

# フィット&ゴー（けんこうマイレージ） アプリの使い方

**練馬区フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」は  
けんこうマイレージアプリを基盤として配信しています。**

## 1. アプリの使い方とポイント獲得方法

- ホーム画面
- 記録をつける
- グラフを見る
- ミッション
- 健（検）診受診日の記録
- イベントに参加する
- ウォーキングコースを楽しむ
- その他のポイント獲得方法
- お知らせの確認方法

## 2. その他のアプリコンテンツ

- ヘルスチェックAI
- 写真を投稿する・写真を見る
- ランキング
- フレンド
- レベルアップミッション

## アプリの使い方とポイント獲得方法

# ホーム画面



## ① ポイント

保有ポイントを表示します。

## ② バナー

お知らせのバナーを表示します。

## ③ 歩数表示

歩数、歩行距離・時間、消費カロリーを表示します。「グラフを見る」をタップするとグラフに遷移します。

## ④ ミッション

参加者に合わせた改善ミッションを表示します。アプリ継続率向上、様々な機能に触れていただくことを目的としたレベルアップミッションを表示します。表示されるミッションは3つです。



## ⑤ メニュー

スワイプ、もっと見る> でメニューが表示されます。

## ⑥ 写真投稿

スワイプ、もっと見る> で写真が表示されます。

## ⑦ イベント

開催中のイベントが表示されます。

## ⑧ タブバー

マップ、フレンド、メニューに遷移します。

## 健康記録（記録をつける）

## 記録をつける\_手動で入力

健康のデータを記録することができます。記録できるデータは「体重・体脂肪率・睡眠時間・血圧・血糖値」です。



「+記録をつける」を押す



記録する日付を設定する



記録する項目を入力する



「保存」を押す

# 記録をつける（外部サービスからデータが連携される項目がある場合）

健康のデータを記録することができます。記録できるデータは「体重・体脂肪率・睡眠時間・血圧・血糖値」です。



「+記録をつける」を押す



連携済と記載されている項目は「+」マークから確認できる



「保存」を押す  
※手動項目がある場合

グラフを見る

# グラフを見る（1）

健康データをグラフで表示することができます。目標達成日数の確認も出来ます。



「グラフを見る」を押す



