

あさひかわ 健幸 アプリ

アプリ操作マニュアル

目次

1. インストールについて	p2
2. 初期設定について	
Android をご使用の方	p3
Google Fit のインストールがお済みでない方	p4
iPhone をご使用の方	p6
共通	p7
3. ホーム画面について	p8
4. アカウント設定	p10
5. 記録機能について	
体重・体脂肪率	p11
血圧	p13
健診・検診受診	p15
生活習慣チャレンジ	p17
6. グラフ機能について	p18
7. ランキング機能について	p19
グループランキング	p20
企業ランキング	p23
8. イベント機能について	
イベント参加・QR	p26
イベント参加・GPS	p27
バーチャルウォーキング	p28
ラジオ体操	p29
健康情報コラム	p30
アプリ紹介	p31
9. ポイントについて	
ポイント獲得方法	p32
ポイント履歴	p33
ポイント利用	p34
10. アンケートについて	p36
11. 機種変更を行う場合（引継ぎコード発行）	p37
12. メニュー掲載の外部サイトについて	p38
13. ログインID・パスワードをお忘れの方	p39
14. お問い合わせ	p40
15. (補足) 歩数が計測されないときは (Android)	p41
16. (補足) 歩数が計測されないときは (iOS)	p42

1. インストールについて

アプリのインストール

QRコードを読み取って
インストール！

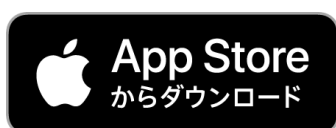
or

App Store又はGoogle Play
より検索！



あさひかわ健幸アプリ

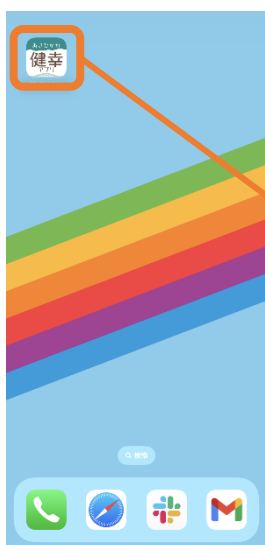
検索



※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です

インストール後の手続き

1



ホーム画面に、
アプリが表示されている
ことを確認しタップ

2



Android でご参加の方は
3ページ にお進みください



iPhone でご参加の方は
6ページ にお進みください

2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

登録方法

※事前にGoogle Playにて、Google Fitのインストールをお願いします。
（P.5-6参照）

1



あさひかわ健幸アプリを開きます。
Google Fitとの連携確認画面が
表示されたら「確認」を押します。



※ GoogleFitのインストールが
お済みでない方は上記のような
画面が表示されます。
P.5、6の設定をお願いします。

2



ご利用のGoogle Fitアカウントを
選択します。
※アカウントが同一でないと
歩数が連携されません。

3



『許可』を押します。

4



Google Fitとの連携が完了したら、
トップ画面で『新規登録』を押します。

2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

Google Fit インストール方法

※ あさひかわ健幸アプリをご利用するには、
Google Fitのインストールが必要です。

1



Google Fitを開き、利用するアカウントを選択し『続行』を押します。
※ここで選択したアカウントは、あさひかわ健幸アプリでも利用するので忘れないようにお願いします。

2



基本情報を登録します。
性別、生年月日、体重、身長を入力し『次へ』を押します。
※必ず登録する必要はありません。

3



アクティビティの記録について『オンにする』を押します。

4



位置情報の使用を『ONにする』を押します。

2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

Google Fit インストール方法

※ あさひかわ健幸アプリをご利用するには、
Google Fitのインストールが必要です。



位置情報のアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。



ホーム画面に遷移して、Google Fitの登録が完了です。

※Google Fitの仕様変更により、Googleの「ヘルスコネクト」との同期を求められる場合がございます。

スキップできない場合は、恐れ入りますが、ヘルスコネクトをインストールし、同期を行ってください。

なお、あさひかわ健幸アプリでは、Google Fitから歩数データを取得しますが、ヘルスコネクトから歩数など健康データを取得することはありません。

2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

登録方法

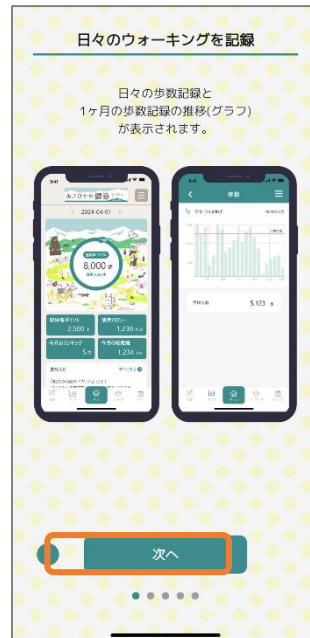
※ あさひかわ健幸アプリ を利用するにはヘルスケアが必要となります。
(ヘルスケアはiPhoneに標準でインストールされているアプリです。)

