

# 3

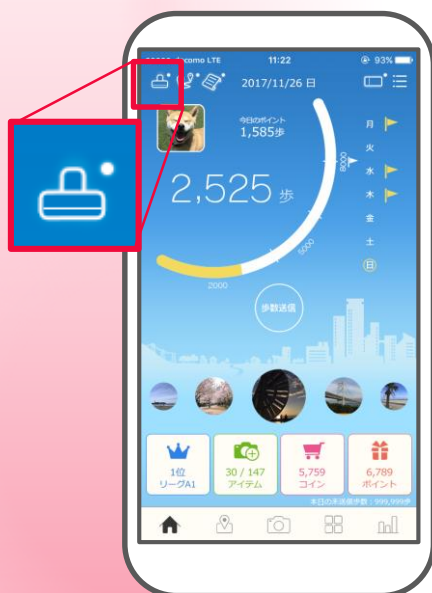
## 主な画面の機能

### 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 健康診断情報の入力と確認

健康診断の受診結果を確認することができます。

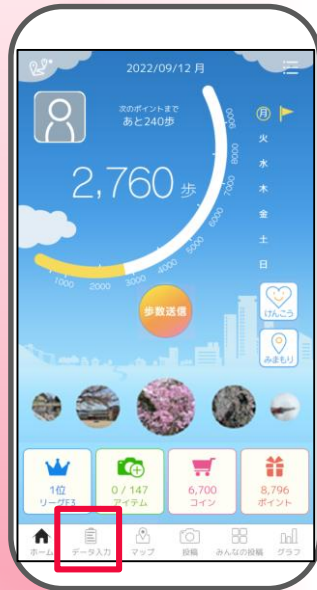
# 3

「健康診断画面」が表示されます。

#### (1) 健康診断画面の表示方法

## 1

ホーム画面から  
「データ入力」を押します。



スマホ

## 2

「健康診断」を押します。

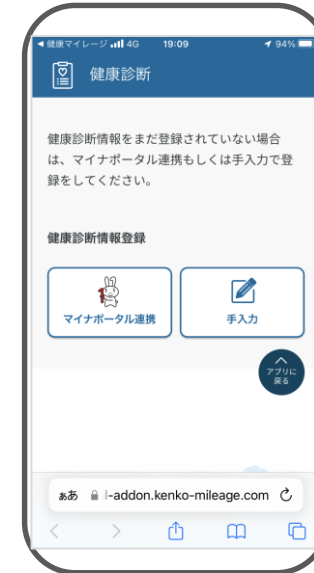


スマホ

まだ健康診断情報  
が登録されていな  
い場合



既に健康診断情  
報が登録されて  
いる場合



マイナポータル連  
携で情報を連携す  
る場合  
→次ページからご  
確認ください。



手入力で情報を登  
録する場合  
→[[\(3\) 手入力  
で健康診断情報を  
登録する](#)]を  
ご確認ください。

健康診断情報を確  
認する場合  
→[[\(4\) 健康診  
断情報を確認す  
る](#)]をご確認くだ  
さい。

## (2) マイナポータル連携で健康診断情報を登録する

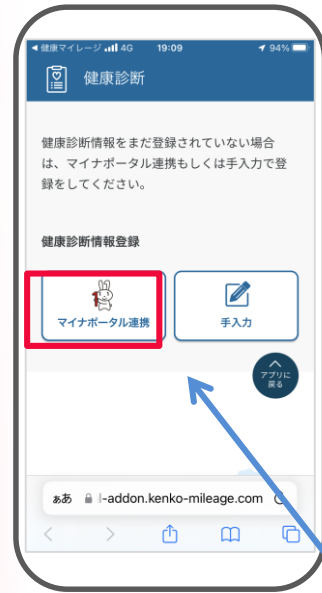
### ▽健康診断画面の表示方法

- ①ホーム画面の「データ入力」を押す。
- ②「健康診断」を押す。

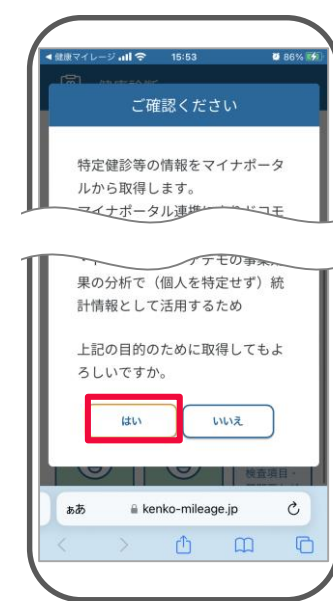