メニューを左右にスワイプし  
項目を確認する

## 【確認できる項目】

### ■データ連携

歩数 / 消費カロリー / 歩行距離 / 歩行時間

### ■手入力またはデータ連携

体重 / 体脂肪率 / 睡眠時間 / 血圧

### ■手入力

血糖値

週間、月間、年間単位で  
表示できます。

# グラフを見る (2)

## 歩数



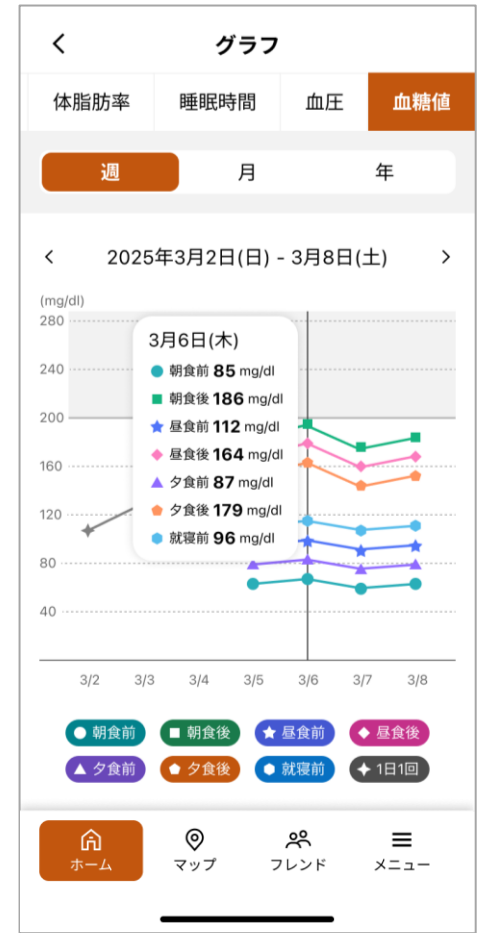
## 体重・BMI



## 血圧



## 血糖値



# ミッション

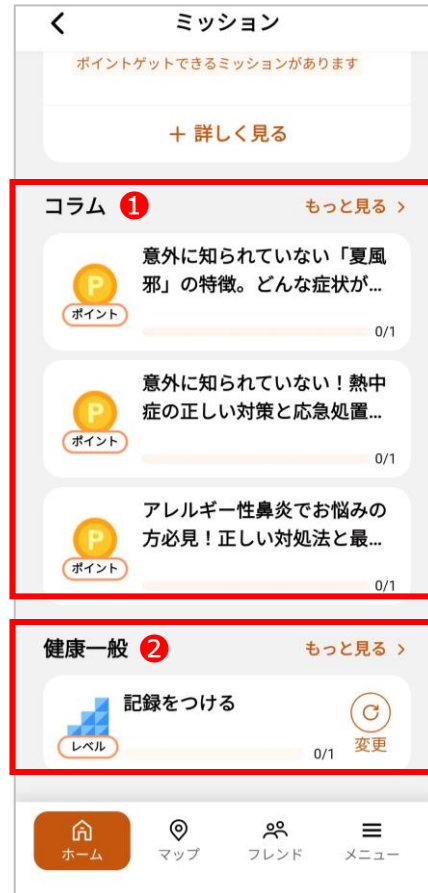
# ミッション

健康に関する様々なミッションをクリアしてポイントをためよう。



ミッションの「もっと見る」を押す

**P**  
ポイント  
このアイコンがポイント  
付与されるミッションです



ミッションにチャレンジする

**1** コラム  
**2** 健康一般



**健康一般** **2**  
記録をつける

健康記録画面で体重、体脂肪率、睡眠時間、血圧、血糖値、どれか一つ記録してみましょう。

①ホーム画面の右下にある「+記録をつける」をタップします。

✓ ミッション達成済み

**1** コラム：  
最後まで読んでミッション達成  
**2** 健康一般：  
記録をつけてミッション達成



ポイントゲット！

## 健（検）診受診日の記録

# 健（検）診受診日の記録

健（検）診を受診したら、受診日の記録をしよう



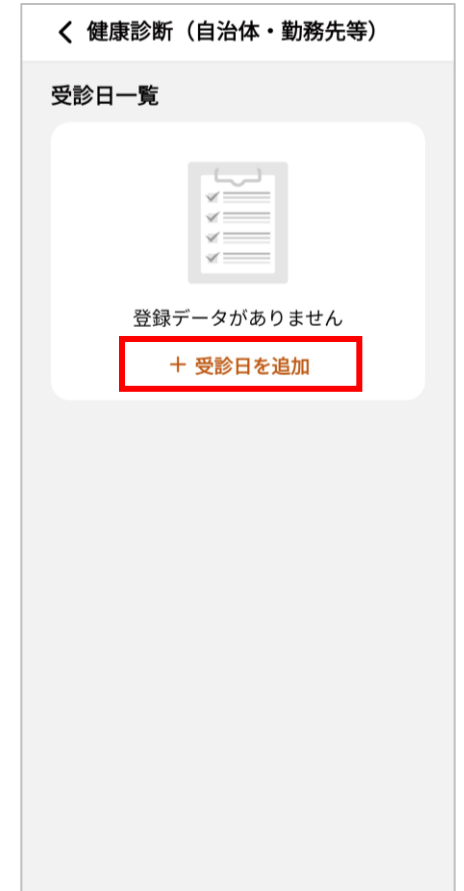
ホーム画面の「メニュー」を押す



「健診・検診日の記録」を押す



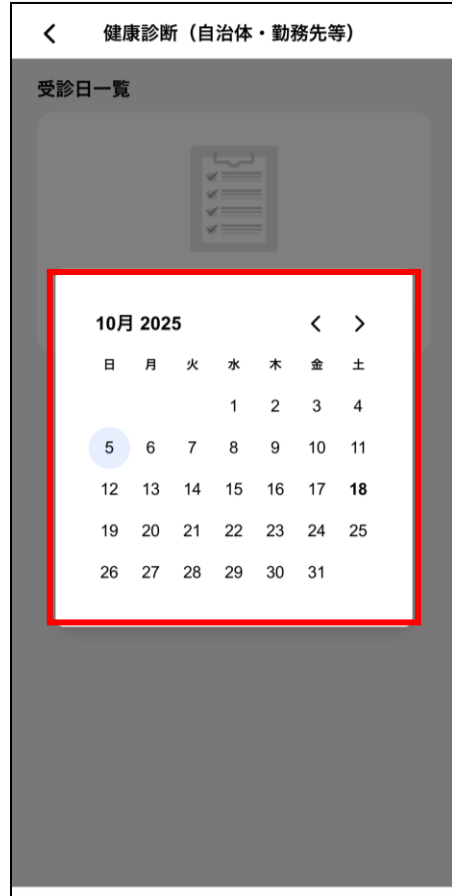
受診した健（検）診の種類を選択



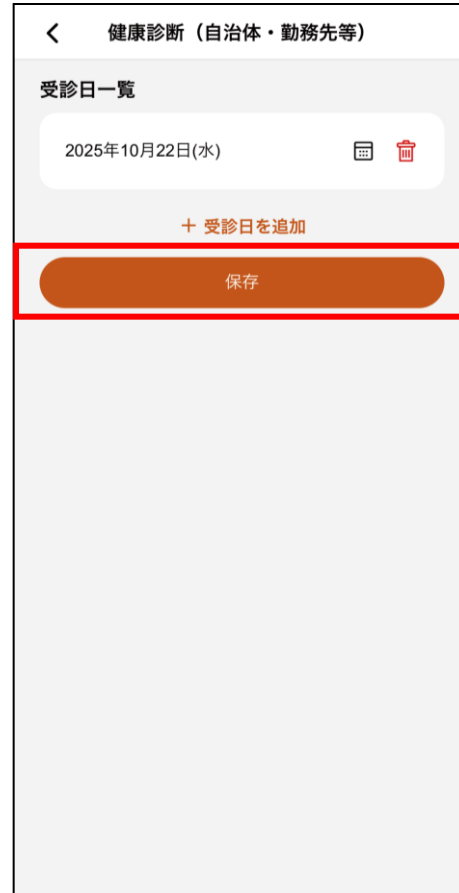
「+ 受診日を追加」を押す

# 健（検）診受診日の記録

健（検）診を受診したら、受診日の記録をしよう



受診日を選択



「保存」を押す

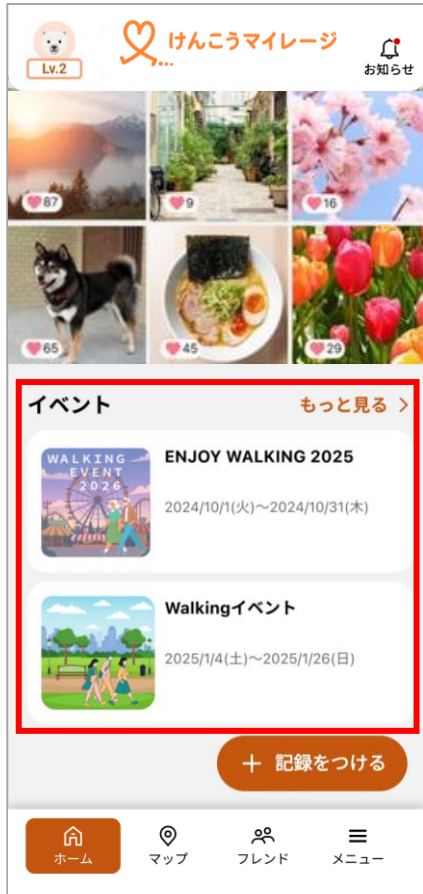


受診日が登録される

イベントに参加する

# イベントに参加する

## イベント参加時



開催中・開催予定のイベントが表示される



イベント情報を確認する



「イベントに参加する」を押す



