



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	8
2 主な画面の機能～各種アイコン～	15
3 主な画面の機能～けんこう～	17
3 - 1 今日のメッセージ	18
3 - 2 判定結果	19
3 - 3 ミッション	20
3 - 4 マイグラフ	24
4 主な画面の機能～ウォーキング～	25
5 主な画面の機能～ポイント～	26
6 主な画面の機能～マイページ～	28
7 ご利用上の注意	30

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 **14** 以上、Android **8** 以上 (2022年9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

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8ページからご確認ください。

1-1 iPhone(iOS)の場合

1 「健康マイレージ」のアプリのホーム画面にある、ハートアイコンを押します。



2 「健康マイレージプラス」のアプリの案内ページが表示されるので、App Storeの表示を押します。



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

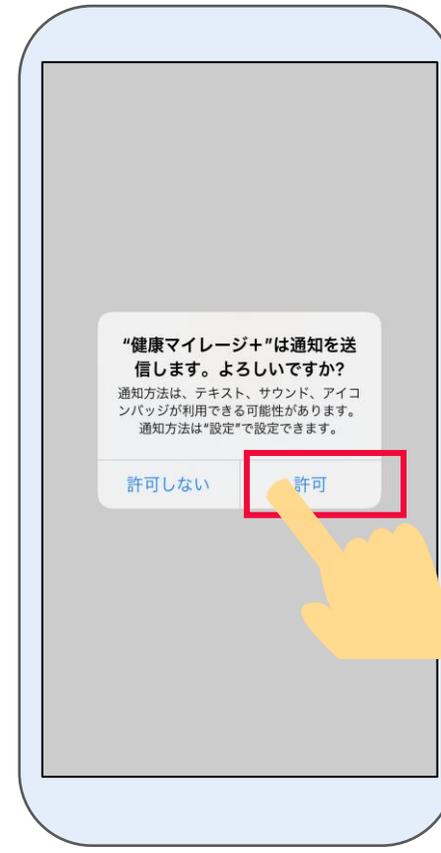
ダウンロードが完了したら、「開く」を押して「健康マイレージプラス」アプリを起動します。



