

The logo features a stylized white icon of a hand holding a smartphone, set against a blue background.

ふくおか 健康ポイントアプリ

操作マニュアル



福岡県健康増進課

目次

| | |
|-------------------------------|----|
| 第1章 利用を開始する..... | 4 |
| 1. インストールする..... | 4 |
| 2. 起動する..... | 4 |
| 3. 利用者情報を登録する..... | 6 |
| 4. 歩数を計測する..... | 7 |
| 歩数を計測する（iPhone 編）..... | 7 |
| 歩数がカウントされない場合（iPhone 編）..... | 9 |
| 歩数を計測する（Android 編）..... | 10 |
| 歩数がカウントされない場合（Android 編）..... | 12 |
| 第2章 歩数履歴を見る..... | 14 |
| 1. 日ごとの履歴..... | 14 |
| 2. 週ごとの履歴..... | 14 |
| 3. 月ごとの履歴..... | 15 |
| 第3章 ランキングを確認する..... | 16 |
| 1. 個人ランキングを確認する..... | 16 |
| 2. グループランキングを確認する..... | 17 |
| 3. 市町村ランキングを確認する..... | 17 |
| ランキングについて..... | 18 |
| 第4章 健康記録を登録する..... | 19 |
| 1. 体重を登録する..... | 19 |
| 2. 血圧を登録する..... | 19 |
| 3. 食事バランスを登録する..... | 20 |
| 4. 食事バランスチェック（グラフィック）..... | 21 |
| 5. 野菜摂取状況を登録する..... | 23 |
| 6. 塩分控えめ食事を登録する..... | 24 |
| 7. 運動習慣を登録する..... | 24 |
| 8. 健（検）診歴を登録する..... | 25 |
| 9. 履歴を見る（健康記録履歴）..... | 26 |
| 10. 履歴を見る（食事バランスチェック）..... | 27 |
| 9. 過去の記録を修正する..... | 28 |
| 第5章 イベントに参加する..... | 29 |
| 1. イベントを確認する..... | 29 |
| 2. イベントに参加する..... | 30 |
| 2-1 現在位置でポイント取得..... | 30 |
| 2-2 二次元バーコードでポイント取得..... | 31 |
| 第6章 ウォーキングラリーに参加する..... | 32 |

| | |
|-------------------------------|----|
| 1. ウォーキングラリーに参加する | 32 |
| 2. ウォーキングラリーにチームで参加する | 33 |
| 3. ウォーキングラリーのランキングを確認する | 35 |
| 第7章 ポイントをためる | 36 |
| 1. ポイントをためる方法 | 36 |
| 2. ポイントを確認する | 37 |
| 2-1 ポイント総数を確認する | 37 |
| 2-2 ポイントの取得履歴を確認する | 37 |
| 第8章 友達を紹介する | 38 |
| 1. 紹介する方 | 38 |
| 2. 紹介される方 | 38 |
| 第9章 アンケートに回答する | 39 |
| 第10章 グループで参加する | 40 |
| 1. グループを申請する | 40 |
| 2. グループに参加する | 40 |
| 第11章 スマートフォンの機種を変更する | 42 |
| 1. 機種変更する | 42 |
| 2. パスワードを再設定する | 43 |
| 第12章 バーチャルウォーキングに参加する | 45 |
| 1. バーチャルウォーキングに参加する | 45 |
| 第13章 体力測定結果や運動記録を登録する | 47 |
| 1. 体力測定の結果を登録、履歴を確認する | 47 |
| 1-1 体力測定結果を登録する | 47 |
| 1-2 全利用者の体力測定記録状況を確認する | 49 |
| 1-3 体力測定の結果履歴を確認する | 50 |
| 1-4 体力測定の結果履歴を削除する | 50 |
| 2. 運動記録を登録する | 52 |
| 1-1 運動記録を登録する | 52 |
| 3. 運動記録を登録する | 54 |
| 1-1 運動記録を登録する（分類） | 54 |
| 1-2 運動記録を登録する（よくやる運動） | 57 |
| 1-3 よくやる運動を追加する | 60 |
| 1-4 登録した運動記録を削除する | 62 |
| 1-5 運動記録の履歴を確認する | 65 |
| 第14章 バーチャルマラソンに参加する | 67 |
| 1. バーチャルマラソンの参加方法を確認する | 67 |
| 1-1 マラソンに参加する | 67 |
| 1-2 マラソンを中止する | 69 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 2. バーチャルマラソンの参加方法を確認する | 70 |
| 3. バーチャルマラソンのランキングを確認する | 72 |
| 4. バーチャルマラソンの参加履歴を確認する | 74 |
| 5. バーチャルマラソンの参加履歴を削除する | 76 |
| 第15章 キャラクターを育成する | 78 |
| 1. キャラクターのステータス、メッセージについて | 78 |
| 2. キャラクターのゲージについて | 78 |
| 3. キャラクターの成長について | 79 |
| 4. 育成するキャラクターを選択する | 79 |
| 5. キャラクターにえさをあげる | 81 |
| 6. キャラクターの育成終了について | 83 |
| 第16章 ポイントを使用する | 85 |
| 1. ポイントを使用する | 85 |
| 2. 利用したポイント数を確認する | 87 |
| 第17章 キャンペーン（抽選会）に応募する | 88 |
| 1. キャンペーン（抽選会）に応募する | 88 |
| 第18章 指定期間内に獲得したポイントを確認する | 93 |
| 1. 指定期間内に獲得したポイントを確認する | 93 |

第1章 利用を開始する

ふくおか健康ポイントアプリ（以下「本アプリ」という）を利用開始する手順について説明いたします。

1. インストールする

iPhone の場合、App Store で「ふくおか健康ポイントアプリ」を検索し「入手」ボタンをタップしますとスマートフォンに本アプリがインストールされます。

Android の場合、Play ストアで「ふくおか健康ポイントアプリ」を検索し「インストール」ボタンをタップしますとスマートフォンに本アプリがインストールされます。

2. 起動する

1) インストールが完了するとスマートフォンのホーム画面に本アプリのアイコンが追加されます。このアイコンをタップすることでアプリが起動します。



2) iPhone の場合、初めて本アプリを起動すると下記画面が表示されます。本アプリでは利用者へのお知らせをプッシュ通知で送信することがあります。プッシュ通知を許可する場合は「許可」ボタンをタップしてください。



3) プライバシーポリシーの同意画面が表示されます。内容をご確認いただき同意いただける場合は最下部の「同意して、アプリの利用を開始する」ボタンをタップしてください。



4) 下記画面が表示されます。「初めての方」ボタンをタップしてください。
機種変更の場合などで以前利用していたデータを引き継ぐ場合は「第 11 章 スマートフォンの機種を変更する」を参照ください。



3. 利用者情報を登録する

1) 利用者情報の各項目を登録します。ニックネーム／メールアドレス／パスワード／お住まい／目標歩数は必ず入力してください。


利用者情報

未入力,未選択項目があります。

ニックネーム (必須) ※ランキングの表示名に使用

メールアドレス (必須) ※機種変更やプレゼント送付などの連絡に使用

パスワード (必須) ※機種変更時に使用します

お住まい (必須) ※ランキングで使用

未選択 **選択**

目標歩数 (必須)

歩

性別 ※消費カロリーの計算に使用

未選択 **選択**

身長(cm) ※歩行距離の計算に使用

生まれた年(西暦) ※消費カロリーの計算に使用

選択

| | |
|-----------|---|
| ニックネーム | ランキングの表示などで使用します。 |
| メールアドレス | 機種変更時に ID として使用します。またプレゼント送付時などご利用者様への連絡に使用します。既に他の利用者によって利用されているメールアドレスは使用できません。 |
| パスワード | 機種変更時のパスワードに使用します。6桁以上 32桁以内で入力してください。 |
| パスワード確認 | 上記パスワードと同じものを入力してください。 |
| お住まい | 「選択」ボタンをタップしてお住まいの市町村を選択してください。福岡県外の方は「福岡県外」を選択してください。北九州市、および福岡市を選択した場合は区も選択してください。 |
| 目標歩数 | 1日の目標歩数を入力します。3000 以上 20000 以下で入力してください。 |
| 性別 | 「選択」ボタンをタップして性別を選択してください。 |
| 身長 | 身長を半角数字で入力してください。歩行距離の計算で使用します。 |
| 生まれた年(西暦) | 「選択」ボタンをタップして生年を選択してください。数字(半角)を直接入力することもできます。 |
| グループ名 | (新規登録時は表示されません) 「選択」ボタンをタップしてグループを選択してください。登録済みのグループを検索することができます。詳細は「第10章 グループで参加する」を参照ください。 |
| 医療保険者 | (新規登録時は表示されません) 「選択」ボタンをタップして医療保険者を選択してください。 |

2) 登録が完了したら画面最下部にある「登録」ボタンをタップしてください。本アプリホーム画面が表示されます。



登録ボタンがグレーになってタップできない場合は、必須項目のうち入力されていない項目があるか、入力内容に誤りがあります。入力内容を見直してください。

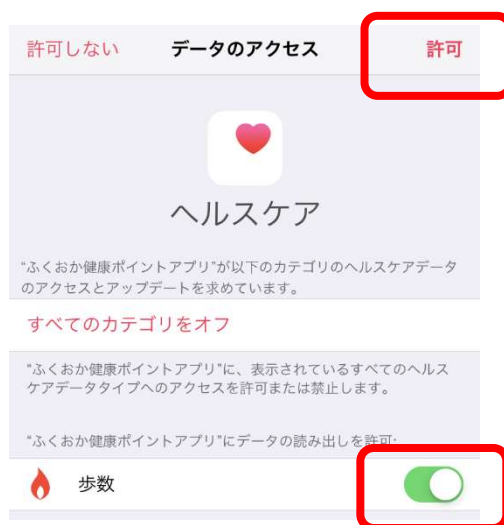
4. 歩数を計測する

歩数を計測する (iPhone 編)

1) 本アプリホーム画面中央にある「ここをタップして歩数計測スタート!」をタップしてください。



2) 下記の画面が表示されます。画面右下にある歩数のスイッチを ON にして右上の「許可」ボタンをタップしてください。



3) ヘルスケアから取得した歩数が表示されるようになります。



歩数がカウントされない場合（iPhone 編）

歩数がカウントされない場合やヘルスケアのデータアクセス許可で「許可しない」を選択してしまった場合などは下記の手順で設定内容を確認してください。

ヘルスケアの設定を確認する

- 1) ホーム画面にある「設定」アプリを起動します。



- 2) 開いた画面の一覧から「プライバシー」をタップします。



プライバシーとセキュリティ



- 3) 開いた画面の一覧から「ヘルスケア」をタップします。



ヘルスケア



- 4) 開いた画面のアプリ一覧にある「ふくおか健康ポイントアプリ」をタップします。



ふくおか健康ポイントアプリ



- 5) 歩数のスイッチを ON にします。



歩数



モーションとフィットネスの設定を確認する

- 1) ホーム画面にある「設定」アプリを起動します。



- 2) 開いた画面の一覧から「プライバシー」をタップします。



プライバシーとセキュリティ



- 3) 開いた画面の一覧から「モーションとフィットネス」をタップします。



モーションとフィットネス



- 4) 開いた画面のアプリ一覧にある「ヘルスケア」のスイッチを ON にします。



ヘルスケア



歩数を計測する（Android 編）

1) 本アプリホーム画面中央にある「ここをタップして歩数計測スタート！」をタップしてください。



2) 歩数計測には「GoogleFit」というアプリが必要です。スマートフォンに GoogleFit がインストールされていない場合、下記の画面が開きますので画面の指示に従ってインストールしてください。インストール後、GoogleFit で歩数がカウントできることを確認してください。