イベント会場に設置されている  
2次元バーコードを読み取り  
ポイントを獲得する

ウォーキングコースを楽しむ

# ウォーキングコースを楽しむ（1）



ホーム画面の「メニュー」を押す



「ウォーキングコース」を押す



チャレンジするコースを選択します



ウォーキングコースが表示されます

## ウォーキングコースを楽しむ (2)



スクロールしてスポットを確認し  
「地図で見る」を押す



スポットの近くにいない場合は  
「スタンプの近くにいません」と表示  
されます



スポットの近くまで行き  
「スタンプを獲得する」を押す



・スタンプが押されます  
・残りのスポットも同様に行き  
コンプリートを目指します

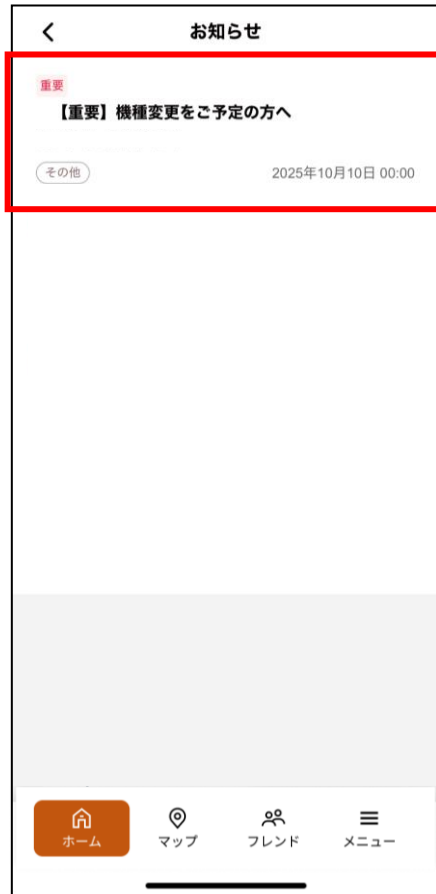
## お知らせの確認方法

# お知らせの確認方法

お知らせが届くとベルマークに赤い印が表示されます。



ホーム画面  
右上のベルマークを押す



お知らせを確認できます

# その他のアプリコンテンツ

## ヘルスチェックAI

主要団体により表示されない場合があります。

# ヘルスチェックAI



- ①「メニュー」を押す
- ②「ヘルスチェックAI」を押す



ヘルスチェックAI測定中  
(利用開始から2週間経過した後の月曜日  
からスコアを確認できます)

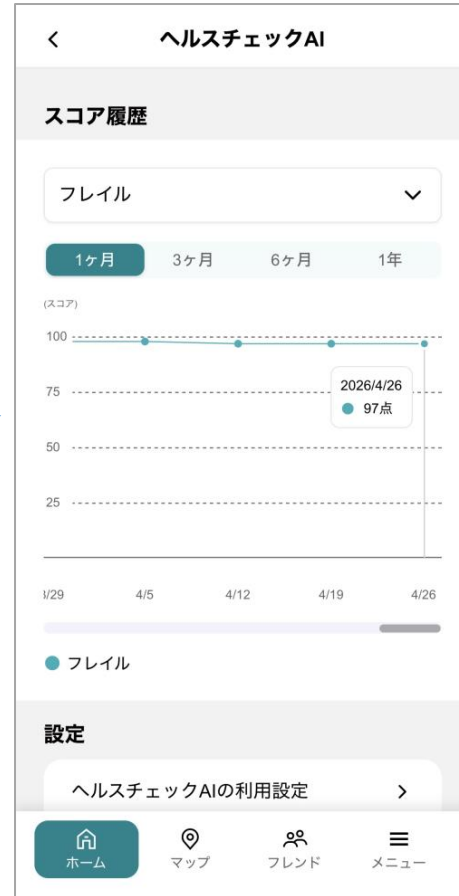


ヘルスチェックAIが表示される  
(2週間後の画面)



「メッセージ」「今週のスコア」  
「改善ミッション」が表示されます

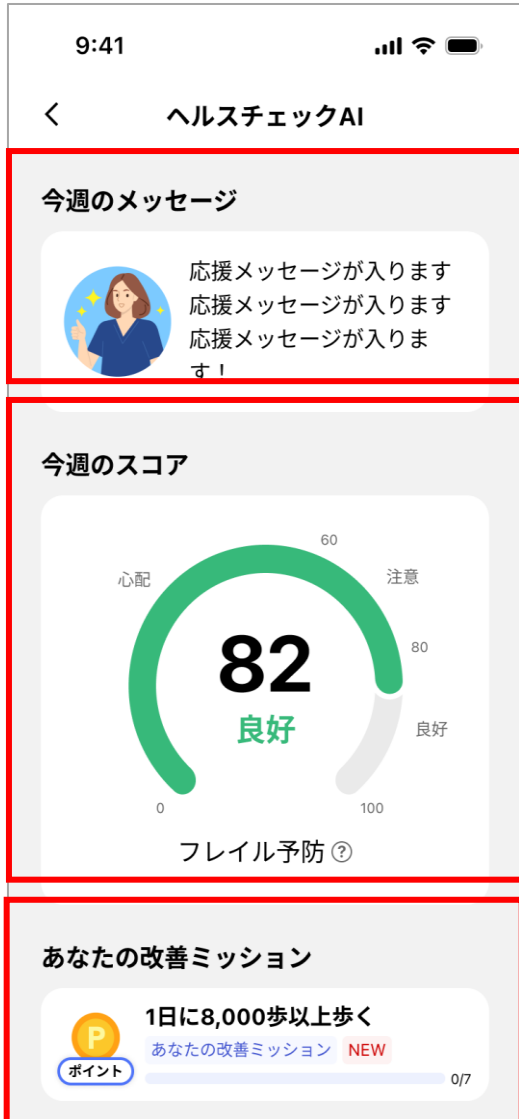
# ヘルスチェックAI



スコアがグラフで表示される

# ヘルスチェックAI

## ～ 画面の詳細 ① ～



AIからあなたへの今週の応援メッセージや改善ポイントが表示される

### ① 今週のメッセージ

AIからあなたへの今週の応援メッセージや改善ポイントが表示される

### ② 今週のスコア

利用開始から2週間経過後の月曜日から、スコアに判定結果が表示される  
1週間毎に判定結果が表示されます。

健康スコアは「良好」「注意」「心配」の3つの判定で表示されます。

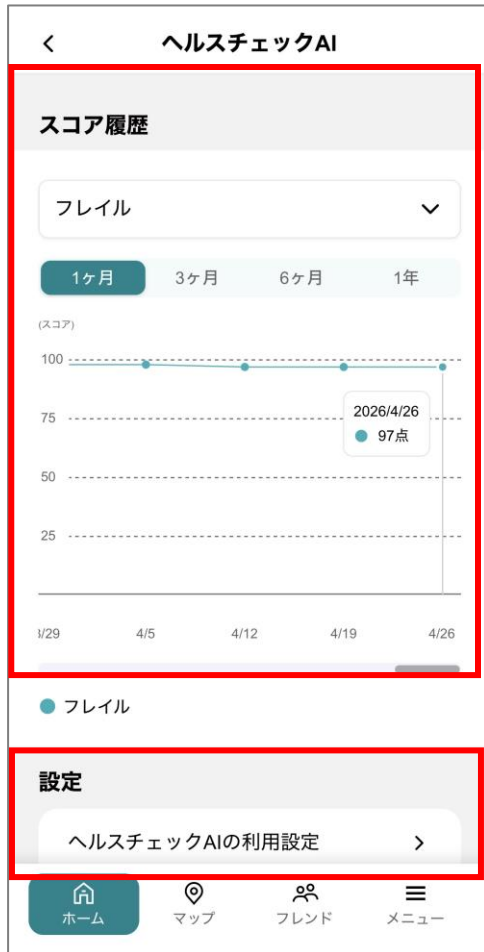
利用しているヘルスチェックAIのうち、スコアが一番低いもの（リスクの高い）が表示

