



---

スタートアップガイド  
マニュアル

# もくじ

ご利用になる前に	.....	2
1 スマートフォンアプリの設定方法		
1 - 1 iPhone(iOS)の場合	.....	3
1 - 2 Androidの場合	.....	14
2 主な画面の機能～各種アイコン～	.....	23
3 主な画面の機能～けんこう～	.....	25
3 - 1 今日のメッセージ	.....	26
3 - 2 判定結果	.....	27
3 - 3 ミッション	.....	28
3 - 4 マイグラフ	.....	32
4 主な画面の機能～ウォーキング～	.....	33
5 主な画面の機能～マップ～	.....	34
6 主な画面の機能～ポイント～	.....	44
7 主な画面の機能～マイページ～	.....	46
8 ご利用上の注意	.....	47

## ご利用になる前に

### 1. ご利用になるスマートフォンのOSが対応されていることをご確認ください

**動作対象OS** iOS **15** 以上、Android **8** 以上 (2024年2月時点)

### 2. 健康マイレージプラスの利用について

健康マイレージプラスのアプリをご利用いただくには、「健康マイレージ」アプリと、「健康マイレージプラス」アプリと2つのアプリが必要で、先に「健康マイレージ」アプリで参加者登録していただく必要があります。

「健康マイレージ」のアプリのダウンロードや参加者登録の方法については、下記のマニュアルをご確認ください。

「健康マイレージ」のアプリにログインしてから、次のページにお進みください。

[https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual\\_sp-app.pdf](https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual_sp-app.pdf)

# 1

## スマートフォンアプリの設定方法

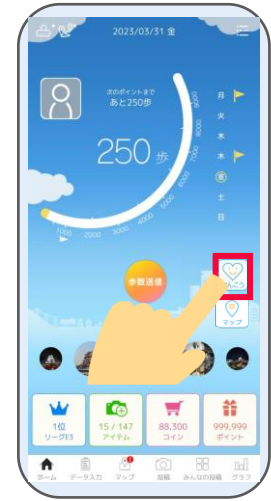
iPhoneの場合はこのページから、Androidの場合は14ページからご確認ください。

### 1-1 iPhone(iOS)の場合

「健康マイレージ」アプリのホーム画面にある、「**けんこう**」のボタンもしくは「**マップ**」のボタンから「**健康マイレージプラス**」をダウンロードすることができます。

「**けんこう**」のボタンを押した場合

1

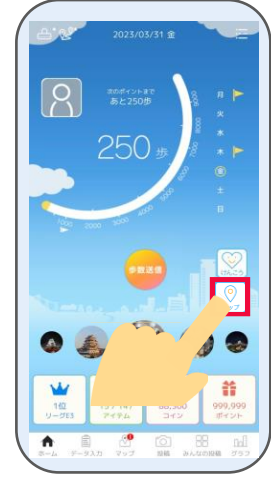


2



「**マップ**」のボタンを押した場合

1



2



# 3

アプリダウンロードページが開かれたら、「入手」を押して、ダウンロードします。



iPhone

# 4

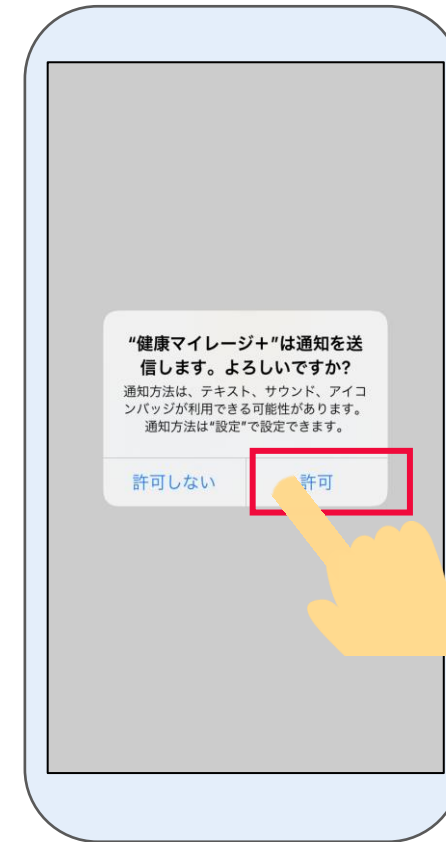
ダウンロードが完了したら、「開く」を押して「健康マイレージプラス」アプリを起動します。



