

### スタートアップガイド

マニュアル

もくじ

ご利	用になる前に		• • • • • • • • •	2
1	スマートファ	†ンアプリの設定方法		
	1 - 1	iPhone(iOS)の場合		3
	1 - 2	Androidの場合		8
2	主な画面の機	機能~各種アイコン~		15
3	主な画面の機	機能~けんこう~	• • • • • • • • •	17
	3 - 1	今日のメッセージ	• • • • • • • • •	18
	3 – 2	判定結果	• • • • • • • • •	19
	3 – 3	ミッション	• • • • • • • • •	20
	3 – 4	マイグラフ	• • • • • • • • •	24
4	主な画面の機	機能~服薬管理~	• • • • • • • • •	25
	4 - 1	お薬登録	• • • • • • • • •	26
	4 – 2	マイナポータル連携での登録	• • • • • • • • •	27
	4 - 3	二次元バーコード読み取りでの登録	• • • • • • • • •	35
	4 - 4	手動登録	• • • • • • • • •	36
	4 – 5	服薬アラーム設定	• • • • • • • • •	37
	4 - 6	服用チェック		43
	4 - 7	服用カレンダー		45
5	主な画面の機	機能~ウォーキング~		47
6	主な画面の機	機能~ポイント~		48
7	主な画面の機	機能~マイページ~		50
8	ご利用上の活	主意		52

1

### 1. ご利用になるスマートフォンのOSが対応されていることをご確認ください

動作対象OS iOS 15以上、Android 8 以上 (2024年2月時点)

### 2. 健康マイレージプラスの利用について

健康マイレージプラスのアプリをご利用いただくには、 「健康マイレージ」アプリと、 「健康マイレージプラス」アプリと2つのアプリが必要で、先に「健康マイレージ」 アプリで参加者登録していただく必要があります。