マイナポータル連携を行うと、マイナポータルに登録されている健康診断の受診結果情報が自動的に反映されます。

- 1 健康診断画面の「マイナポータル連携」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。



既に健康診断情報が登録されている場合、マイナポータル連携や手入力ボタンは、判定結果の下部に表示されます。

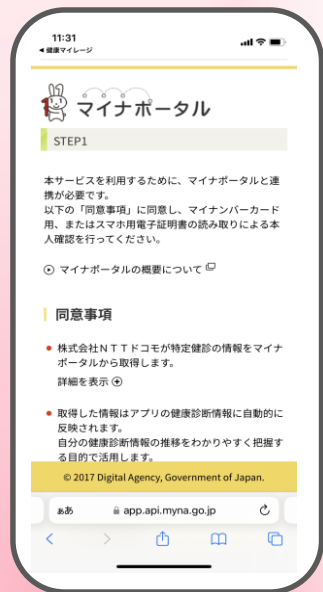


次ページへ

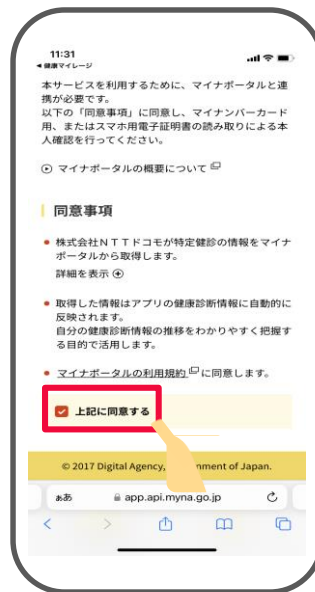
# 3

## 主な画面の機能

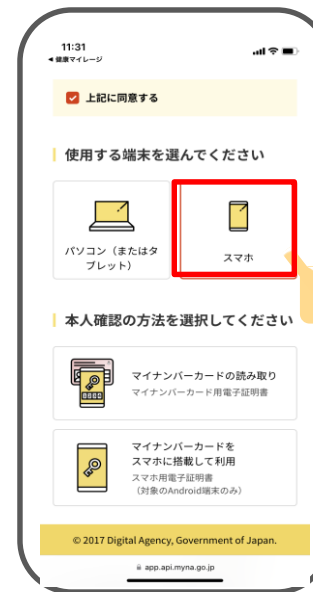
3 マイナポータルサイトに  
遷移します。



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

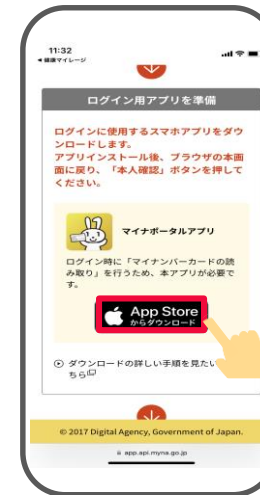


7 お手元に「マイナンバーカード」と「数字4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書パスワード）」をご用意ください。



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



【Andoroidの場合】  
「Google play」を押して下さい



次ページへ

# 3

## 主な画面の機能

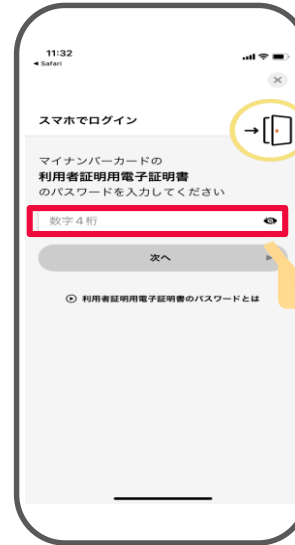
10 マイナンバーカードの「数字4桁の暗証番号  
(利用者証明用電子証明書パスワード)」を  
入力してください。  
入力後「次へ」をクリックしてください。