iPhone

# 5

アプリのプッシュ通知を許可するかどうかを設定します。



iPhone

※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。

6

説明ページが表示されます。

「次へ」を押します。

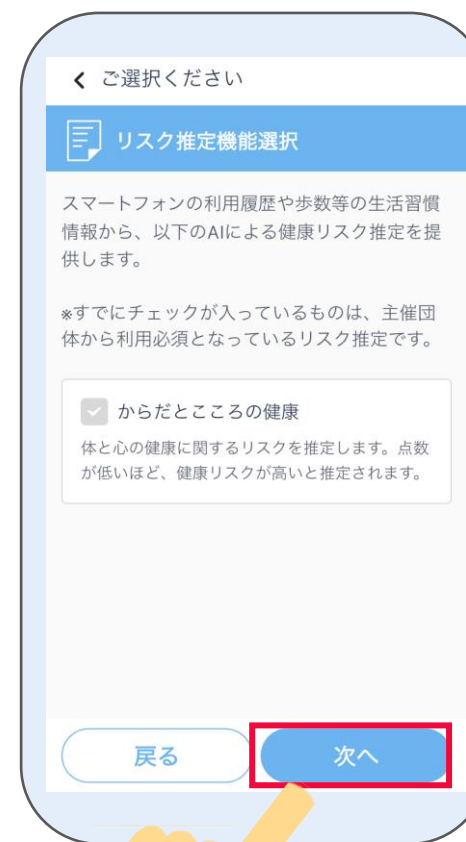


iPhone

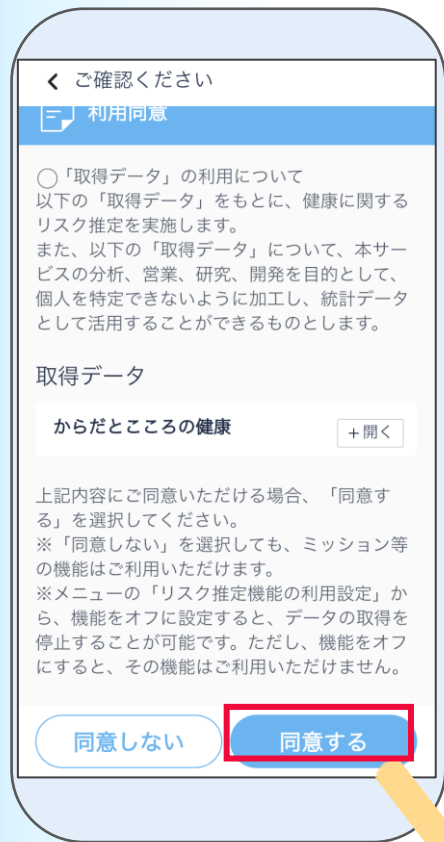
7

リスク推定機能選択画面が表示されます。

「次へ」を押します。



8 利用同意の内容を最後まで確認し、  
「**同意する**」を押します。



iPhone

9 ヘルスケアデータへのアクセスについて  
すべてオンにするを押した後、  
右上の「許可」を押します。



iPhone



iPhone



iPhone

# 10

※「ヘルスケア」アプリに前日の睡眠データがある場合は、本画面は表示されません。

以下の画面に表示されている手順通りに、「ヘルスケア」アプリで睡眠スケジュールを設定して下さい。以下の画面は「はい」を押します。

「ヘルスケア」アプリでの設定手順は次ページより記載してあります。ご確認ください。

※睡眠スケジュールを設定しないと、健康に関するリスク推定機能が正しく判定されませんので、設定してください。



iPhone

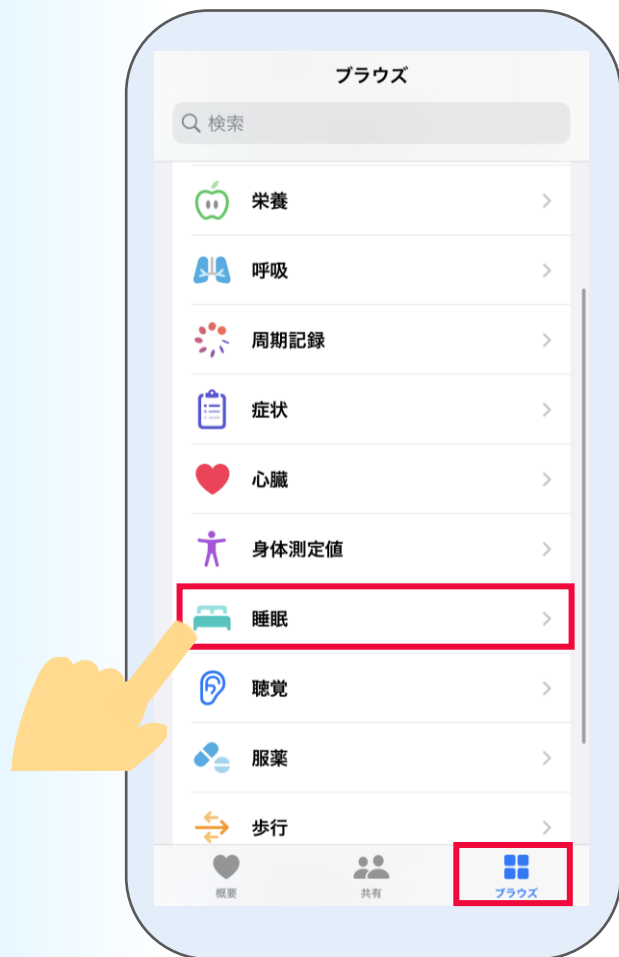


# ※睡眠スケジュールを設定しないと、からだところこの健康判定機能は正しく動作しません。

ヘルスケアの睡眠スケジュールを設定します。

- 11 iPhoneの  「ヘルスケア」アプリを開き、右下の「ブラウズ」を押した後、「睡眠」を押します。

- 12 画面下部にある「さあ、はじめよう！」を押します。



iPhone

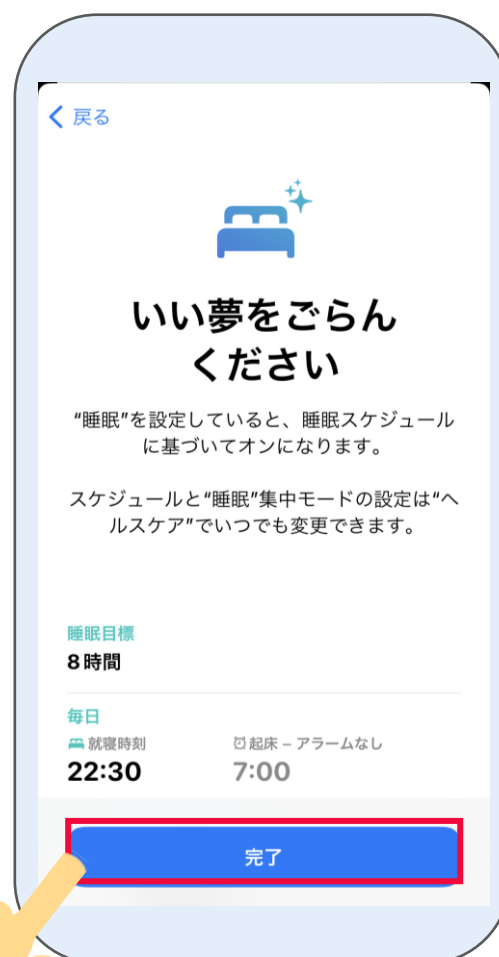


iPhone

13 睡眠スケジュールを設定し、「次へ」を押します。  
内容を確認し「完了」を押します。  
※画像のスケジュールは一例です

