

あいち健康プラス

アプリの使い方



あいち健康プラス

知 立 市

- ☆ ポイント獲得方法の確認 p 1
- ☆ 日々の取組み達成によるマイレージの貯め方 p 2
- ☆ 健(検)診・予防接種ポイントの貯め方 p 6
- ☆ ボランティア・健康に関するイベントに参加 p 8
- ☆ 50pたまったら…優待カード(まいか)申請方法 p10
- ☆ なかよしグループ機能利用方法 p12
- ☆ ウォーキング機能の使い方 p21

ポイント獲得方法の確認

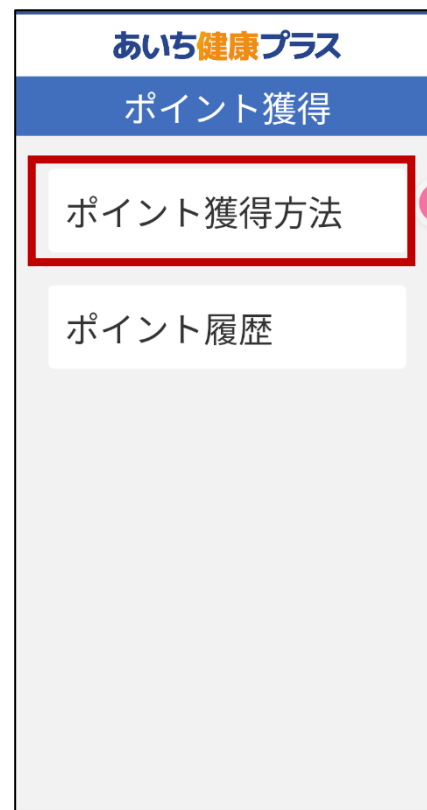
・ポイント付与期間 5月1日～翌年1月31日 ・ポイントリセット3月末。
その他、ポイントプログラム等を確認できます。