1



インストールが完了したら、
トップ画面で『新規登録』を押します。

2



あさひかわ健幸アプリ のチュートリアル画面が表示されます。内容を確認後、「次へ」を数度押して登録へ進みます。

3



OKを押し、アクセスを許可します。

4



すべてオンにしたら、「許可」を押します。

2. 初期設定について（共通）

登録方法

1

初期設定

▶ニックネーム(必須)
※ランキングで公開されます。
テスト

▶属性(必須)
※公開されません。
旭川市在住

▶居住地域(必須)
※公開されません。
※所在地以外の地区がわからない場合は、こちらから選択ください。
新旭川

▶生年月(任意)
※ランキングに利用されます。
2000年 3月

▶性別(任意)
※公開されません。
男性 女性 選択しない

▶身長(任意)
※BMI・消費カロリーの計算に利用されます。
170

▶目標体重(任意)
※公開されません。
※体重グラフで目標体重を表示したい方はご入力ください。
60

▶目標歩数(必須)
※公開されません。500歩以上から入力してください。
8000

利用規約に同意します。

同意して次へ進む

各個人の情報を入力したうえで、利用規約を確認し、「同意して次へ進む」を押します。

2

初期設定

▶ニックネーム(必須)
※ランキングで公開されます。
テスト

▶属性(必須)
※公開されません。
旭川市在住

▶居住地域(必須)
※公開されません。
新旭川

▶生年月(任意)
※公開されません。
2000年3月

▶性別(任意)
※公開されません。
女性

▶身長(任意)
※BMI・消費カロリーの計算に利用されます。
170

▶目標体重(任意)
※公開されません。
※体重グラフで目標体重を表示したい方はご入力ください。
60

▶目標歩数(必須)
※公開されません。500歩以上から入力してください。
8000

登録

入力内容を確認したのち、「登録」を押します。

3

ログイン設定

ログインID・パスワードを設定します。
端末の機種変更や故障など、不慮の事故からアカウントを守ることができます。

ご希望のID・パスワードをご登録ください。
※ID・パスワードを忘れてしまった場合、データを引き継ぐことは出来ませんので、メモに控えて大切に保管してください。

▶ID
asahikawa

▶パスワード
.....

▶パスワード(確認用)
.....

登録してアプリを始める

あとで登録する

※MENU>引き継ぎコード発行からご発行ください。

IDとパスワードを設定し、「登録してアプリを始める」を押します。

※「あとで登録する」を押すと、後からIDとパスワードを設定することが可能です。

4

あさひかわ健幸アプリ

2024-03-24

達成率 0%

24歳

あさひかわ健幸アプリは通知を送信します。よろしいですか？
通知方法は、テキスト、サウンド、アイコンバッジが利用できる可能性があります。通知方法は「設定」で設定できます。

許可しない 許可

0P - Kcal

今月のランキング 8位

今月の総距離 13.08 km

お知らせ すべて見る

新たなお知らせはありません

ホーム

通知送信ダイアログが表示されたら『許可』を押し、登録が完了です。
※歩数連携は通信状態や機種によって遅くなることがあります。

3. ホーム画面について



● 日付切替

● 目標達成率

● 本日の歩数

● ポイント画面へ

● 総保有ポイント

● 今月のランキング

● お知らせ

● メニュー

- ・お知らせ
- ・はじめに
- ・アカウント設定
- ・ポイント
- ・アンケート
- ・よくある質問
- ・引継ぎコード発行
- ・あさひかわくらしのアプリ
- ・協賛企業一覧
- ・お問い合わせ
- ・利用規約
- ・退会

● 目標歩数

● 消費カロリー

● 今月の総距離

● ボトムナビゲーション

- ・ホーム (本画面)
- ・記録
- ・グラフ
- ・ランキング
- ・イベント

3. ホーム画面について

目標歩数達成メッセージ



目標歩数を達成すると、メッセージが表示されます。

目標歩数達成時のメッセージは 5 種類あり、ランダムで表示される仕組みです。



4. アカウント設定

ご登録情報の確認/登録・変更

アカウント設定からニックネーム、目標歩数を変更することが可能です。
※すでに登録されている名前は使用することができません。ご了承ください。

1



2



タップ

タップ

3



入力後、
「登録」ボタンをタップ

5. 記録機能について（体重・体脂肪率）

体重・体脂肪率を記録する

1週間分の体重・体脂肪率を記録を入力することが可能です。

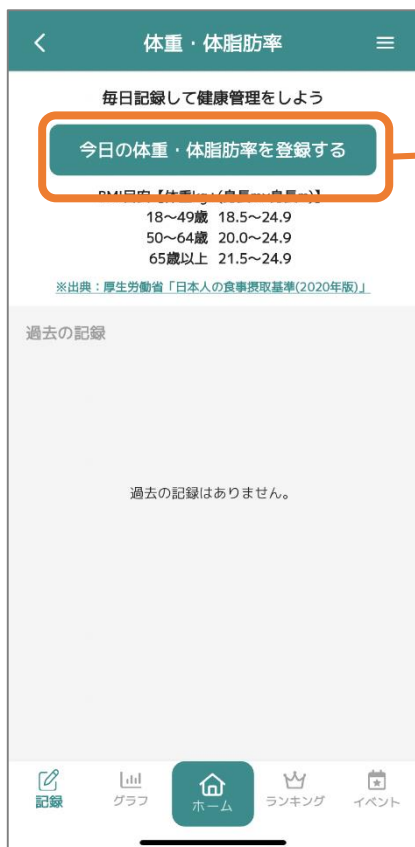
1



2



3



タップ

5. 記録機能について（体重・体脂肪率）

体重・体脂肪率を記録する

1週間分の体重・体脂肪率を記録を入力することが可能です。

4

5

タップ

体重・体脂肪率

毎日記録して健康管理をしよう

今日の体重・体脂肪率を登録する

BMI目安【体重kg÷(身長m×身長m)】
18~49歳 18.5~24.9
50~64歳 20.0~24.9

過去1週間分の記録ができます

測定日 2024年3月25日 (月)

体重 kg

体脂肪率 %

登録

日付を
選ぶ

体重・体脂肪率

毎日記録して健康管理をしよう

今日の体重・体脂肪率を登録する

BMI目安【体重kg÷(身長m×身長m)】
18~49歳 18.5~24.9
50~64歳 20.0~24.9

過去1週間分の記録ができます

測定日 2024年3月25日 (月)

体重 kg

体脂肪率 %

登録

キャンセル 測定日 完了

2024年	3月	25日
	1月	22日
	2月	23日
	4月	24日
	5月	26日
	6月	27日
	7月	28日
	8月	29日

6

7

体重
体脂肪率
を入力

体重・体脂肪率

毎日記録して健康管理をしよう

過去1週間分の記録ができます

測定日 2024年3月25日 (月)

