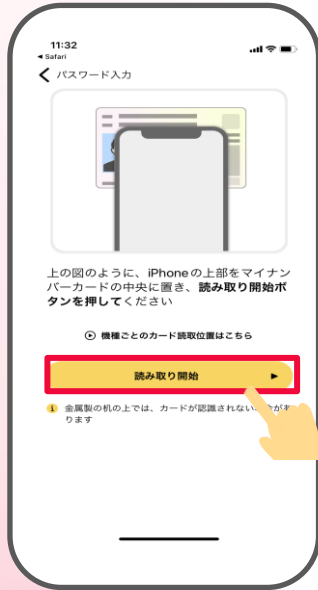
次ページへ

Androidの場合は、**12**に進んでください。

11

図のように、iPhoneの上部をマイナンバーカードの中央に置き、「読み取り開始ボタン」を押してください。

【iPhoneの場合】



12

マイナンバーカードの読み取りを行ってください。

【iPhoneの場合】



13

以下の画面になったら、読み取り完了になります。

【iPhoneの場合】



【Androidの場合】

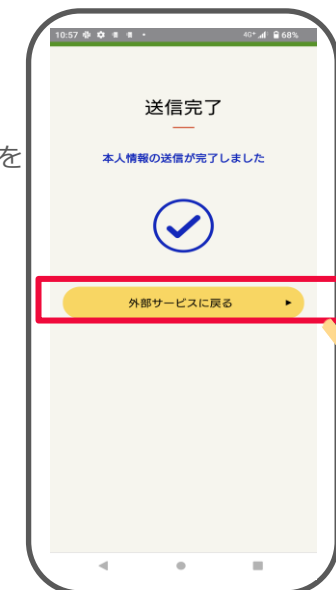


【Androidの場合】



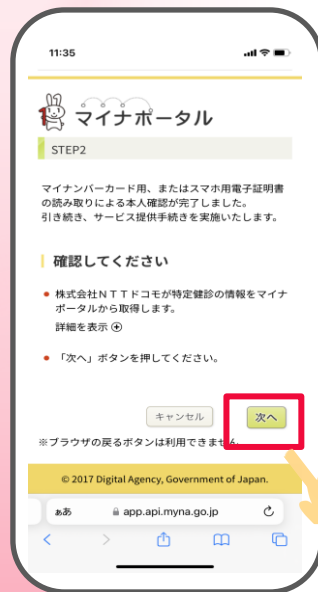
【Androidの場合】

「外部サービスに戻る」を押してください。



次ページへ

14 確認事項をご確認いただき、「次へ」を押してください。



15 以下のようにデータが反映されると、マイナポータル連携が完了になります。



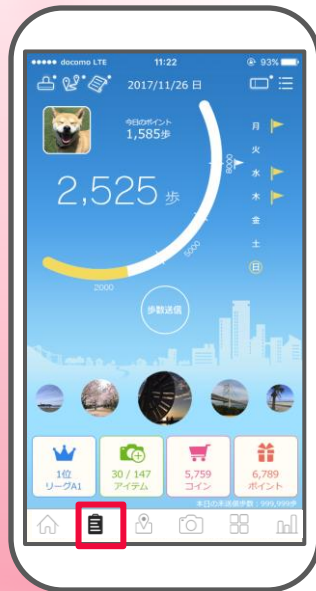
3

主な画面の機能

3-13 バイタル（血圧・体重・睡眠時間）入力

ご自身の「バイタル」を記録することができる機能になります。

1 ホーム画面から
「バイタル」のアイコンを押します。



2 バイタル入力のホーム画面がひらきます。
入力したい項目を選択します。



※主催団体によって入力できる項目
が異なります。

3 情報を入力します。
※下記画像は血圧入力画面です。



※今日を含めない過去7日分をさかのぼって登録
が可能です。

3

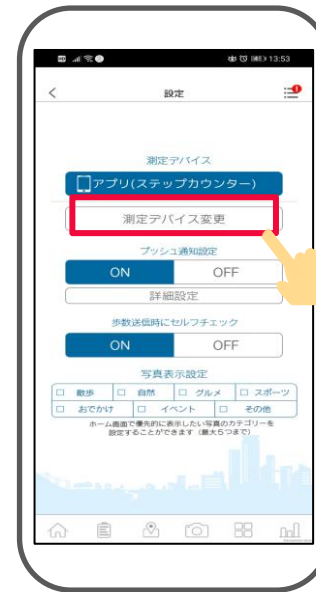
主な画面の機能

Androidの歩数確認対象外端末の方で歩数が正常にカウントされない方はGoogle Fit連携をお試しください。

3-14 Google Fit連携



- 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 「アプリ(Google Fit)」をタップします。



5 「Google Fit連携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。



Google Fitがインストールされていない場合6へ

Google Fitがインストール済みの場合8へ



次ページへ

6 Google Fitがインストールされていない場合
「OK」を選択するとPlayストアへ遷移します。



7 「インストール」をタップし、インストール完了後「開く」を選択します。
アプリを開き利用するアカウントを選択後、基本情報の設定を行います。
(スキップせずに項目の入力をお願いいたします。)



