

アプリ操作マニュアル





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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	р3
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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	р6
共通・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	р7
3.ホーム画面について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	р8
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

PC PC PC App Store又はGoogle Play より検索 ! PC PC

インストール後の手続き



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)



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。

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。

		V						
	64		+ >>/			基本的	情報	
	健康で活動れるように	助的な日々 こアドバイ ます	を送 スし		この情報に 強度を推定 スキ	基づいて、Fit します。また、 5利用できるよ	はカロリー、鉅 自分に合った うになります。	離、運動 アドバイ
		よ 9				アカウ	ント情報	
					5. C			
					性別 女相		生年月日	
					×u	<u></u>	1907/09/01	8
					46kg		身長 160 cm	
	アカ	ウント選択						
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	として統行						
	利用規約とプライバシ	続行すると、 <u>ーポリシー</u> に回意したこ ます	ことになり					***
	2 <u>1</u> 2							
Google 選択し『新 ※ここです あさひかれ 忘れない	Fitを開き、 売行』を押し 選択したアカ C健幸アプリ ようにお願い	利用するア ます。 ウントは、 でも利用 ⁻ います。	⁷ カウントを するので		基本情報 性別、生 入力し『〉 ※必ず登	最を登録 ⊆年月日 欠へ』を 登録する	剥します 3、体重 :押します 5必要は	。 [、身 す。 :あり?
Google 選択し『新 ※ここです あさひかれ 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ つ健幸アプリ ようにお願い	利用するア ます。 ウントは、 でも利用 ⁻ します。	アカウントを するので	4	基本情報 性別、生 入力し『) ※必ず登	最を登録 年月日 欠へ』を 登録する	录します 1、体重 注押します 5必要は	。 、身 す。 ありま
Google 選択し『新 ※ここで注 あさひかれ 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ つ健幸アプリ ようにお願い	利用するア ます。 ウントは、 でも利用 ⁻ します。	7カウントを するので ⁸⁰¹⁵²¹	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず室	限を登録 年月日 欠へ』を 登録する	录します 3、体重 注押します 5必要は	。 〔、身〕 す。 ありま ⁰¹⁵¹⁸ ②
Google 選択し『新 ここで〕 あさひかれ 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ 0健幸アプリ ようにお願い	利用するア はす。 ウントは、 でも利用 します。 ***	アカウントを するので ^{₩1521} ©	4	基本情報 性別、生 入力し『) ※必ず登	後を登録 年月日 欠へ』を 登録する ⁽ ⁽)	录します 3、体重 5 が要は [■] [■] [■]	。 (、身: す。 あり。 ^{D1518} の
Google 選択し『約 ※ここで注 あさひかれ 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ つ健幸アプリ ようにお願し アクティ バックグラクンドでの ングの記録を Richtry	利用するア ます。 ウントは、 でも利用 します。 ⁽⁾ ビディの記録 *-ギング、ランニング、サ	7カウントを するので ⁸⁰¹⁵²¹ ⑦	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず登		まします ます は 、体重 、 、体重 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	。 は、身: す。 ありま ⁰
Google 選択し『新 ※ここで〕 あさひかれ 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ つ健幸アプリ ようにお願し アクティ パックグラウンドでの? ングの記録をRIC時可 熟、熟熟、カロソー数の	利用するア ます。 ウントは、 でも利用 します。	7カウントを するので ⁸⁰¹⁵²¹ ⑦ ^{77010 ⁷⁴⁰⁹ ⁵⁴⁰⁹}	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず室	服を登録 「年月日 欠へ」」を 登録する ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→} ^{★→→}	まします ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	。 、 身: まありま ⁰ ⁵²