※画像では「フレイル予防」 「？」マークを押すと説明

### ③ あなたの改善ミッション

今週のスコアから、改善ポイントを反映したあなたのミッションが表示される

## ～ 画面の詳細 ② ～



### ①スコア履歴

AIからあなたへの今週の応援メッセージや改善ポイントが表示される

### ②設定

利用開始から2週間経過後の月曜日から、スコアに判定結果が表示される  
スコアが一番低い（リスクの高い）項目を表示

写真を投稿する・写真を見る

# 写真投稿

## 写真投稿とは

あなたが撮った写真をけんこうマイレージアプリ内へ投稿できます。

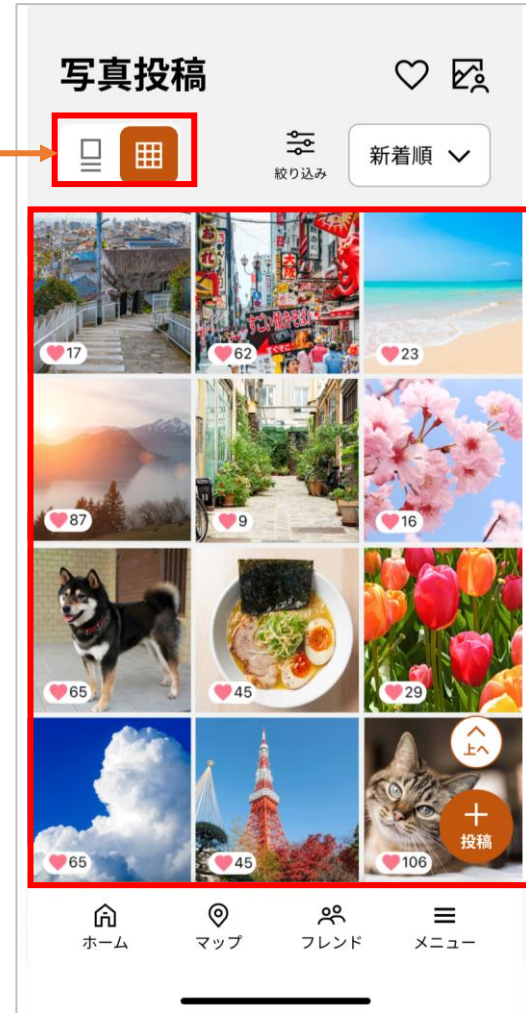
参加者同士で「いいね♥」を送ることができ、ウォーキング中の発見をみんなと共有しながら楽しめる機能です