8 ご利用のアカウントを選択します。



「許可」を選択します。



「OK」をタップします。



9 測定デバイスボタンに、【アプリ (Google Fit)】が表示され、設定は完了です。



3

主な画面の機能

3-15 ウェアラブルデバイス連携

アプリで連携設定を行うと、ウェアラブルデバイスで測定した歩数を送信することが可能です。なお、アプリの設定前に、**Android**の場合は、ウェアラブルデバイスを**Google Fit**と連携する必要があり、**iPhone**の場合は、**iPhoneとApple Watch**を同期する必要があります。

■連携が可能なウェアラブルデバイス

Androidをお使いの方：Google Fitと連携可能なウェアラブルデバイスは全て対象となります。

※ご利用のウェアラブルデバイスが、Google Fit連携ができるかについては、デバイスメーカーへお問い合わせください。

iPhoneをお使いの方：Apple Watchのみとなります。



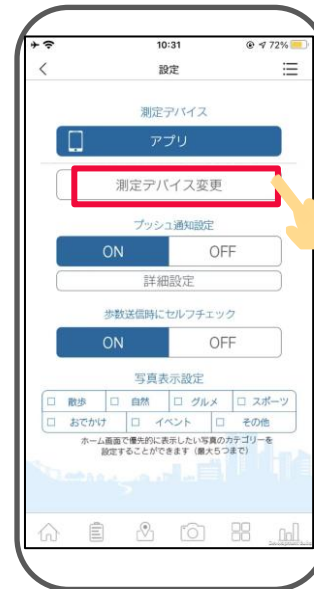
連携方法～iPhone (iOS) の場合～

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。



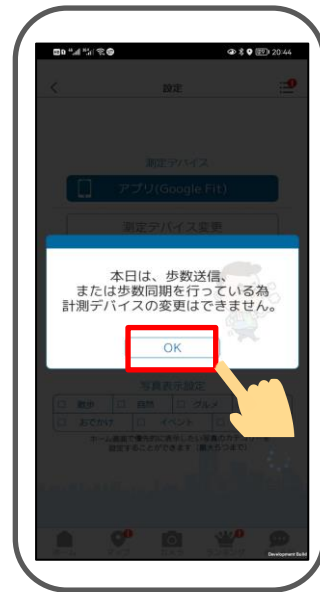
5 「測定デバイスの切り替えを行う際の注意点」が表示されるので、確認いただき、「OK」をタップ

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 「OK」をタップします。

7 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。



3

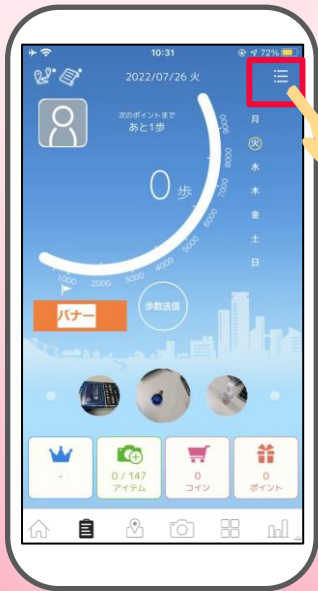
主な画面の機能

3-16 ウェアラブルデバイス連携



連携方法～Androidの場合～

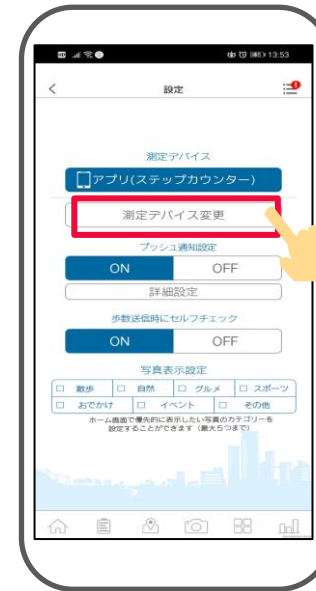
1 ホーム画面から「メニュー」を押します。



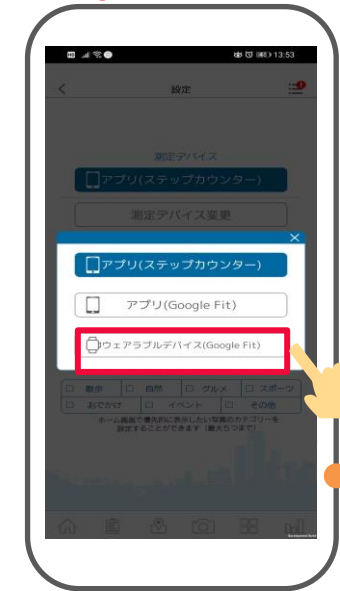
2 「設定」を選択します。



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。



次ページへ

※表示される選択肢は以下です。

- ・ **アプリ(ステップカウンター)** :
端末で測定した歩数を連携する場合
- ・ **アプリ(Google Fit)** :
GoogleFitの歩数を連携する場合
- ・ **ウェアラブルデバイス(Google Fit)** :
Google Fitに連携したウェアラブルデバイスの歩数を連携する場合