Google 選択し『約 ※ここで〕 あさひかれ 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ 2健幸アプリ ようにお願し アクティ バックグランドでの認識 調本職権をアフルに相 ともに、これののチー列 、回転、カロー教室	利用するア はする。 ウントは、 でも利用 します。	7カウントを するので ED 1521 ② Fr 00歩 CG 03単 ティを聴 の意思と スタマイ	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず登	股を登録 年月日 欠へ』を 登録する	泉します 泉します 泉(本重 ペーク ペ	。 、身: ありま D1518 ②
Google 選択し『約 まここで う あさひかね 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ 0健幸アプリ ようにお願し	利用するア はする。 ウントは、 でも利用 します。	7カウントを するので #31521 ② *イクリ Fr の歩 505番 *イクリ たのま *イクリ たのま * * * * * * * * * * * * *	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず登	限を登録 年月日 欠へ』を 登録する 本= (○) 位置情報を研究 の 国際の商産を研究 何は収息され (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	まします ま 、体重 、 、体重 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	。 、身: ありま の 、ラシ り い の の の の の の の の の の の の の
Google 選択し『約 ※ここで〕 あさひかれ 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ 2健幸アプリ ようにお願し	利用するア ます。 ウントは、 でも利用 します。	7カウントを するので ⁸⁰⁰¹⁵²¹ ⑦ ^{4700 ⁵⁷⁰⁸ ⁵⁷⁶⁸⁸ ⁵⁸⁷⁴⁸⁸ ⁵⁸⁸⁸ ⁵⁸⁸⁸}	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず室	限を登録 年月日 欠へ』を 登録する	まします ま 、体重 、 、体重 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	。 、身 ありま ありま ^{、32} ^{、32} ^{、32} ^{、32}
Google 選択し『約 ふここで う あさひかれ 忘 れない	Fitを開き、 続行』を押し 選択したアカ 2健幸アプリ ようにお願し	利用するア ホラントは、、 でも利用 します。 ロントは、、 でも利用 します。 ロントは、 の にてられの記録 キージス・の記録 キージス・の記録 キージス・の記録 キージス・の記録 にてらるのアクチーゼ とこの記録を認定さるように、 たいの学校にはい、 アクチーゼ たいていの提供はい、 アクティーゼ になった。れての一クアクトは になっていいでは、 でも、たれての一クアクトは になった。たい、ので、 でも、たれての一クアクトは になった。 たいでも、たい、 でも、たい、 でも、この、 でも、たい、 でも、 でも、この、 でも、この、 でも、 でも、 でもの、 でも、 でも、 でもの、 でも、 でもの、 でも、 でもの、 でも、 でもの、 でも、 でもの、 でも、 でもの、 でも、 でも、 でもの、 でも、 でもの、 でも、 でもの、 でも、 でも、 でもの、 でも、 でもの、 でも、 でも、 でもの、 でも、 でも、 でもの、 でも、 でも、 でも、 でものの、 でも、 でも、 でも、 でも、 でもの、 でも、 でも、 でもの、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも	7カウントを するので するので ⁽⁷⁾¹⁶²¹ ⁽⁷⁾¹⁰ ^{(7)10 ⁽⁷⁾¹⁰ ⁽⁷⁾¹⁰ ^{(7)10 ⁽⁷⁾¹⁰ ^{(7)10 ⁽⁷⁾¹⁰}}}	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず登	限を登録 年年月日 欠へ』する 登録する 位置情報を研 同様の概念を研 で位置情報を研 何は収集され ではなきや研 解は収集され	まします ま 、体重 、 、体重 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	。 、身: 、身: ありま の 、 ⁹² の の の
Google 選択し『約 忘れない	Fitを開き、 続行』を押し とたアカ つ健幸アプリ ようにお願し	利用するア ます。 ウントは、 でも利用 します。	7カウントを するので ^{ED11521} ⑦ ^{F7の歩} ^{F7で認} ^{K201} ^{F7で認} ^{K201}	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず至	版を登録 年へ』する を を な な な ま 本 	まします ま 、体重 、 、体重 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	。 、 身 、 あ り ま あ り ま 、 の 、 、 、 、 の 、 、 の 、 、 の 、 の 、 、 の 、 、 の 、 、 の 、 、 の 、 の 、 の の の の の の の の の の の の の
Google 選択し『約 忘れない	Fitを開き、 続行』を押したアカ つ健幸アプリ ようにお願し	利用するア ます。 ウントは、 でも利用 します。 ほれ * * * * * * * * * * * * *	アカウントを するので 部1521 ⑦ ドクリ ドイクリ ドイクリ ドイクリ ディを認 となるマイ 。 まま新で	4	基本情報 性別、生 入力しい ※必ず登	版を登録 年月』を 登録 本= ② 位置情報を続け いと対のオクティビ の の の の の の の の の の の の の	まします ま 、体重 、 、体重 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	。 、身: 、身: ありま の 、ジン ロ1518 の 、ジン ロ の 、ジン フ マ ロ の