♡をもらった、おくれた一覧を確認したり、自分の投稿した写真を閲覧できる

絞り込みができ、「新着順」「人気順」に並び替えが可能

表示方法を変更できる



自分やみんなが投稿した写真

# 写真を投稿する（1）



- ①「メニュー」を押す
- ②「写真投稿」を押す



「投稿」を押す

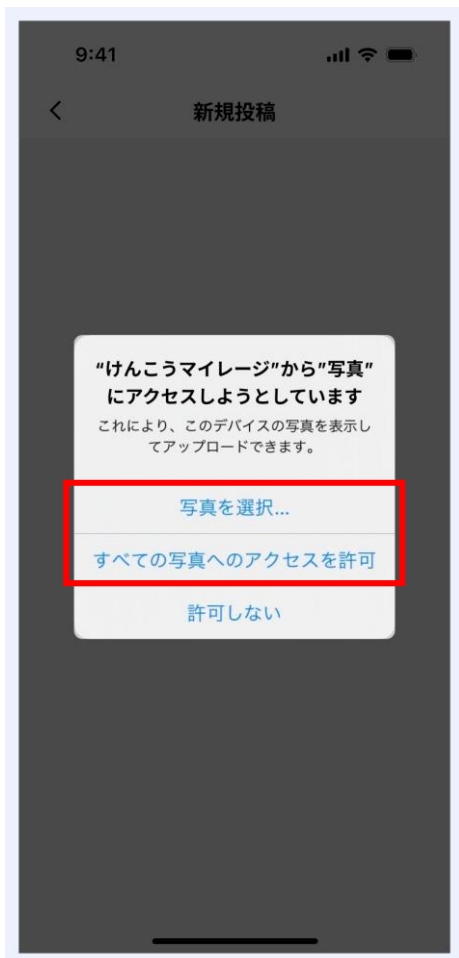


「写真を撮る」または  
「アルバムから写真を選択する」  
を押す



「OK」を押す

## 写真を投稿する（2）



「写真を選択」または「すべての写真へのアクセスを許可」を押す



「設定を開く」を押す



カメラをONにする

### 【Android】の表示



「制限付きでアクセスを許可する」または「すべて許可」を押す

## 写真を投稿する（3）



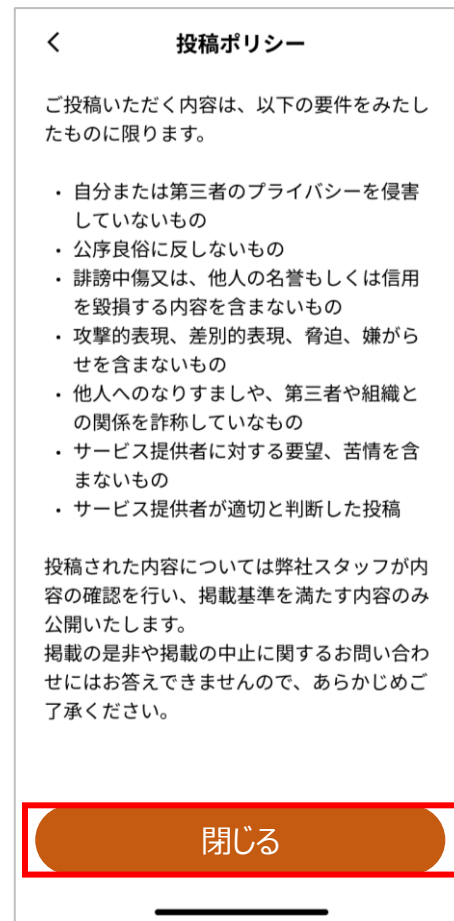
「次へ」を押す  
※画像は最大3枚まで選択可能



「コメント」を入力  
「カテゴリー」を選択する



画像選択後の画面で  
「投稿ポリシーを確認する」  
を押す

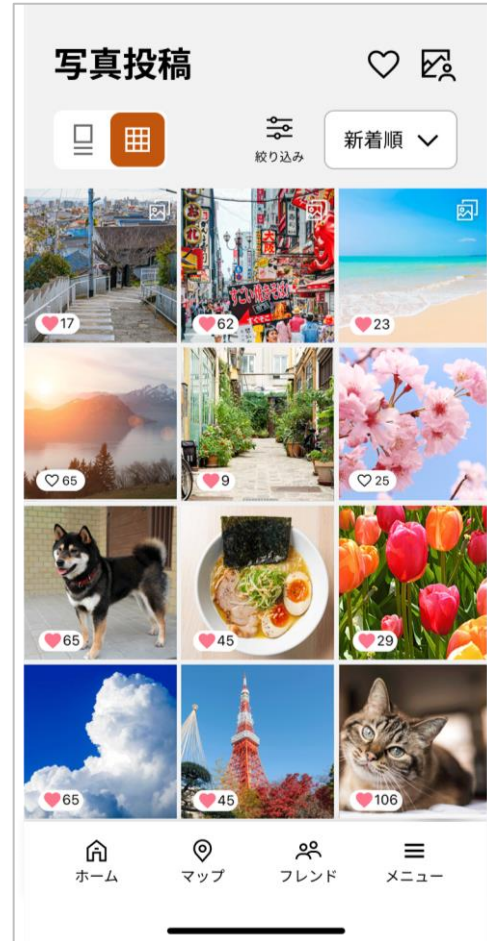


確認後は「閉じる」を押す

## 写真を投稿する（４）



投稿が完了しました  
「写真投稿一覧へ戻る」を押す



審査が完了すると投稿一覧に  
表示されます

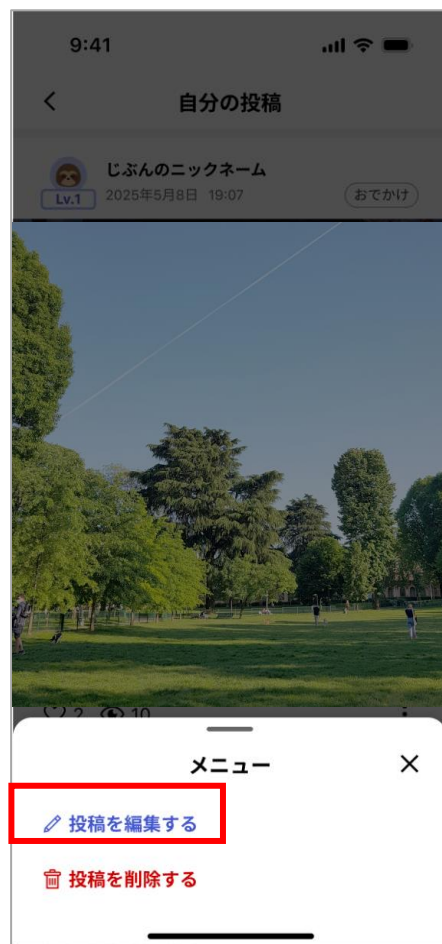




# 自分の投稿を編集する



編集したい画像を右下の「三点リーダー」を押す



メニューが表示されたら「投稿を編集する」を押す



「コメント」または「カテゴリ」を編集し「投稿する」を押す  
※写真はサイズと向きの変更可

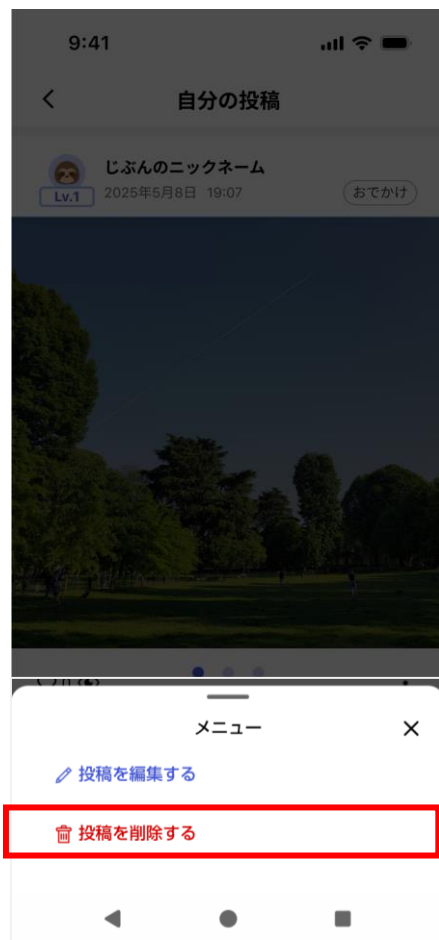


投稿の編集が完了しました！  
※編集後は再度「審査中」になります。