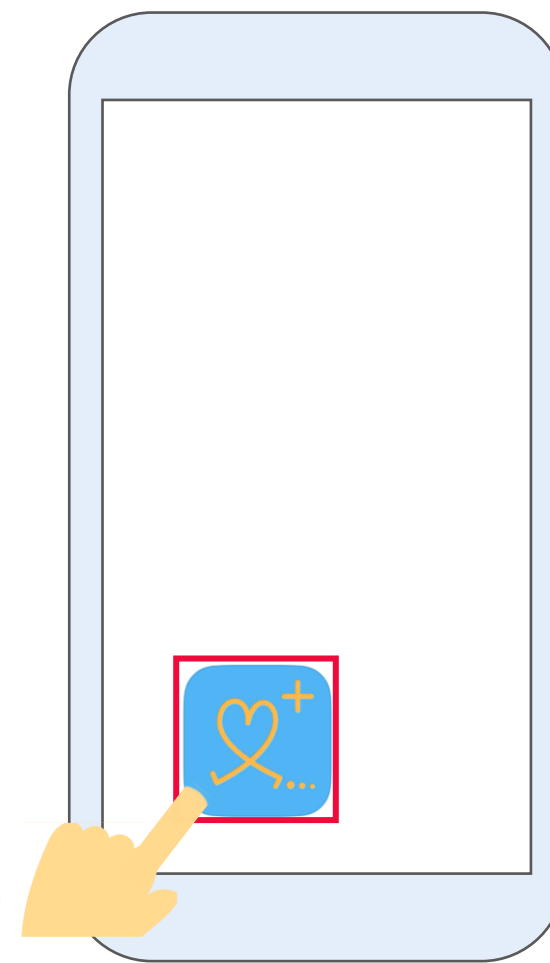


iPhone



iPhone

14 健康マイレージプラスのアプリを開いてください。



iPhone

15 ホーム画面が表示されたら  
「からだところの健康推定（けんこう）」  
機能の初期設定は完了です。



iPhone

16 次に「マップ」の設定をします。  
ホーム画面の下部の  
「マップ」を押します。



iPhone

# 17 説明ページが表示されます。

「次へ」を押した後、「**使用開始**」を押します。



iPhone



iPhone



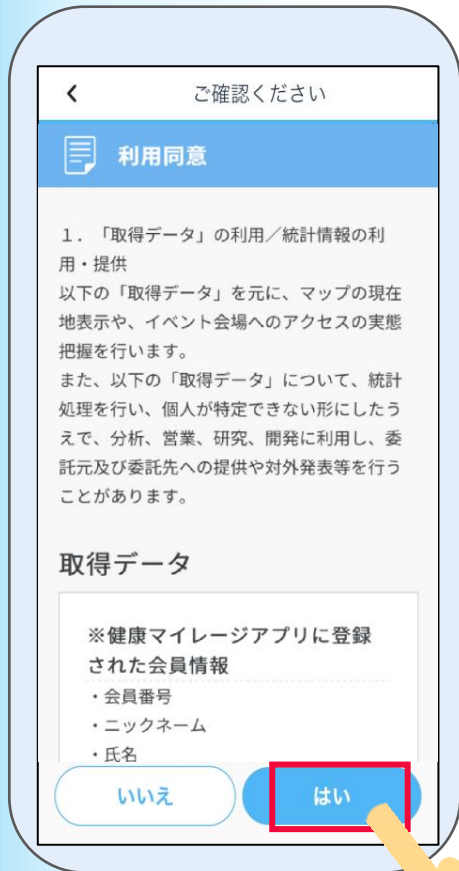
iPhone



iPhone

# 18

利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」を押します。



iPhone



# 19

位置情報の使用について、設定をします。



iPhone

「Appの使用中は許可」を押します。



iPhone

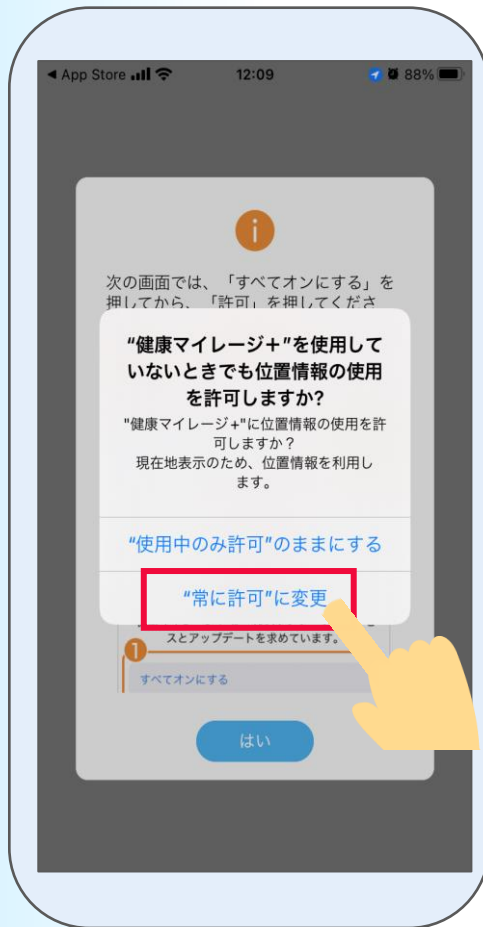
「はい」を押します。



iPhone

# 20

「**常に許可**」に変更」を  
押します。



iPhone

# 21

ホーム画面が表示されたら  
「**マップ**」機能の初期設定は完了です！  
→主な画面機能の説明は**P23**から  
ご確認ください。

「**OK**」を押します。



iPhone



iPhone

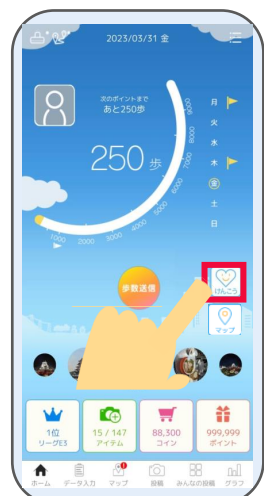
Androidの場合はこのページから、iPhoneの場合は3ページからご確認ください。

## 1-2 Androidの場合

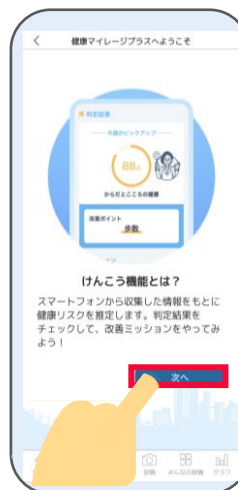
「健康マイレージ」アプリのホーム画面にある、「けんこう」のボタンもしくは「マップ」のボタンから「健康マイレージプラス」をダウンロードすることができます。