アクティビティの記録について『オンにする』を 押します。 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。

押します。

0	6 (1) 2 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 1
位置情報の使用	
目前的にに録された身体活動の地図を扱示するに は、常に位置情報を使用することを Fit に許可し てください。	1,253
Fitは位置情報をパックグラウンドで使用して、 地球レーム・キング ニューング サイクロン	71 0.79 38
 この端末の位置情報へ のアクセスをFit(こ許) 	Cal km Move Min DISCOVER
可しますが?	簡単に鍵康管理 × ※ Fin へようこそ パートボイント(強めの運動)では、健康に良いアクライビ ニッド、World Latible Constructionが展開する日間につける。
تسر	イイに、Horin Treamin Gymnasion (1995) シロー(An L A) シン 連続状況を確認できます おすすめを見る
	あなたに必要な睡眠 × > AASM university
	快適な睡眠に必要な要素の詳細や、適正な睡眠 時間の求め方がわかります
₽ 3 ON III 7 8	≗ ≊ © ∠*
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	「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ございません。

2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

登録方法

2

※ 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。)

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。

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。

2. 初期設定について (共通)

- A 64	▲= -		
17		Г	

<form><complex-block><complex-block></complex-block></complex-block></form>	く 初期設定	く初期設定
<form><complex-block><form></form></complex-block></form>		▶ ニックネーム(必須)
<complex-block><complex-block><complex-block><form></form></complex-block></complex-block></complex-block>	▶ 9 ジネーム(100年) ※9 ジキングで公開されます。 テフト	※ランキングで公開されます。 テスト
<form><form></form></form>	▶ ■性(必須)	▶ 属性(必須)
<pre> Person: Person:</pre>	◎公用されません。 旭川市在住 ~	※公開されません。 旭川市在住
<form></form>	▶ 居住地域(必須) ※公開でれません。	 居住地域(必須) ※公開されません。
 	※寄住まいの地区がわからない方は、ちらからご確認ください。 新旭川	新旭川
2000年3月 2000年3月 2000年3月 2001年3日 2011年3日 2011年3日 2011年3日 2011年3日 2011年3日 2011年3日	▶ 生年月(任意)	▶ 生年月(任意) ※公開されません。
「日本の市 「日本の市	aランA シクレビル立てはます。 2000 年 3 月	2000年3月
アレンシーを発展しませんで、 アレンシーを発展したので、 アレンシーを発展したので、 アレンシーを発展したので、 アレンシーを発展した	▶ 性别(任意) ※公用でれません。	▶ 1 任周) ※公開されません。
Subscription::::::::::::::::::::::::::::::::::::	男性 女性 通报しない ▶ 身長(午音)	女性 ▶ 息長(任音)
・ Imperation ・ Imperation <	※回小・消費カロワーの計算に利用されます。 170	※BM・消費カロリーの計算に利用されます。 170
 **/2011 **2000 **20000 **2000 **2000<!--</td--><td>▶ 目標体重(任意)</td><td>▶ 目標体重(任意)</td>	▶ 目標体重(任意)	▶ 目標体重(任意)
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◎300/c13,kEA:0 ※(体量)グラブで開始体験を忘示されたい方はご入力ください。 60	※公開されません。 ※体重グラフで目標体重を表示されたい方はご入力ください。
With Table 20 With Table 20 With Table 20 With Table 20 Select and the	▶ 目標步数(必須)	60
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	#公開されません。500年0月595人がしてください。 8000	* 公開されません。500歩以上から入力してください。 8000
AGD 人の情報を入力したうえで、利用規約 在認し、「同意して次へ進む」を押します。	1)11現約 に同意します。	