3) GoogleFit がインストールされている場合下記の画面が表示されます。GoogleFit をインストールしたときと同じアカウントをタップしてください。



4) 許可を求めるメッセージが出てきたら「許可」ボタンをタップしてください。連携が完了すると「連携が完了しました！」とメッセージが表示されます。



5) GoogleFit から取得した歩数が表示されるようになります。



歩数がカウントされない場合（Android 編）

歩数がカウントされない場合などは下記の手順で設定内容を確認してください。

GoogleFit の設定を確認する

- 1) ホーム画面にある「Fit」アプリを起動します。



- 2) 開いた画面の最下部にある「プロフィール」をタップします。

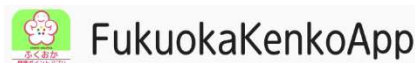


- 3) 開いた画面の右上にある歯車のアイコンをタップします。



- 4) 開いた画面の「接続済みのアプリを管理」をタップします。

- 5) 開いた画面に「FukuokaKenkoApp」が表示されていることを確認します。表示されていない場合は下記「[本アプリの設定を確認する](#)」をご確認ください。



本アプリの設定を確認する

- 1) 本アプリを起動し画面右上にあるマイメニューをタップし「設定」をタップします。



- 2) 開いた画面の一覧から「GoogleFit 連携」をタップします。

- 3) 下記画面が開いたら使用するアカウントをタップします。



4) 許可を求めるメッセージが出てきたら「許可」ボタンをタップしてください。連携が完了すると「連携が完了しました！」とメッセージが表示されます。



第2章 歩数履歴を見る



過去の歩数をグラフで確認することができます。

1. 日ごとの履歴

1) 画面最下部にある「グラフ」をタップします。

2) 下記画面が開き当月の歩数が日単位で表示されます。目標歩数が赤い線で表示され、目標歩数を達成した日は赤い棒グラフになります。



2. 週ごとの履歴

1) 画面最下部にある「グラフ」をタップします。

2) 開いた画面で「週」タブをタップします。



当月の各週の合計歩数が表示されます。(週は月曜日から日曜日までになります)

3. 月ごとの履歴

1) 画面最下部にある「グラフ」をタップします。

2) 開いた画面で「月」タブをタップします。



今年度の各月の合計歩数が表示されます。

第3章 ランキングを確認する



個人／所属するグループ／お住まいの市町村で歩数によるランキングが作成されます。

1. 個人ランキングを確認する

1) 画面最下部にある「ランキング」をタップします。

2) 下記画面が開きランキングを確認することができます。県内（全利用者）、市町村内、およびグループでのご自身のランキングを確認できます。

| 個人 | | グループ | 市町村 | ラリー |
|---------------------|------------------------------|-------|-----|-----|
| 県内 | 市町村内 | グループ内 | 50代 | |
| 12/27 | 12/27週 | | | |
| 3,478歩 (3位/4中) | 6,254歩 (4位/6中) | | | |
| 12月 | 2023年度 | | | |
| 46,960歩 (5位/15中) | 46,960歩 (16,280位/19,465中) | | | |
| 累計 | 46,960歩 (38,900位/45,418中) | | | |

更新タイミング ⓘ

12月ランキング上位者

| 順位 | 名前 | 歩数 |
|----|----------------|----------|
| 1位 | gilangnugrahak | 175,911歩 |
| 2位 | ひろNEW 2 | 126,081歩 |
| 3位 | ヒロシ2020 | 94,865歩 |
| 4位 | ひろNEW 2023 | 52,905歩 |
| 5位 | テスト | 46,960歩 |
| 6位 | ひろNEW 3 | 36,989歩 |

日／週／月／年度／累計の歩数、ランキング、および対象人数が表示されます。

月の100位までのランキングが表示されます。

「グループ内」タブでは利用者情報で登録したそれぞれのグループ内でのランキングが表示されます。

| 県内 | | 市町村内 | グループ内 | 50代 |
|-------|-------|-------|-------|-----|
| グループ1 | グループ2 | グループ3 | | |

グループ名 ※グループ別ランキングに使用

| グループ名 | 未選択 | 選択 |
|-------|-----|----|
| グループ1 | 未選択 | 選択 |
| グループ2 | 未選択 | 選択 |
| グループ3 | 未選択 | 選択 |

2. グループランキングを確認する

- 1) 画面最下部にある「ランキング」をタップします。
- 2) 開いた画面で「グループ」タブをタップし、表示したいグループを選択します。

| 個人 | グループ | 市町村 | ラリー |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|-----|
| グループ1 | グループ2 | グループ3 | |
| 1/3 | 1/3週 | | |
| 3,478歩 (1位/1中) | 6,254歩 (1位/1中) | | |
| 1月 | 2023年度 | | |
| 46,960歩 (1位/1中) | 46,960歩 (1位/1中) | | |
| 累計 | 46,960歩 (2位/2中) | | |
| 更新タイミング ? | | | |
| 1月ランキング ? | | | |
| 2位 ▲▲▲▲ 108,487歩 | 1位 ○○○○ 422,294歩 | 3位 ■ ■ ■ ■ 108,487歩 | |
| 4位 ● ● ● ● ● 107,049歩 | | | |
| 5位 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 107,049歩 | | | |

日／週／月／年度／累計の歩数、ランキング、および対象グループ数が表示されます。

月の100位までのランキングが表示されます。

3. 市町村ランキングを確認する

- 1) 画面最下部にある「ランキング」をタップします。
- 2) 開いた画面で「市町村」タブをタップします。

| 個人 | グループ | 市町村 | ラリー |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|-----|
| 12/27 | 12/27週 | | |
| 3,478歩 (2位/3中) | 4,898歩 (3位/3中) | | |
| 12月 | 2023年度 | | |
| 91,167歩 (3位/7中) | 1,256,363歩 (1位/61中) | | |
| 累計 | 9,768,460歩 (5位/61中) | | |
| 更新タイミング ? | | | |
| 12月ランキング ? | | | |
| 2位 福岡市 111,116歩 | 1位 柳川市 133,257歩 | 3位 福岡県外 91,167歩 | |
| 4位 八女市 52,905歩 | | | |
| 5位 大牟田市 51,563歩 | | | |
| 6位 飯塚市 2,663歩 | | | |
| 7位 小郡市 440歩 | | | |

日／週／月／年度／累計の歩数、ランキング、および対象市町村数が表示されます。

月の100位までのランキングが表示されます。

ランキングについて

ランキング作成のもとになるのは前日までの歩数になります。また、ランキングが作成されるタイミングは1時間おきになります。

アプリを開くと前日までの歩数が自動的にサーバーにアップロードされますが、ランキングに反映されるのはその後最長1時間後になります。

グループ、および市町村のランキングは実績のある利用者での平均歩数で作成されます。

例えば B さんが利用を中止した場合、C さんが利用開始した場合は、平均歩数の分母が増減します。

月のランキングは各日の平均歩数の累積で作成されます。

| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Aさん | 1000歩 | 1000歩 | 1000歩 | 1000歩 | 1000歩 |
| Bさん | 1000歩 | 1000歩 | 1000歩 | - | - |
| Cさん | - | - | 4000歩 | 4000歩 | 4000歩 |
| 平均歩数 | 1000歩 | 1000歩 | 2000歩 | 2500歩 | 2500歩 |

第4章 健康記録を登録する



日々の健康記録を登録することができます。登録できる項目は、体重／血圧／食事バランス／野菜摂取／塩分控えめ食事／運動習慣の6項目です。それぞれ過去3日分まで登録できます。また、健（検）診の記録も登録できます。

1. 体重を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「体重」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。体重を入力して「登録」ボタンをタップします。


A screenshot of a mobile app screen titled '健康記録 (体重)'. At the top is a green icon of a scale. Below it is a date selector showing '< 2020/01/15' and '2020/01/16'. A text prompt says '体重を入力してください'. Below this is a large rectangular input field with 'kg' to its right. At the bottom is a light blue button labeled '登録'.

体重は小数点第1位まで登録できます。

2. 血圧を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「血圧」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。血圧の最大／最小を入力して「登録」ボタンをタップします。

健康記録（血圧）



<2020/01/15 2020/01/16

血圧を入力してください

最大 mmHg

最小 mmHg

登録

3. 食事バランスを登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「食事バランス」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。主食・主菜・副菜のうち摂取できたものを選択し「登録」ボタンをタップします。朝食／昼食／夕食それぞれ選択します。

健康記録（食事バランス）



<2020/01/15 2020/01/16

毎食、主食／主菜／副菜を摂取できましたか？
主食・主菜・副菜を基本とすることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

朝食 昼食 夕食

☐ 主食 (ごはん,パン,麺)

☐ 主菜 (肉,魚,卵,大豆料理)

☐ 副菜 (野菜,きのこ,いも,海鮮料理)

登録

4. 食事バランスチェック（グラフィック）

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「食事バランスチェック（グラフィック）」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。朝食、昼食、夕食のいずれかを選択します。

食事バランスチェック(グラフィック)

? 食事バランスガイドとは

<2021/01/17 2021/01/18

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分 本日の食事量

標準エネルギー量 2,000kcal(基本型)

| 食品群 | SV数 | 調整 |
|----------------|-----|----|
| 主食(ごはん、パン、麺) | 0 | ↓ |
| 副菜(肉、魚、卵、大豆製品) | 0 | ↓ |
| 主菜(肉、魚、卵、大豆製品) | 0 | ↓ |
| 牛乳・乳製品 | 0 | ↓ |
| 果物 | 0 | ↓ |

朝食 >

昼食 >

夕食 >

保存

- 4) 下記画面が表示されます。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の SV 数を入力します。

食事バランスチェック(グラフィック)

< 戻る 朝食 [全クリア](#)

主食(ごはん、パン、麺)

1つ分 = = = = = =

ごはんの盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = =

ごはん半盛り1杯 うどん1杯 もやしそば1杯 スパゲッティ

- 0 + [クリア](#) [メニューから選択 >](#)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