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。

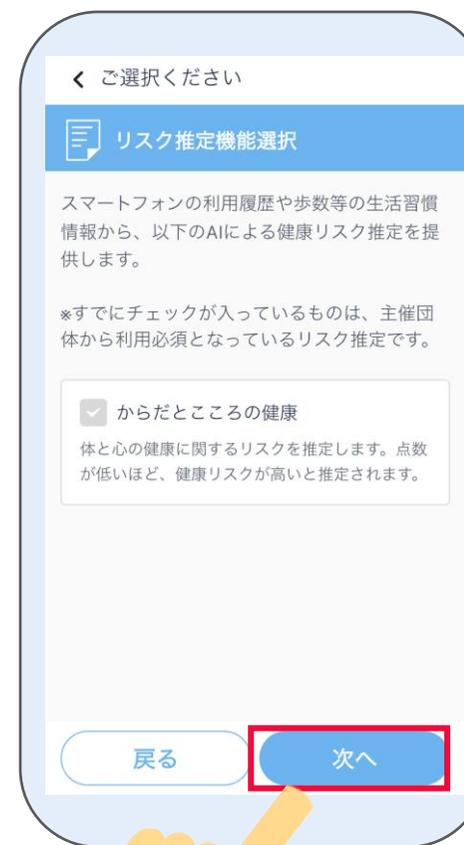


iPhone

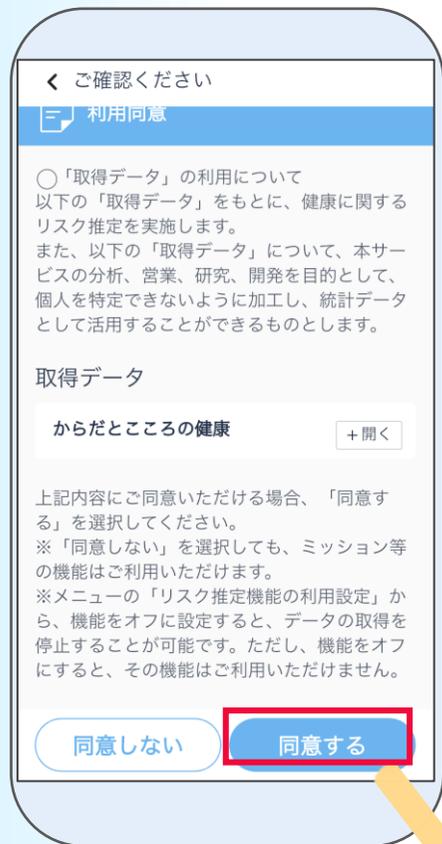
7

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



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

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から、以下の画面に戻って「はい」を押します。

※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。



11

ホーム画面が表示されたら

「けんこう」機能の初期設定は完了です。
→主な画面機能の説明は15ページからご確認ください。



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

1 「健康マイレージ」のアプリのホーム画面にある、ハートアイコンを押します。



2 「健康マイレージプラス」のアプリの案内ページが表示されるので、Google Playの表示を押します。



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。

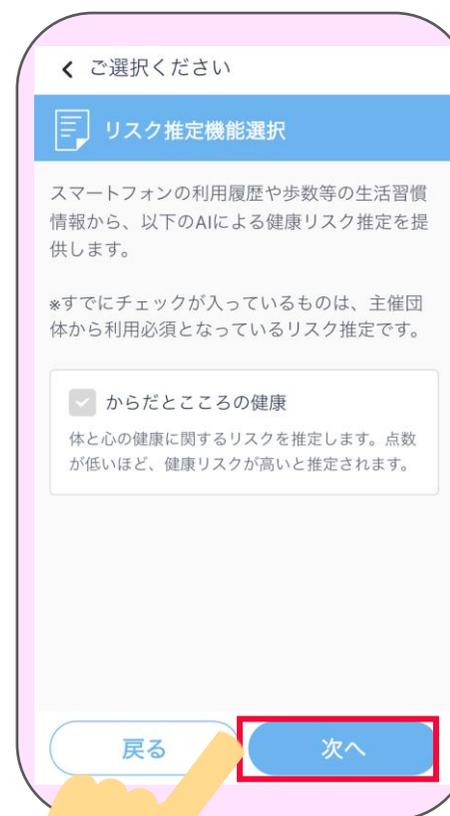


Android

6

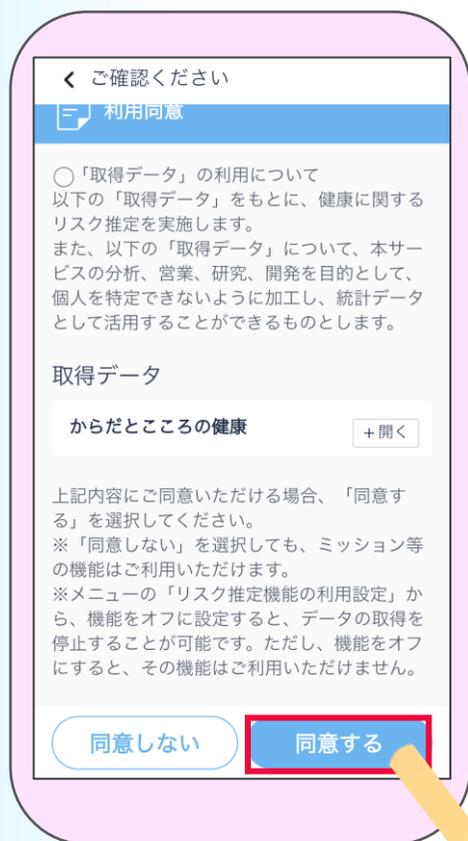
リスク推定機能選択画面が表示されます。

「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。

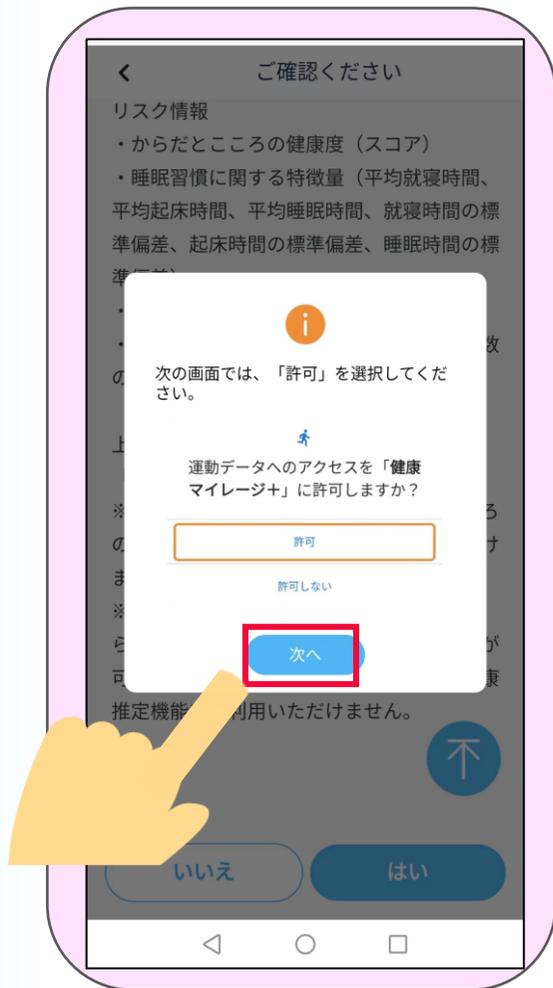


9 「**アプリの使用時のみ許可**」を押します。



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。

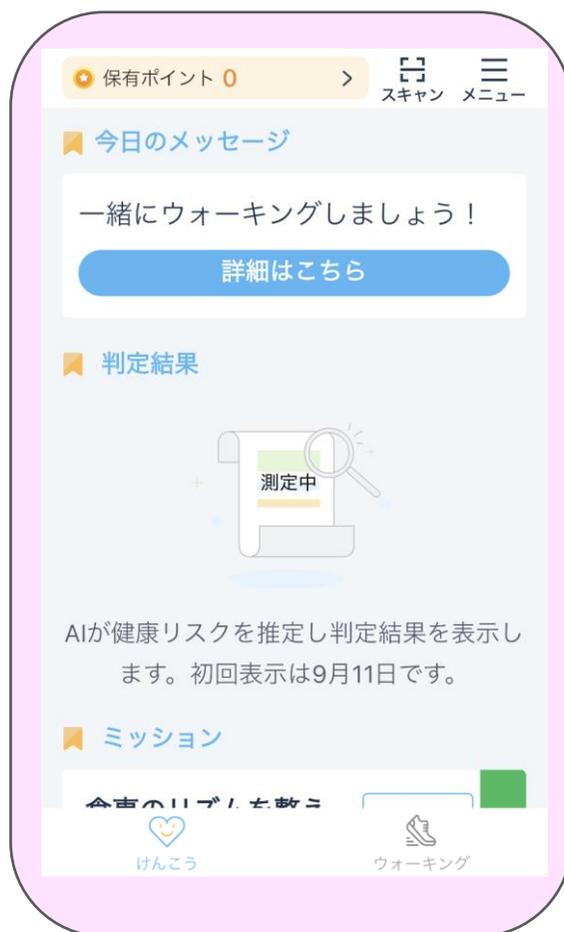


12

ホーム画面が表示されたら

「**けんこう**」機能の初期設定は完了です。

→主な画面機能の説明は、**次のページ**からご確認ください。



Android

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。



けんこう画面の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 「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。