体重 kg

体脂肪率 %

登録

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

「登録」を
タップ

体重・体脂肪率

毎日記録して健康管理をしよう

過去1週間分の記録ができます

測定日 2024年3月25日 (月)

体重 50 kg

体脂肪率 25 %

登録

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

5. 記録機能について（血圧）

血圧を記録する

1週間分の血圧を記録を入力することが可能です。

1



2



3



5. 記録機能について（血圧）

血圧を記録する

1週間分の血圧を記録を入力することが可能です。

4

タップ

血圧

毎日記録して健康管理をしよう

今日の血圧を登録する

※高血圧：140以上/90以上
※出典：厚生労働省e-ヘルスネット「高血圧」

過去1週間分の記録ができます

測定日 2024年3月25日（月）

最高 mmHg

最低 mmHg

登録

記録 グラフ ホーム ランキング イベント

5

日付を
選ぶ

血圧

毎日記録して健康管理をしよう

今日の血圧を登録する

※高血圧：140以上/90以上
※出典：厚生労働省e-ヘルスネット「高血圧」

過去1週間分の記録ができます

測定日 2024年3月25日（月）

最高 mmHg

最低 mmHg

登録

キャンセル 測定日 完了

2024年	1月	22日
	2月	23日
	3月	24日
	4月	25日
	5月	26日
	6月	27日
	7月	28日
	8月	29日

6

血圧を
入力

血圧

毎日記録して健康管理をしよう

過去1週間分の記録ができます

測定日 2024年3月25日（月）

最高 mmHg

最低 mmHg

登録

1 2 3
4 5 6
7 8 9
0

7

「登録」を
タップ

血圧

毎日記録して健康管理をしよう

過去1週間分の記録ができます

測定日 2024年3月25日（月）

最高 120 mmHg

最低 60 mmHg

登録

1 2 3
4 5 6
7 8 9
0

5. 記録機能について（健診・検診受診）

健診・検診受診を記録する

当年度分の健診・検診受診を記録を入力することが可能です。

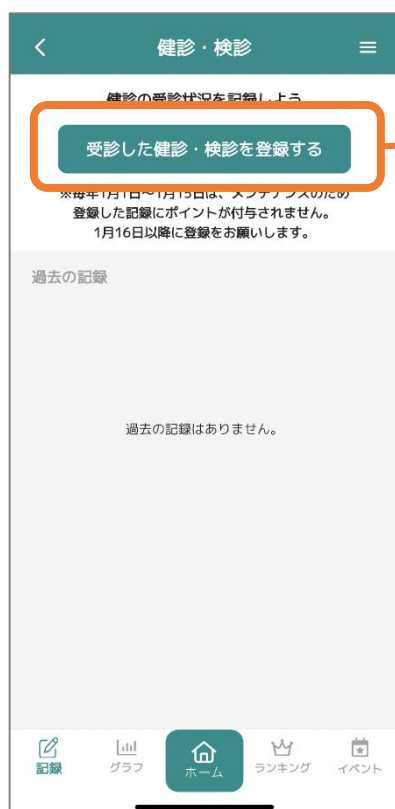
1



2



3



5. 記録機能について（健診・検診受診）

健診・検診受診を記録する

当年度分の健診・検診受診を記録を入力することが可能です。

4

タップ

5

日付を
選ぶ

6

受診場所
を入力

7

内容を
選ぶ

「登録」を
タップ

5. 記録機能について（生活習慣チャレンジ）

生活習慣を記録する

1週間分の生活習慣を記録することが可能です。

1



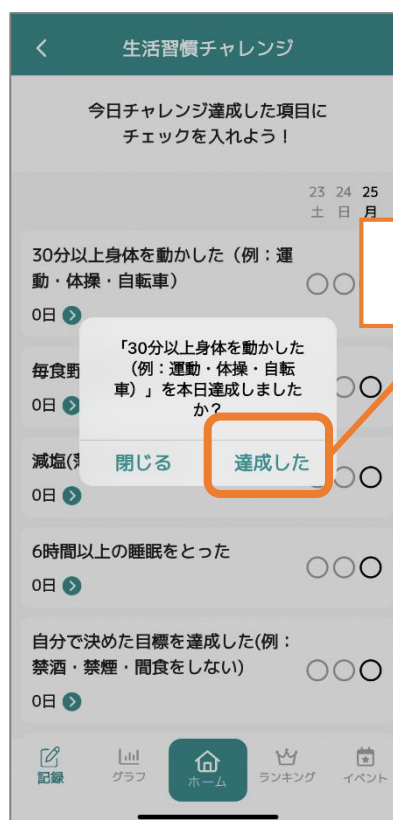
2



3



4



6. グラフ機能について

グラフの確認

「歩数」「距離」「消費カロリー」「体重」「血圧」の履歴をグラフで確認することができます。「歩数」のグラフでは、目標指数も併せて表示しております。

1



2



3



歩数(平均)、距離(平均)、消費カロリー(平均)、体重(最新)、血圧(最新)のグラフを確認することができます。

7. ランキング機能について

ランキングの確認

「全体ユーザー」「年代」「グループ」「企業」ごとの個人ランキングを確認することができます。

1



2



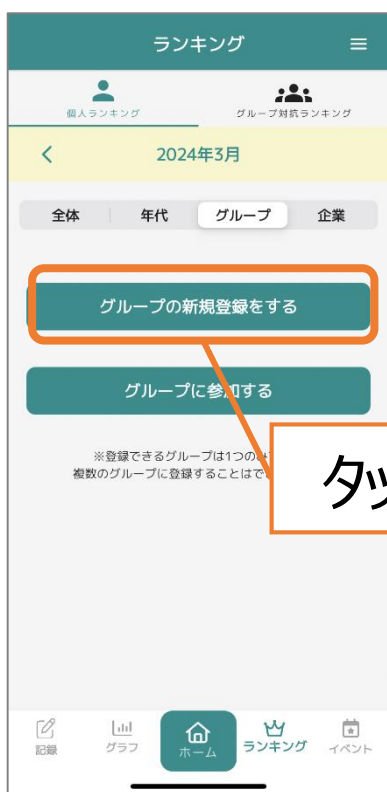
タップ

7. ランキング機能について(グループランキング)