画面の確認事項を確認したら、  
「閉じる」を押して下さい。

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。



【iPhoneの場合】

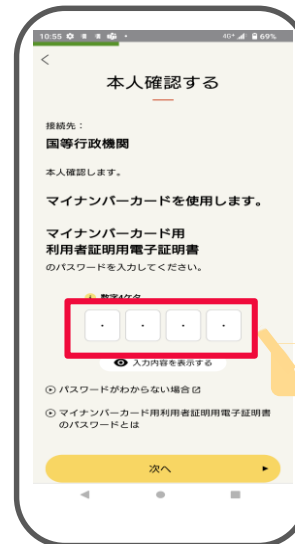


【iPhoneの場合】



次ページへ

【Androidの場合】

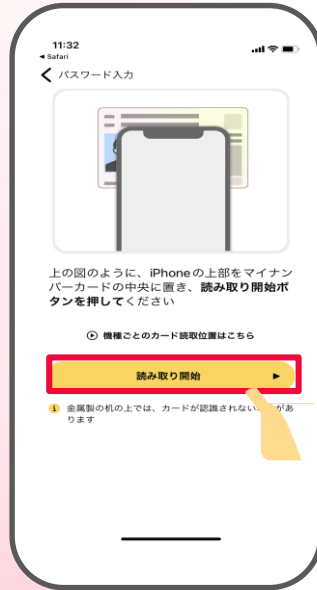


Androidの場合は、  
12 に進んでください。



**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】

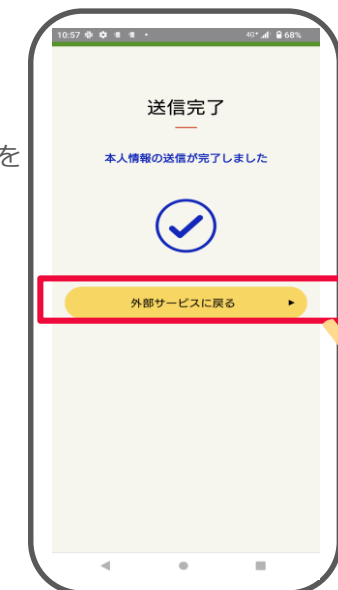


【Androidの場合】



【Androidの場合】

「外部サービスに戻る」を押してください。



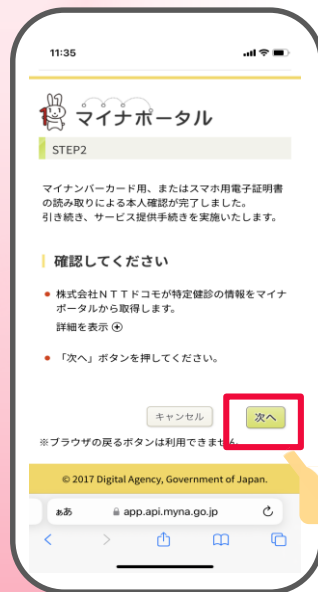
次ページへ

# 3

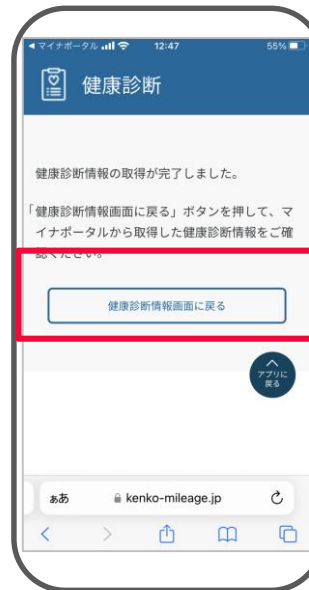
## 主な画面の機能

※主催団体によって表示されない場合がございます。

14 確認事項をご確認いただき、「次へ」を押してください。



15 「健康診断情報画面に戻る」を押してください。



16 マイナポータル連携が完了するとデータが反映されます。

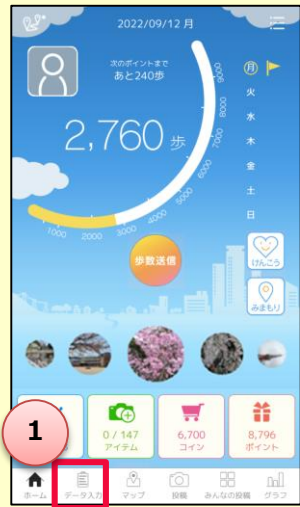


健康診断情報を確認する場合  
→[[\(4\) 健康診断情報を確認する](#)]をご確認ください。

### (3) 手入力で健康診断情報を登録する

#### ▽健康診断画面の表示方法

- ①ホーム画面の「データ入力」を押す。
- ②「健康診断」を押す。



1 「手入力」を押します。



2 健康診断の受診結果を入力します。



3 「保存して質問票入力へ」を押します。



次ページへ

既に健康診断情報が登録されている場合、マイナポータル連携や手入力ボタンは、判定結果の下部に表示されます。



# 3

## 主な画面の機能

4 質問表の内容を入力をして、「保存」を押します。



5 入力が完了するとデータが反映されます。

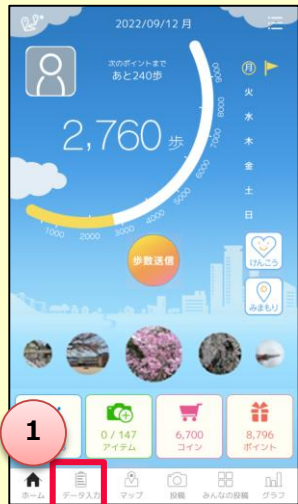


健康診断情報を確認する場合  
→次ページをご確認ください。

#### (4) 健康診断情報を確認する

##### ▽健康診断画面の表示方法

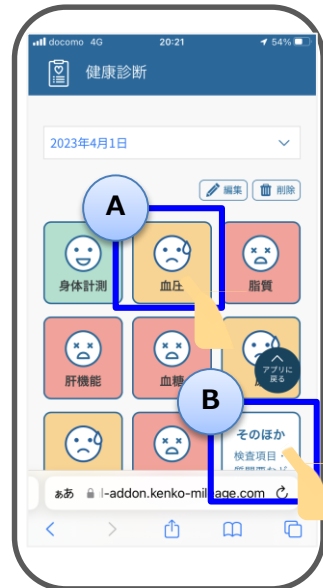
- ①ホーム画面の「データ入力」を押す。
- ②「健康診断」を押す。



- 1 受診結果が、判定結果により色と顔アイコンの表情で表示されます。  
※総合判定ではありません。各項目の検査項目の中で一番悪い判定をこの画面には表示します。



各項目のアイコンをタップすると、各項目の詳細画面へ遷移します。



- 2 各検査項目ごとの検査値や判定結果、グラフなど、詳細情報を確認できます。  
また、B「その他」のボタンからは眼底検査、メタボリックシンドローム判定などの結果や、質問表の回答を確認できます。