A個人の情報を入力したうえで、利用規約 確認し、「同意して次へ進む」を押します。	同意して次へ進む	豆螈
各個人の情報を入力したうえで、利用規約 2確認し、「同意して次へ進む」を押します。		
Creation Control Con	4個人の情報を入力したうえで、利用規約	
		入力内谷を唯認したのら、「豆球」を
ログイン設定 図 ログインD・バスワードを設定します。 端本の無趣変更や改凝など、不渝の事故から アカウントを守ることができます。 ご希望の旧・バスワードを容容してください。 ※ID・パスワードを含むと思った場合、データを引き継ぐことは 非素さしんので、米に応えて大切に保留してください。 ▶ID このた物の内容 アフリアリビビ いきかち(な)	注確認し、「同意して次へ進む」を押します。	
ログインD・バスワードを認定します。 端本の機構変更や故障など、不癒の事故から アカウントを守ることができます。 ご希望のID・バスワードを認定します。 読んで、本価の事故から アカウントを守ることができます。 ご希望のID・バスワードを認定します。 読んで、本価の事故から アカウントを守ることができます。 ご希望のID・バスワードをご登録ください。 謝し・バスワードをご登録ください。 第10 このたりの体育 アブリッドは細胞を光信	2確認し、「同意して次へ進む」を押します。	
ログイン設定 ログインD・バスワードを設定します。 端末の発電変や改導など、不癒の事故から アカウントをご参加ください。 ※ID・パスワードをご参加ください。 ※ID・パスワードをご参加ください。 ※ID・パスワードをご参加ください。 ※ID・パスワードをご参加ください。 ※ID・パスワードをご参加くたさい。 ※ID・パスワードをご参加くたさい。 ※ID・パスワードをご参加くたさい。 ※ID・パスワードをご参加くたさい。 ※ID・パスワードをご参加くたさい。 ※ID・パスワードをご参加くたさい。 ※ID・パスワードをご参加くたさい。 ※ID・パスワードをご参加くたさい。 ※ID・パスワードをごかわ健全、アブリックの推進	を確認し、「同意して次へ進む」を押します。	4
ログインID・バスワードを設定します。 端末の機能変更や改薄など、不癒の事故から アカウントを守ることができます。 ご希望のID・バスワードをご登録ください。 ※ID・バスワードをご登録ください。 ※ID・バスワードをご登録ください。 2.4.2 2.4.4.2 2.4.4.2 2.4.4.2 2.4.4.4.2 2.4.4.2 2.4	全確認し、「同意して次へ進む」を押します。	4 関 あさひかわ健幸 アブリ 目
はカーフル (小) スレートを急びします。 端末の機構変更や効率だど、不高の手故から アカウントを守ることができます。 ご希望のD・パスワードをご登録ください。 ※ID・パスワードをご登録ください。 ※ID・パスワードを忘せまえて物に確当してください。 > DD 	2確認し、「同意して次へ進む」を押します。	4. 周 あさひかわ健幸アデリ 日
ご希望のID・パスワードをご登録ください。 ※ID・パスワードをごなしまった場合、データを引き継ぐことは 出来ませんので、メモに受えて大切に保管してください。 ▶ID ■ あさひかわ健幸 アブリッドは知知を送信	2確認し、「同意して次へ進む」を押します。	4 周 あいひかわ健幸アアリ 日 < 2024-03-24
	2確認し、「同意して次へ進む」を押します。	4 周 あさひかわ健幸アブリ 目 く 2024-03-24
▶ID あさひかわ健幸 アブリックは知知な決信	2確認し、「同意して次へ進む」を押します。 ログインID・パスワードを設定します。 端本の機種変更や改弾など、不適の事故から アカウントを守ることができます。 こ希望のID・パスワードをご登録ください。	4 周 あさひかわ健幸ァァット く 2024-03-24
のというないです。	2確認し、「同意して次へ進む」を押します。 ログイン設定 ログインID・バスワードを設定します。 様本の機種変更や改選など、不適の事故から アカウントを守ることができます。 ご希望のD・バスワードを忘れしまった場合、データを引き継ぐことは 地家させんので、メモに意えて太切に希望してください。	4 周 あくひかわ健幸アデリ 目 く 2024-03-24
asanikawa	2確認し、「同意して次へ進む」を押します。 ログイン設定 ログインID・パスワードを設定します。 端末の機種度型や効準など、不適の事故から アカウントを守ることができます。 ご希望のID・パスワードをご覧ください。 ※ID・パスワードをご覧ください。 ※ID・パスワードをご覧ください。 ※ID・パスワードをご覧ください。 ※ID・パスワードをご覧ください。 ■ID・パスワードをご覧ください。 ■ID・パスワードをご覧ください。 ■ID・パスワードをご覧ください。 ■ID・パスワードをご覧ください。 ■ID・パスワードをご覧ください。	4 周 あくひかわ健幸アアリ く 2024-03-24 まま74-05-24 まま74-05-24 まま74-05-24 まま74-05-24 まま74-05-24
	2確認し、「同意して次へ進む」を押します。 ログイン設定 ログインD・バスワードを設定します。 端末の機種変更や効薄など、不適の事故から アカウントを守ることができます。 ご希望のD・バスワードをご登録ください。 ※ID・パスワードを記でしまった場合、データを引き継ぐことは 端末せんので、メモに営まて大切に保留してください。 ▶ID asahikawa ▶/パスワード	4 B <u>あ、こひかわ健幸アアリ</u> と 2024-03-24 く 2024-03-24 での の の の の の の の の の の の の の