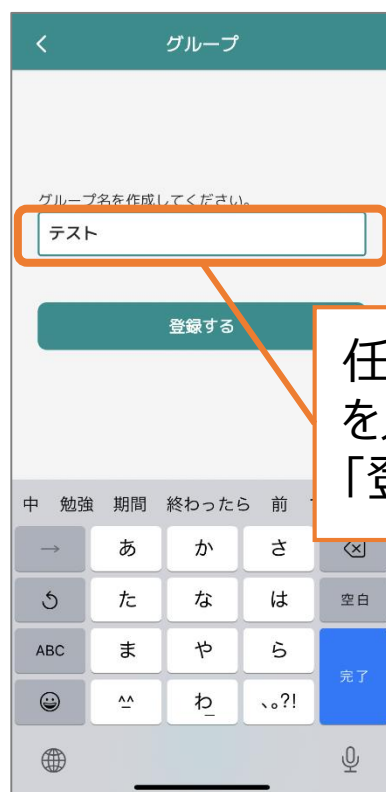
グループ作成

ご家族やお友達とグループを作ることができます。
グループを作ること、グループ内の自分の順位を確認することができます。
※複数のグループを作成することはできません。

1



2



3



自動でグループコードが発行され
グループ作成が完了

ランキングを共有したい相手に
発行されたグループコードを登録してもらうことで、
グループに参加することができます。

7. ランキング機能について(グループランキング)

グループ情報の確認/コピー

参加するメンバーにグループ情報を伝えるために確認・コピーができます。



グループ参加

ご家族やお友達と作ったグループに参加することができます。
※複数のグループに参加することはできません。



7. ランキング機能について(グループランキング)

グループランキング(個人)の確認

グループ内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



グループランキング(グループ対抗)の確認

グループ対抗のランキングを表示します。ランキングに参加している各グループの平均歩数を確認することができます。



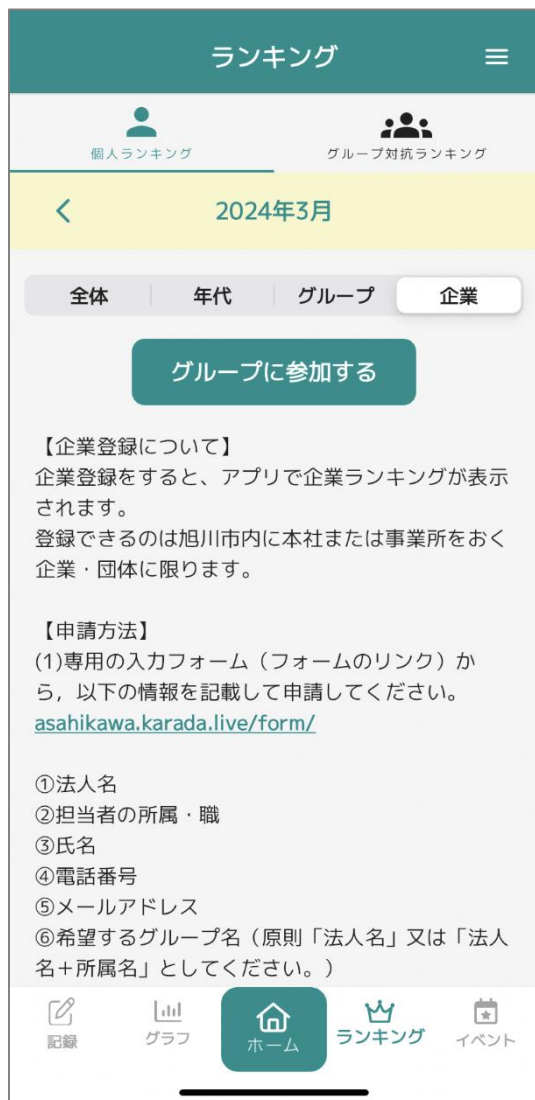
7. ランキング機能について(企業ランキング)

企業ランキングへの参加

企業ランキングへの参加は、旭川市への申請が必要となります。

ご登録まで数日かかる場合がございますので、ご了承ください。

※複数の企業に登録することはできません。登録できる企業は1つのみです。



企業未登録時

【企業登録について】

企業登録をすると、アプリで企業ランキングが表示されます。

登録できるのは旭川市内に本社または事業所をおく企業・団体に限ります。

(1)専用の入力フォーム(フォームのリンク)から、以下の情報を記載して申請してください。

asahikawa.karada.live/form/

- ①法人名
- ②担当者の所属・職
- ③氏名
- ④電話番号
- ⑤メールアドレス
- ⑥希望するグループ名(原則「法人名」または「法人名+所属名」としてください。)
- ⑦グループの所属人数(見込みで結構です。)