# 自分の投稿を削除する



削除したい画像を右下の「三点リーダー」を押す



メニューが表示されたら「投稿を削除する」を押す

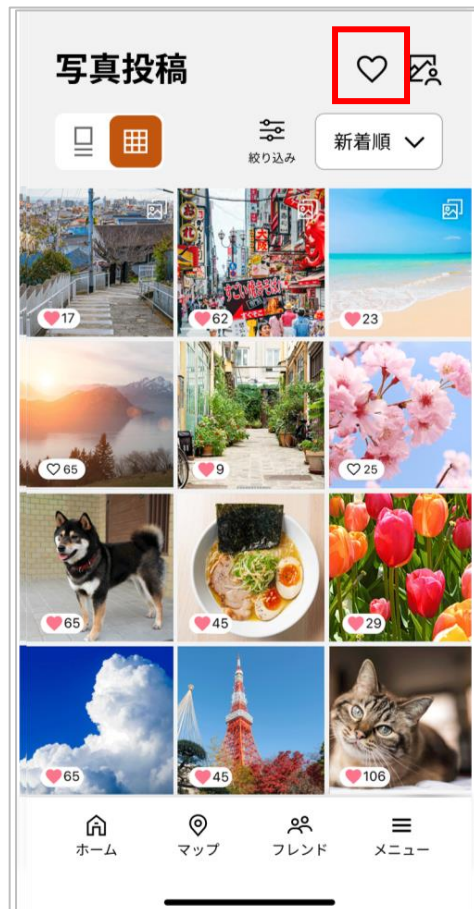


「投稿を削除してよろしいですか?」が表示されたら「削除」を押す

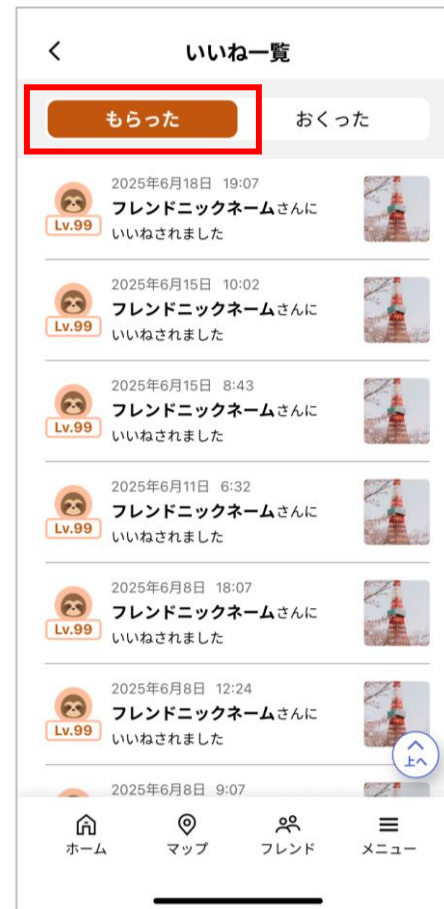
# 「いいね」をもらった、おくれたを確認する



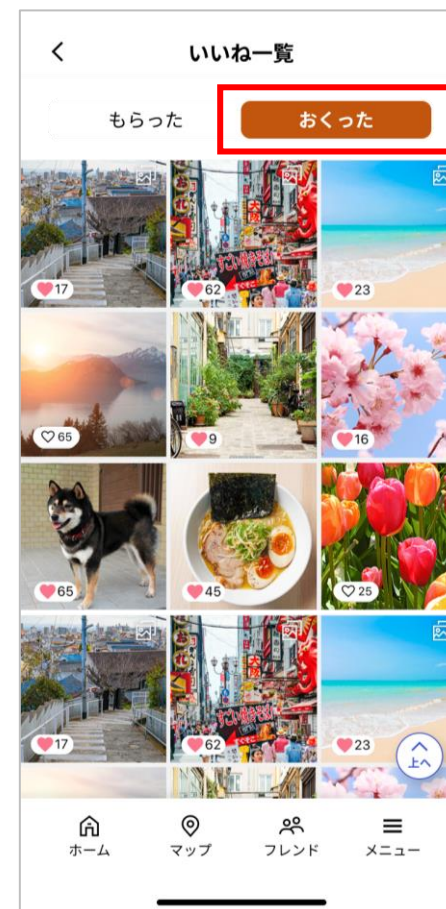
- 1 メニュー画面から
- 2 写真投稿を押す



右上の「♡」を押す

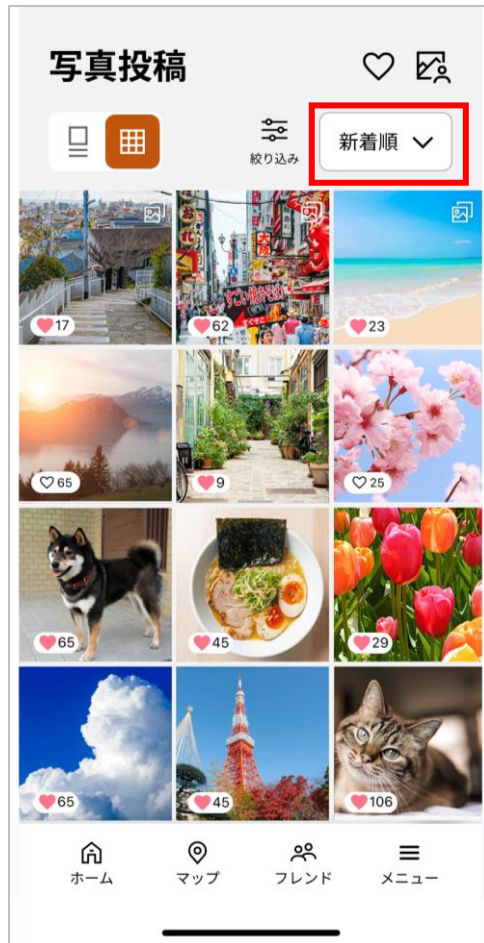


「もらった」を押す  
いいねをもらった一覧が  
表示される

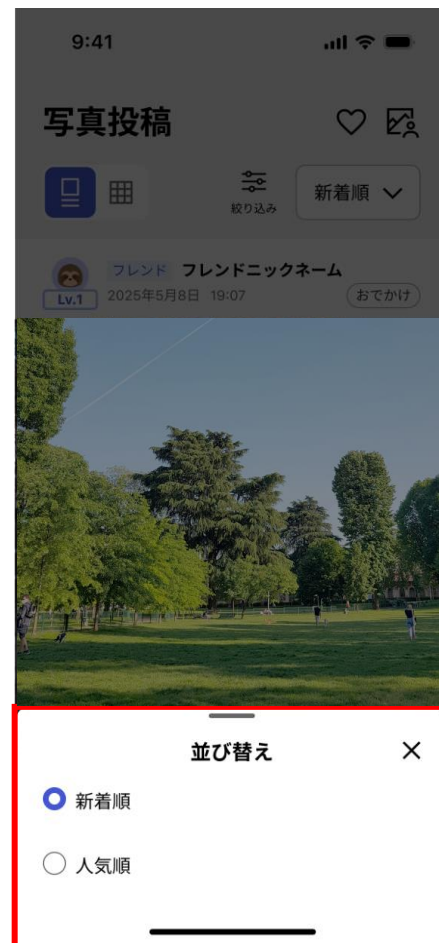


「おくれた」を押す  
いいねをおくれた一覧が  
表示される

# 投稿した写真を見る(並べ替え)



写真投稿の「新着順」を押す



「新着順」「人気順」  
を選択する

# ランキング

# ランキング表示



## ① ランキング

自分の1週間の歩数、ミッション、団体ランキングの順位が確認できる

アイコンで順位が上がったことなどが一目でわかる

※1週間とは・・・毎週月曜日0時～現在時刻

## ② ランキングの種類

歩数・ミッション・団体の各ランキングの詳細を確認できる

## ③ 集計期間

日または週のランキングを確認できる

表示期間を左右の<>切り替えることができる

「日」モード：毎日0時～現在時刻

過去1週間分の歩数ランキング履歴を遡って表示

「週」モード：毎週月曜日0時～現在時刻

過去4週間分の歩数ランキング履歴を遡って表示

## ④ 順位の詳細

グループ内または全ユーザーの表示切り替えができる

「自分を表示」を押すと自分の画面が中央に表示される