お知らせ

すべて見る 🕥

新たなお知らせはありません

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。

遅くなることがあります。

※歩数連携は通信状態や機種によって

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。

登録してアプリを始める

<u>あとで登録する</u>

※MENU>引き継ぎコード発行からご発行ください。

8

▶パスワード(確認用)

※「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。

3. ホーム画面について

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 9:41 らいひかわ健幸アアリ く 2024-04-01 > でのののか 8,000 か 日本のののか	2 <i>P</i> <i>P</i> <i>P</i> <i>P</i> <i>P</i> <i>P</i> <i>P</i> <i>P</i>
総保有ポイント 2,500 P 2,500 P 3 位 5	 総保有ポインド 冷月のランキン う月のランキン 利用規約 ① 退会 ライセンスについて
く アカウント設定 *公開されません。 *お住まいの地区がわからない方はこちらからご確認ください。 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。 170.0 ▶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されたい方はご入力ください。 60.0 	
 ▶ 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 ▶ kid(変更不可) k297974818098 ▶ パージョン 	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。

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。

5.記録機能について(血圧)

血圧を記録する

2

1週間分の血圧を記録を入力することが可能です。

	ſ
※ 血圧 ・検診 ・ ・ ・	
● 佐汗羽輝エムレンパ	
ビー 記録	

1		
	$\overline{}$	

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。

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

2

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。

		記録		=	
	Ø	体重·体	脂肪率		
		⊙ ф.	E	Ľ	タップ
	ų	,)健診 ·	検診)
	Ö 4	E活習慣チ	ャレンジ		
ピ記録	<u> dul</u> グラフ	6	ど ランキング	ボ イベント	