(2)旭川市健康推進課にて、内容の確認後、返信メールにて「企業コード」(6桁の数字)をお知らせします。

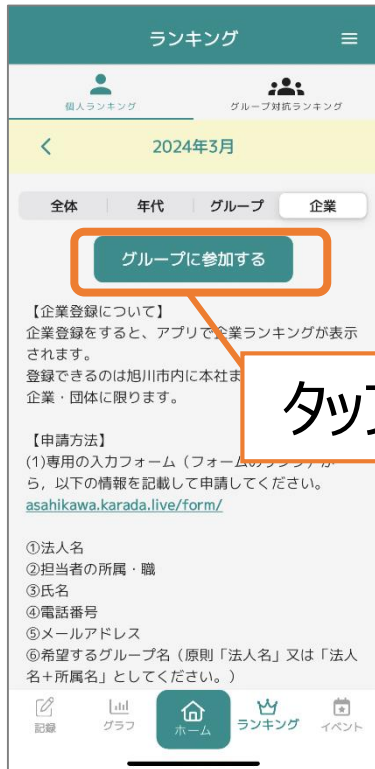
(3)利用者は、この画面上部の「グループに参加する」ボタンより、企業コードを入力してください。

7. ランキング機能について(企業ランキング)

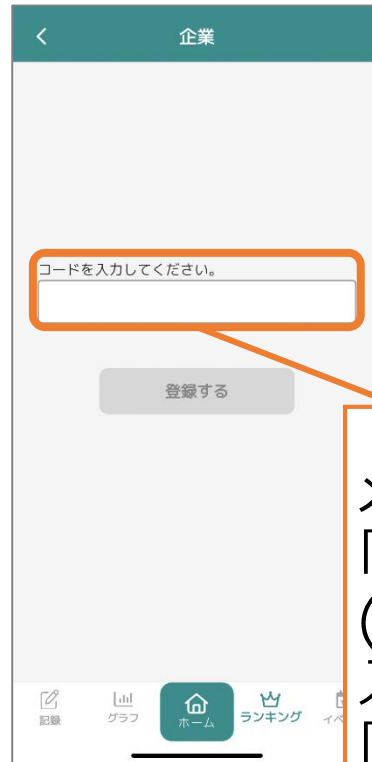
企業ランキングへの登録

企業登録申請後、旭川市メールアドレスより送信された「企業コード」(6桁の数字)を入力することで、企業ランキングへ参加をすることができます。

1



2



3



7. ランキング機能について(企業ランキング)