**A** 健康診断

＜前のページに戻る＞

2023年4月1日

検査項目 (単位)	基準値	検査値	判定
収縮期血圧 (mmHg)	129以下	130	B
拡張期血圧 (mmHg)	84以下	90	C

収縮期血圧 | 拡張期血圧

2023/3 | 2023/4

A 異常なし  
B 軽度異常  
C 要再検査・生活改善  
D 要精密検査・治療

**B** 健康診断

＜前のページに戻る＞

その他の項目や質問票

眼底検査

2023年3月5日	異常なし
2022年12月10日	異常なし
2021年12月1日	異常なし

心電図検査

2023年3月5日	異常なし
2022年12月10日	異常なし
2021年12月1日	異常なし

メタボリックシンドローム判定

2023年3月5日	非該当
2022年12月10日	非該当
2021年12月1日	非該当

医師の判断

2023年3月5日	-
2022年12月10日	-
2021年12月1日	今回の健診結果につきましては、血中脂質検査、肝機能検査、貧血検査において基準値からはずれています。基準値からはずれる数が増えるほど、動脈硬化を進展させ、脳卒中、心疾患を引き起こすリスクが高まります。

質問票

# 3

## 主な画面の機能

### 3-13 データ入力（血圧・体重・睡眠時間など）

ご自身の血圧・体重・睡眠時間など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「データ入力」のアイコンを押します。
- 2 データ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。
- 3 情報を入力します。  
※下記画像は血圧入力画面です。



※主催団体によって入力できる項目が異なります。



※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

### 3-14 データ連携設定（GoogleFit、Fitbit、AppleWatch等）

歩数、および、データ入力画面で登録できる血圧・睡眠・体重について、外部サービスからデータ連携することが可能です。

#### ▼データ連携できるサービスと連携可能なデータ項目

ご利用端末 サービス	Android	iPhone
GoogleFit	歩数（スマートフォン または スマートウォッチ） →次ページから参照ください。	
Fitbit	歩数・睡眠・体重 →76ページから参照ください。	
ヘルスケア		歩数（iPhone または AppleWatch）・ 血圧・睡眠・体重 →AppleWatchは81ページから、血圧・睡眠・体 重は83ページ参照ください。

※初期は以下で設定されています。

Androidご利用者 歩数はスマートフォン（※）、血圧・睡眠・体重は手入力 ※ Android端末自体で測定した歩数  
iPhoneご利用者 歩数はヘルスケア（iPhone）、血圧・睡眠・体重は手入力

#### ★注意事項★

血圧、体重、睡眠のデータ連携設定した場合、各種連携サービスに登録されたデータが自動的にマイレージに同期されます。

- ・ヘルスケアの場合：ホーム画面を開く際に前日のデータを連携
- ・Fitbitの場合：毎日夜間に前日のデータを連携

※歩数以外は、データ連携設定した直後には連携されません。Fitbitの場合、設定した日の翌日から連携されます。

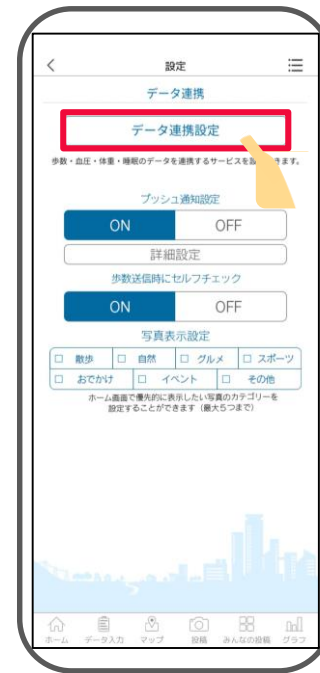
# 3

## 主な画面の機能

まずはAndroidご利用者の、GoogleFitの連携設定から説明します。

### Android GoogleFit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 「データ連携設定」をタップします。
- 4 「GoogleFit」をタップします。



※先に「連携サービス設定」の設定が必要です。これを設定すると、「データ連携設定」のデータ項目のうちで、連携可能なデータ項目にサービス名が表示されます。





# 5

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。

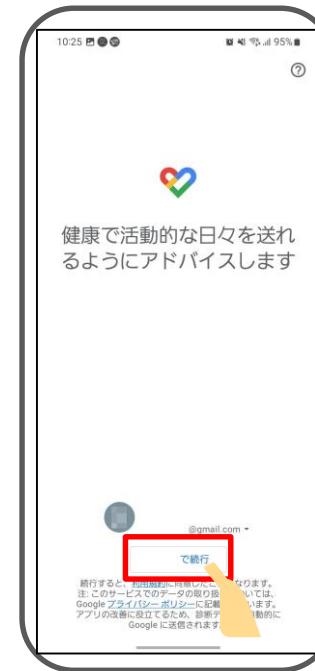
Google Fitがインストールされていない場合5へ

Google Fitがインストール済みの場合7へ



# 6

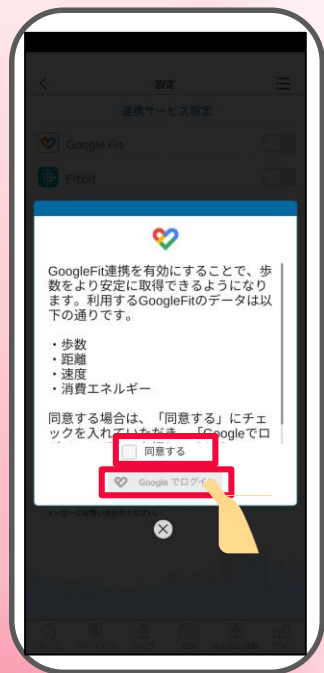
「インストール」をタップし、インストール完了後「開く」を選択します。  
アプリを開き利用するアカウントを選択後、基本情報の設定を行います。  
(スキップせずに項目の入力をお願いいたします。)