2	
5	

<	健診·検診	≡	
6	建診の受診状況を記録しよ	5	
受診	诊した健診・検診を登録	する	- タップ
※毎年1月 登録し 1月	月1日~1月15日は、メンテナ た記録にポイントが付与され 引16日以降に登録をお願いしま	ンスのため ません。 ます。	
過去の記録	過去の記録はありません。		
		1 📩	

5.記録機能について(健診・検診受診)

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。

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。

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。

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。

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で、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。

	グループ
5	グループ名が作成されました! あなたのグループコードは 102326 です。 仲間にこのコードを登録してもらうと グループに登録できます。
	ランキングへ戻る

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。

1	2	
	ランキング ヨ	く グループ
	く 2024年3月 全体 年代 グループ グループの新規登録をする	コードを入力してください。 登録する
	グループに参加する **登録できるグループは1つのみです。 被数のグループに登録することはできません。 タップ	グループ作成者が発行 したコードを入力し登録 する

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出来ます。

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出来ます。

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。

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出来ます。

ランキング 三	<	企業	
▲			
く 2024年3月			
全体 年代 グループ 企業			
グループに参加する		を入力してください。	
【企業登録について】			
企業登録をすると、アプリで主義ランキングが表示 されます。			
登録できるのは旭川市内に本社ま 企業・団体に限ります。 クルプ		登録する	
(1)専用の入力フォーム(フォームのファンファル ら、以下の情報を記載して申請してください。			
asahikawa.karada.live/form/			メールし込信され
①法人名			「企業コード」
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桁の数字)を
● ⑥希望するグループ名(原則「法人名」又は「法人 ター医歴タート」 スムださい			
	Ľ		人力したり
	10.00	ガニコ ランエング	10

5	シキング	≡
個人ランキング	グループ対抗	ランキング
< 2	024年3月	
全体 年代	グループ	企業
あなたのランキング 🕨	Mont Blanc Inc.	
テスト	20	,039 歩
2 位 / 3人中	2	
	退室	
※退室しないままアプリを) アプリ削除する際は	削除すると、加入したまま は、事前に退室をお願いしま	となります。 ます。
ランキング上位者		
1 位 fpmテスト高	5橋 7	8,067步
2位 テスト	2	0,039歩
ビー 「山」 記録 グラフ	金 ひょう	グ イベント

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出来ます。

	ランキング	=		
個人ランキング	グループタ	24.		
<	2024年3月			
全体 年	代 ダループ	企業		
あなたのランキング	Mont Blanc Inc	а — — — — — — — — — — — — — — — — — — —		
77F	2	20,039 歩	\	
之 位 / 3人中	~		クッ	プ
	退室		//	/
*認室しないままアプリ アプリ削除する第 ランキング上位者	を削除すると、加入したま 烈は、事前に退室をお願い	まとなります。 します。		
1 位 fpmテスト	高橋	78,067歩		
2 _位 テスト		20,039歩		

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出来ます。

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。

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。

8. イベント機能について(バーチャルウォーキング)

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。

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。

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。

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。

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。

く・パイント獲得方法	
ポイント獲得方法	
ポイント獲得方法一覧	~
各種ポイント	
歩数ポイント	~
目標歩数達成ポイント	~
血圧記録ポイント	~
体重・体脂肪記録ポイント	~
ログインボーナス	~
ラジオ体操実施ポイント	~
検診・健診記録ポイント	~
バーチャルウォーキング制覇ポイント 	~

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。

く ポイント履歴	<	ポイント履歴	
現在のポイント数		2024年03月	
20 pt	2024-03-25	チャレンジ達成	1P
	2024-03-25	ラジオ体操	5P
海夫の記録	2024-03-25	コラムの読破	10P
A TO POW	2024-03-24	ログインボーナス	2P
2024年03月	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。