1つ分 = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとトマトの和え物 煮たごぼう はちまき豆腐の和え物 ひじきの煮物 煮豆 きのこのソテー

2つ分 = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮つけとろろ

- 0 + [クリア](#) [メニューから選択 >](#)

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

1つ分 = = = = = =

鶏肉 豚肉 白玉揚げ一口 焼き魚 魚のあら まぐろと豆腐の煮物

3つ分 = = =

ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

5) メニューから SV 数を自動入力することもできます。

主食(ごはん、パン、麺)

1つ分 = = = = = =

ごはんの盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = =

ごはん半盛り1杯 うどん1杯 もやしそば1杯 スパゲッティ

- 0 + [クリア](#) [メニューから選択 >](#)

5. 野菜摂取状況を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「野菜 1 日 5 皿」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。1 日に摂取した野菜の量を皿に換算した皿数をタップします。

健康記録 (野菜1日5皿)

野菜のイラスト


<2020/01/15 2020/01/16


1日に野菜をどのくらい食べましたか？
1皿70gの野菜料理を5皿食べると1日に必要な野菜の摂取量
350gを摂ることができます。📌1皿はどのくらい？

| |
|------|
| 0皿 |
| 1皿 |
| 2皿 |
| 3皿 |
| 4皿 |
| 5皿以上 |

6. 塩分控えめ食事を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「塩分控えめ食事」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。できたかどうかを選択します。

 健康記録（塩分控えめ食事）



<2020/01/15 2020/01/16

下記のような塩分を控えた食事に気をつけることができましたか？

- 薄い味付けのご飯を食べた。
- うどん、ラーメンなどの汁を残した。
- しょうゆやソースのかける量を減らした。
- 栄養成分表示をチェックして食品を購入した。

できなかった

できた

7. 運動習慣を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「運動習慣」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。できたかどうかを選択します。

 健康記録（運動習慣）



<2020/01/15 2020/01/16

30分以上の運動を行いましたか？

行った

行っていない

8. 健（検）診歴を登録する

1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。

2) 表示された画面で「健（検）診」を選択します。

3) 下記画面が表示されます。受診日／受診機関／健（検）診種類を入力し「登録」ボタンをタップします。


健（検）診



受診日、受診機関、および健（検）診の種類を登録してください。

[ひさやま元気予報](#)

受診日 ※今年度のみ

受診機関 (※〇〇病院、職場で受診など)

健（検）診種類 ※3つまで



登録

| | |
|---------|---|
| 受診日 | 受診日を入力します。今年度の日付のみ選択できます。 |
| 受診機関 | 受診した機関名を入力します。職場で受診した場合は「職場で受診」などを入力してください。 |
| 健（検）診種類 | <p>受診した健（検）診の種類を下記の項目から選択してください。1日最大3つまで選択できます。なお、年度内に登録できるのは1項目1回のみになります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診、後期高齢者健診、その他（若年者、学校等） ・職場健診、事業所健診、人間ドック ・がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん等） ・歯科検診 ・骨粗しょう症健診 ・肝炎ウイルス検査 |

9. 履歴を見る（健康記録履歴）

1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。

2) 表示された画面の「履歴を見る」ボタンをタップします。

3) 下記画面が表示されます。登録した記録が月ごとに一覧表示されます。食事バランスの判例は下記になります。

| | |
|---------------------------------------|---|
| 主食・主菜・副菜のうち3つとも摂取できた場合 | ○ |
| 主食・主菜・副菜のうち2つ摂取できた場合 | △ |
| 主食・主菜・副菜のうち1つ摂取できた場合、または1つも摂取できなかった場合 | × |

| 健康記録履歴 | | | | | | | | | |
|------------|----|-----|----|----|----|----|----|---|---|
| ●●●●●●●●●● | | | | | | | | | |
| 2019年度11月 | | | | | | | | | |
| 日 | 体重 | 血压 | | 野菜 | 塩分 | 運動 | 食事 | | |
| | | 高 | 低 | | | | 朝 | 昼 | 夕 |
| 30 | | 0 | 0 | 5 | × | × | × | × | × |
| 29 | 80 | 120 | 58 | 5 | ○ | × | × | ○ | ○ |
| 28 | 58 | 120 | 50 | 4 | ○ | ○ | ○ | × | ○ |
| 27 | 60 | 120 | 58 | 3 | × | × | × | × | × |
| 26 | | | | | ○ | ○ | | | |
| 25 | 80 | 150 | 20 | 0 | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 21 | 72 | 0 | 0 | 0 | × | × | × | × | × |

🏠 健（検）診

2019-11-27 ○○病院 ✕ 削除

歯科検診

健（検）診は受診月の画面下部に表示されます。「✕削除」をタップすると削除することができます。

4) 画面を左右にスワイプすると月を変更することができます。

健康記録履歴

2019年度11月

| 日 | 体重 | 血圧 | | 野菜 | 塩分 | 運動 | 食事 | | |
|----|----|-----|----|----|----|----|----|---|---|
| | | 高 | 低 | | | | 朝 | 昼 | 夕 |
| 30 | | 0 | 0 | 5 | × | × | × | × | × |
| 29 | 80 | 120 | 58 | 5 | ○ | × | × | ○ | ○ |
| 28 | 5 | 120 | 50 | 4 | ○ | ○ | × | × | ○ |
| 27 | | | 58 | 3 | × | | | | × |
| 26 | | | | | ○ | | | | |
| | | | | 0 | ○ | | | | |
| | | | | 0 | × | | | | |

2019-11-27 ○○病院 歯科検診

✕ 削除

次月へ 前月へ

10. 履歴を見る（食事バランスチェック）

1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。

2) 表示された画面の「履歴を見る 食事バランスチェック（グラフィック）」ボタンをタップします。

3) 下記画面が表示されます。登録した記録が月ごとに一覧表示されます。食事バランスの判例は下記になります。

不足 過剰

2021年1月

| 日 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 乳製 | 果物 |
|----|----|----|----|----|----|
| 18 | 5 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

4) 画面を左右にスワイプすると月を変更することができます。

9. 過去の記録を修正する

体重／血圧／食事バランス／食事バランスチェック（グラフィック）／野菜摂取／塩分控えめ食事／運動習慣は過去 3 日までさかのぼって登録した情報を修正することができます。

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で登録したい項目をタップします。
- 3) 右にスワイプすると 3 日前までの登録画面が表示されます。登録したい日付まで移動し登録します。

また、健（検）診記録を修正する場合は下記の手順で行ってください。

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「健（検）診」を選択します。
- 3) 変更したい健（検）診の受診日を入力し、受診機関、および健（検）診種類を登録し上書きします。

第5章 イベントに参加する

福岡県内の各地で開催されるイベントを確認できます。またイベントに参加しポイントを取得することもできます。

1. イベントを確認する

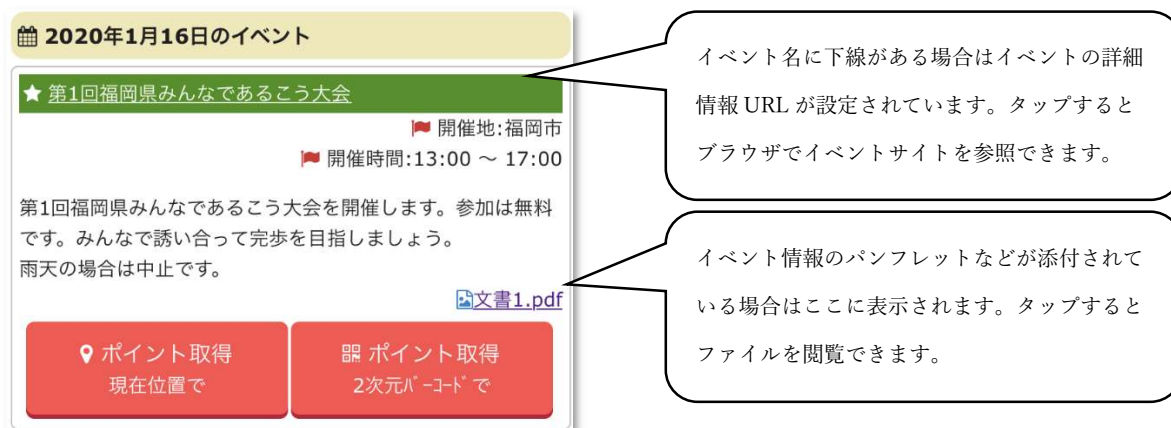
1) 画面最下部、右下の「メニュー」をタップすると、メニュー一覧が画面に表示されます。さらに、その中から「イベント」をタップします。



2) 下記画面が開きカレンダー形式でイベントを確認できます。カレンダーには開催される市町村が表示されます。参照したい日をタップします。



3) タップした日のイベント詳細情報が表示されます。



2. イベントに参加する

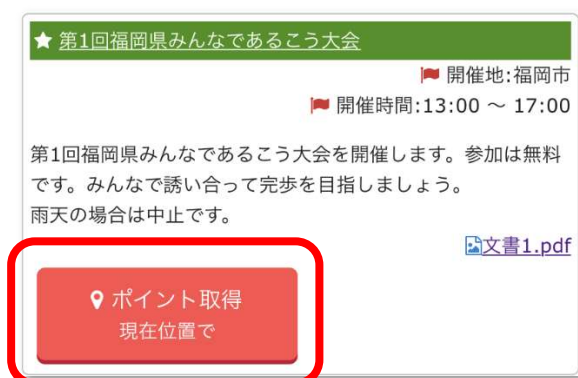
イベントに参加してポイントを獲得することができます。ポイントを取得する方法は、①現在位置からイベント会場にいることをチェックして取得する方法と、②イベント会場にある二次元バーコードを読み取って取得する方法があります。イベントによって取得方法が異なります。

イベントの詳細情報にそれぞれのボタンがあります。

2-1 現在位置でポイント取得

イベント詳細情報に「ポイント取得 現在位置で」のボタンがある場合、現在位置を GPS でチェックし指定範囲内に入っている場合ポイントを取得することができます。

1)「ポイント取得 現在位置で」ボタンをタップします。指定範囲外の場合、または GPS で現在位置がチェックできない場合はエラーが表示されます。



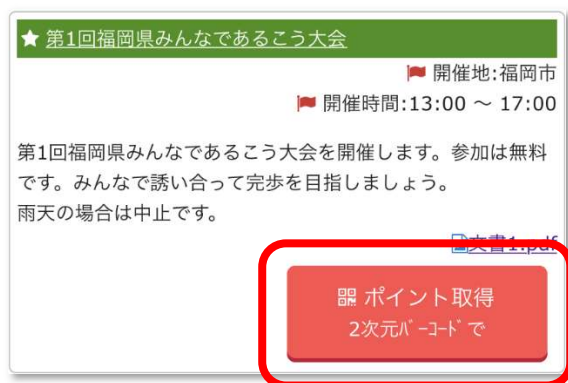
2) ポイントを取得すると画面下部にメッセージが表示されます。既に取得済みの場合はエラーが表示されます。