「けんこう」の  
ボタンを押した場合

1

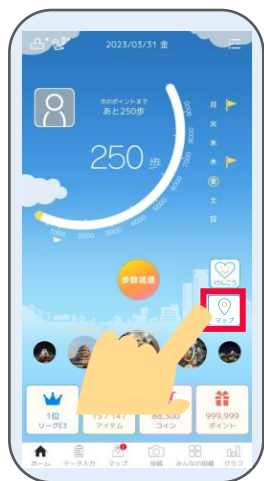


2



「マップ」の  
ボタンを押した場合

1



2



3 Playストアのアプリのインストールページが開かれたら、「インストール」を押して、インストールします。



Android

4 ダウンロードが完了したら、「開く」を押して「健康マイレージプラス」アプリを起動します。



Android

※Playストアの都合によって「インストール」は表記変更される場合があります。



5

説明ページが表示されます。

「次へ」を押します。

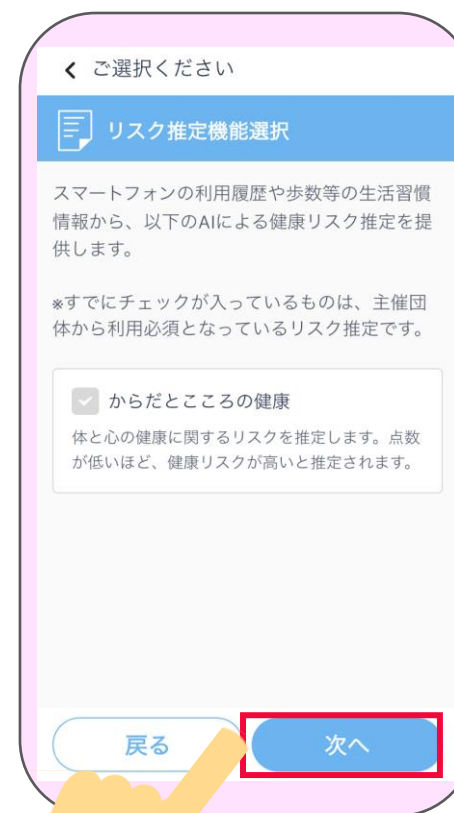


Android

6

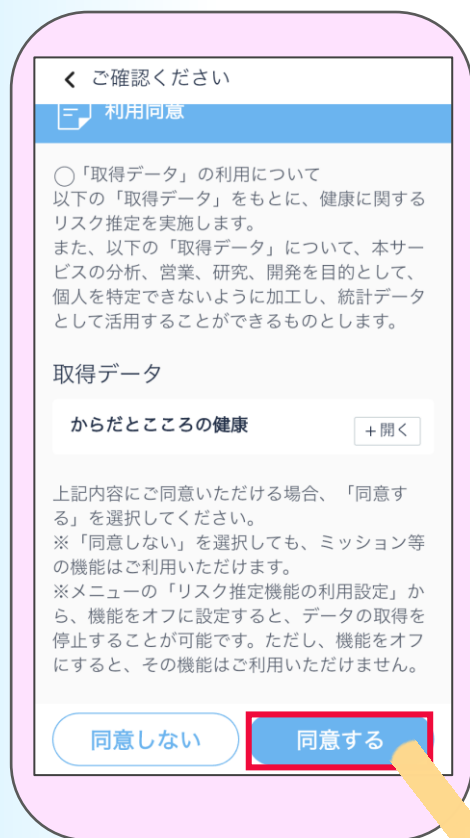
リスク推定機能選択画面が表示されます。

「次へ」を押します。



Android

7 利用同意を最後まで読み、「**同意する**」を押します。



8 位置情報の使用について、設定をします。

「**はい**」を押します。



9 「**アプリの使用時のみ許可**」を押します。



# 10 身体活動データへのアクセスについて、 「許可」を押します。

※Android8は表示されません。



Android



Android

# 11 「リスクの健康推定機能」を利用するために、 「使用状況へのアクセスを有効」にします。

「戻る」ボタンで  
「健康マイレージプラス」  
アプリの画面に戻ります。



12 ホーム画面が表示されたら  
「からだところの健康推定（けんこう）」  
機能の初期設定は完了です。



Android

13 次に「マップ」の設定をします。  
ホーム画面の下部の  
「マップ」を押します。



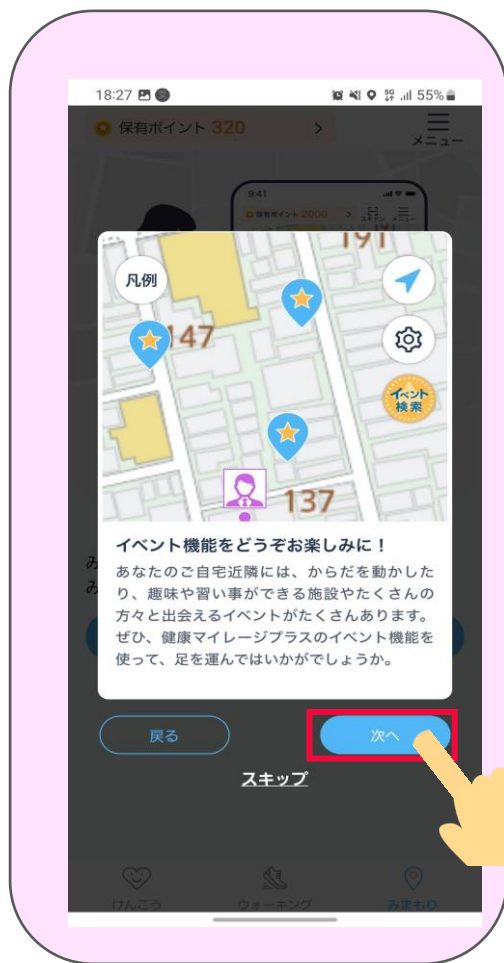
Android

# 14 説明ページが表示されます。

「次へ」を押した後、「**使用開始**」を押します。



Android



Android



Android



Android

15 利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」を押します。



16 ホーム画面が表示されたら「マップ」機能の初期設定は完了です。→主な画面機能の説明はP23からご確認ください。



## 2

# 主な画面の機能～各種アイコン～

### ▼けんこうの画面

アプリを起動するとけんこうの画面が表示されます。



健康マイレージプラスアプリには主に「けんこう」「ウォーキング」「マップ」の3つの画面があります。まずは共通アイコンについて説明します。画面下部のアイコンからは別の画面へ移動できます。

### 1 「けんこう」画面へ移動

### 2 「ウォーキング」画面へ移動

健康マイレージ アプリへ移動します。

### 3 「マップ」画面へ移動

それぞれの画面の主な機能は以下です。

①「けんこう」画面は、スマートフォン等をセンサーとして収集した生活情報から、AIが健康に関するリスクを推定し、その判定結果を表示します。また、その結果からおすすめの改善行動をミッションとして表示します。詳細はP28をご確認ください。

②健康マイレージアプリは、歩数送信をして、送信結果のグラフやランキングを見られたり、写真の投稿などができます。詳細は、健康マイレージアプリのマニュアルをご確認ください。  
[https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual\\_sp-app.pdf](https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual_sp-app.pdf)

③「マップ」画面は、近くで開催中の健康イベントなどのイベントの情報を確認することができます。詳細はP34をご確認ください。



## 2

## 主な画面の機能～各種アイコン～

6

保有ポイント 0



スキャン



メニュー

5

4

判定結果

— 今週のピックアップ —

85点



からだところの健康

改善ポイント

歩数

ミッション

今週は毎日8000歩以上、歩く

達成10P  
毎日7P

0/7

あなたのマイページ

けんこう

ウォーキング

マップ

画面上部のアイコンは以下の通りです。

## 4 「メニュー（マイページ）」画面へ移動

各種設定や問い合わせができます。  
詳細はP46をご確認ください。

## 5 「二次元バーコード読み取り」画面へ移動

イベントに設定した二次元バーコードを読み取り、  
イベントに参加し、ポイントを獲得できます。

## 6 「ポイント詳細」画面へ移動

現在保有しているポイント情報とポイント獲得履歴を  
確認できます。詳細はP44をご確認ください。

※ご利用いただいている環境により、表示が異なる場合があります

## 3

## 主な画面の機能～けんこう～



けんこうの画面はおもに以下の機能があります。  
次ページから順番に説明します。

1 今日のお知らせ

2 判定結果

3 ミッション

4 マイグラフ

# 3

## 主な画面の機能～けんこう～

### 3-1 今日のメッセージ

主催団体からお知らせがある場合、画面の上部に「今日のメッセージ」が表示されます。「[詳細はこちら](#)」ボタンを押すと、メッセージに関する詳細情報などが掲載されているWEBページが表示されます。

※お知らせが無い場合は「今日のメッセージ」自体表示されません。

また「今日のメッセージ」が表示されている場合でも、リンクするWEBページが無い場合は「詳細はこちら」ボタンは表示されません。



## 3

## 主な画面の機能～けんこう～

## 3-2 判定結果

「判定結果」には、毎週月曜日（※）に、スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣情報から、健康に関するリスク推定をした、判定結果を表示します。※初回のみ約2週間後の月曜日に表示されます。リスク推定は、「からだところこの健康」です。



