

アプリの基本機能【安城市】

目次

- 1、ホーム画面
- 2、チャレンジ
- 3、健康記録・グラフ
- 4、イベント
- 5、ランキング
- 6、バーチャルウォーク
- 7、電子「まいか」の発行
- 8、抽選に応募
- 9、操作方法の問い合わせ

1、ホーム画面



2、チャレンジ

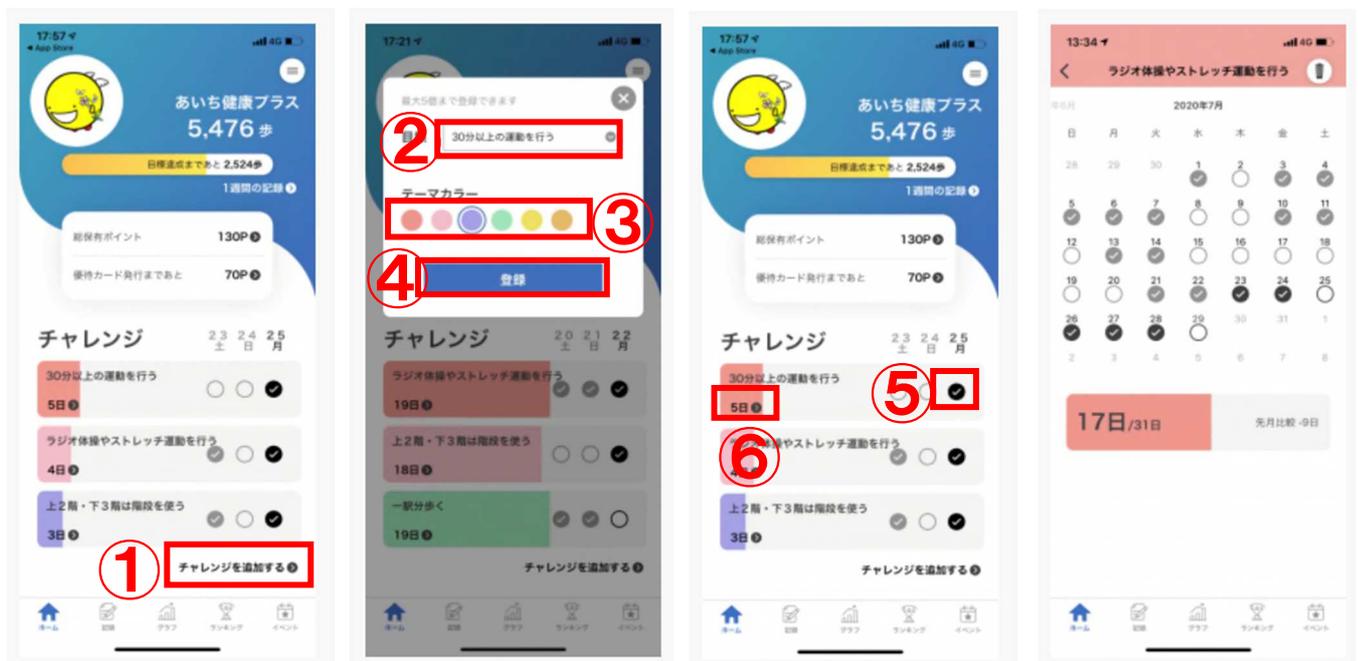
健康づくりに関するチャレンジ（健康目標）の中から、取り組みたい項目を選択し、達成したらチェックをしましょう。達成したら1ポイント/日。つまり最大5ポイント/日獲得可能です。

▼チャレンジ項目を設定する（最大5項目選択可能。①～④を繰り返す）

- ① ホーム画面の「チャレンジを追加する」をタップ
- ② チャレンジを1つ選ぶ
- ③ テーマカラーを選ぶ（必須）
- ④ 「登録」をタップ

▼達成したらチェックする

- ⑤ 取組項目の「○」をタップし、「達成した」を選択する（1項目につき1日1回。）
- ⑥ 取組日数をタップすると、月毎の取組状況を確認でき、1週間以内であれば、修正・追加できます。



チャレンジ項目

1. 30分以上の運動を行う
2. 寝る前2時間は食べない
3. 筋トレ（歯磨きしながらスクワットなど）をする
4. エレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う
5. 野菜料理から食べる
6. NOおやつデー（間食をしない）
7. 毎食後に歯を磨く
8. フロスや歯間ブラシを使う
9. 早寝早起き
10. 寝る前2時間はテレビ・スマホをみない
11. NOゲームデー（テレビゲーム・スマホゲーム・ゲーム機）
12. 今日を休肝日にする
13. 禁煙にチャレンジする
14. 1日を振り返り、自分を褒める
15. 自由設定

3、記録・グラフ

健康に関する記録をするとポイントが付与され、推移がグラフ化されます。
また、生活記録では毎日の生活の振り返りができます。



【記録】

体重：測定値を登録すると 2ポイント/日 ※登録は当日のみ可能

血圧：測定値を登録すると 2ポイント/日 ※登録は当日のみ可能

健診・検診：以下健(検)診について、受診日と会場を登録すると それぞれ 20ポイント/年

健康診査（特定健診・職場や学校の健診・市のヤング健診）・脳ドック・胃がん検診・大腸がん検診・
肺がん検診・前立腺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・結核健診・歯科健診（定期健診）

生活記録：毎日の生活の振り返り、記録しましょう。 ※登録は当日のみ可能

【グラフ】

歩数・消費カロリーは自動記録されます。体重・血圧は【記録】で登録したデータがグラフ化されます。

※1日ごとの総歩数は自動的にポイント付与されます。

5,000歩以上：1ポイント 6,000歩以上：2ポイント 7,000歩以上：3ポイント

8,000歩以上：4ポイント 9,000歩以上：5ポイント 10,000歩以上：6ポイント

4、イベント

健康に関するイベント等を随時更新します。
参加したらそれぞれポイント付与されます。

(例)

- ・18歳未満の方 50ポイントプレゼント
- ・「健康の道」を歩いたら 10ポイント
- ・あんじょう健康大学に参加 10ポイント



5、ランキング

「全体」「年代」「性別」別に、参加者の歩数ランキングが表示されます。
毎日コツコツ歩いて、ランキング上位を目指しましょう。



6、バーチャルウォーク

歩数をもとに、県内の観光名所等を巡る疑似体験ができます。

- ① ホーム画面の下部 「コースリスト」をタップ
- ② 3種類のコースから1つ選び参加する。



7、電子「まいか」の発行

100ポイントを獲得しアンケートに答えると、あいち健康づくり応援カード「まいか」が発行されます。まいか取得後は、トップ画面からワンタッチで表示できます。（「メニュー」>「優待カード」からも表示できます。）

この画面を見せることで、県内の協力店舗・施設でサービス（特典）が受けられます。

（有効期限：発行日から1年間）



8、抽選に応募

100ポイントを貯めるごとに抽選券が1枚発行され、応募フォームから抽選に応募できます。



9、操作方法の問い合わせ

あいち健康プラス コールセンター 電話番号 0570-077-122

（午前9時～午後6時 土日祝日年末年始除く）