企業ランキング(個人)の確認

企業内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



タップ

企業ランキング(企業別)の確認

企業別のランキングを表示します。ランキングに参加している各企業の平均歩数を確認することができます。



タップ

8. イベント機能について（イベント参加・QR）

イベント情報の確認、QRコードチェックイン

ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらの画面からQRコードを読み取ることで参加ができます。

※イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

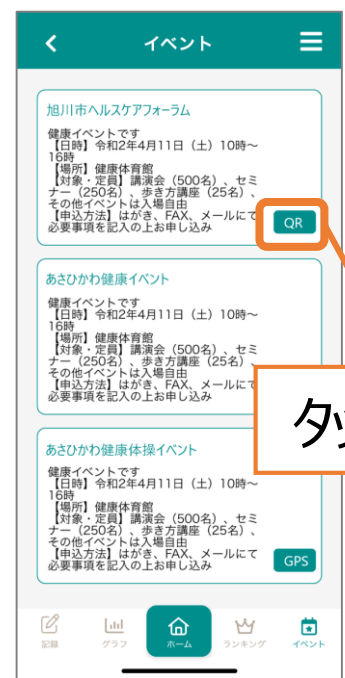
1



2



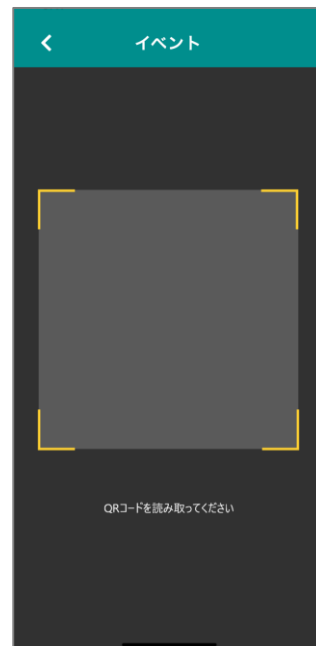
3



4



5



QRコードを読み取るため
カメラのアクセスを許可してください。

QRコードを読み取ると
イベントチェックインができます。
QRコードの場所については
各事業の担当者へお問い合わせ
ください。

8. イベント機能について（イベント参加・GPS）

イベント情報の確認、QRコードチェックイン

ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらの画面から位置情報を取得することで参加ができます。

※イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

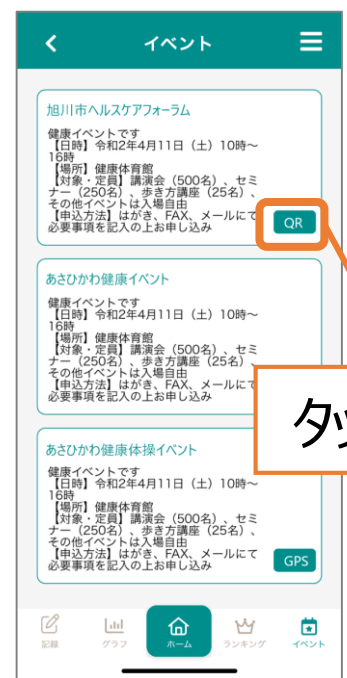
1



2



3



4



5



GPSでのイベント参加の場合は、位置情報へのアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

会場とアプリの位置情報が一致すると『会場にチェックイン』が押せるようになるので、押します。

8. イベント機能について（バーチャルウォーキング）

バーチャルウォーキングへの参加

全国や旭川の名所をめぐるバーチャルウォーキングコースを表示します。

1



2



タップ

3



タップ

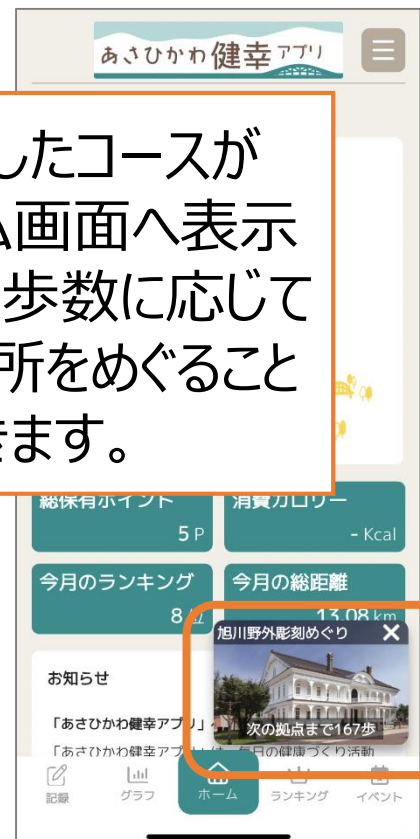
4



タップ

5

選択したコースがホーム画面へ表示され、歩数に応じて各名所をめぐることができます。



8. イベント機能について（ラジオ体操）

ラジオ体操動画の確認

健康や食生活関連の動画を確認することができます。

※4月中旬の公開を予定しております。

1



2



タップ

3



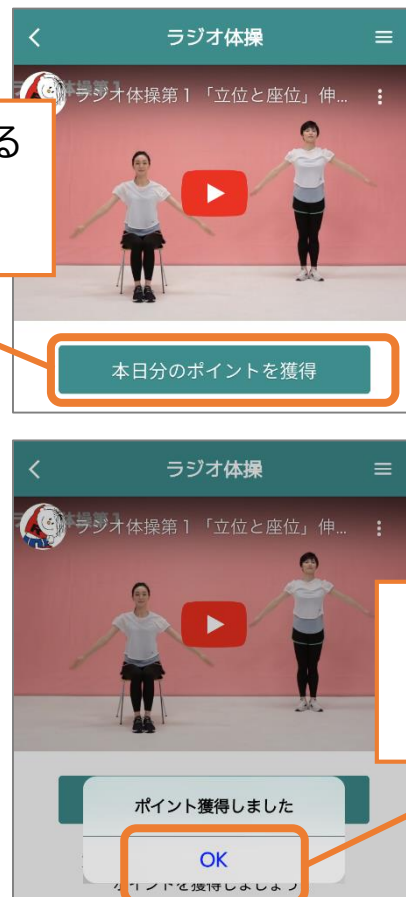
タップ

4



動画を最後まで閲覧するとボタンが押せるようになります。

5



タップして
終了

8. イベント機能について（健康情報コラム）

健康コラムの確認

健康関連のコラムを確認することができます。