スマホ

1

「今週のピックアップ」には、「からだところこの健康」リスク推定の判定結果を表示します。

2

「改善ポイント」では、リスク推定機能の結果から、おすすめの改善ポイントを表示します。

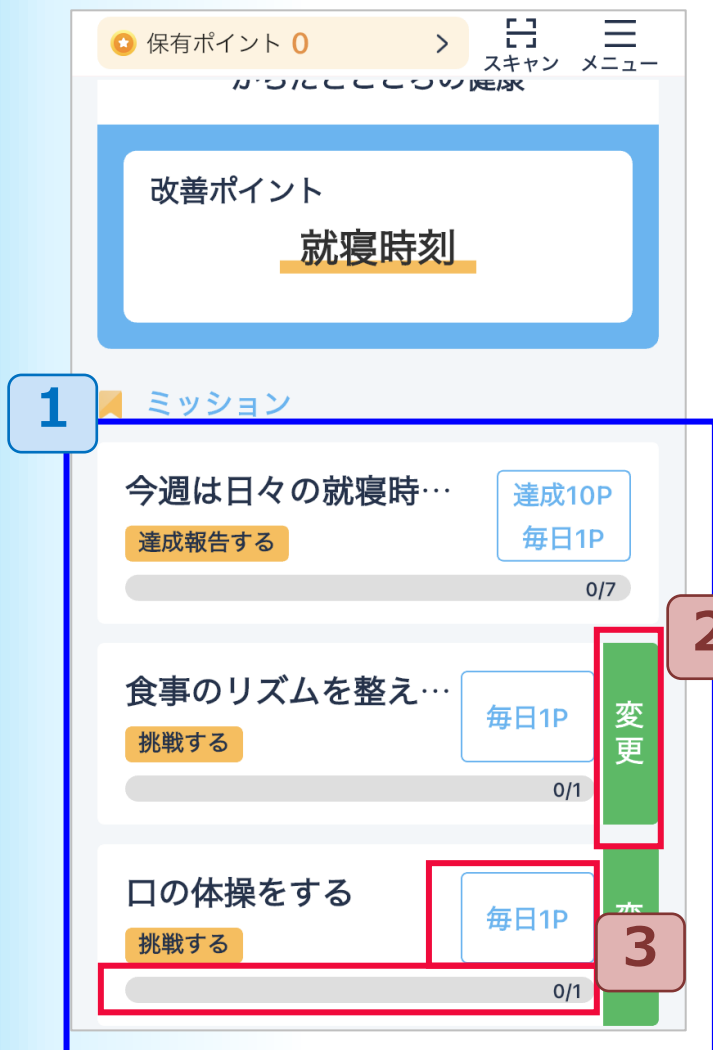
「からだところこの健康」とは・・・  
体と心の健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。

## 3

## 主な画面の機能～けんこう～

## 3-3 ミッション

それぞれのミッションは1日1回実施でできます。達成すると、ポイントが獲得でき、達成マークが表示されます。



1

ミッションは3つ表示されます。

前ページにありました、健康リスクの判定結果が表示されると、1番上のミッションは、判定結果の改善ポイントに基づいたミッションが表示されます。

2番目と3番目には、一般的な健康に関するミッション等が表示されます。

※1番目も、利用開始直後の判定結果が表示されるまでの期間、および、その後の判定結果が正常に表示されないときなどは、一般的な健康に関するミッションが表示されます。

2

達成前のミッションは「**変更**」ボタンを押すと、ミッション内容を変更出来ます。変更できないミッションもあります。

その場合は「**変更**」ボタンは表示されません。

3

水色字の部分には獲得できるポイントが表示されます。また、下部には、ミッションを実施する回数（日数）が表示されます。

## ■ 歩数に関するミッションの場合

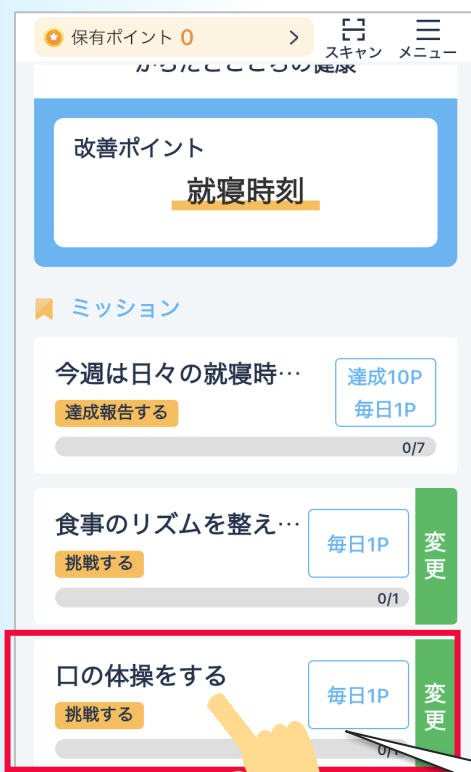
1 改善ポイントが歩数の場合、歩数に関するミッションが表示されます。

2 画面下部のウォーキングを押し、健康マイレージアプリに移動し、歩数送信をします。目標歩数に達してから、けんこう画面を表示すると、ポイント獲得ができ達成マークが表示されます。



## ■ その他の ミッションの場合

1 「ミッション」部分を押します。



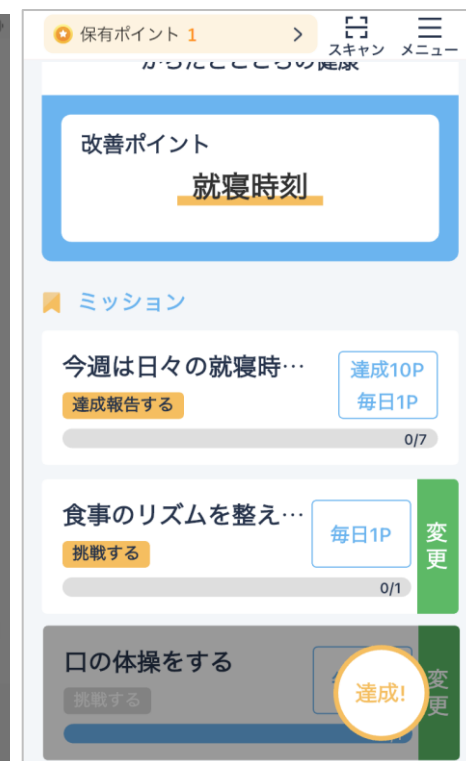
2 ミッションの内容が表示されます。  
ミッションを達成したら、「ポイントを獲得する」ボタンを押します。



3 ポイント獲得画面が表示されます。「閉じる」ボタンを押します。



4 ミッションを達成すると、この画面になります。



「挑戦する」ボタンが「達成報告する」ボタンの場合、ミッション内容画面のボタンは「達成した」ボタンが表示されますので、それを押してください。

## ■ ミッション内容画面のボタンについて



1 「**詳細はこちら**」ボタンを押すと、ミッション内容の出展元のページなどにリンクします。

2 画面左上の「**ミッション**」や「**ミッション詳細**」を押すと、元のページに戻れます。



# 3

## 主な画面の機能～けんこう～

### 3-4 マイグラフ

「マイグラフ」は、健康に関するリスク推定の判定結果のスコアを、グラフで表示します。

1 表示期間を選択できます。

2 日付のライン部分を押しと、その日付のスコアが表示されます。  
グラフを左右にスライドすることで、過去の履歴を表示できます。



## 4

## 主な画面の機能～ウォーキング～

次に「ウォーキング」画面について説明します。

- 1 アプリのホーム画面の下部にある  
「**ウォーキング**」を押します。



スマホ

- 2 「**健康マイレージ**」のアプリが開かれます。  
詳細は、健康マイレージアプリのマニュアルを  
ご確認ください。

[https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual\\_sp-app.pdf](https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual_sp-app.pdf)