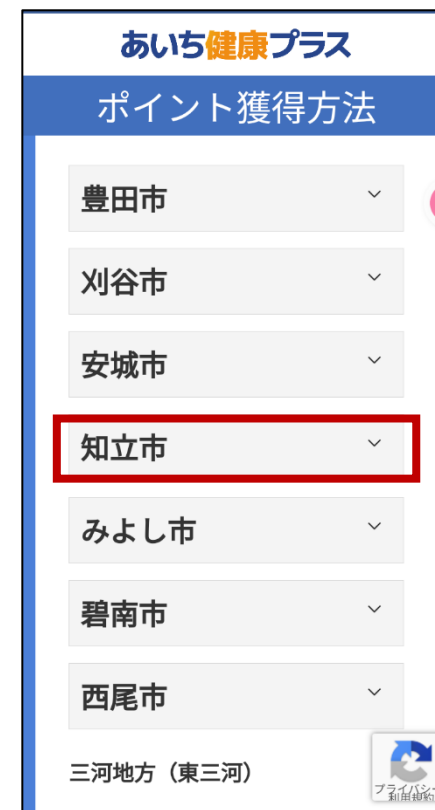
トップページ右上を押す。



「ポイント獲得」を押す。



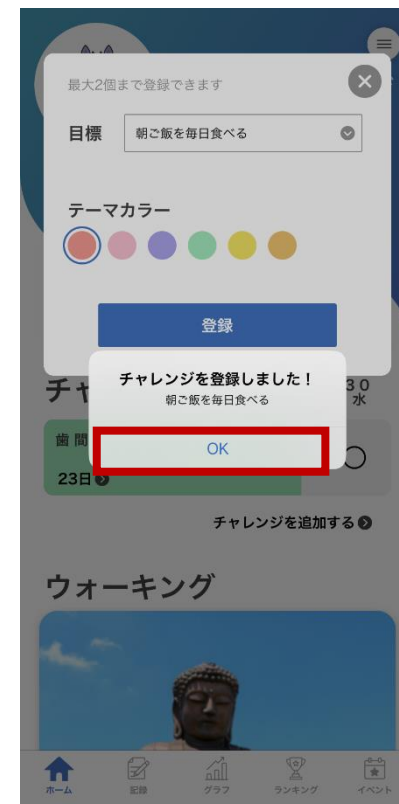
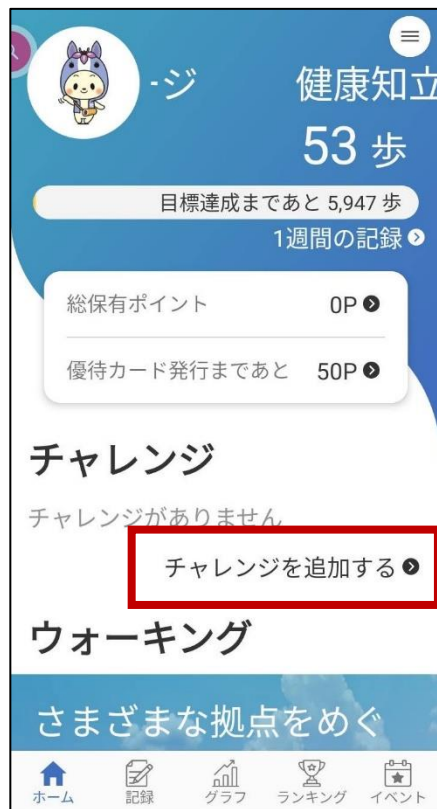
「ポイント獲得方法」を押す。



「知立市」を押すと確認できます。

日々の取り組み達成によるマイレージの貯め方

1-1 チャレンジの設定をする



チャレンジを追加する を押す。

- ① 13個の健康づくりの項目の中から、取り組みたい項目を一つ選ぶ。
- ② テーマカラーを選んで登録を押す。

OK を押す。

1-2 チャレンジの設定をする(自由設定)

最大2件まで追加できます。

① 目標 自由設定

② 1日1分腹筋をする

「自由設定」は1回まで登録できます。
目標変更後も、過去の達成記録は残ります。

③ テーマカラー

登録

チャレンジを追加する

ウォーキング

ホーム 記録 グラフ ランキング イベント

- ① 「自由設定」を選ぶ。
- ② 取り組みたい内容を手入力する。
- ③ テーマカラーを選んで登録を押す。

1-3 チャレンジの設定をする(設定の変更をする)