7 「同意する」をタップして、  
「Googleでログイン」をタップ  
8 ご利用のアカウントを選択します。

9 「許可」をタップします。

10 「GoogleFit」のスイッチがONの  
状態になります。次に、データ  
連携設定で設定を行います。



# 11

データ連携設定の歩数の  
をタップします。

※GoogleFitの連携は歩  
数のみです。



「GoogleFit(スマートフォン)」  
または、  
「GoogleFit(スマートウォッチ)」  
どちらかを連携できます。

→ 「GoogleFit(スマートフォン)」  
を連携する場合は、A-12へ

→ 「GoogleFit(スマートウォッ  
チ)」を連携する場合は、次ページ  
B-12へ



# A-12

「GoogleFit (スマートフ  
ォン)」を選択します。



# A-13

「OK」をタップし  
ます。



# A-14

「OK」をタップし  
ます。



# A-15

データ連携設定の歩数が  
「GoogleFit (スマート  
フォン)」と表示されたら  
設定完了です。



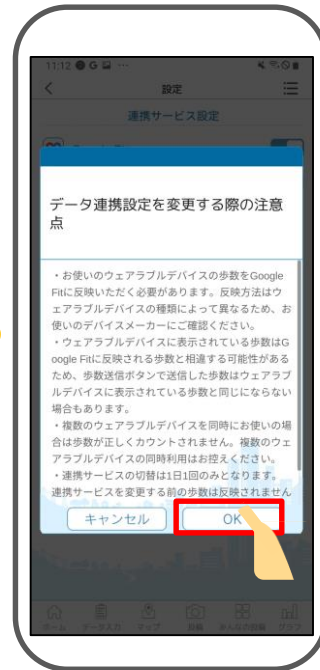
## B-12

「GoogleFit (スマートウォッチ)」を選択します。



## B-13

「OK」をタップします。



## B-14

「OK」をタップします。



## B-15

データ連携設定の歩数が「GoogleFit(スマートウォッチ)」と表示されたら設定完了です。



# 3

## 主な画面の機能



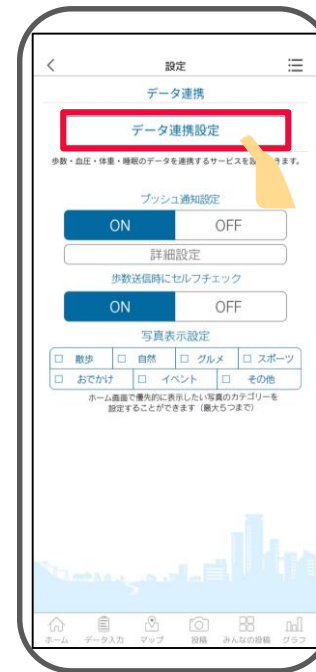
### Android & iPhone共通 Fitbit連携

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 「データ連携設定」をタップします。

4 「Fitbit」をタップします。  
※先に「連携サービス設定」の設定が必要です。これを設定すると、「データ連携設定」のデータ項目のうちで、連携可能なデータ項目にサービス名が表示されます。