※ 対象期間に歩数がゼロの場合、自分のランキングは表示されない

ホーム画面右下

① 「メニュー」ボタンを押し

メニュー画面の

② 「ランキング」を押す

# ランキングの種類

## ランキング画面



## グループとは

■ 毎週月曜0:00に、レベルと歩数が近い人たちをまとめた「グループ」が作成される。

■ 1グループは30人～39人

## ランキングの種類

■ 下記の組合せでランキング表示をすることができる

① 歩数 × 日/週 × グループ/全ユーザー

② ミッション × 日/週 × 全ユーザー

③ 団体 × 週 × 全ユーザー

## 順位のつけかた

■ 同数値だった場合、順位は同順位となり、次の順位はスキップとなる  
(同順位の場合、ユーザーIDの昇順で表示)

例) 同歩数が2名、3位だった場合

1位	30000歩	Aさん
2位	20000歩	Eさん
3位	15000歩	Bさん
3位	15000歩	Dさん
5位	10000歩	Cさん

フレンド

## フレンドについて

### ～ フレンドとは ～

身近な仲間と歩数を共有できる機能です。  
フレンドと切磋琢磨しながら健康を維持しましょう。

### ～ エールとは～

追加したフレンドに、エール(応援)の気持ちを送ることができます。エールを送信すると相手に応援メッセージが届き、フレンドからエールを受け取ることも可能です。エールが届いた場合、フレンドリストにメッセージが表示されます。  
→[P55](#)へ

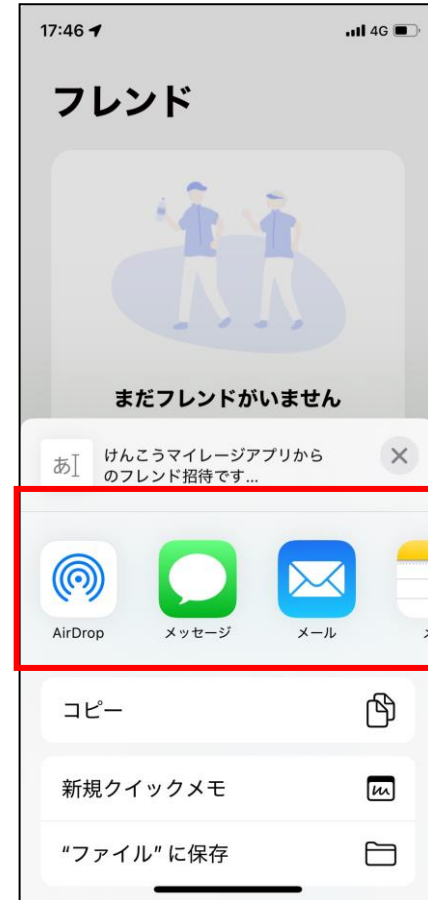
# フレンドリクエストを送る (iOS)



ホーム画面下部の「フレンド」を押す



「フレンドリクエスト」を押す



Air Drop、メール、LINE等の招待するツールを選択

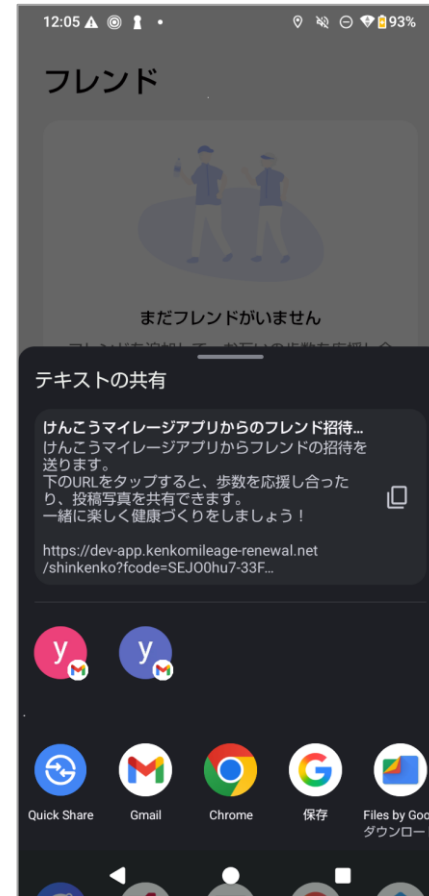
# フレンドリクエストを送る (android)