マイレージ
1,501 歩

目標達成まであと 4,499 歩

1週間の記録

チャレンジ 26 27 28
土 日 月

朝ご飯を毎日食べる 19日

1日1分腹筋をする 6日

ホーム 記録 グラフ ランキング イベント



朝ご飯を毎日食べる

2023年7月 2023年8月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

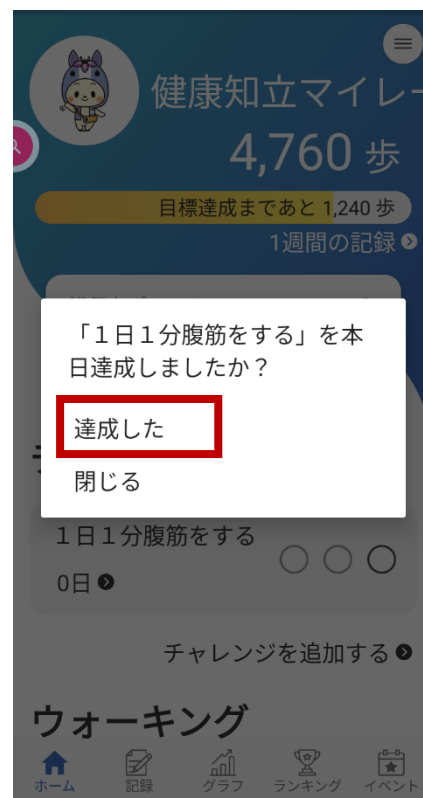
7日 / 31日 先月比較 +7日

ホーム 記録 グラフ ランキング イベント

変更したい設定を押す。

ごみ箱マークを押して削除する。
1-1又は1-2に戻りチャレンジの設定をする。

2 マイレージ(総保有ポイント)を貯める

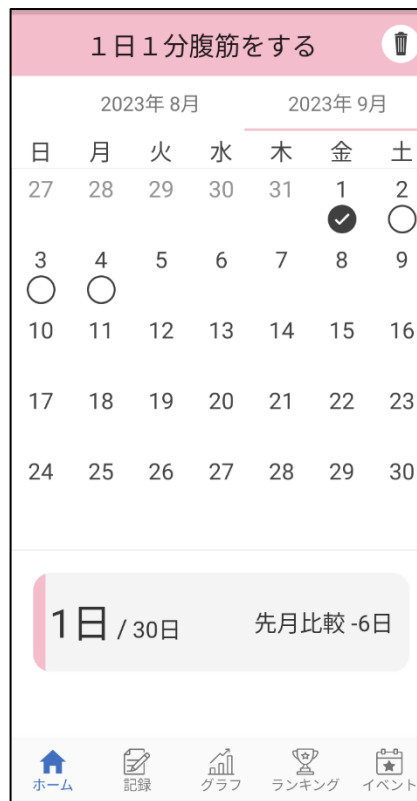


チャレンジ内の「○」を押す。

「達成した」を押す。

チャレンジ内の「○」にチェックが入り、総保有ポイント数が1P 増える。

3 日々の取り組み達成を押し忘れた場合



チャレンジ内の太枠部分を押す。

カレンダーが出てくるので、取り組み達成した日の「○」を押す。
最大 7 日前までさかのぼって押せる。

健(検)診・予防接種ポイントの貯め方



画面下部の「記録」を押す。



「健診・検診」を押す。



「受診状況を登録する」を押す。

① 受診日 2023年8月16日

② 会場 ○○医院

③ 受診内容

- ☒ 一般健診
- ☒ 胃がん検診
- ☒ 大腸がん検診
- ☒ 肺がん結核検診
- ☒ 乳がん検診
- ☐ 子宮がん検診
- ☐ 前立腺がん検診
- ☐ 肝炎ウイルス検診
- ☐ 歯科健診
- ☐ 骨粗しょう症検診
- ☐ 脳ドック検診
- ☐ 予防接種