スマホ

## 5

## 主な画面の機能～マップ～

## 5-1 マップの見方

1 アプリのホーム画面の下部にある  
「マップ」を押します。

2 「マップ」が開かれます。



### 3 各アイコンを押します。



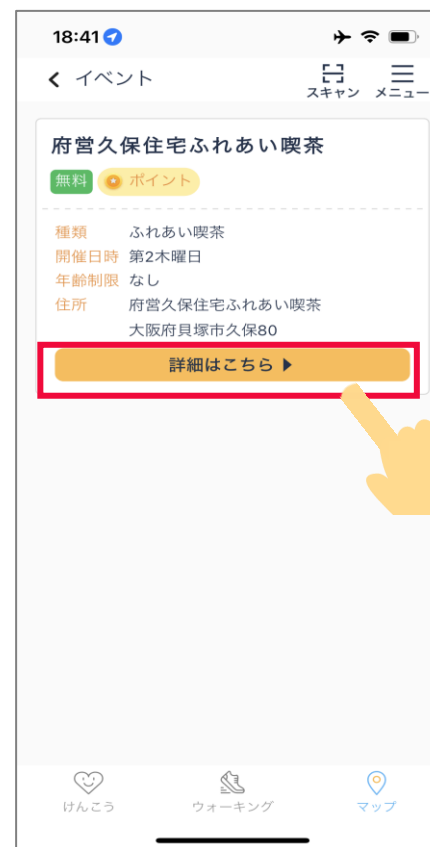
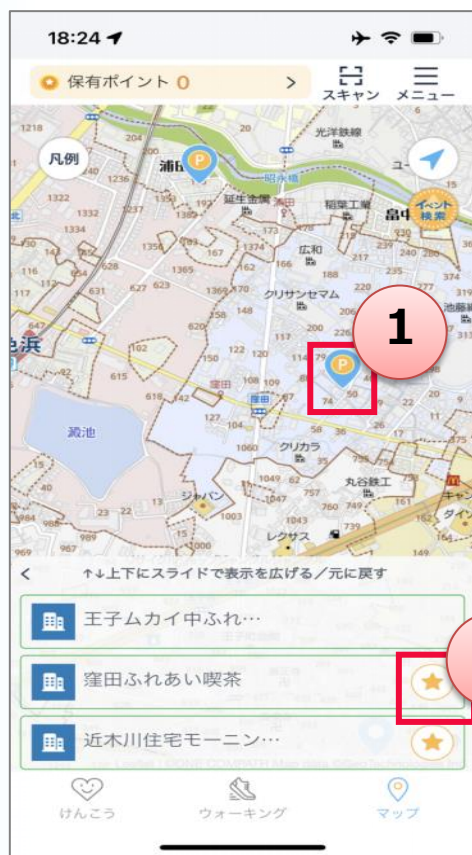
- 1 このアイコンを押すと、現在位置を表示することができます。
- 2 このアイコンを押すと、イベントの一覧が表示されます。  
イベント名・スポット名・住所等から、開催中のイベントを検索することができます。
- 3 マップに表示される各アイコンの意味について解説しています。



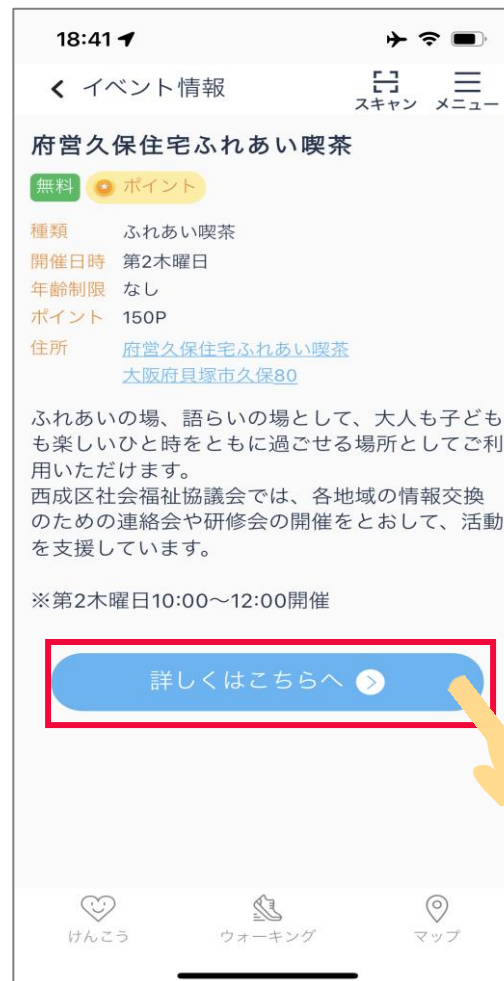
## 5-2 イベント情報の表示

- 1 マップのピンを押すと、下部にスポットの情報が表示されます。
- 2 カードの星のアイコンを押すとイベント一覧が表示されます。

- 2 「詳細はこちら」を押すと詳細情報へ遷移します。



### 3 「詳しくはこちらへ」を押すと、 イベント詳細説明サイトに移動できます。

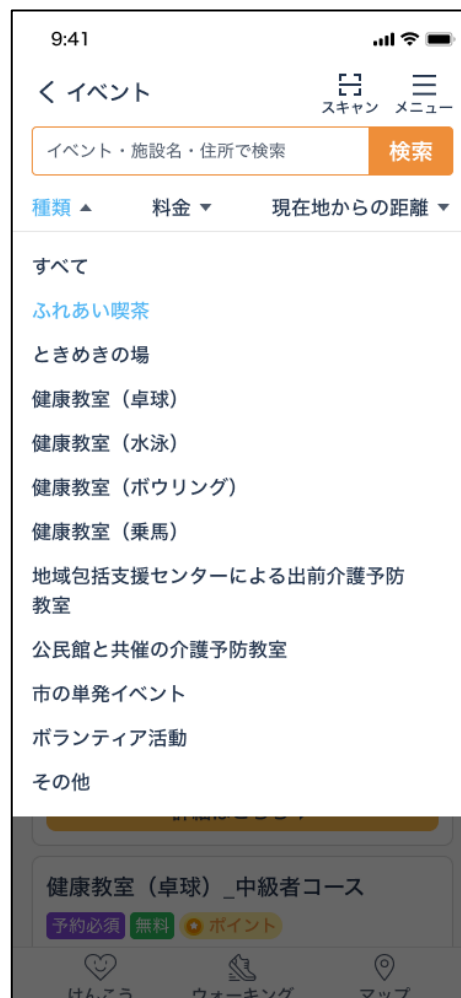
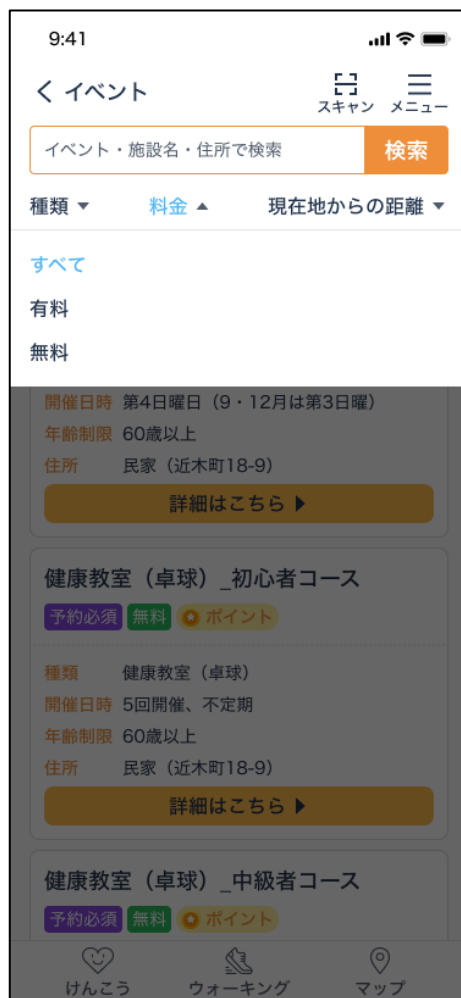