# 5

「Fitbit連携同意画面」が表示されるので、確認いただき、「OK」をタップしてください。



あらかじめFitbitで利用されているアカウントが必要です。

→Fitbitで利用されているGoogleアカウントでサインインする場合

→Fitbitのアカウントのメールアドレスとパスワードを直接入力する場合

# 6

「Googleで続ける」をタップし、Googleアカウントの「メールアドレス」と「パスワード」を入力します。入力が終わったら、「次へ」をタップしてください。



「メールアドレス」と「パスワード」を入力します。入力が終わったら、「サインインする」をタップしてください。

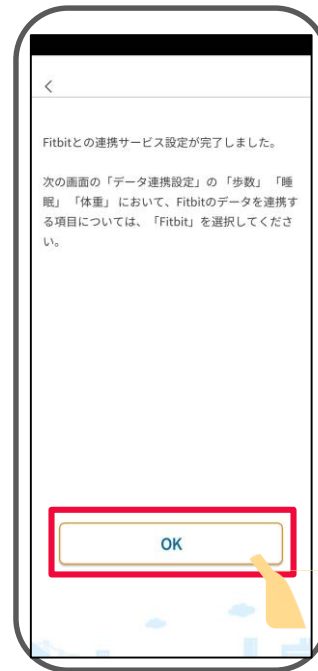


次ページへ

7 「すべて許可する」をタップして、「許可」をタップします。



8 「OK」をタップします



9 「Fitbit」のスイッチがONの状態に変わります。

次に、データ連携設定から、データ項目ごとに設定を行います。



Fitbitのデータを連携するには、前ページの手順完了後に以下のように歩数・睡眠・体重の、各データ項目ごとに、Fitbitを選択して下さい。

例：歩数の連携方法

1

データ連携設定の歩数の  をタップします。  
※GoogleFitの連携は歩数のみです。



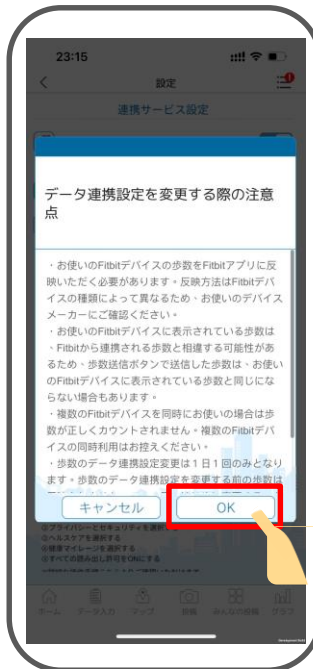
2

「Fitbit」を選択します。



3

「OK」をタップします。



4

「OK」をタップします。



5

データ連携設定の歩数が「Fitbit」と表示されたら設定完了です。





例：睡眠の連携方法

1

データ連携設定の「睡眠」をタップします。



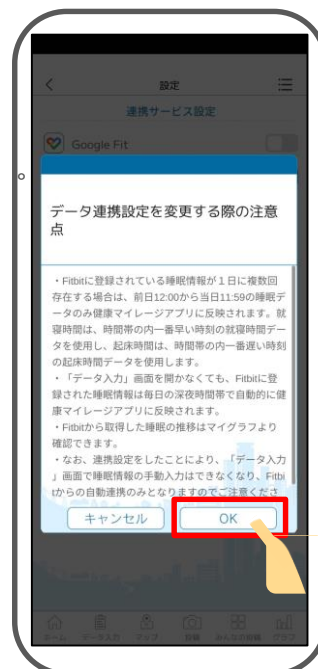
2

「Fitbit」を選択します。



3

「OK」をタップします。



4

「OK」をタップします。



5

データ連携設定の睡眠が「Fitbit」と表示されたら設定完了です。



## iPhone Apple Watch連携

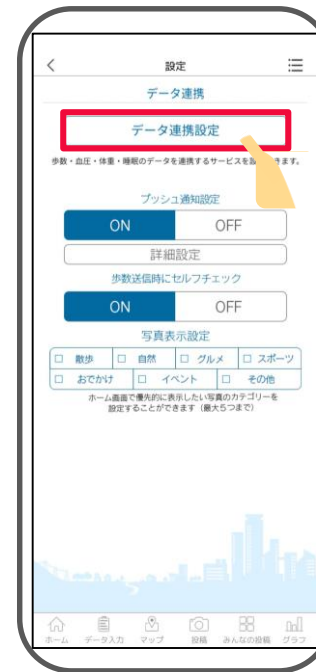
1 ホーム画面から「メニュー」を押します。

2 「設定」を選択します。

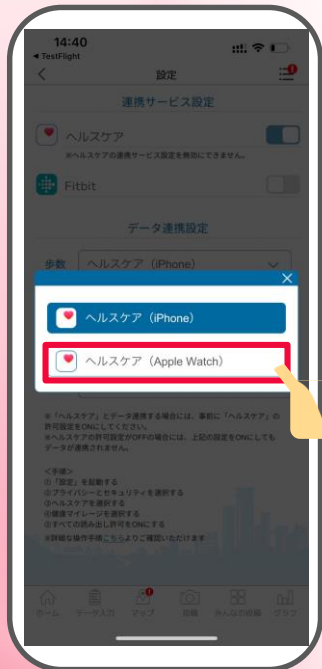
3 「データ連携設定」をタップします。

4 「ヘルスケア」は初期状態でONになっています。

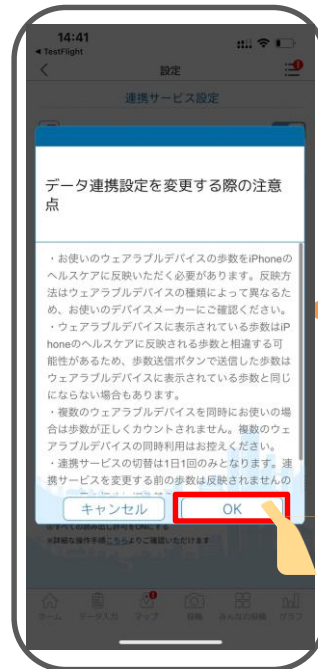
※「ヘルスケア」は初期の状態ではONになっているため、「データ連携設定」においても、初期の状態では各データ項目に表示され、選択が可能です。