ホーム画面下部の「フレンド」を押す



フレンドに表示されない場合「フレンドリクエスト」から招待



メール、LINE等の招待するツールを選択

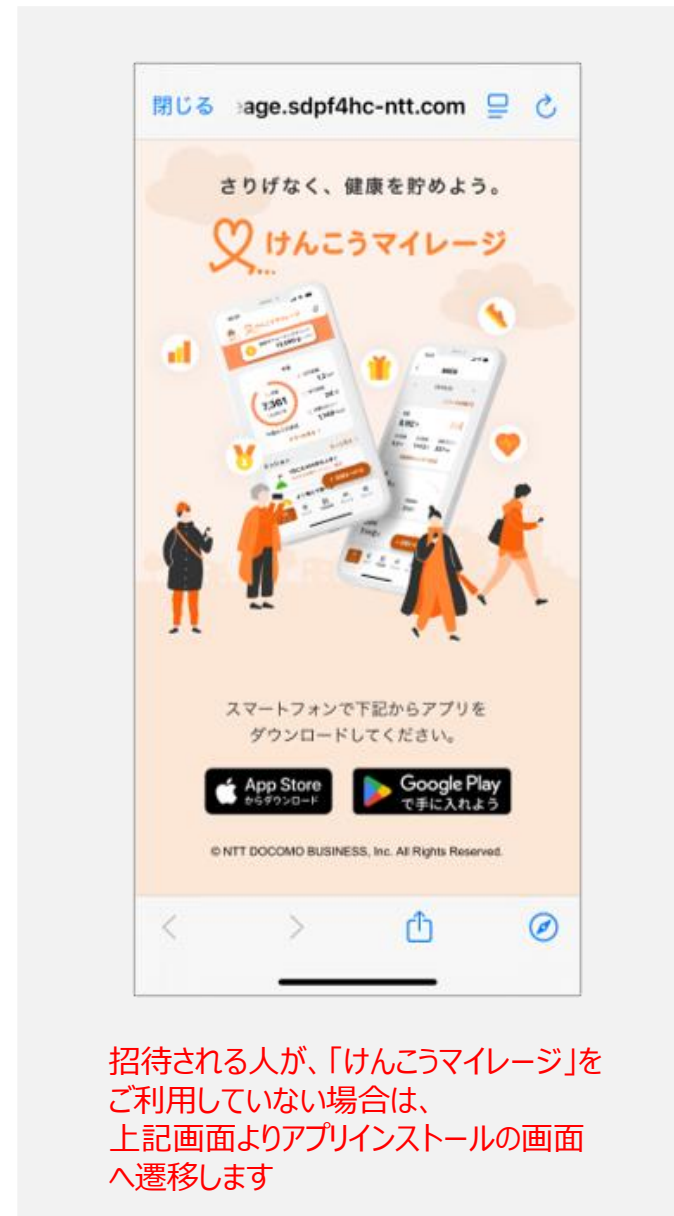
## フレンドリクエストを送る（招待する人、招待される人も同じ画面）



LINE、メール、SMS等をフレンドになりたい方へ送る。  
※画面サンプルはメモ

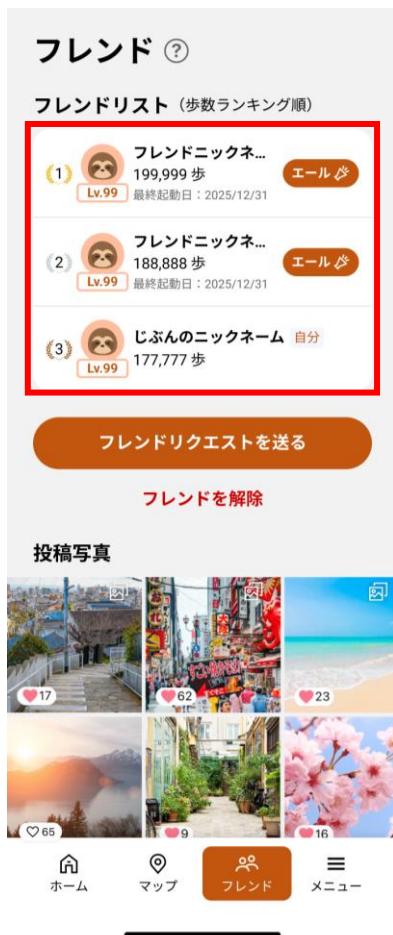


招待されたフレンドがけんこうマイレージをインストールするとフレンドになります

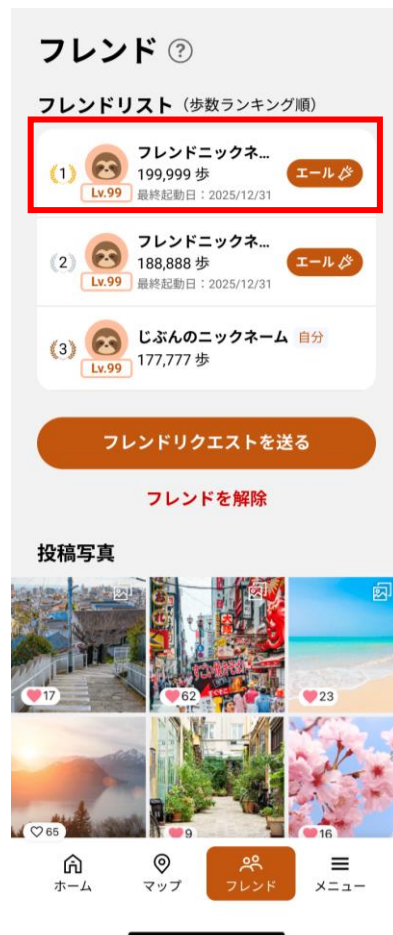


招待される人が、「けんこうマイレージ」をご利用していない場合は、上記画面よりアプリインストールの画面へ遷移します

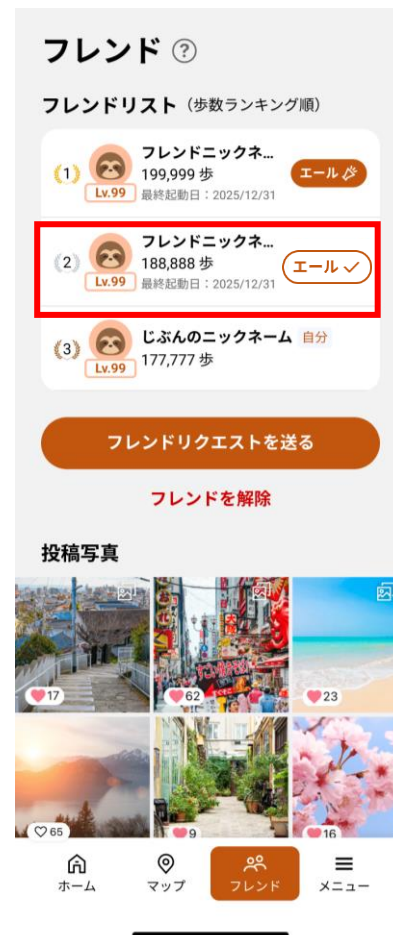
# フレンドにエールを送る/受け取る



「フレンドリスト」は、  
歩数が多い順に表示される



「フレンドリスト」から任意のフレンドの「エール」を押す  
※再度「エール」を押すと取り消される



「エール」を送ると白地に✓の表示に変わる  
※24時間に1回エールを送れる



「エール」を送ってくれたフレンドのニックネームの左上に「がんばってね!」が表示される

## レベルアップミッション

# レベルアップミッションとは

レベルアップミッションをクリアすると、レベルが上がっていきます。同じレベル、同じアイコンの仲間を見つけてみよう！



階段マークが  
レベルアップミッションです



「マイページを見る」を押す



- 1 ニックネーム、会員番号、レベル表記**  
現時点のアイコンとニックネーム、会員番号、現在のレベルを表示
- 2 現時点でのLv**  
レベルアップミッションをクリアすると1Lv上がるアプリの利用開始月日が表示される
- 3 次のLvになるためのミッション表示**  
アイコンの右上にNEXTマーク  
次のアイコン獲得までの必要Lv数も表示
- 4 次のLv以降の表示**  
現在のレベル+5まで表示される  
ミッションの内容やいくつまでレベルがあるかは非公開、お楽しみに！