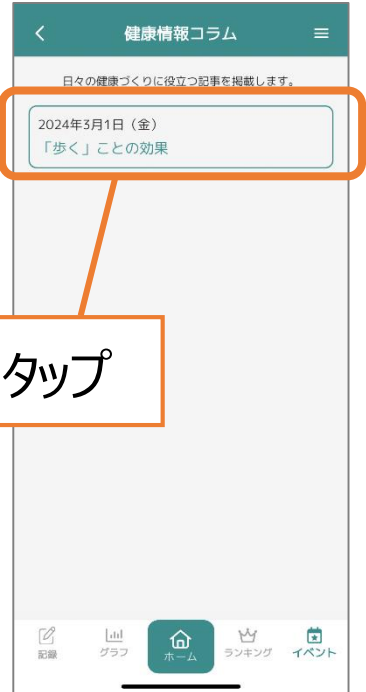
1



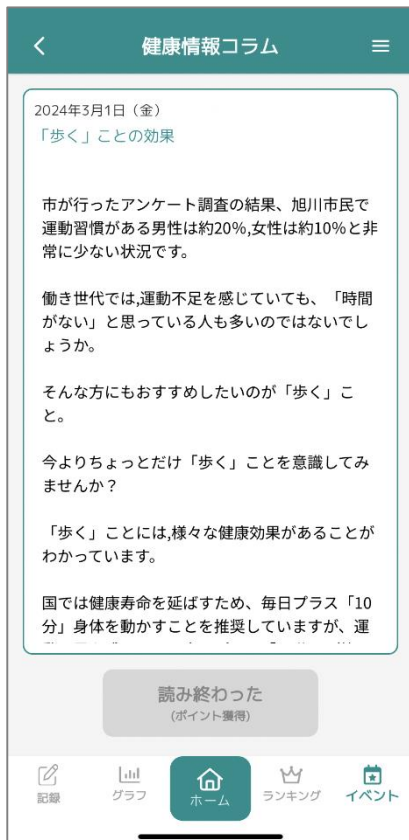
2



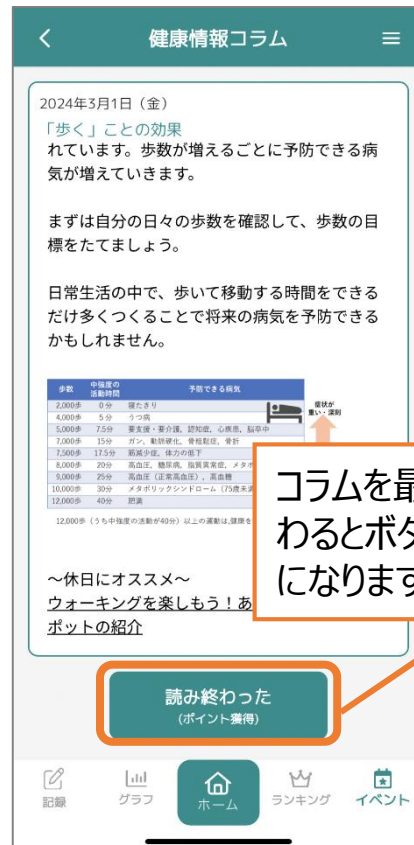
3



4



5



8. イベント機能について（アプリ紹介）

SNSでのアプリ紹介

各SNSで本アプリを紹介することができます。

1



2



3



9. ポイントについて（ポイント獲得方法）

ポイント獲得方法の確認

ポイントの獲得方法や各種ポイントプログラムの付与ポイント数を確認することができます。

1



2



タップ

タップ

3



4



タップ

9. ポイントについて（ポイント履歴）

ポイント獲得履歴の確認

獲得したポイント数、獲得日、獲得アクションを確認することができます。

1



タップ

2



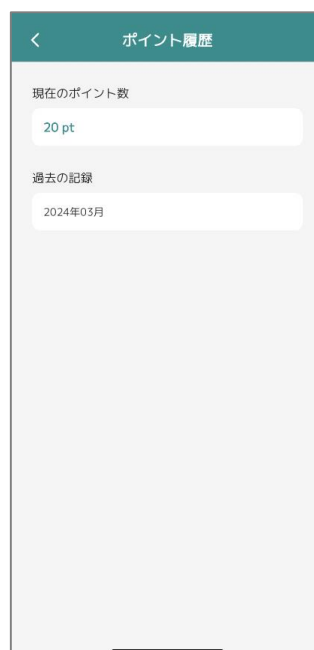
タップ

3



タップ

4



2024年03月		
2024-03-25	チャレンジ達成	1P
2024-03-25	ラジオ体操	5P
2024-03-25	コラムの読破	10P
2024-03-24	ログインボーナス	2P
2024-03-23	チャレンジ達成	1P
2024-03-21	チャレンジ達成	1P

9. ポイントについて（ポイント利用）

ポイントの利用/利用前登録

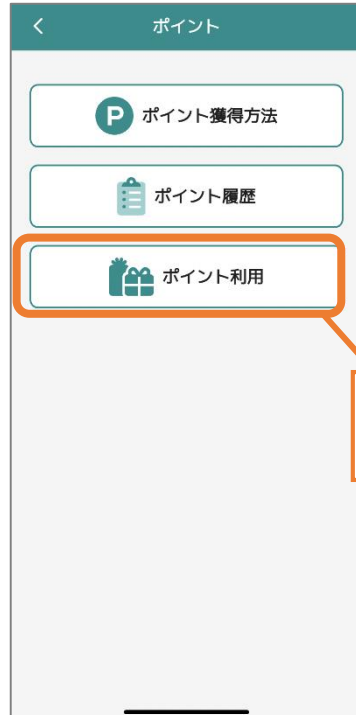
貯まったポイントで商品抽選へ参加できます。

1



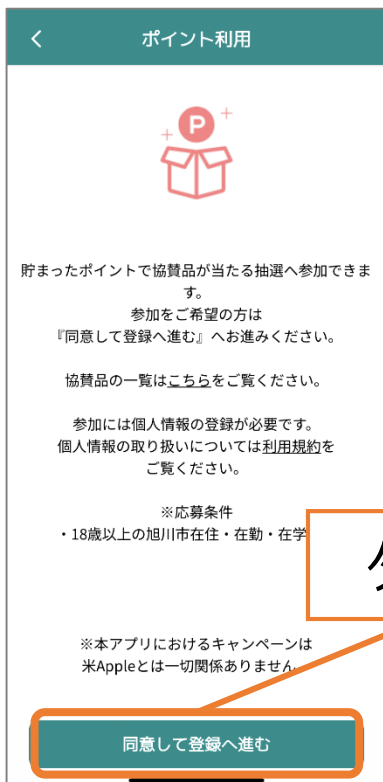
タップ

2



タップ

3

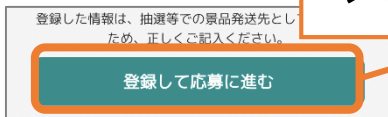


タップ

4

- 【入力項目】
- ①お名前(漢字)
 - ②お名前(フリガナ)
 - ③生年月
 - ④性別
 - ⑤属性
 - ⑥郵便番号
 - ⑦都道府県
 - ⑧市区町村
 - ⑨市区町村以降の住所
 - ⑩電話番号

入力後、タップ



9. ポイントについて（ポイント利用）

ポイントの利用/利用前登録

貯まったポイントで商品抽選へ参加できます。

5



6



7



8



10. アンケートについて

アンケートの回答

旭川市からのアンケートに回答できます。ご協力をお願いします。

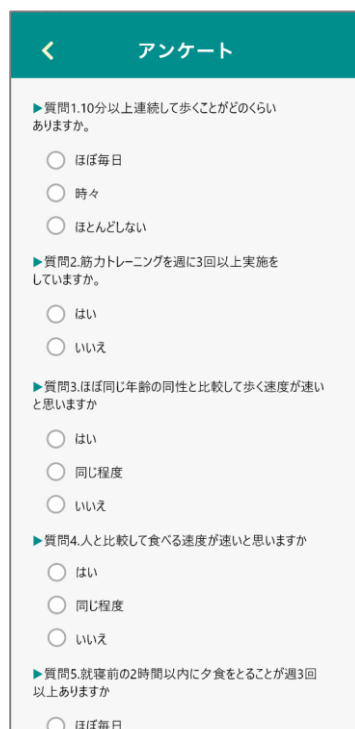
1



2



3



1 1. 機種変更を行う場合（引継ぎコード発行）

引継ぎコード発行

※機種変更など、端末の引継ぎ時に必要となりますので、あらかじめ設定をお願いします。

1



タップ

2



タップ

3

引継ぎID・パスワードを登録すると、他端末にデータを移行することができます。

※ウォーキングコースのチェックイン記録はリセットされます。(ポイントは引き継がれます。)
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。予めご了承ください。