5 歩数データ連携設定を選択  
します。



6 「OK」をタップします。



7 「OK」をタップします。



8 データ連携設定の歩数が  
「ヘルスケア (Apple  
Watch)」と表示されたら  
設定完了です。



## iPhone ヘルスケア連携

血圧、睡眠、体重について、ヘルスケアのデータを連携するには、81ページの手順4の画面で以下のように各データ項目で、ヘルスケアを選択して下さい。

例：血圧の連携方法

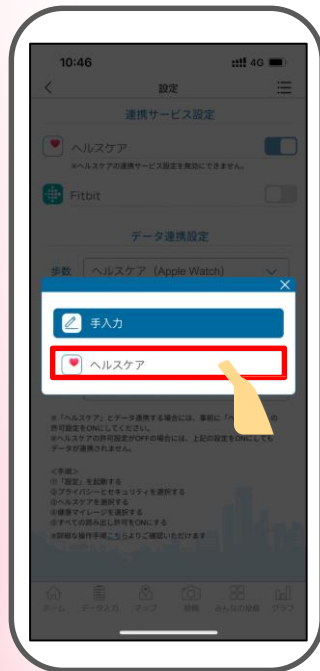
1

データ連携設定の血圧の  をタップします。



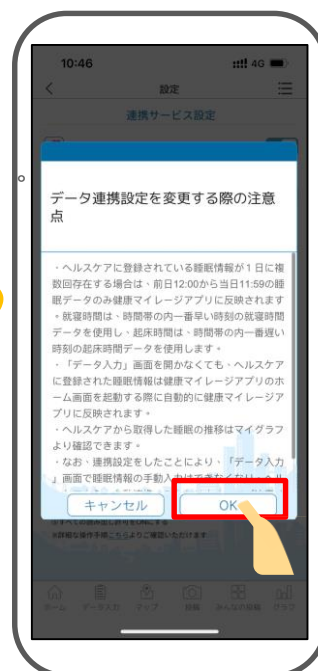
2

「ヘルスケア」を選択します。



3

「OK」をタップします。



4

「OK」をタップします。



5

データ連携設定の血圧が「ヘルスケア」と表示されたら設定完了です。

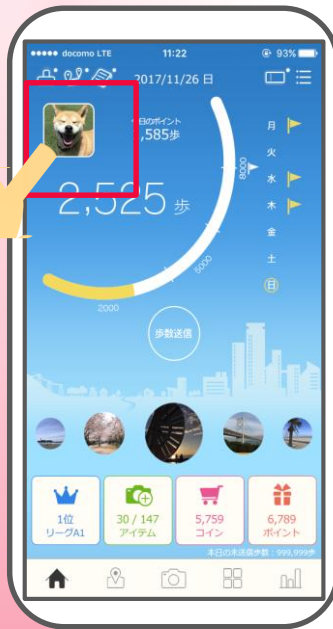


# 3

## 主な画面の機能

### 3-15 フレイルチェック

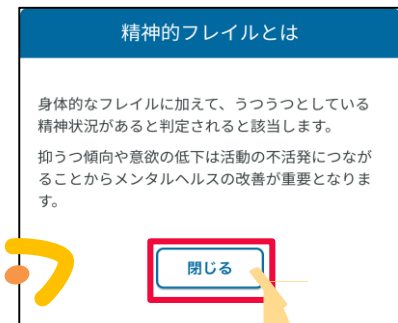
1 ホーム画面から  
「プロフィール写真」を  
タップします。



2 「フレイルチェック」を選択します。

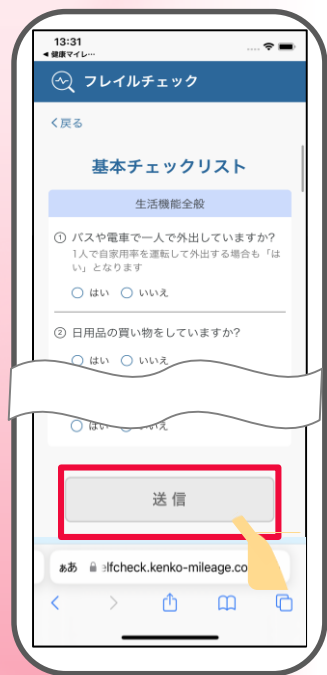


3 「フレイルチェック」画面がひらきます。  
参加したい項目を選択します。  
※「？」ボタンを押すと、それぞれ説明  
画面が開きます。



## 基本チェックリスト

- 4 基本チェックリストのすべての項目にチェックし、「送信」ボタンをタップします。



- 5 「閉じる」をタップします。  
※ポイントの獲得は週に1回のみです。  
すでにその週のポイントを獲得済である場合、この画面は表示されません。



- 6 判定結果を確認できます。  
※判定結果については次のページで説明します。



## 基本チェックリストの判定結果について

判定結果には「良好です」「プレフレイル」「フレイル」の3種類があります。

判定結果が「プレフレイル」または「フレイル」の場合、

「注意が必要です」と表示されている項目のアドバイスボタンをタップし、アドバイスを確認できます。

「精神的フレイルチェックへ」をタップすると、引き続き精神的フレイルのチェックができます。

「戻る」をタップするとフレイルチェックの画面に戻ります。



## 精神的フレイル

※「精神的フレイル」は「基本チェックリスト」完了した後にのみ使用できます。

- 7 「精神的フレイル」のすべての項目にチェックし、「送信」ボタンをタップします。



- 8 「閉じる」をタップします。  
※ポイントの獲得は週に1回のみです。  
すでにその週のポイントを獲得済である場合、この画面は表示されません。



- 9 判定結果を確認できます。  
※判定結果については次のページで説明します。





## 精神的フレイル判定結果

判定結果には「精神・心理面は良好のようです」「精神的プレフレイルに該当します」

「精神的フレイルに該当します」の3種類があります。

判定結果が「精神的プレフレイルに該当します」または「精神的フレイルに該当します」の場合、

「会員一覧へ」ボタンが表示されます。これをタップすると、受診に適した病院の一覧が表示されます。

「戻る」をタップするとフレイルチェックの画面に戻ります。



## オーラルフレイル

10 「オーラルフレイル」のすべての項目にチェックし、「送信」ボタンをタップします。



11 ポップアップ画面が出たら「閉じる」をタップします。  
※ポイントの獲得は週に1回のみです。  
すでにその週のポイントを獲得済である場合、この画面は表示されません。