④ 登録

ホーム 記録 グラフ ランキング イベント



あいち健康プラス

健診・検診

健診の受診状況を記録しよう

受診状況を登録する

過去の記録

受診日 2023年8月16日

会場 ○○医院

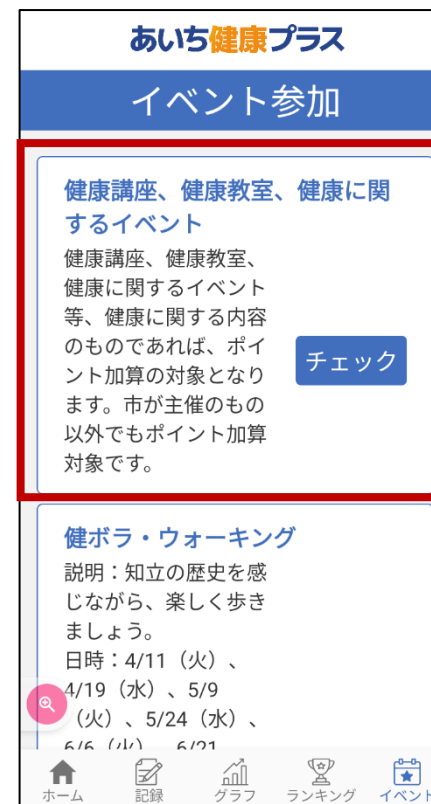
受診内容 一般健診
胃がん検診
大腸がん検診
肺がん結核検診
乳がん検診

ホーム 記録 グラフ ランキング イベント

① 受診日 ②受診会場 ③受診
を入力する。
④「登録」を押す。

検診の記録が登録されました。
検診内容1につき5ポイントずつ加
算されます。

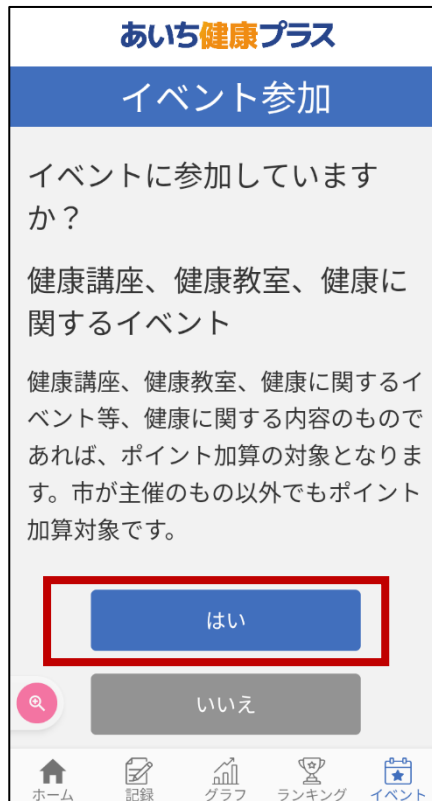
ボランティア・健康に関するイベントに参加



画面下部の「イベント」を押す。

「イベント参加」を押す。

参加したイベントを押す。

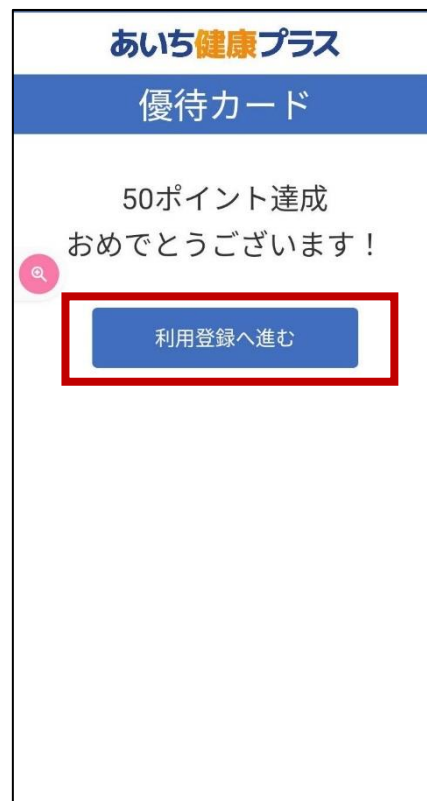


- ※
- ・市民歩け歩け運動
 - ・福祉健康まつり
 - ・こころの講演会
 - ・わくわくウォーキング

は10ポイント加算されます。
開催後イベントに掲載されます。

「はい」を押す。

50p たまったら・・・優待カード(まいか)申請方法



あいち健康プラス
アンケート

▶ 質問1. 健康知立マイレージに参加したきっかけを教えてください。(回答必)

- ☐ 健康づくりに興味があったため
- ☐ 内容的におもしろそうだったため
- ☐ 参加賞や賞品が欲しかったため
- ☐ 家族や知人に勧められたため
- ☐ 職場から勧められたため
- ☐ 以前参加し良かったため

▶ 質問2. ご自身の健康づくりについて教えてください。(回答必須)