ご自分の登録したいID・パスワードを以下に入力してください。

※ID・パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぐことは出来ませんので、メモに控えて大切に保管してください。

▶ID
6文字以上の半角英数字

▶パスワード
8文字以上の半角英数字

▶パスワード(確認用)
上記と同じものを入力してください

登録

※参加中のウォーキングコースの記録はリセットされます。
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。予めご了承ください。
※ID、パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぐ事はできませんので、メモに控える等して、大切に保管ください。

1 2. メニュー掲載の外部サイトについて

あさひかわ 暮らしのアプリ

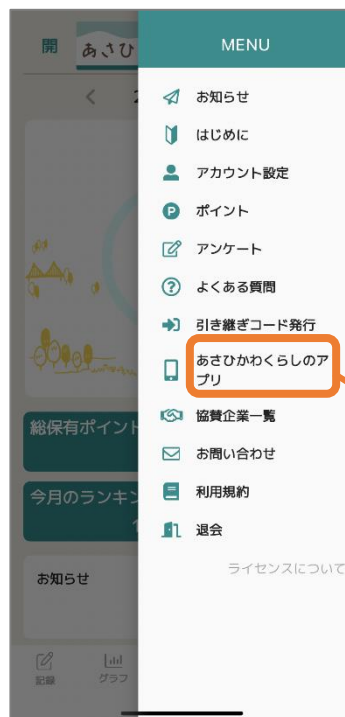
旭川市の「あさひかわ 暮らしのアプリ」と接続しています。

1



タップ

2



タップ

協賛企業一覧

抽選で応募できる商品の協賛企業を掲載しています。是非ご覧ください。

1



タップ

2



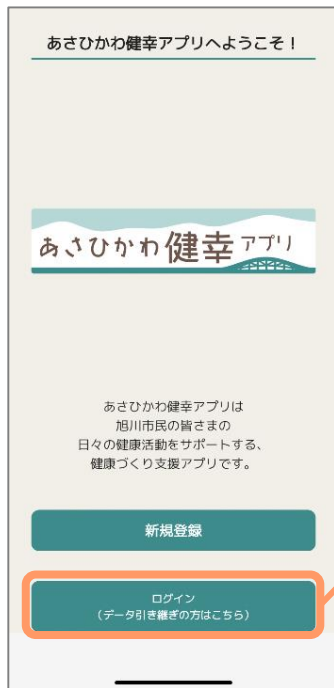
タップ

1 3. ログインID・パスワードをお忘れの方

アプリ内のお問い合わせ

スマートフォンの機種変更等でログインID、パスワードを忘れてしまった方は以下の方法でお問い合わせください。

1



2



3



- ・メールアドレス
- ・お問い合わせ内容に以下を記入
 - └ ログインIDとパスワードの再発行
 - └ ニックネーム
 - └ 選択した居住地
 - └ 生年月

内容を確認後、送信します。

14. お問い合わせ

アプリ内のお問い合わせ

なにかご質問がございましたら、以下の方法でお問い合わせください。

1



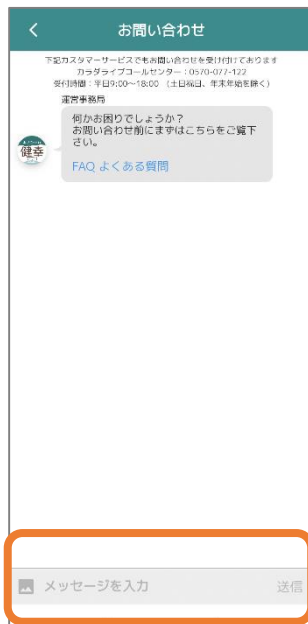
タップ

2



タップ

3



※お問い合わせ内容確認後、
担当者より回答いたします。

お問い合わせ
内容を入力後、
送信をタップ。

カラダライブコールセンター

お電話の際は「旭川市」または「あさひかわ健幸アプリ」とお伝えください。
担当者より折り返しご連絡いたします。

0570-077-122 受付時間 平日9:00～18:00

(土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は除く)

15. (補足) 歩数が計測されないときは (Android)

Google Fitの連携確認

※あさひかわ健幸アプリの歩数がカウントされていない場合、アカウント選択が違ってないか、Google Fitあさひかわ健幸アプリが連携しているか、アクティビティ指標の記録がONになっているか、ご確認ください。

1



Google Fitを開き、右下の『プロフィール』を押します。

2



アカウントは、プロフィール画面にて確認が可能です。あさひかわ健幸アプリで選択しているアカウントと同じか確認をお願いします。次に右上の『歯車』を押します。

3



設定画面にて「アクティビティの記録」がONになっているか確認をお願いします。次に『接続済みのアプリを管理』を押します。

4



接続済みのアプリ画面にて「あさひかわ健幸アプリ」が表示されているか確認をお願いします。

1 6 . (補足) 歩数が計測されないときは (iOS)

iOSの設定確認

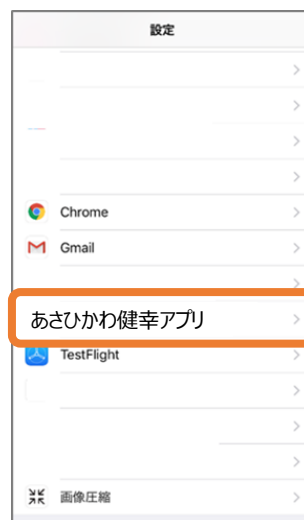
※あさひかわ健幸アプリに歩数が連携されない、お知らせ通知が来ない等、正常に動かない場合は、以下設定をご確認ください。

1



iPhoneの設定を開きます。

2



インストールしたアプリの中から『あさひかわ健幸アプリ』を選択します。

3



モーションとフィットネス、Siriと検索、通知、モバイルデータ通信がすべてONになっていることを確認してください。