それぞれの画面の主な機能は以下です。

①この「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17ページ～をご確認ください。

②「ウォーキング」アイコンから移動する「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

2

主な画面の機能～各種アイコン～

3

保有ポイント 0 >

メニュー

判定結果

2

— 今週のピックアップ —



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

けんこう
ウォーキング

画面上部のアイコンは以下の通りです。

2 「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28ページ～をご確認ください。

3 「ポイント詳細」画面へ移動

現在保有したポイント情報とポイント獲得履歴確認できます。
詳細は26ページ～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～

The screenshot shows the main interface of the 'けんこう' app. At the top, it displays '保有ポイント 2000' and navigation icons. The screen is divided into four main sections, each highlighted with a red box and a numbered callout:

- 1 今日のお知らせ**: A message section with a blue header, text about health checkups, and a '詳細はこちら' button.
- 2 判定結果**: A '判定結果' section showing a '今週のピックアップ' score of 88 points, a 'からだところの健康' indicator, and an '改善ポイント' box for '歩数'.
- 3 ミッション**: A 'ミッション' section with a progress bar for '今週は毎日8000歩...' and two challenge cards for 'バタカラ体操' and '唾液腺マッサージ'.
- 4 マイグラフ**: A 'マイグラフ' section showing a line graph of 'からだところの健康' scores over time, with a dropdown menu and time period filters.