2-2 二次元バーコードでポイント取得

イベント詳細情報に「ポイント取得 2次元バーコードで」のボタンがある場合、イベント会場にある2次元バーコードを読み取ってポイントを取得することができます。

1) 「ポイント取得 2次元バーコードで」ボタンをタップします。



2) カメラが起動しますので、2次元バーコードをスキャンしてください。



カメラは本アプリのメニューにある
「2次元バーコード読込」から起動することも
できます。

3) ポイントを取得すると画面下部にメッセージが表示されます。既に取得済みの場合はエラーが表示されます。



※. アプリの TOP 画面、右上に「スキャン」ボタンがあります。ここをタップして頂くと同様にカメラが起動します。こちらから QR コードを読み取る事も可能です。その場合、対象のイベントを指定する事なくポイント取得が実行出来ます。

第6章 ウォーキングラリーに参加する

期間限定で開催されるウォーキングラリーに参加し、期間内のランキングを競い合うことができます。

1. ウォーキングラリーに参加する

1) 画面右下にあるメニューから「ウォーキングラリー」をタップします。

2) 現在参加可能なウォーキングラリーの一覧が表示されます。一覧の項目をタップします。



※. 現在ラリーに参加されている方の総歩数、総距離が表示されます。ただし、総歩数を表示しない設定になっているウォーキングラリーの場合、この部分が非表示になります。

※. 参加者の総歩数・距離については1時間おきに集計値が更新されます。

3) ウォーキングラリーの詳細が表示されます。参加する場合は「参加」ボタンをタップします。参加が完了するとホーム画面に戻ります。



参加中のウォーキングラリーは下記のようにキャラクターが表示されます。



2. ウォーキングラリーにチームで参加する

1) チームで参加する場合、まずチームの代表者がウォーキングラリー詳細画面でチーム登録申請を行います。

2) 表示された画面にチームの名称とパスワードを登録します。パスワードはチームに参加する方が登録するときに必要なになるので大切に保管してください。数字の4桁から8桁で登録します。

入力完了したら「申請」ボタンをタップしてください。

3) 申請が完了するとすぐに選択することができます。「チーム名」にある選択ボタンをタップしてください。

4) 参加するチームの名称を入力して検索します。参加するチームを結果一覧から選択します。

5) パスワード入力画面が表示されます。申請の際に設定したパスワードを入力し「OK」ボタンをタップしてください。

A light gray dialog box with a white background. At the top, the title "確認" (Confirmation) is centered in bold black text. Below the title, the instruction "パスワードを入力してください" (Please enter your password) is centered in a smaller black font. Underneath the instruction is a white rectangular input field with a thin gray border. At the bottom of the dialog box, the text "OK" is centered in a blue font.

・チームでの参加をやめる場合やチームを変更する場合はいったんウォーキングラリーの参加をやめてからチームの変更を行ってください。

3. ウォーキングラリーのランキングを確認する

1) 画面最下部にある「ランキング」をタップします。

2) 画面上部の「ラリー」タブをタップします。



3) 「個人」タブは期間中の総歩数でランキングが作成されます。ランキングの一覧は上位 100 位までが表示されます。

4) 「チーム」タブは参加時に登録したチームのランキングが参加者の平均歩数で作成されます。ランキングの一覧は上位 100 位までのチームが表示されます。

5) 「チーム内」タブは期間中の総歩数で所属しているチーム内でのランキングが作成されます。ランキングの一覧は上位 100 位までが表示されます。

- ・ランキングは前日までの歩数をもとに作成されます。
- ・ランキングの作成は期間終了後 7 日まで作成されます。それまでにアプリを開いて歩数をアップロードしてください。
- ・ウォーキングラリーのランキングは期間終了後 10 日間表示されます。

第7章 ポイントをためる

歩くこと以外でもポイントをためることができます。ためたポイント総数はホーム画面で確認できます。

1. ポイントをためる方法

- アプリを開く

アプリを開きホーム画面で「ログインP」欄をタップすると1ポイントから10ポイントまでのいずれかのポイントを取得できます。取得できるのは1日1回です。



- 歩く

1,000歩あるくごとに5ポイント取得できます。1日50ポイントが上限です。

- イベントに参加する

イベントに参加することでポイントが取得できます。ポイント数はイベントによって異なります。また取得できるのは1イベントで1回のみです。

参加方法は別項を参照ください。

- 健（検）診を受診する

健（検）診を受診し本アプリに記録することで、健（検）診の種類ごとに500ポイント取得できます。年度内に登録できる健（検）診の種類は1項目1回のみです。

- 健康記録をつける

| | |
|---------|---|
| 体重 | 入力すると5ポイント |
| 血圧 | 入力すると5ポイント |
| 食事バランス | 主食・主菜・副菜すべて取れた食事が ・朝・昼・夕のうち2食または3食あった場合、5ポイント ・朝・昼・夕のうち1食あった場合、3ポイント ・朝・昼・夕どれもなかった場合、1ポイント |
| 野菜1日5皿 | 5皿は5ポイント、4皿は4ポイント、3皿は3ポイント、2皿は2ポイント、0皿～1皿は1ポイント |
| 塩分控えめ食事 | できた場合、5ポイント できなかった場合、1ポイント |
| 運動習慣 | 30分以上の運動をした場合、5ポイント しなかった場合、1ポイント |

- 友達を紹介する

お知り合いに本アプリを紹介し、その方が登録を行うと 300 ポイント取得できます。
方法は別項を参照ください。

- アンケートに回答する

アンケートに回答すると 300 ポイント取得できます。
方法は別項を参照ください。

2. ポイントを確認する

ためたポイントの総数、および履歴を参照することができます。

2-1 ポイント総数を確認する

ホーム画面でポイント総数を確認することができます。



2-2 ポイントの取得履歴を確認する

取得したポイントの履歴を参照することができます。

1) 画面右上にあるマイメニューから「ポイント履歴」をタップします。

2) 年度ごとに各月のポイント総数が一覧表示されます。参照したい月をタップします。

※年度を切り替える場合は左右にスワイプします。

第8章 友達を紹介する

友達を紹介するとポイントを取得することができます。



1. 紹介する方

紹介する方はご自身の利用者コードを**紹介される方**に伝える必要があります。下記の手順で利用者コードを確認してください。

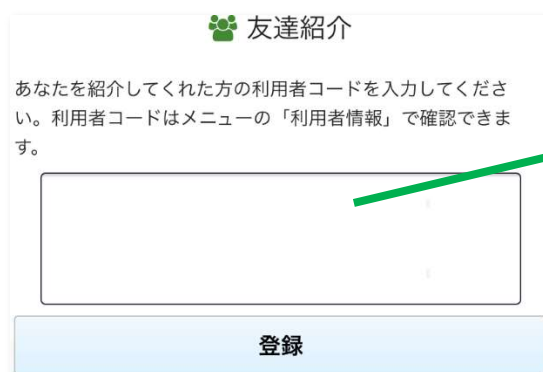
- 1) 画面右上にあるマイメニューから「利用者情報」をタップします。
- 2) 開いた画面の一番上に「利用者コード」が表示されます。(数字8桁)



2. 紹介される方

紹介される方は**紹介する方**から伝えられた利用者コードを下記の手順で登録してください。

- 1) 画面右上にあるマイメニューから「設定」をタップします。
- 2) 表示された画面で「友達紹介」をタップします。既に登録されたことがある場合は表示されません。
- 3) 下記画面が開きます。伝えられた利用者コードを入力し「登録ボタン」をタップしてください。**登録できるのは1名のみです。**



ここに伝えられた利用者コード
を入力

第9章 アンケートに回答する

運動や健康に関することなどアンケートへの回答にご協力ください。回答するとポイントを取得することができます。

1) 画面右下のメニューを開き「アンケート」をタップします。

2) 現在回答可能なアンケートの一覧が表示されます。回答するアンケートをタップします。

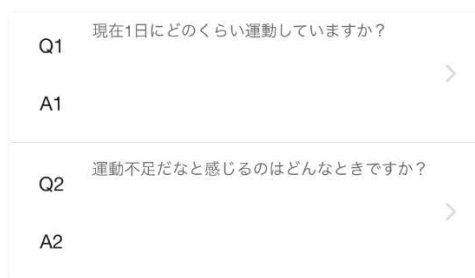


アンケート

運動意識

2019/12/01 ~ 2020/12/01

3) アンケートの設問が表示されます。各設問をタップして回答します。



Q1 現在1日にどのくらい運動していますか？
A1

Q2 運動不足だなと感じるのはどんなときですか？
A2

4) 設問は択一選択／複数選択／フリー入力の3種類の回答方法があります。



Q.現在1日にどのくらい運動していますか？

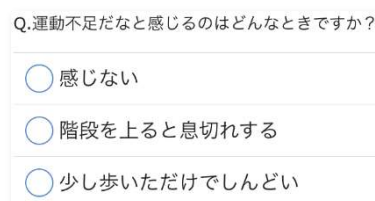
していない

週に1, 2回

✓ 週に3回以上

月に1, 2回

【択一選択】



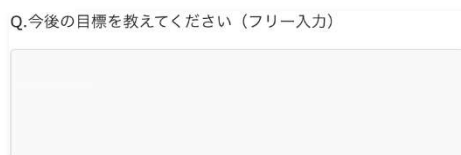
Q.運動不足だなと感じるのはどんなときですか？

☐ 感じない

☐ 階段を上ると息切れする

☐ 少し歩いただけでしんどい

【複数選択】



Q.今後の目標を教えてください (フリー入力)

【フリー入力】

5) 回答が完了したら「送信」ボタンをタップします。回答期間中であれば回答内容を変更し再度送信することができます。

第 10 章 グループで参加する

職場や学校などのグループで参加し、他のグループやグループ内でランキングを競い合うことができます。

1. グループを申請する

1) 画面右上にあるマイメニューから「グループ登録申請」をタップします。

2) 表示された画面にグループの名称とパスワードを登録します。パスワードはグループに参加する方が登録するときに必要なになるので大切に保管してください。数字の 4 桁から 8 桁で登録します。

入力完了したら「申請」ボタンをタップしてください。



The screenshot shows a registration form with two input fields. The first field is labeled '名称' (Name) and contains the text '〇〇ウォーキングチーム'. The second field is labeled 'パスワード' (Password) and contains the text '8420'. Below the fields is a blue button labeled '申請' (Apply).

2. グループに参加する

1) 画面右上にあるマイメニューから「利用者情報」をタップします。

2) 表示された画面の「グループ名」にある選択ボタンをタップしてください。



The screenshot shows a section titled 'グループ名 ※グループ別ランキングに使用' (Group Name ※Used for group-specific ranking). Below the title is a row with the text '未選択' (Not selected) and a blue button labeled '選択' (Select). The '選択' button is highlighted with a red square.