## 5-3 イベント情報の検索

- 1 マップ右上の青枠「**イベント検索**」を押すと、イベント一覧画面に検索欄が表示され、イベント名や住所などでイベントを検索することができます。



2 検索欄下の「**カテゴリー**」を押すと、「イベント種類一覧」、「料金プラン」、「現在地からの距離」のカテゴリーリストが表示できます。選択した内容に基づいて、参加したいイベントを選択できます。





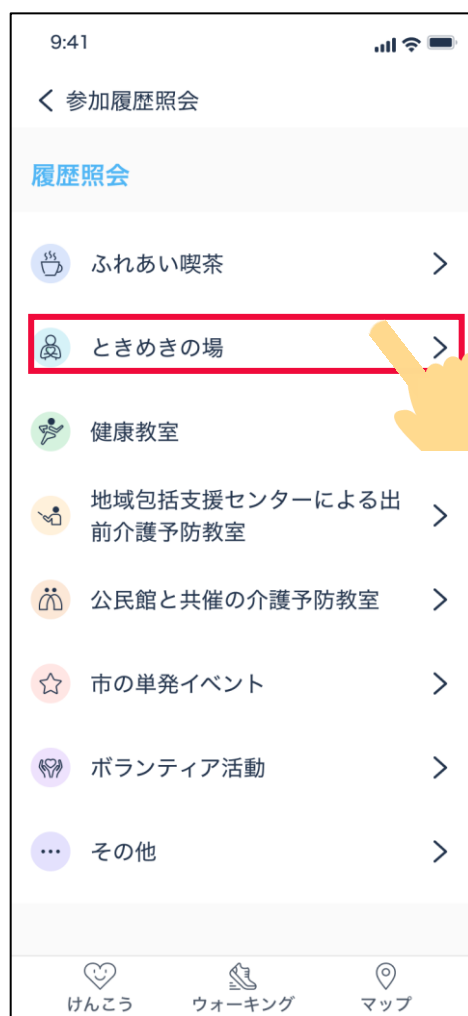
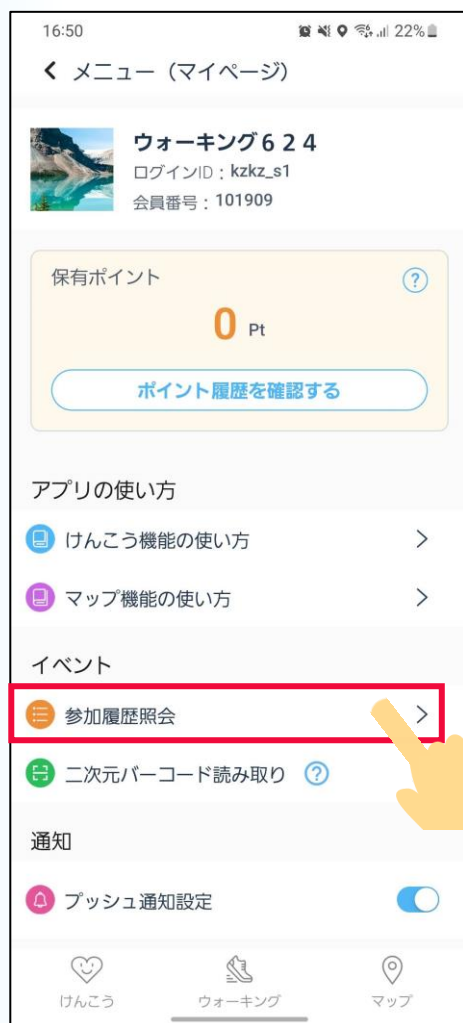
### 3 イベント画面の「詳細はこちら」を押すと、現在開催中のイベントの詳細情報が表示されます。



## 5-4 イベント参加履歴

1 参加したイベントの履歴を確認することができます。マイページ画面の「**参加履歴照会**」を押すと、イベント種類が表示されます。

イベント種類を押すと、種類ごとに参加したイベントを確認できます。



## 5-5 イベント会場での二次元バーコードの読み取り

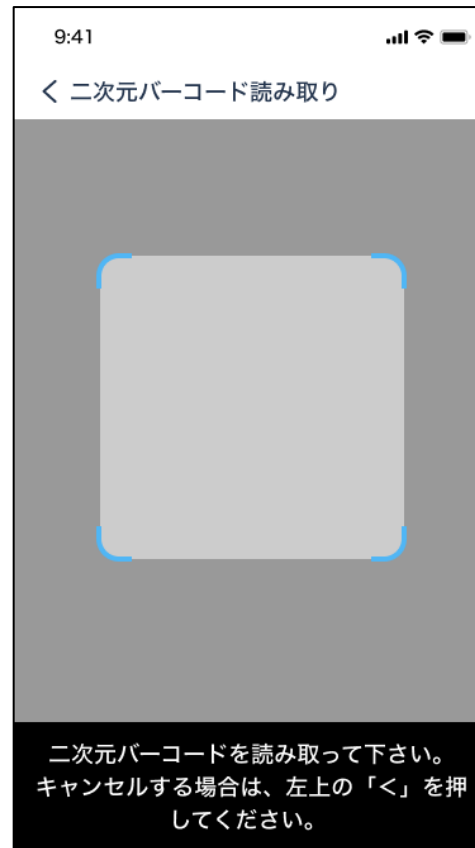
「イベント会場の二次元バーコードを読み取ることで、参加登録やポイント獲得（※）ができます。