Image: Image	 パイント獲得方法 デイント履歴 ポイント利用
3 く ポイント利用	【入力項目】
Fit (1) Fit (1)	 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
Repleとは一切関係ありません 同意して登録へ進む	た情報は、抽選等での景品発送先とし ため、正しくご記入ください。 登録して応募に進む 34

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。

				6			
	ポイント利用	• ×			ポイント利	ія 🗙	
利用	可能ポイント **ホームからのポイント反映が遅れること	1,234 р ^{があります。}	タップ		旭川市特産セットA	必要 ポイント数 500P	
imag	e 旭川市特産セットA	必要 ポイント数 500P					
imag	e 旭川市特産セットB	必要 ポイント数 500P			image		
					・景品 旭川市特産物セットA - 商品説明		
					旭川市特産物詰め合わせ ・抽選・当選発表 厳正な抽選の上、当選者を決定し、発表は景 発送をもってかえさせていただきます。	·品の	
					・その他 ▶こ入力いただいた個人情報は、施選・当選 景品の免送・本件に関する協連結に利用させ 個人情報を利用者の同意なしに実験委託先 (フゴ)加ポットマークティング株式会社以外の 開示。提供することはありません。 ▶応募正利用した保有ポイントは急速に落選 ▶回案・2 しはなきません。	ぎへの て頂きます。 第三者に った場合であっても	タップ
					お戻しすることはできませんのぐこ注意くたさい。 対象年齢:- 交換可能口数:-		
					応募する		
				l		_	
941	10 - 5 - 5 - 50	al † ∎		8	9.41 11 4 5 5	ail≑ i	
	ポイント利用 旭川市特産セットA	自 ×			ルイン 旭川市特産セットA	が開 本(2)和	`
		500P					
	image				im	age	
E.	5募内容に間違いはあり	ませんか?	注音を	上く読み	ご応募ありがと	うございました!	397
	一度確定するとホイ 戻すことはできませ	λ.	ノエ思と	\$ 101007	当度は問われ	いただきます。	
R. SR	キャンセル ====================================	はい	191		用止な情報の上、同時所でのやない 発送をもってかえさせていただきます。	Ж	
◆その代 ●ご入 単品の 個人切 (日)(1)	5 力いただいた個人情報は、抽選・出選者へい 完成・本件に関する通道格にの用させて消 物質を引用者の同意なしに業務者が充 していたのです。	0. 1529.			・その他 ▶ご入力いただいた個人情報は、他 要品の先送・本中に関する皆楽部派 個人情報を利用者の円度なしに案 (なりがすか)トマーケティング株式会)	渡・当湖者への 2村用させて酒きます。 歴史記先 社に外の第三者に	
(J1)) 開示: ▶応募 お戻し 対象:	ロイクリマーファインク格式会社以及外の第二 提供することはありません。 に11月した保有ポイントは抽過に落慮したは することはできませんのでご注意ください。 11時:-	ー 町に 単合であってお			前示・提供することはかりません。 ▶応募に利用した保有ポイントは抽 お戻しすることはできませんのでご注意 対象年齢:-	際に等産した場合であっても 8ください。	
之 版 ¹	1808:				交換可能目数:		
	応募する					496	25

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。

	アンケート	×
ライフスタイルに関 獲得ポイント100pt	するアンケート	回答期限 2023-10-30
アプリに関するア: 獲得ポイント100pt	ンケート	回答期限 2023-10-30
健康に関するアン 獲得ポイント100pt	パケート	回答期限 2023-11-30

く アンケート
▶質問1.10分以上連続して歩くことがどのくらい ありますか。
 ほぼ毎日
○ 時々
○ ほとんどしない
▶質問2.筋カトレーニングを週に3回以上実施を していますか。
🔘 ຟເນ
🔿 wwż
▶質問3.ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い と思いますか
し はい
○ 同じ程度
O wwa
▶質問4.人と比較して食べる速度が速いと思いますか
(itu)
○ 同じ程度
⊖ wwż
▶質問5.就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回 以上ありますか
○ ほぼ毎日