3) 参加するグループの名称を入力して検索します。参加するグループを結果一覧から選択します。



The screenshot shows a search interface. At the top is a header '企業団体検索' (Company/Group Search). Below it is a prompt '検索する企業団体の名称を入力してください' (Please enter the name of the company/group you want to search for). There is an input field containing 'ウォーキング' (Walking). Below the input field are two buttons: '未選択にする' (Reset) and '検索' (Search). At the bottom, a result is shown: '〇〇ウォーキングチーム' (〇〇 Walking Team).

グループ名の一部を入力して検索ボタンをタップする

結果が一覧表示される

4) パスワード入力画面が表示されます。グループ申請の際に設定したパスワードを入力し「OK」ボタンをタップしてください。



A screenshot of a password confirmation screen. At the top, the title "確認" (Confirmation) is centered. Below it, the instruction "パスワードを入力してください" (Please enter the password) is centered. A text input field contains the password "8420". At the bottom, there is a blue button labeled "OK".

5) グループの選択ができたなら「更新」ボタンをタップし利用者情報の登録を完了します。



A screenshot of a group selection screen. The title "グループ名" (Group Name) is followed by a note "※グループ別ランキングに使用" (※Used for group-specific rankings). Below this, the text "〇〇ウォーキングチーム" (〇〇 Walking Team) is displayed next to a blue button labeled "選択" (Select). Underneath, the section "医療保険者" (Medical Insurance Provider) is shown with the text "未選択" (Not Selected) next to a blue button labeled "選択" (Select). At the bottom of the screen is a large blue button labeled "更新" (Update).

第 11 章 スマートフォンの機種を変更する

スマートフォンの機種を変更する場合など今までのデータを他のスマートフォンに移行する方法を説明いたします。

※事前に古いスマートフォンで設定しているメールアドレスを書き留めておいてください。

1. 機種変更する

1) 新しいスマートフォンに本アプリをインストールし起動してください。

2) プライバシーポリシーの同意後、下記画面が表示されます。「機種変更の方」ボタンをタップしてください。



3) 下記画面が表示されます。本アプリで設定したメールアドレスとパスワードを入力し「利用開始」ボタンをタップしてください。

A screenshot of the login screen. It features two input fields: the top one is labeled 'メールアドレス' and the bottom one is labeled 'パスワード'. Below the password field is a blue link that says 'パスワードを忘れた場合'. At the bottom of the screen is a grey button labeled '利用開始'.

4) 機種変更処理が完了すると下記画面が表示されます。「ここをタップして歩数計測スタート!」をタップしご利用ください。



2. パスワードを再設定する

パスワードを忘れた場合、新しいパスワードに再設定することができます。

※パスワードの再設定では fukuoka-kenko@necps.jp からメールが届きます。事前にお使いのメールの設定で受信できるように設定をお願いします。

1) 機種変更処理の下記画面でメールアドレスを入力し「パスワードを忘れた場合」ボタンをタップしてください。

2) 下記画面が表示されます。「送信」ボタンをタップしてください。エラーが表示される場合、入力したメールアドレスに誤りがある可能性があります。メールアドレスの入力に間違いがないか確認してください。

3) 入力したメールアドレスにメールが届きます。メール文中のリンクをタップしてください。



4) ブラウザで下記の画面が表示されます。アプリに設定したメールアドレスと新しいパスワードを入力し「リセット」ボタンをタップしてください。

※パスワードは6桁以上32桁以内で入力してください。

パスワードのリセット
パスワードをリセットしてください。

電子メール

パスワード

パスワードの確認入力

© 2020 - ふくおか健康ポイントアプリ

アプリに設定したメールアドレスを入力する

新しいパスワードを入力する

確認のため新しいパスワードを再度入力する

5) 下記画面が表示されたら完了です。



第12章 バーチャルウォーキングに参加する

県内のいろんなスポットをバーチャルでウォーキングできます。

1. バーチャルウォーキングに参加する

1) 画面右下のメニューを開き「バーチャルウォーキング」をタップします。



2) 現在参加可能なバーチャルウォーキングの一覧が表示されます。一覧の項目をタップします。



3) バーチャルウォーキングの詳細が表示されます。参加する場合は「参加」ボタンをタップします。



参加中のウォーキングラリーはホーム画面に現在地点の写真が表示されます。



第13章 体力測定結果や運動記録を登録する



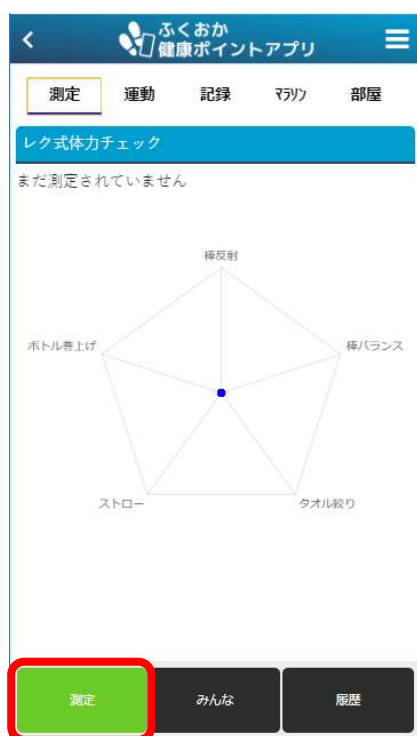
日々の運動記録や体力の測定結果を登録することができます。

1. 体力測定の結果を登録、履歴を確認する

体力測定の登録、および履歴を参照することができます。

1-1 体力測定結果を登録する

- 1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。
- 2) 表示された画面で「測定」タブを選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。画面最下部にある「測定」ボタンをタップします。



4) 下記画面が表示されます。

各項目に測定結果を入力します。

入力完了後、画面最下部にある「登録」ボタンをタップします。

? レク式体力チェックとは

年代
30歳代 ▼

性別
男性 ▼

棒反射
50 cm
[測定方法](#)

棒バランス
120 秒
[測定方法](#)

タオル絞り
1 g
[測定方法](#)

ストロー
10 秒
[測定方法](#)

ボトル巻上げ
12 秒
[測定方法](#)

登録

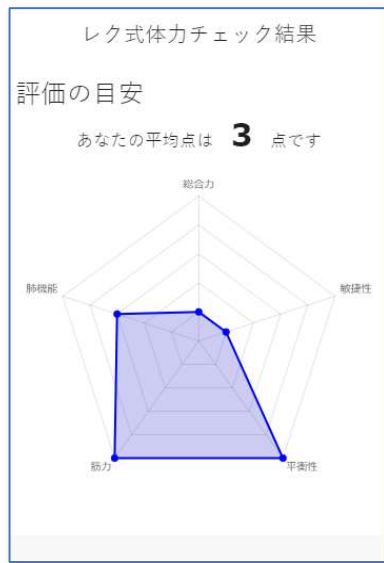
利用者情報で設定した情報が表示されます。
プルダウンから年代、性別の選択、変更が可能です。

「測定方法」をタップすることで測定方法を
確認できます。

ボトル巻上げ

| |
|--|
| 測定できる能力 |
| 敏捷性と筋力等総合的な運動能力 |
| 用意するもの |
| 1Lの水を入れたペットボトル (小学3年生以下は500ml) 約1m50cmのロープ |
| 測定方法 |
| ①巻上げ用具を両手で持ち、腕を前に出す。 |
|  |
| ②肩の高さまで上げ、床にボトルにつかないようにする。 |

5) チェック結果が表示されます。



1 - 2 全利用者の体力測定記録状況を確認する

1) 「測定」タブ下部の「みんな」ボタンをタップします。

全利用者の体力測定状況を確認できます。



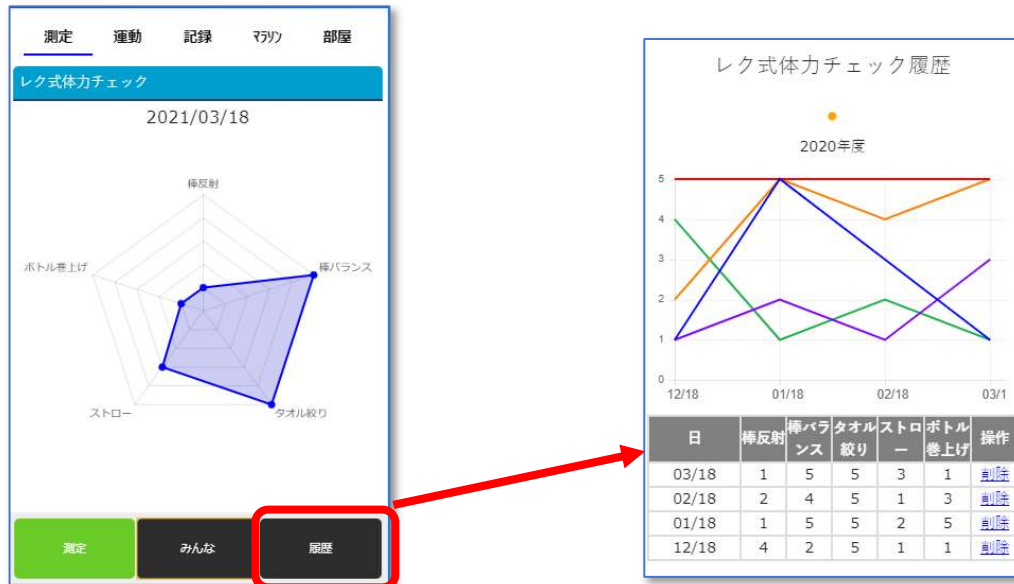
みんなのレク式体力チェック

03/18 SEテストユーザさんが実施しました。
03/09 koujiさんが実施しました。
02/19 ああさんが実施しました。
02/19 こーじさんが実施しました。
02/17 こーじさんが実施しました。
02/16 あさんが実施しました。
02/16 あさんが実施しました。
02/16 あさんが実施しました。

1 - 3 体力測定の結果履歴を確認する

1) 「測定」タブ下部の「履歴」ボタンをタップします。

過去に記録した結果をグラフ、データで確認することができます。



1 - 4 体力測定の結果履歴を削除する

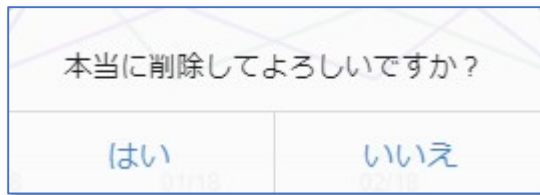
1) レク式体力チェック履歴画面の削除対象とする日の測定結果が表示されている右端にある項目「操作」の「削除」をタップします。



2) 確認メッセージが表示されます。

削除を行う場合は「はい」を選択してください。

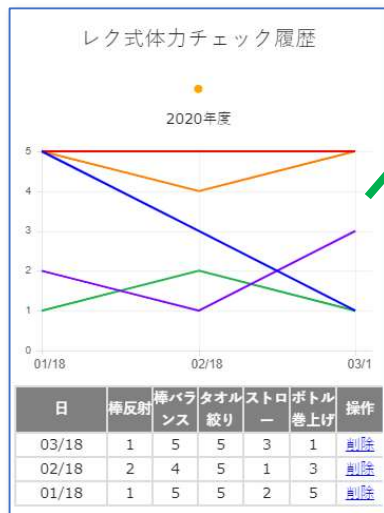
削除を行わない場合は「いいえ」を選択してください。



本当に削除してよろしいですか?