12 判定結果を確認できます。  
※判定結果については次のページで説明します。



## オーラルフレイル判定結果

判定結果には「オーラルフレイルの危険性が低いです」「オーラルフレイルの危険性あり」「オーラルフレイルの危険性が高いです」の3種類があります。

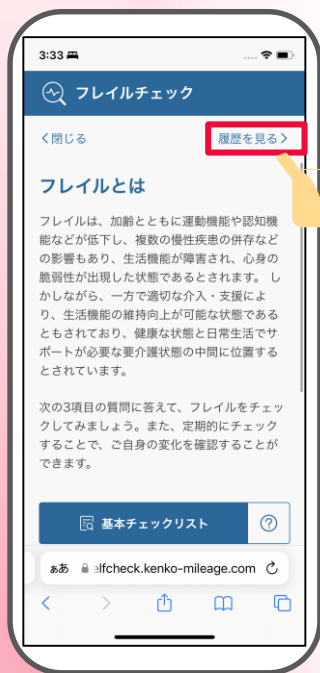
判定結果が「オーラルフレイルの危険性あり」または「オーラルフレイルの危険性が高いです」の場合、「被保険者である」と「被保険者でない」ボタンが表示されます。これをタップすると、受診に適した病院の一覧が表示されます。

「戻る」をタップするとフレイルチェックの画面に戻ります。



## フレイルチェック履歴の確認

- 1 「フレイルチェック」画面  
右上の「履歴を見る」  
ボタンをタップします。



- 2 確認したい項目のボタンを  
タップします。



- 3 選択した項目の過去の  
チェック結果に基づいた  
グラフが確認できます。



- 4 グラフのあるポイントを  
タップすると、その時点の  
詳細な情報(チェック日時、  
結果)が表示されます。



5 履歴画面の左側にある  
「基本チェック履歴」  
タブをタップします。



6 直近のチェック履歴を確認できます。  
「もっとみる」ボタンをタップすると、  
過去のチェック履歴も確認できます。  
確認したい日付をタップします。



7 選択した日付の詳細情報を  
確認できます。

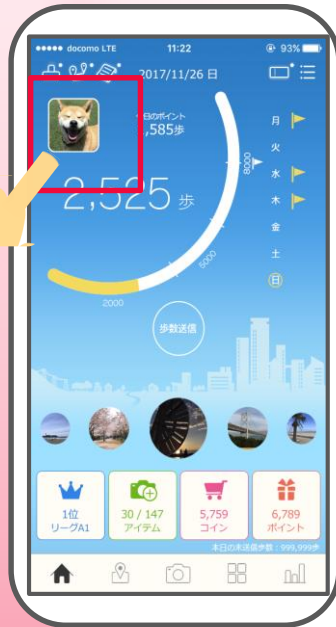


# 3

## 主な画面の機能

### 3-16 LINE連携

1 ホーム画面から「プロフィール写真」をタップします。



2 「LINE連携」を選択します。



3 連携情報を確認できます。確認したら「連携する」ボタンを押します。



- 4 連携画面の権限を許可に変更します。「許可する」ボタンを押します。

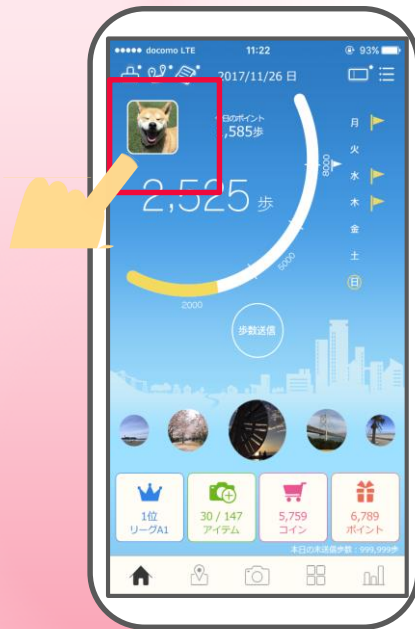


- 5 「アプリに戻る」ボタンをタップすると、健康マイレージのホーム画面に戻ります。



## LINE連携解除の方法

1 ホーム画面から「プロフィール写真」をタップします。



2 「LINE連携」を選択します。



3 「解除する」ボタンをタップすると、LINE連携を解除できます。





# 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ーのみに  
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  
お好きなカテゴリー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。

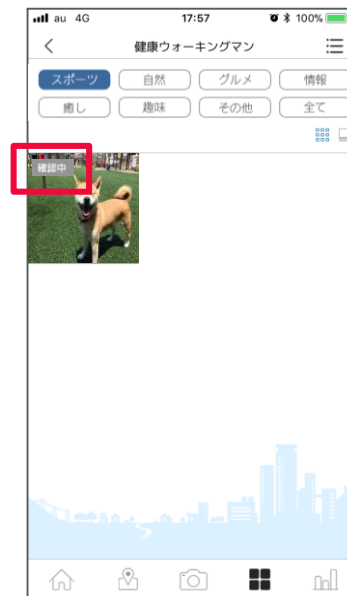
Q. パスワードを忘れました

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

NTT  
docomo



# Memo

A large rectangular area with a red border and rounded corners, containing horizontal dotted lines for writing. The area is mostly blank, with a faint watermark in the center.



**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。

2024 / 1 改版