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

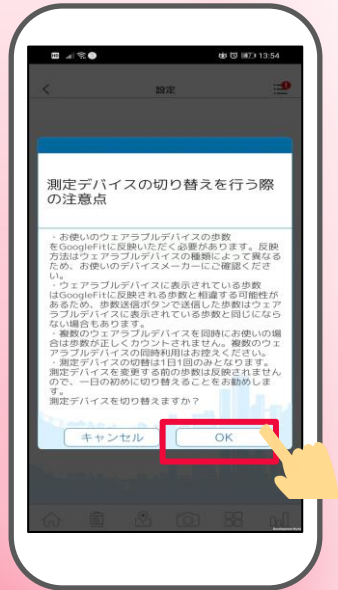
当日既に歩数送信を行っている場合

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

ご利用のアカウントを選択します。

「許可」を選択します。



7

「OK」をタップします。



8

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。



4

スマートフォンアプリの便利な使い方

壁紙について

位置情報を取得できるように設定しておく
現在地の **時間** や **天候** に応じて
ホーム画面の **背景** が変化します。

※位置情報にはある程度誤差が含まれます。
そのため、正確に反映されないことがあります。

例)



投稿写真について

ホーム画面の **投稿写真** を
自分が興味のあるカテゴリのみに
絞ることができます。
ホーム画面の右上の「**メニューアイコン**」を
押して「**設定**」を選び、「**写真表示設定**」から
好きなカテゴリを選択してください。



5

参加者からのよくある質問 (Q&A)

サービスについて

Q.新規登録して開始した場合、各サービスの状況はどうなるのでしょうか？

A.新規登録したユーザーの各サービスの状況は以下のようになります。

ミッション

対象期間が過ぎているものは表示されません。

スタンプイベント

登録されているイベントは全て表示されます。

つまり、過去のイベントも確認できます。

ウォーキングコース

公開中のもの全てが表示されます。

お知らせ

公開期間が終わっているものは表示されません。

抽選

過去のものも含めて全て表示されます。

この時、過去のものは全て不参加と表示されます。

サービスについて

Q. 機種変更する際に注意する点がありますか？

A. 機種変更前に記録された歩数が反映されない場合があるため、
機種変更する前には歩数送信を行ってください。

アカウントについて

Q.引っ越ししても使えますか？

A.引っ越し先の住所が主催団体が定める参加条件に該当しているか確認してください。

・所属団体が変更にならない場合：

そのままプロフィールの編集ページから住所を上書きすることで利用できます。

・所属団体が変更になる場合：

主催団体で変更手続きが必要です。

・主催団体が変更になる場合：

一度退会する必要があります。

退会后、引っ越し先の参加可能な主催団体へ登録してください。

詳しくは現在の主催団体に直接お問い合わせください。

Q.退会するにはどうすればいいですか？

A.ホーム画面の右上の「メニュー」を開き

「サービスについて」のページの最後にある

「退会について」の項目から退会手続きを

行ってください。

退会するとデータが消えますのでご了承ください。

6

トラブル時の対応 (Q&A)

アカウントについて

Q.ログインIDを忘れました

A.スマホアプリのログイン画面で「ログインIDを忘れた方」を押して「ログインIDをお忘れの方」ページへ移動し、画面の指示に従って、ログインIDを確認してください。

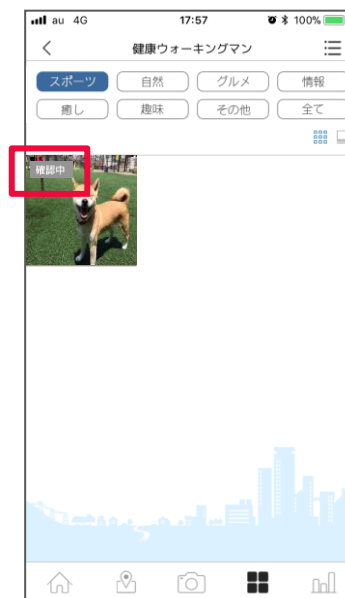
Q.パスワードを忘れました

A.スマホアプリのログイン画面で「パスワードを忘れた方」を押して「パスワードをお忘れの方」ページへ移動し、画面の指示に従ってパスワードの再設定を行ってください。

投稿について

Q. マップに投稿した写真がアップされません

A. 投稿された写真は掲載可否の審査を行いますので掲載までに時間がかかる場合がございます。
なお、審査中の間は右画像のように投稿した画像アイコンに「確認中」と表示されます。



Memo



Memo

A large rectangular area with a red border and rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing. A faint, large watermark of the NTT docomo logo is centered in the background.

NTT
docomo

スマートフォンアプリマニュアル

著書 / 監修 : 株式会社NTTドコモ
発行 / 編集 : 株式会社NTTドコモ

ご注意

※無断転写 / 複製 は禁止です。

※セキュリティBOX / 裁断等で適正廃棄してください。

2023 / 08 改版