はい いいえ

3) 「はい」が選択された場合、削除対象と指定された履歴情報は削除されます。



削除した結果がグラフにも反映され再表示されます。

2. 運動記録を登録する

運動記録を登録することができます。

記録した情報は「記録」タブで参照することができます。

1 - 1 運動記録を登録する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

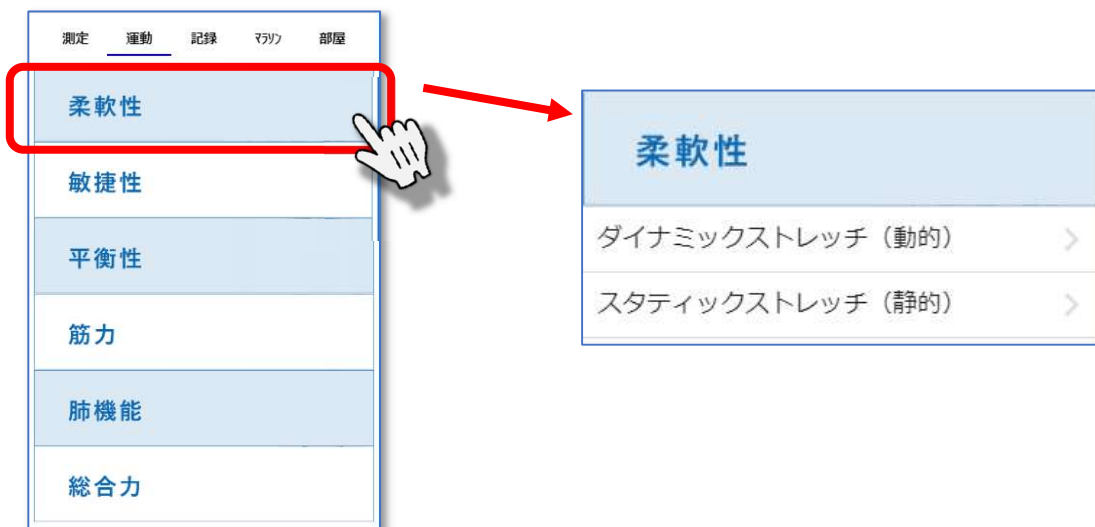
2) 表示された画面で「運動」タブを選択します。



3) 運動記録を登録する項目をタップします。

選択した項目に応じた一覧が表示されます。

登録する項目をタップします。



4) 画面下部にある時間を入力、「記録」ボタンをタップします。

ダイナミックストレッチ (動的)

内容

柔軟性の向上、血液循環の改善、けがの予防を目指すトレーニング
※年齢による目標設定なし

トレーニング方法

①足を肩幅の2倍程度に広げ、腰を落とし足首をつかんだ状態で左右にゆれる

00:00 記録 × 閉じる

体重: 60kg

トレーニングに関する情報が確認できます。

※体重が設定されていない場合、運動記録は登録できません。

00:10 記録 × 閉じる

健康記録で本日の体重を登録してください。

- ・ 体重が設定されていない場合は健康記録で体重登録を行ってください。
登録方法については「第4章 健康記録を登録する」を参照してください。

5) 正常に登録された場合は下記メッセージが表示されます。

登録しました。

OK

3. 運動記録を登録する

運動記録を登録することができます。

記録した履歴情報の確認ができます。

1 - 1 運動記録を登録する（分類）

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「記録」タブを選択します。



3) 画面下部にある「記録」ボタンをタップします。



記録済みの情報がある場合はグラフが表示されます。

- 4) 下記画面が表示されます。登録した記録が日ごとに一覧表示されます。
「+追加」をタップします。



過去日に運動記録を追加する場合は、画面をスワイプしてください。
3日前まで追加することが可能です。



5) 運動記録追加画面が表示されます。

「分類から選択」タブをタップします。

分類、運動を選択、時間を入力後、画面下部にある「記録」ボタンをタップします。



分類、運動を選択してください。

6) 正常に登録された場合は下記メッセージが表示されます。



1 - 2 運動記録を登録する（よくやる運動）

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「記録」タブを選択します。



3) 画面下部にある「記録」ボタンをタップします。



- 4) 下記画面が表示されます。登録した記録が日ごとに一覧表示されます。
「+追加」をタップします。



過去日に運動記録を追加する場合は、画面をスワイプしてください。
3日前まで追加することが可能です。



5) 運動記録追加画面が表示されます。

「分類から選択」タブをタップします。

運動を選択、時間を入力後、画面下部にある「記録」ボタンをタップします。



運動を選択してください。

よくやる運動の登録方法については
「1-3 よくやる運動を追加する」を参照して
ください。

6) 正常に登録された場合は下記メッセージが表示されます。



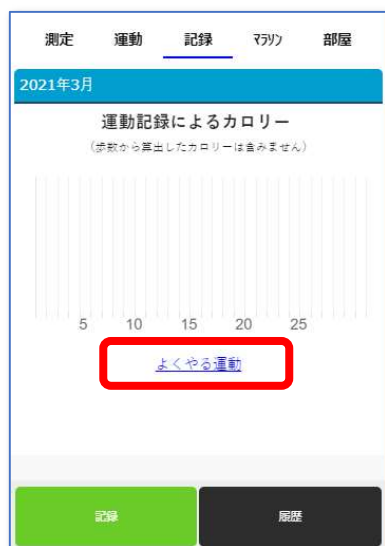
1-3 よくやる運動を追加する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「記録」タブを選択します。

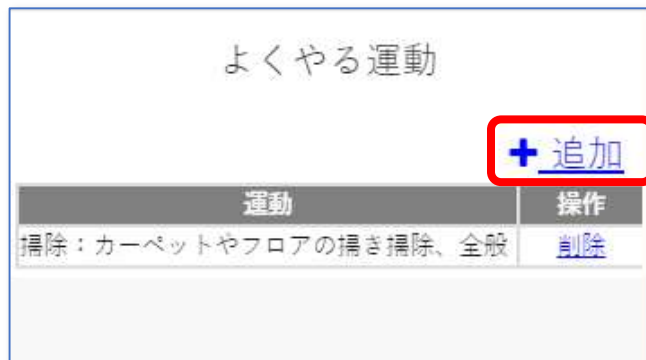


3) グラフ下部にある「よくやる運動」をタップします。



4) よくやる運動一覧画面が表示されます。

「+追加」をタップします。



5) よくやる運動追加画面が表示されます。

分類、運動を選択後、「登録」ボタンをタップします。

6) 正常に登録された場合は下記メッセージが表示されます。



1 - 4 登録した運動記録を削除する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「記録」タブを選択します。



3) 画面下部にある「記録」ボタンをタップします。



4) 下記画面が表示されます。

削除登録内容が表示されている右端にある項目「削除」をタップします。



過去日の運動記録を削除する場合は、画面をスワイプしてください。

3 日前までの登録分を削除することが可能です。



- 5) 確認メッセージが表示されます。
削除する場合は「はい」を選択してください。

| 名前 | 時間 | カロリー |
|-----------------|-------|------|
| 確認 | 01:00 | 900 |
| 本当に削除してよろしいですか？ | | |
| はい | いいえ | |

1 - 5 運動記録の履歴を確認する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「記録」タブを選択します。



3) 画面下部にある「履歴」ボタンをタップします。



4) 運動記録履歴画面が表示されます。

当月の履歴が初期表示され履歴を確認することができます。



| 日 | 運動 | 時間 | カロリー |
|----|----------------------|-------|------|
| 18 | 上り坂、きつい労力 | 00:30 | 390 |
| 17 | バレエ：モダン、ジャズ、全般 | 01:00 | 240 |
| 16 | 掃除：カーペットやフロアの掃き掃除、全般 | 01:00 | 138 |

5) 画面を左右にスワイプすることで月を変更することができます。



| 日 | 運動 | 時間 | カロリー |
|----|----------------------|-------|------|
| 18 | 上り坂、きつい労力 | 00:30 | 390 |
| 17 | バレエ：モダン、ジャズ、全般 | 01:00 | 240 |
| 16 | 掃除：カーペットやフロアの掃き掃除、全般 | 01:00 | 138 |

第14章 バーチャルマラソンに参加する

指定された期間内で開催されるバーチャルマラソンに参加し、測定された時間のランキングを競い合うことができます。

1. バーチャルマラソンの参加方法を確認する

バーチャルマラソンに参加、参加中のマラソンを中止することができます。

1-1 マラソンに参加する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「マラソン」タブを選択します。



3) 開催中のマラソン、1ヶ月以内に開催予定であるマラソンの一覧が表示されます。
開催中で参加するマラソンをタップします。



開催中のマラソン

開催予定（1ヶ月以内）のマラソン

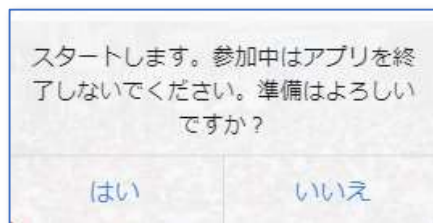
4) マラソン詳細画面が表示されます。

参加する場合は、画面左下にある「スタート」ボタンをタップします。



5) スタート確認メッセージが表示されます。

スタートする場合は「はい」をタップします。



6) 下記画面が表示されタイム計測が開始されます。



スタートしてからの経過時間、距離が表示されます。

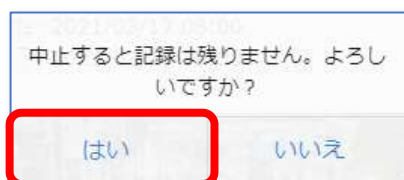
マラソンに関する情報が表示されます。

1-2 マラソンを中止する

1) マラソン参加中画面最下部にある「中止する」をタップします。



2) 中止確認メッセージが表示されます。
中止する場合は「はい」を選択します。



・ゴール前に中止した場合には参加した記録がなくなり、ランキング対象外となりますのでご注意ください。

2. バーチャルマラソンの参加方法を確認する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「マラソン」タブを選択します。