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 今日のメッセージ

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。

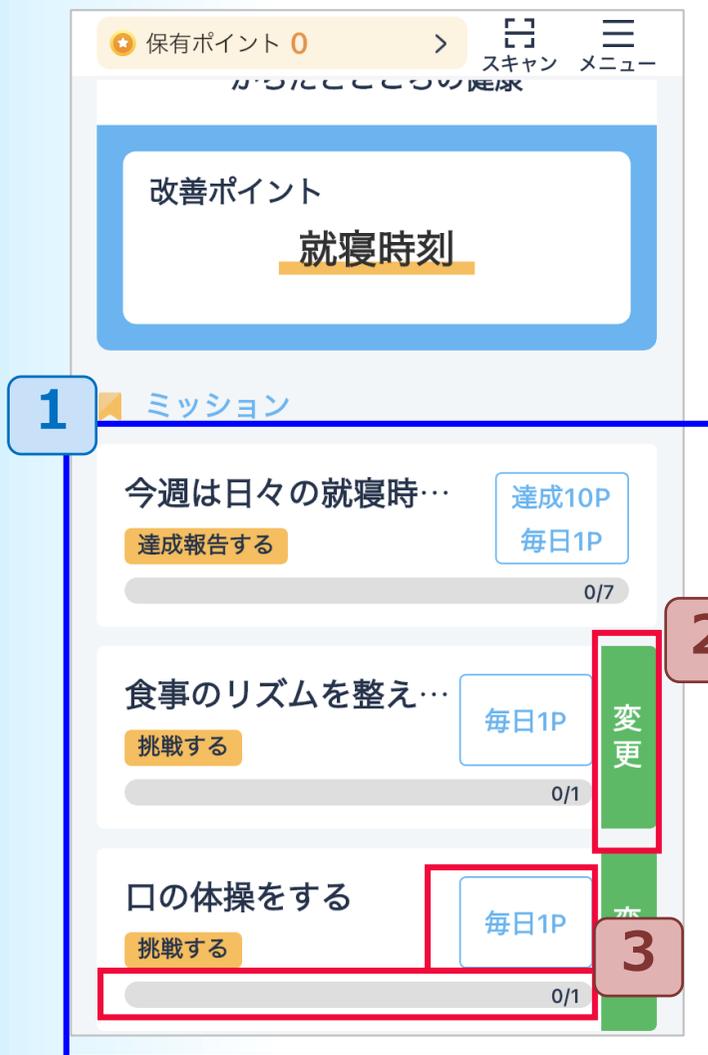
「からだところこの健康」とは・・・
体と心の健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。

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

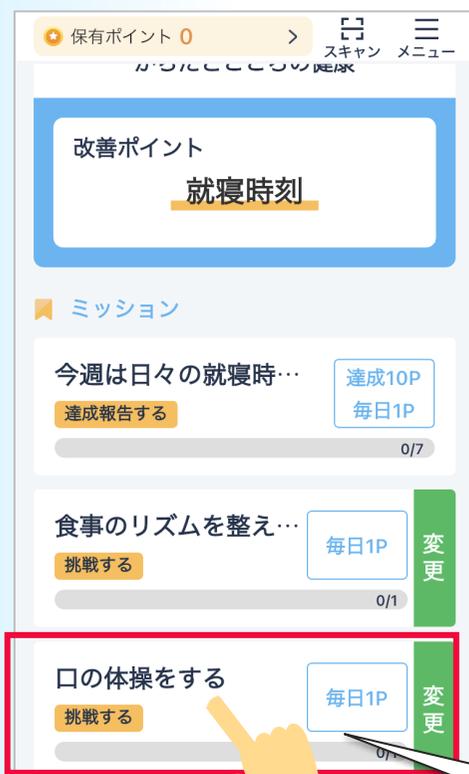
1 改善ポイントが歩数の場合、歩数に関するミッションが表示されます。

2 画面下部のウォーキングをタップし、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。



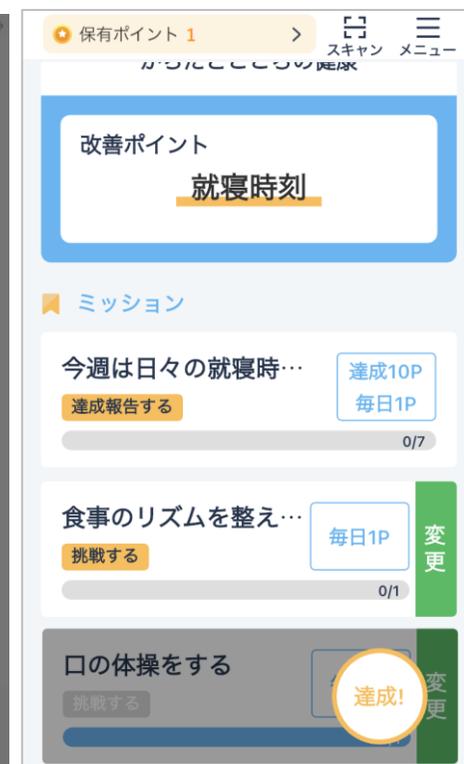
2 ミッションの内容が表示されます。
ミッションを達成したら、「ポイントを獲得する」ボタンを押します。