- ☐ 以前から健康づくりに関心がある
- ☐ 健康知立マイレージをきっかけに健康づくりに関心をもった



「優待カードの発行に進む」を押す。

「利用登録へ進む」を押す。

アンケートの質問項目に回答する。

あいち健康プラス

アンケート

※必須

質問7. 住所が市外の方は勤務地または学校名をご記入ください。

回答する



あいち健康プラス

優待カード

まいチャレンジ
MyCa
がやく私の未来

有効期限：2024年8月27日(火)
残り：358日12時間15分44秒

利用方法

協力店一覧

優待カードを更新する

〈「まいか」を表示させたいとき〉

マイレージ
1,501 歩

目標達成まであと 4,499 歩
1週間の記録

総保有ポイント 50P

優待カードを表示する

チャレンジ 26 27 28
土 日 月

朝ご飯を毎日食べる
19日

1日1分腹筋をする
6日

ホーム 記録 グラフ ランキング イベント

すべての項目に回答したら
「回答する」を押す。

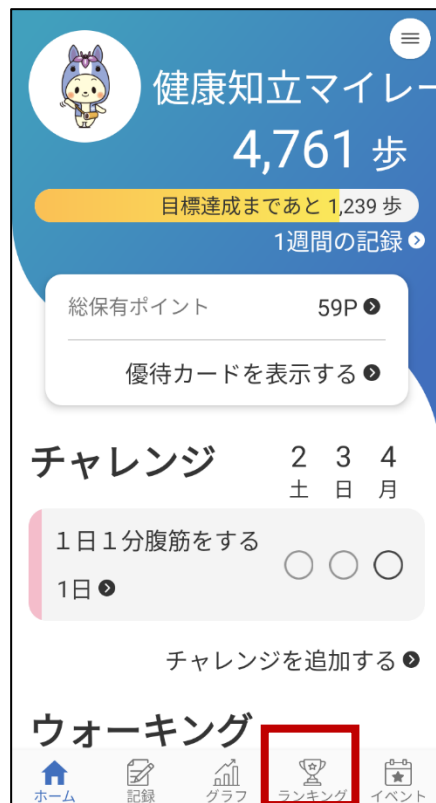
「まいか」が表示されます。協力店で
優待を受ける際に提示してください。

トップページの「優待カードを表示
する」を押すと、「まいか」が表示
されます。

なかよしグループ機能利用方法

1 なかよしグループの新規登録をする

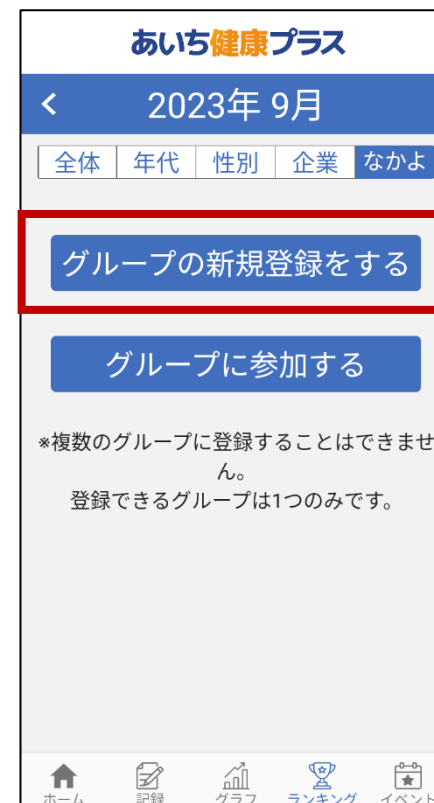
☆登録できるグループは1つのみです。複数のグループに登録することはできません。



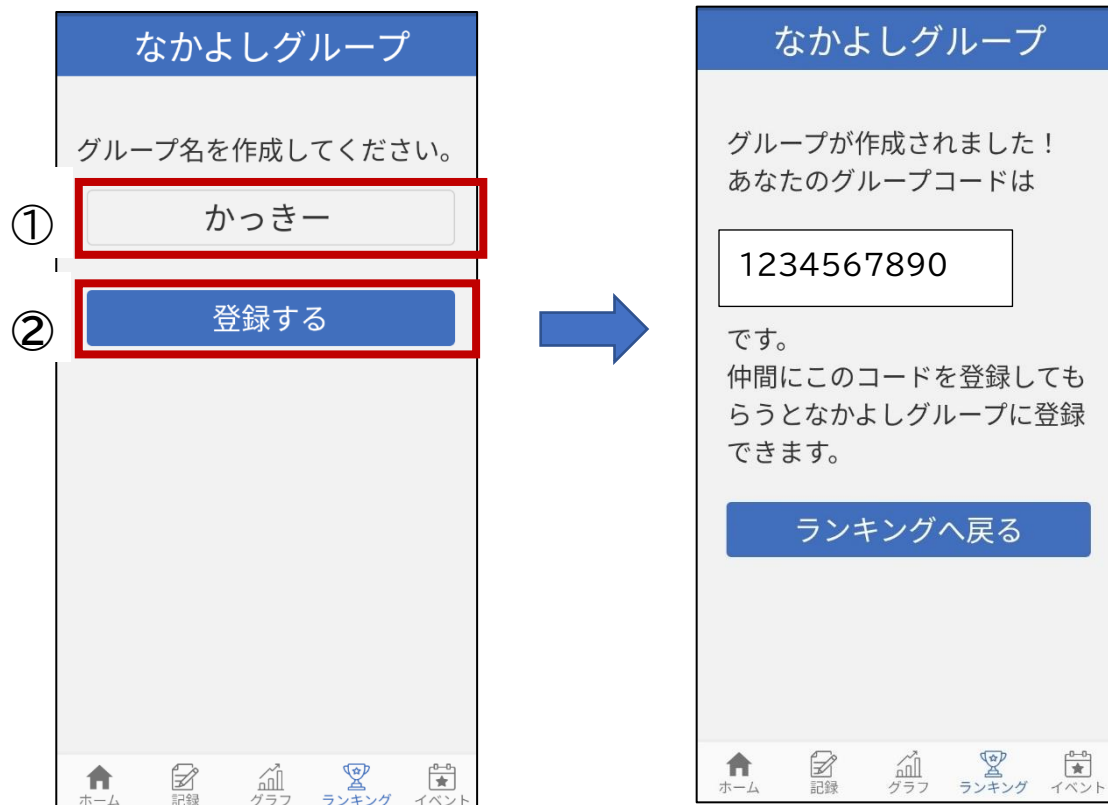