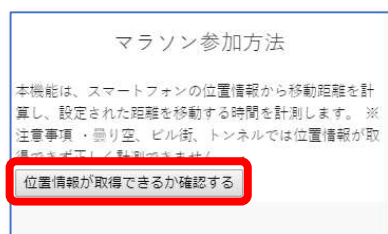
3) 画面左下にある「参加方法」ボタンをタップします。



4) マラソン参加方法画面が表示されます。

位置情報（GPS）が正常に取得できるか確認することができます。

確認を行う場合は「位置情報が取得できるか確認する」ボタンをタップしてください。



3. バーチャルマラソンのランキングを確認する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「マラソン」タブを選択します。



3) 画面下にある「ランキング」ボタンをタップします。



4) マラソン一覧画面が表示されます。

ランキングを確認する場合は対象マラソンの「ランキング」をタップします。

| マラソン一覧 | | |
|------------|-------------|-----------------------|
| 2020年度 | | |
| 日 | 大会名 | 操作 |
| 2021/02/25 | テストマラソン | ランキング |
| 2021/03/17 | 3月17日開催マラソン | ランキング |

他年度で実施されたランキングを確認する場合は画面を左右にスワイプして年度を切り替えてください。

| マラソン一覧 | | |
|------------|-------------|-----------------------|
| 2020年度 | | |
| 日 | 大会名 | 操作 |
| 2021/02/25 | テストマラソン | ランキング |
| 2021/03/17 | 3月17日開催マラソン | ランキング |

5) ランキングが表示されます。

ランキングは上位100名まで表示されます。

参加していないマラソンの場合は順位が「--」位で表示されます。

参加しており、ランキング対象となっている場合は、順位が表示されます。

【参加なし場合】

| テストマラソン | | |
|-------------|--------|----------|
| --位 / 203人中 | | |
| 順位 | ニックネーム | タイム |
| 1 | まつむら | 00:00:01 |
| 1 | こーじ | 00:00:01 |
| 3 | コマ | 00:03:06 |
| 4 | たかを | 00:03:07 |
| 5 | じんけ | 00:03:08 |

【参加ありの場合】

| テストマラソン | | |
|------------|--------|----------|
| 1位 / 203人中 | | |
| 順位 | ニックネーム | タイム |
| 1 | まつむら | 00:00:01 |
| 1 | こーじ | 00:00:01 |
| 3 | コマ | 00:03:06 |
| 4 | たかを | 00:03:07 |
| 5 | じんけ | 00:03:08 |

・ランキング対象となるタイムについて

複数回参加した場合、その中でも最も良い記録が対象となります。

4. バーチャルマラソンの参加履歴を確認する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「マラソン」タブを選択します。



3) 画面右下にある「履歴」ボタンをタップします。



4) マラソン参加履歴画面が表示され、参加履歴を確認することができます。

| マラソン参加履歴 | | | | | |
|----------|---------|--------|----------|----|--------------------|
| ● | | | | | |
| 2020年度 | | | | | |
| 日 | 名称 | 距離 | タイム | 順位 | |
| 02-19 | テストマラソン | 42.195 | 00:00:01 | 1 | 詳細 |

5. バーチャルマラソンの参加履歴を削除する

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「マラソン」タブを選択します。



3) 画面右下にある「履歴」ボタンをタップします。



- 4) マラソン参加履歴画面が表示されます。
削除したい履歴の右側にある「削除」をタップします。



| 日 | 名称 | 距離 | タイム | 順位 | |
|-------|---------|--------|----------|----|----|
| 02-19 | テストマラソン | 42.195 | 00:00:01 | 1 | 削除 |

- 5) 削除確認メッセージが表示されます。
削除する場合は「はい」を選択します。



本当に削除してよろしいですか？

はい いいえ

第15章 キャラクターを育成する

運動記録を登録することでエサをあげることができるなど運動を楽しみながらキャラクター育成することができます。

1. キャラクターのステータス、メッセージについて

キャラクターのステータスは「喜ぶ、普通、悲しむ、怒る」の4つあります。

ステータスに影響を与えるものとしてえさをあげていない日が続く、会いにきていない日が続くとステータスは悪くなります。



キャラクターのメッセージはステータスに応じたものが表示されます。

ステータスが良いと感謝などのメッセージが表示されますが、悪くなると運動を促すメッセージが表示されます。

キャラクターのステータスを良い状態で維持するために毎日会いにいき、えさをあげるため運動を行い運動記録の登録を行ってください。

2. キャラクターのゲージについて

キャラクターにはゲージが設定されています。

ゲージは毎日減少していき、空になると育成が終了します。

ゲージ減少のスピードは育成状況により変化します。

積極的にえさをあげたり、会いに行くようにしてください。



ゲージは空になると育成終了となります。

3. キャラクターの成長について

キャラクター育成延べ日数、えさをあげた回数に応じてキャラクターが成長、姿が変化します。
成長は各キャラクター5段階あります。

4. 育成するキャラクターを選択する

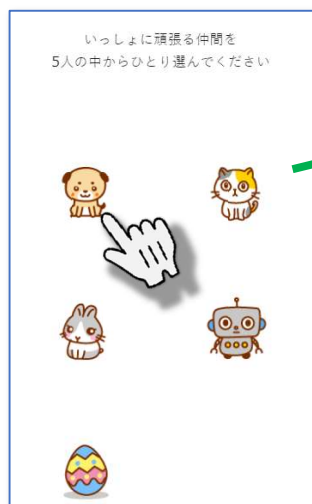
1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「部屋」タブを選択します。



3) キャラクター選択画面が表示されます。

育成するキャラクターをタップします。



5種類のキャラクターの中から
選択してください。

- 4) キャラクター登録画面が表示されます。
名前を入力、「決定」ボタンをタップします。



- 5) 登録完了後、部屋画面が表示されます。



5. キャラクターにえさをあげる

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

2) 表示された画面で「部屋」タブを選択します。



3) 部屋画面が表示されます。

画面下部の「えさをあげる」ボタンをタップします。



- ・運動記録を登録していない場合は、えさをあげることはできません。
運動記録の登録方法については「第13章 運動記録を登録する」を参照してください。
- ・えさは1日1回のみあげることが可能です。

4) えさが表示され、キャラクターが喜びます。



6. キャラクターの育成終了について

キャラクターの育成終了は2つのパターンがあります。

- ・パターン1：ゲージが空となった
- ・パターン2：育成期間が100日を超過した

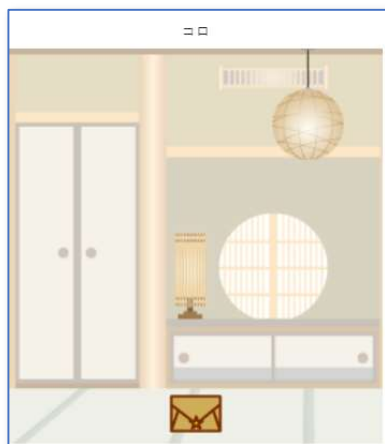
どちらかのパターンに該当した場合、キャラクター育成は終了となります。

1) 画面右下のメニューを開き「体力測定」をタップします。

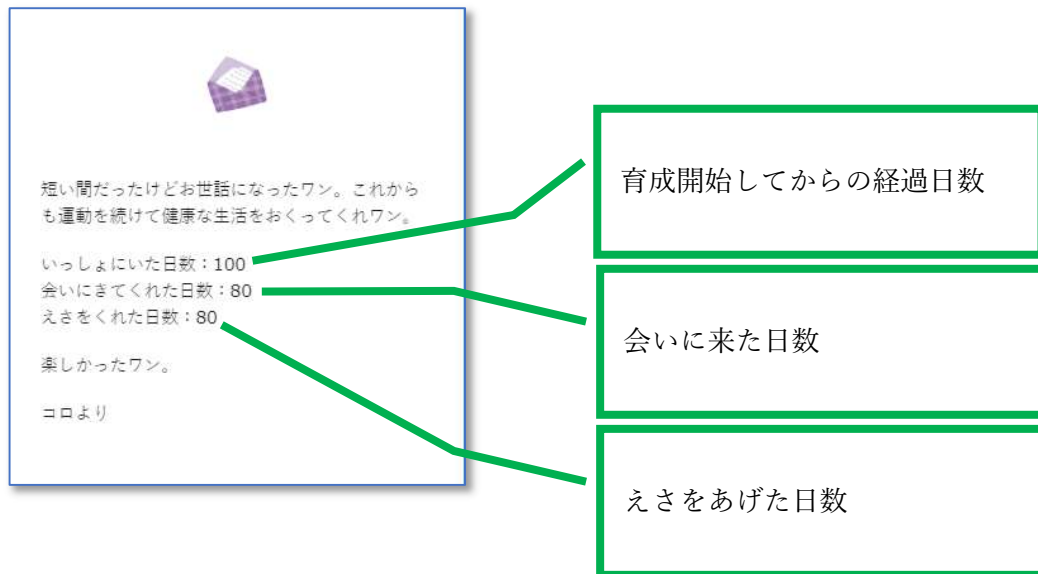
2) 表示された画面で「部屋」タブを選択します。



3) 育成終了している場合、手紙が置いてあります。
手紙をタップします。



4) キャラクターからのメッセージと育成結果記録を確認できます。



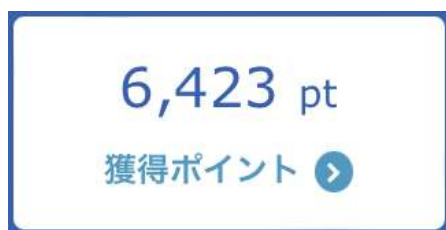
- ・ 育成終了後、新規でキャラクター育成を開始できます。
開始方法については「4. 育成するキャラクターを選択する」を参照してください。

第16章 ポイントを使用する

獲得したポイントを使用することができます。ポイントを使用することでクーポンを発行、使用することができます。

1. ポイントを使用する

- 1) ホーム画面中央の「獲得ポイント」の枠内をタップします。



- 2) ポイント利用画面が表示されます。

クーポンを発行する場合は「クーポンを発行する」ボタンをタップします。



保有している総ポイント数が表示されます。

クーポン利用可能場所を検索する画面が表示されます。

3) 確認画面が表示されます。

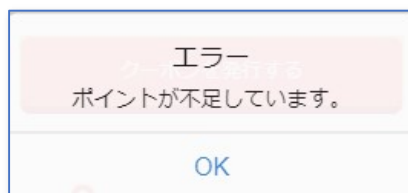
クーポンを発行する場合は「はい」をタップします。

ポイントが不足している場合はエラーメッセージが表示されます。

【利用可能の場合】

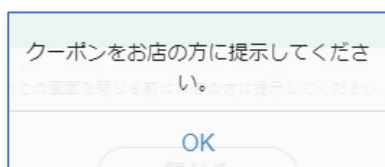


【ポイント不足の場合】



4) クーポンを提示する画面が表示されます。

「OK」をタップします。



クーポンが表示されます。

クーポンを使用後は「閉じる」ボタンをタップします。



2. 利用したポイント数を確認する

- 1) 画面右上にあるマイメニューから「ポイント履歴」をタップします。
- 2) 年度ごとに各月のポイント総数が一覧表示されます。参照したい月をタップします。
※年度を切り替える場合は左右にスワイプします。
- 3) 項目「利用」に利用したポイント数がマイナスポイントとして表示されます。



| ポイント履歴 | | | | |
|-------------|----|------|----|------|
| 3月 | | | | |
| -298 | | | | |
| ウォーキングなど | | | | |
| 日 | 歩数 | 健康記録 | 起動 | 紹介 |
| 19 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| イベント | | | | |
| 日 | | | | ポイント |
| バーチャルウォーキング | | | | |
| 日 | | | | ポイント |
| 健(検)診 | | | | |
| 日 | | | | ポイント |
| アンケート | | | | |
| 日 | | | | ポイント |
| 利用 | | | | |
| 日 | | | | ポイント |
| 19 | | | | -300 |