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、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



スマホ

5

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」エリアを押します。
- 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。



6

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 けんこう機能の使い方を確認できます。

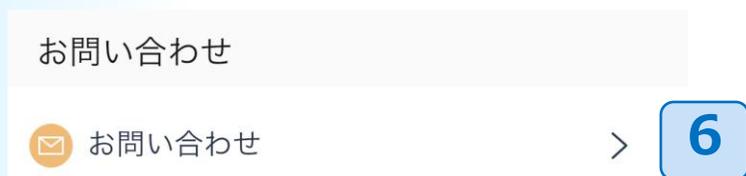
2 この画面で様々な設定をすることができます。



4 プッシュ通知を利用するかどうかを設定できます。



5 リスク推定機能を利用するかどうかを設定できます。



6 お問い合わせができます。



7 アプリについて、サービス概要や利用規約などの確認ができます。退会手続きも、こちらから行えます。

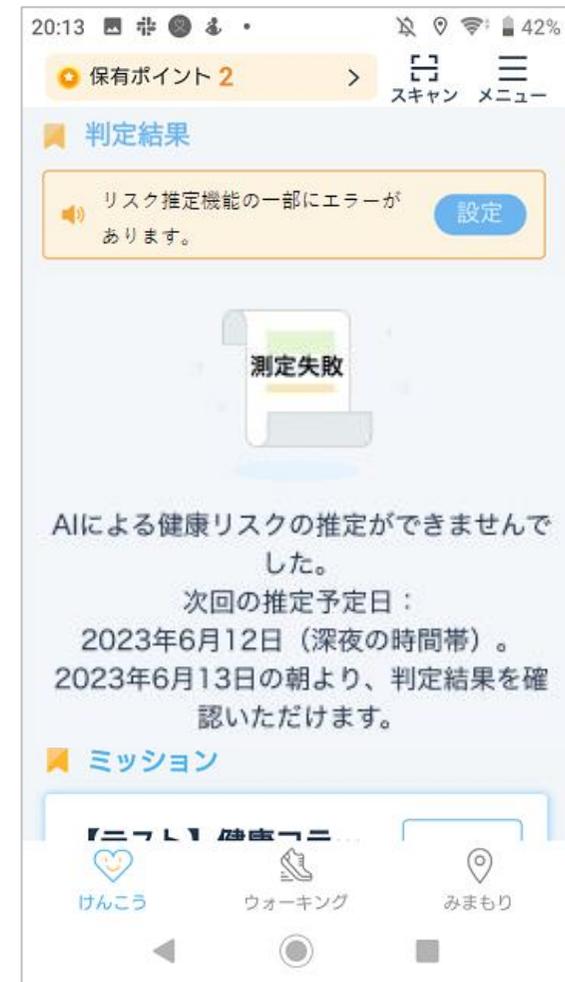
【iPhoneのみ】

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…

・ **睡眠スケジュールの設定**（7ページの手順10）を確認し、
再設定してください。

・ 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

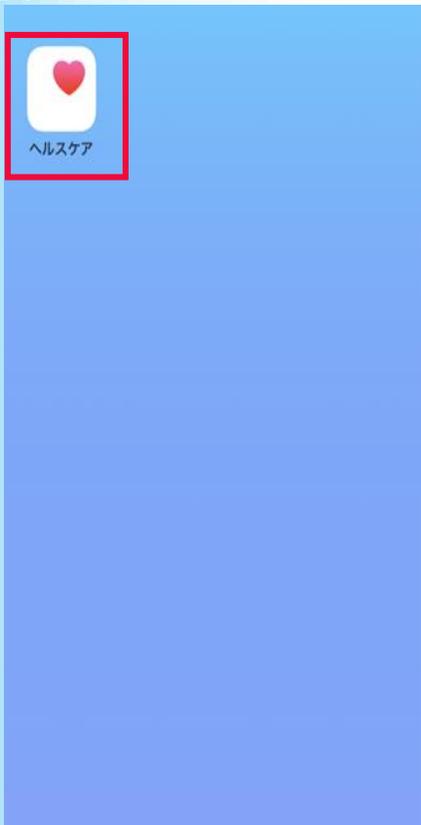


7

ご利用上の注意

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。



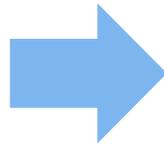
7

ご利用上の注意

「**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。



【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。

2023年12月版