画面下部の「ランキング」を押す。



画面上部の「なかよし」を押す。



「グループの新規登録をする」を押す。



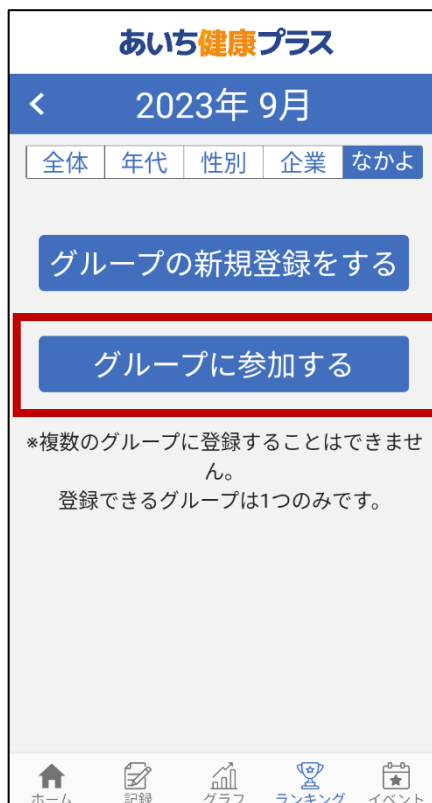
- ① グループ名を決めて、
- ② 「登録する」を押す。

2 メンバーを追加する

※ グループのリーダーは、グループ作成者となります。リーダーには目印として、アカウント名の左上に★マークがついています。



画面下部の「ランキング」を押す。



「グループに参加する」を押す。



なかよしコードをグループリーダーに確認して入力する。

< **あいち健康プラス**

なかよしグループ

なかよしコードを入力してください。

1234567890

登録する

完了

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
0		✕



あいち健康プラス

< 2023年9月

全体 年代 性別 企業 なかよし

あなたのランキング ▶かっきー

かきつ姫 23,300 歩

1位 / 2人中

グループ情報 退室

ランキング上位者

1位	かきつ姫	23,300 歩
2位★	ちりゅっぴ	14,278 歩

ホーム 記録 グラフ ランキング イベント

「登録する」を押す。

3 グループコード確認方法

リーダーの場合



ランキング内「なかよし」から
「グループ情報」を押す。

グループコードが表示される。

メンバーの場合



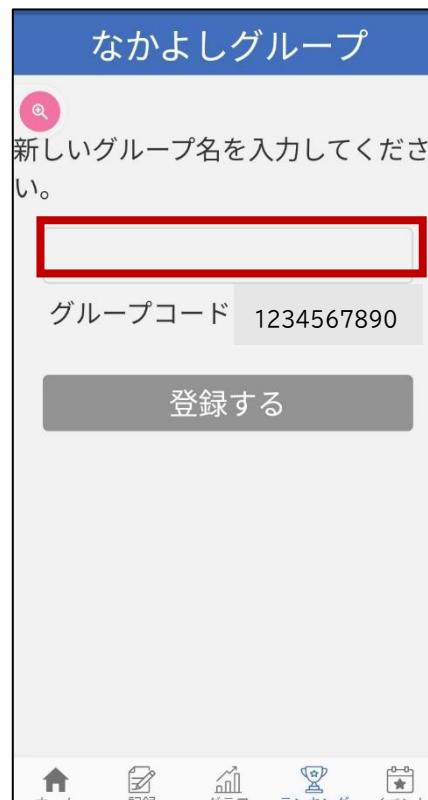
ランキング内「なかよし」から
「グループ情報」を押す。

グループコードが表示され、