※参加回数などによりポイント獲得出来ない場合もあります。

1 「**スキャン**」を  
押します。



2 「**二次元バーコード読  
み取り**」画面が表示さ  
れます。



3 「**二次元バーコード**」  
をスキャンします。



4 ポイントを獲得できます。  
「閉じる」を押します。



5 二次元バーコードの読み取り結果を確認できます。



## 6

## 主な画面の機能～ポイント～

## 「ポイント詳細」画面の表示

- 1 「けんこう」画面の「保有ポイント」を押します。
- 2 「ポイント詳細」画面が表示されます。



### 3 この画面でポイント履歴情報を確認することができます。



- 1 自分の保有ポイント情報を確認できます。
- 2 ポイント獲得方法を確認できます。
- 3 ポイント獲得日付で絞り込むことができます。



## 7

## 主な画面の機能～マイページ～

- 1 アプリのホーム画面の右上にあるメニューボタンを押します。



- 2 この画面で様々な設定をすることができます。



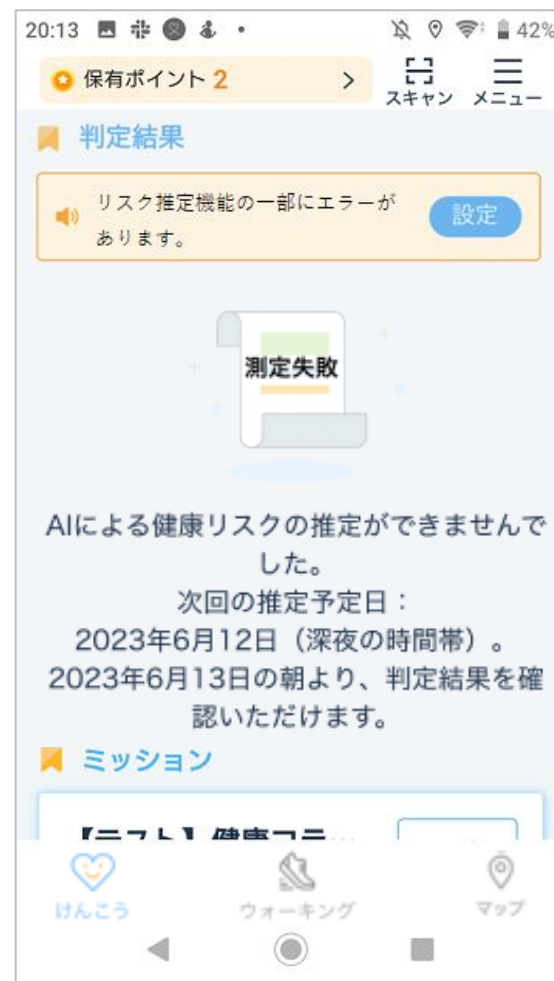
- 1 自分のアカウント情報を確認できます。
- 2 保有ポイントやポイント履歴を確認できます。
- 3 各機能の使い方を確認できます。
- 4 イベント参加履歴を確認できます。
- 5 イベントに設定した二次元バーコードを読み取り、イベントに参加し、ポイントを獲得できます。
- 6 プッシュ通知を利用するかどうかを設定できます。
- 7 リスク推定機能の利用と関連リンクの確認ができます。
- 8 問い合わせができます。
- 9 アプリについて、サービス概要、利用規約とアプリの監修者などの確認ができます。退会手続は「このアプリについて」から行えます。

## 【iPhoneのみ】

右のように

「リスク推定機能の一部にエラーがあります。」という表示が出た際には…

- ヘルスケアアプリで睡眠スケジュールが設定されていない可能性があります。設定されていない場合は、**7~9ページを確認**し、設定してください。
- ヘルスケアデータへのアクセスが**すべてオン**になっているかを確認してください。  
⇒確認する場合は、次ページにお進みください





ヘルスケアデータへのアクセスが**すべてオンにする** になっているかは、以下の手順で確認してください。

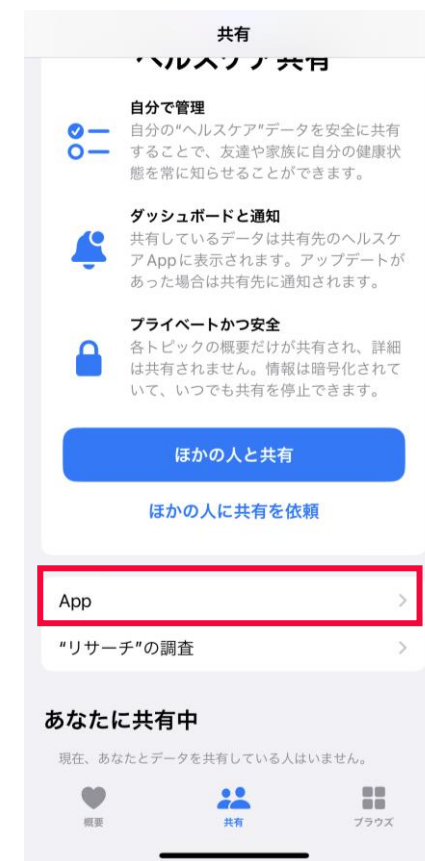
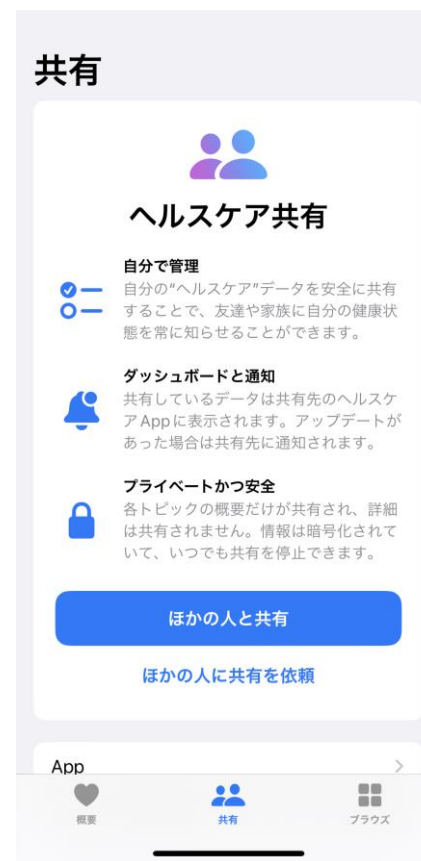
iPhoneのホーム画面からヘルスケアアプリを押してください。



「共有」を押してください。



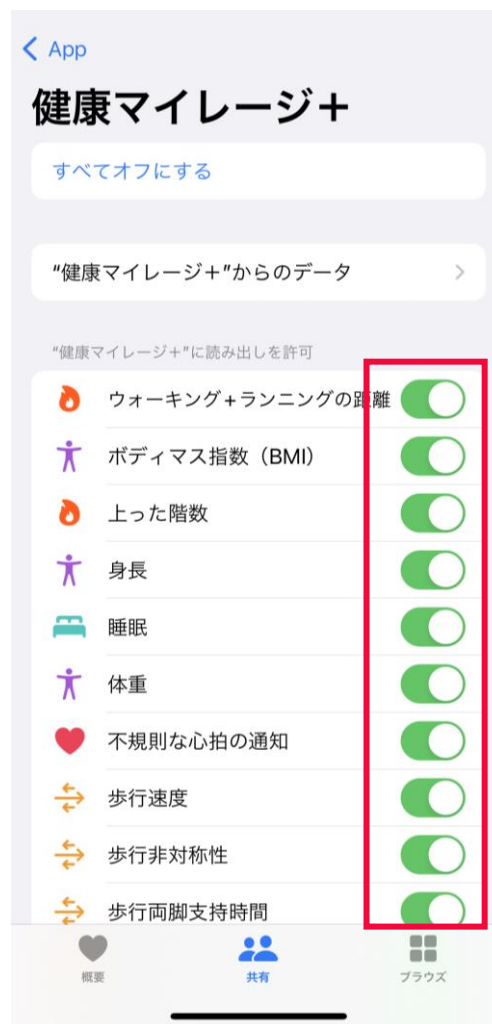
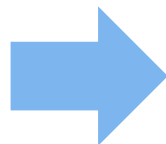
画面の下部にある「App」を押してください。



「健康マイレージ+」を押してください。

全てのボタンが「**オン（緑の状態）**」になっているかを確認してください。

オンになっている場合は、操作は不要です。確認は完了です。  
オンになっていない場合は、「すべてをオンにする」を押してください。



## 【iPhoneのみ】

本アプリを使用中、右図のような通知が表示される場合があります。

「常に許可」を選択してください。

※「使用中のみ許可に変更」を選択した場合、からだところの健康判定が正しく判定されません



## 【Androidのみ】

本アプリを使用中、右図のような

「歩数を計測しています」

という通知が表示される場合があります。

端末から自動で表示される通知ですので、

ご理解いただけますと幸いです。



スタートアップガイドマニュアル

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年2月版