

# 「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.
- ランキング P.
- 達成カレンダー P.
- マイグラフ P.
- バイタル記録 P.
- セルフチェック P.
- 写真投稿 P.
- バッジ (コイン) P.
- ウォーキングコース P.

### 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。



歩数送信

22.

W

1位 リーグF3 6

4/147

7,653

### 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。

初回送信ボーナス!





步数送信中…



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。

歩数送信ポイントを獲得!

※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。

=

14,000

合 創 必 10 日 11 ホーム データスカ マッゴ 投稿 みんなの投稿 グラマ

ň

30 ポイント

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。





#### 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。



# 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。



# 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。



#### ※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



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。



セルフチェック

■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。





### 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。



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。



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!



# 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/lgj1lGNDiR4

※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。