コードをコピーして使うこともできる。

4 グループ名を変更する



ランキング内「なかよし」から
「グループ情報」を押す。

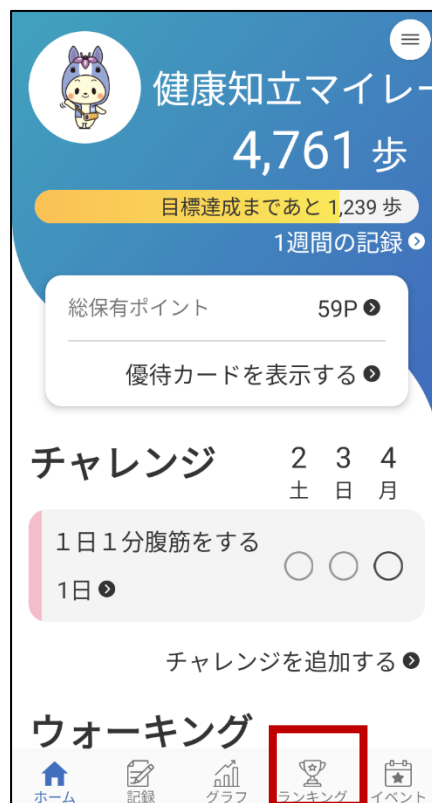


新しいグループ名を入れて
「登録する」を押す。

※ グループ名の変更は、リーダーしか行う
ことができません。

5 なかよしグループランキングを見る

なかよしグループ内のランキング



画面下部の「ランキング」を押す。

- ① アプリ利用者全体の歩数ランキングが表示されます。
- ② 「なかよし」を押す。

なかよしグループ内での歩数ランキングが表示されます。

他のグループ同士でのランキング



画面下部の「イベント」を押す。



「グループランキング」を押す。



「なかよし」を押すと、グループ間のランキング(平均歩数)を見ることができる。

6 なかよしグループを退室をする



画面下部の「ランキング」を押す。



画面上部の「なかよし」を押す。
画面中央「退室」を押す。

※ グループのリーダーが退室すると。リーダーはランダムで他のメンバーへ移ります。

※ メンバーがいらない場合、グループは削除されます。

ウォーキング機能の使い方(マイレージポイントはつきません)



「コースリスト」を押す。



コースリストから一つ選んで押す。



「このコースへ参加」を押す。



地図上の①～⑬のポイントまでの歩数を達成するごとに風景が見られるようになります。

※ コース参加の途中で、他のコースに変更もできます。その場合はこれまでの歩数の記録は保存されません。



愛知県東部コースでは知立神社のポイントがあります