11.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。

3

<	引き継ぎコ・	ード発行	
引継ぎID・/ 移行すること	lスワードを登録す :ができます。	ると、他端末	にデータを
※ウォークコー ントは引き継か ※参数・ポイン さい。	·スのチェックイン記 [:] れます。) /ト補正等が入ること	録はリセットされ がございます。う	います。(ポイ そめご了承くた
ご自分の登録 ださい。	lしたいID・パスワ	ードを以下に	入力してく
※ID・パスワー 出来ませんので	·ドを忘れてしまった 、メモに控えて大切	場合、データを引 に保管してくださ	lき継ぐことl きい。
►ID			
6文字以上	_の半角英数字		
▶パスワー	ř		
8文字以上	の半角英数字		8
▶パスワー	ド(確認用)		
上記と同	じものを入力し、	てください	Ø
	登鉤	a, K	

※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。

12.メニュー掲載の外部サイトについて

<u>あさひかわ くらしのアプリ</u>

旭川市の「あさひかわくらしのアプリ」と接続しています。

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。

13. 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		
	あさひかわ健幸アプリへようこそ!			く データ引き継ぎ	
	<u>あさひかわ健幸ァブリ</u>			 登録したID・パスワードを入力し、 引き継ぎ実行ボタンを押してください。 *・ジョーキッグコースの参加途中のコース足関は残りません。 ボイントは引き題がれます。 ・ボイント、学数矯正等が入ることがございます。 ID 6~50文字の半角英数字 パスワード * 3回以上入力を間違えるとDグインができません。 1時間後、再度お試したさい。 8~16文字の半角美数字 	
	あさひかわ健幸アプリは 1月川市民の踏さまの 日々の健康活動をサポートする、 健康づくり支援アプリです。 新規登録		タップ	引継ぎ実行 ID・/(スワードをおたれの方はこちらからお同い合わせ下さい。 予め以前登録したニックネーム・生年月・居住地域をお知らせ下さい。	タップ
3	ログイン (データ引き継ぎの方はこちら)				
	くちお問い合わせ				
	下記カスタマーサービスでもお問い合わせを受け付けております カラダライブコールセンター:0570-077-122 受付時間:平日9:00~18:00 (土日祝日、年末年始を除く)		・メールア	ドレス	
4	運営事務局 何かお困りでしょうか? お問い合わせ前にまずはこちらをご覧下 さい。		・お問い合	わせ内容に以下	を記入
8	性 FAQ よくある質問			ンIDとハスワード	の用発行
			ック⁄	∧−ム _た戻住地域	
				- 認後、送信します	t.
					0
	/				
L	メッセージを入力	送信			39

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。

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

2

※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いないか、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
 A □ F
 * □ ≤ □ al 97% ■15.24
 * □ ≤ □ al 97% ■15.24
 ①
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 ③
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □
 □

Google Fitを開き、右下の 『プロフィール』を押します。

:

ABF	🕅 ¥ 🗄 "al 97% 🛍 15:2
プロフ	っ ィール
	アカウント
アクティビティの c 道奈の運動(分)	目標
60	÷ 10 ÷
基本情報	
女性	±年月日 ▼ 1987/09/01 ▼
体重	 → 身長 →

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。

◆ 設定
 ● 日
 ● 日
 ● 日
 ● ロジラム
 ● ロジョム
 ● ロジェム
 ● ロジェム

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。

すべてのアクティビティの地図の追加 位置情報を使用して、自動的に記録されるアクティビティの地 感を追加します

← 接続済みのアプリ	-
Google Fit のアプリとデバイス	÷
あさひかわ健幸アプリ	

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。

16. (補足) 歩数が計測されないときは (iOS)

iOSの設定確認

2

※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。

iPhoneの設定を開きます。

3

	設定	
Ç	Chrome	
Μ	Gmail	
あ	さひかわ健幸アプリ	
8	TestFlight	

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。

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。