第17章 キャンペーン（抽選会）に応募する

キャンペーン、もしくは抽選会募集中の場合、キャンペーン（抽選会）に応募することができます。キャンペーン（抽選会）によってはポイントを消費することで応募可能となる場合があります。

1. キャンペーン（抽選会）に応募する

1) 画面右上にあるメニューから「キャンペーン応募」をタップします。

2) 応募中のキャンペーン（抽選会）がある場合は一覧で表示されます。

※応募可能であるキャンペーン（抽選会）が存在しない場合は以下画面が表示されます。

「OK」をタップすることでアプリのトップ画面へ戻ります。



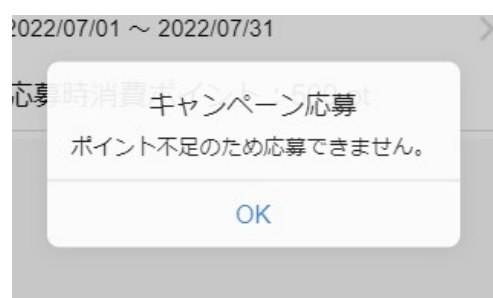
3) 応募を行うキャンペーン（抽選会）を選択します。

※応募に必要なポイントが不足している場合は以下画面が表示されます。

※応募済であるキャンペーンは済マークが表示されます。



【ポイントが不足している場合】



- 4) 応募入力画面が表示されます。
- 各項目に応じた情報を入力します。
- 入力が完了したら、画面右下の「次へ」をタップします。

 **キャンペーン応募**

1
2
3

必要事項入力 入力内容確認 完了

テスト
0104

テストです

ポイント取得期間

(01) 2023/12/01 ~ 2023/12/31

応募可能口数

(02) 3

郵便番号

(03)

(例) 8128577

住所取得

住所

(04)

(例) 福岡県福岡市博多区東公園

番地以降

(05)

(例) 7番7号

氏名

(06)

フリガナ

(07)

電話番号

(08)

(例) 0926511111

期間内取得ポイント

(09) 7457pt

応募口数

(10)

1

質問 1 1

☒ あああ

☐ いいいい

☒ うううう

☐ ええええ

質問 2 2

1 1 1 1

2 2 2 2

☒ 3 3 3 3

4 4 4 4

質問 3 3

} (11)

※. 各項目説明は次ページに記載します。

●. 項目説明

| | | |
|----|-----------|--|
| 01 | ポイント取得期間 | 対象キャンペーン（抽選会）について、期間指定でのポイント数の制限がある場合のみ表示されます。情報表示のみで編集不可。※(09).「期間内取得ポイント」と関連 |
| 02 | 応募可能口数 | 対象キャンペーンが抽選会の場合、お一人あたりで応募出来る最大口数が表示されます。情報表示のみで編集不可。※(10).「応募口数」と関連 |
| 03 | 郵便番号 | 郵便番号をハイフン（-）なしで入力して下さい。 入力後に右横の「住所取得」ボタンをタップすると、郵便番号に対応した住所が、(04).「住所（都道府県等）」にセットされます。（ただし、福岡県内のみ対象となります） |
| 04 | 住所（都道府県等） | 住所を入力して下さい。都道府県、市区町村まで |
| 05 | 住所（番地以降） | 住所を入力して下さい。番地以降を入力して下さい。 |
| 06 | 氏名 | 氏名を入力して下さい。 |
| 07 | フリガナ | 氏名（フリガナ）を入力して下さい。 |
| 08 | 電話番号 | 電話番号をハイフン（-）なしで入力して下さい。 |
| 09 | 期間内取得ポイント | ポイント取得期間が指定されている場合、その期間に取得したポイント数が表示されます。情報表示のみで編集不可 |
| 10 | 応募口数 | 対象が抽選会、また、応募可能口数が、2口以上の場合、応募口数を入力します。応募可能口数が1口の場合、また、通常のキャンペーンの場合は、本項目は入力不可となります。（1口がセットされます） |
| 11 | アンケート | 対象キャンペーンに、アンケートが設定されている場合、最大で3問、アンケートが表示されます。アンケート形式は以下の3パターンがあります。 ・複数選択：選択対象が一覧表示されており、先頭に○が付いています。対象をタップすると、丸の中にチェックが入ります。対象となるもの全てにチェックを入れて下さい。 ・択一選択：選択対象が一覧表示されています。先頭には○が付いていません。対象をタップすると、先頭にチェックが入ります。1つしか選択出来ません。 ・フリー入力：入力枠が表示され、そこに自由にて入力下さい。 |

●. ポイント取得期間が指定されている場合の注意事項

- ・ポイント取得期間が設定されている場合は、現在保有のポイント数が、一口応募ポイント数（前画面のキャンペーン一覧に表示されていた「一口応募ポイント数」）を超えていても指定期間に取得したポイント数（(09).「期間内取得ポイント」に表示されているポイント数）が、一口応募ポイント数を超えていない場合は応募する事が出来ません。

●. 抽選会の場合の注意事項

- ・応募可能口数が2以上に設定されている抽選会の場合、複数口での応募が可能となりますが、お一人につき、当選するのは一口のみです。例えば、3口応募した場合、最大で3口とも当選するという事ではなく、当選確率が、1口の時と比べて、3倍になるという意味合いになります。

5) 応募入力確認画面が表示されます。

入力内容の確認を行ってください。

問題無い場合は画面下部の「個人情報の取り扱いについて」ボタンをタップします。

プライバシーポリシー画面が表示されます。

確認を行い下部にある「閉じる」ボタンをタップします。

キャンペーン応募

1 必要事項入力 2 入力内容確認 3 完了

特別キャンペーン

ご入力内容を確認の上、よろしければ画面最下部の「応募する」ボタンを押してください。

郵便番号 9910150
住所 福岡県 杓子
氏名 福岡 太郎
フリガナ フクオカ タロウ
電話番号 012012341234
フリ入力です。
フリ回答
択一選択形式 回答 1
複数選択形式 回答 1

個人情報の取り扱いについて

☐ 個人情報の取り扱いについて同意する

← 戻る 応募する

プライバシーポリシー
(本応募フォームに入力する個人情報の取扱いについて)

このプライバシーポリシーは、福岡県及び委託業者であるパステムソリューションズ株式会社（以下「運営者」という。）が提供する「ふくおか健康ポイントアプリ」の「キャンペーン応募」機能の応募フォームに入力される個人情報とその取扱いについて説明するものです。本プライバシーポリシーの内容をご確認・ご理解したうえで応募してください。本プライバシーポリシーの内容を承諾できない場合、応募することはできません。

①利用目的

郵便 89101
住所 福岡県 杓子
氏名 福岡 太郎
フリガナ フクオカ タロウ
電話番号 012012341234
フリ入力です。
フリ回答
択一選択形式 回答 1
複数選択形式 回答 1

・応募された抽選の実施
・賞品の発送
・必要な際のご本人様への連絡
・応募者個人を識別できない形式での本アプリ関連施策の推進のための分析

なお、入力された個人情報は、上記の利用目的に定める事項の範囲内で利用する場合を除き、第三者に開示又は提供することはできません。

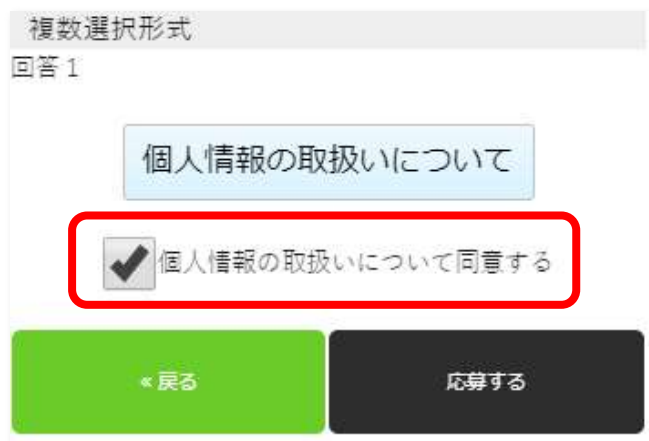
④プライバシーポリシーの改訂について

運営者は、利用者に事前に通知することなく、本プライバシーポリシーを改訂することができます。この場合、運営者は、本プライバシーポリシーの改訂の旨を、運営者ホームページに掲載し、又は運営者が本サービスに基づき提供している画面へ提示するなどの方法により利用者に対し周知するものとし、当該いずれかの方法による周知の開始のときをもって本プライバシーポリシーが改訂されるものとします。

閉じる

- 6) キャンペーン応募確認画面下部の「個人情報の取り扱いについて同意する」にチェックを入力します。

チェック入力後、右下「応募」するボタンをタップします。



応募完了画面が表示されます。

「終了し TOP に戻る」ボタンをタップすることでアプリトップ画面へ戻ります。



※. 必ず、「終了し TOP に戻る」ボタンにて、画面を終了して下さい。

第18章 指定期間内に獲得したポイントを確認する

指定期間内に獲得したポイントを表示、確認することができます。

1. 指定期間内に獲得したポイントを確認する

1) 画面右上にあるマイメニューから「ポイント確認」をタップします。

2) ポイント確認画面が表示されます。

画面上部にあるポイント抽出期間の初期値は年度開始日から年度終了日となります。

ふくおか健康ポイントアプリ

ポイント確認

ポイントを任意の期間で表示できます。

ポイント抽出期間

2022/04/01 から
2023/03/31 まで

表示

獲得ポイント

156

月別一覧

2022年度

5月 (141) >
6月 (15) >

ホーム グラフ ランキング 体力測定 使い方

指定期間を変更する場合は日付変更を行い「表示」ボタンを押下します。

指定期間内の総獲得ポイントが表示されます。

指定期間内の月別獲得ポイントが表示されます。

3) 月別一覧で該当月をタップすることで日別の獲得ポイントを確認することができます。