「健康マイレージ」のアプリのダウンロードや参加者登録の方法については、

下記のマニュアルをご確認ください。

「健康マイレージ」のアプリにログインしてから、次のページにお進みください。

https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual\_sp-app.pdf

### スマートフォンアプリの設定方法

iPhoneの場合はこのページから、Androidの場合は8ページからご確認ください。

1-1 iPhone(iOS)の場合

1 「健康マイレージ」 のアプリのホーム画 面にある、ハートア イコンを押します。



2 「健康マイレージプラス」のアプリの案内ペ ージが表示されるので、App Storeの表示を 押します。







# 3 4 アプリダウンロードページが ダウ 開かれたら、「**入手**」を押し を押 て、ダウンロードします。 アプ



iPhone

※App Storeの都合によって

「入手」は表記変更される場合があります。

ダウンロードが完了したら、「開く」アプリのプッシュ通知をを押して「健康マイレージプラス」許可するかどうかをアプリを起動します。設定します。





5

iPhone

6 説明ページが表示されます。 「次へ」を押します。



リスク推定機能選択画面が表示されます。 「<mark>次へ</mark>」を押します。

<ul> <li>リスク推定機能選択</li> <li>スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣 情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提供します。</li> <li>*すでにチェックが入っているものは、主催団 体から利用必須となっているリスク推定です。</li> <li>からだとこころの健康</li> <li>体と心の健康に関するリスクを推定します。点数</li> </ul>	<ul> <li>シリスク推定機能選択</li> <li>スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提供します。</li> <li>*すでにチェックが入っているものは、主催団体から利用必須となっているリスク推定です。</li> <li>からだとこころの健康</li> <li>体と心の健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。</li> </ul>	<ul> <li>▶ リスク推定機能選択</li> <li>スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提供します。</li> <li>*すでにチェックが入っているものは、主催団体から利用必須となっているリスク推定です。</li> <li>▶ からだとこころの健康</li> <li>▲ から健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。</li> </ul>	<ul> <li>シスマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提供します。</li> <li>*すでにチェックが入っているものは、主催団体から利用必須となっているリスク推定です。</li> <li>からだとこころの健康</li> <li>からだとこころの健康</li> <li>体と心の健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。</li> </ul>	<ul> <li>         ・シスク推定機能選択         スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提供します。         ・*すでにチェックが入っているものは、主催団体から利用必須となっているリスク推定です。         ・         ・         ・</li></ul>	<	ご選択ください
スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣 情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提 供します。 *すでにチェックが入っているものは、主催団 体から利用必須となっているリスク推定です。 からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数	スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣 情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提 供します。 *すでにチェックが入っているものは、主催団 体から利用必須となっているリスク推定です。 からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣 情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提 供します。 *すでにチェックが入っているものは、主催団 体から利用必須となっているリスク推定です。 からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣 情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提 供します。 *すでにチェックが入っているものは、主催団 体から利用必須となっているリスク推定です。 からだとこころの健康 からだとこころの健康 からだいほど、健康リスクが高いと推定されます。	スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣 情報から、以下のAIによる健康リスク推定を提 供します。 **すでにチェックが入っているものは、主催団 体から利用必須となっているリスク推定です。 からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	E	リスク推定機能選択
<ul> <li>*すでにチェックが入っているものは、主催団体から利用必須となっているリスク推定です。</li> <li>▲ からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数</li> </ul>	*すでにチェックが入っているものは、主催団体から利用必須となっているリスク推定です。 ♪のちだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	*すでにチェックが入っているものは、主催団 体から利用必須となっているリスク推定です。 からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	*すでにチェックが入っているものは、主催団体から利用必須となっているリスク推定です。 ♪の方だとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	*すでにチェックが入っているものは、主催団 体から利用必須となっているリスク推定です。 ♪ からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	スマ 情報 供し	マートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣 最から、以下のAIによる健康リスク推定を扱 っます。
からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数	からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	▶ からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	からだとこころの健康 体と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。	<ul> <li>からだとこころの健康</li> <li>体と心の健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。</li> </ul>	*す 体/	でにチェックが入っているものは、主催団 から利用必須となっているリスク推定です。
が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。			戻る次へ	戻る 次へ	作 力	からだとこころの健康 本と心の健康に関するリスクを推定します。点数 が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。

iPhone

3 利用同意の内容を最後まで確認し、 「同意する」を押します。

ヘルスケアデータへのアクセスについて **すべてオンにする**を押した後、 右上の「**許可**」を押します。



10

### ※「ヘルスケア」アプリに前日の睡眠データがある 場合は、本画面は表示されません。

以下の画面に表示されている手順通りに、「ヘルス ケア」アプリで睡眠スケジュールを設定してから、 以下の画面に戻って「**はい**」を押します。 ※睡眠スケジュールを設定しないと、健康に関するリスク推 定機能が正しく判定されませんので、設定してください。

#### H Ξ < 睡眠スケジュール スキャン メニュー リスク推定機能をご利用いただくには、「ヘル スケア」の睡眠スケジュールを設定してくださ い。すでに設定されている場合は、本手順をス キップしてください。 \*設定手順は以下の通りです 1. 「ヘルスケア」App ♥ を開きます。 2. 右下にある「ブラウズ」をタップしてから、 「睡眠」をタップします。 3. 上にスワイプしてから、「睡眠を設定」の下 にある「はじめよう」をタップします。 4. 画面に表示される指示に従います。 詳しくは iPhoneユーザガイド をご確認ください。 \*翌日以降の反映ですので、「ヘルスケア」の睡眠スケ ジュールを設定した当日に、本画面は消えずに表示さ れます。 \*「ヘルスケア」の睡眠スケジュールを設定した翌日以 降も本画面が表示され続ける場合はお問い合わせくだ さい。

**11** ホーム画面が表示されたら

「けんこう」機能の初期設定は完了です。

→主な画面機能の説明は**15ページ**から

ご確認ください。





### Androidの場合はこのページから、iPhoneの場合は3ページからご確認ください。

#### Androidの場合 1-2





2 「健康マイレージプラス」のアプリの案内ペ ージが表示されるので、 Google Playの表 示を押します。

BB It





Playストアのアプリのインストール ページが開かれたら、「**インストール**」 を押して、インストールします。

3



4 ダウンロードが完了したら、「開く」を押して 「健康マイレージプラス」アプリを起動します。



※Playストアの都合によって「インストール」 は表記変更される場合があります。 5

説明ページが表示されます。

### 「**次へ**」を押します。



Android

リスク推定機能選択画面が表示されます。 「<mark>次へ</mark>」を押します。

6

<b>く</b> ご選択ください	
三 リスク推定機能選択	5
スマートフォンの利用履歴や 情報から、以下のAIによる傾 供します。	か数等の生活習慣 意見スク推定を提
∗すでにチェックが入ってい 体から利用必須となっている	るものは、主催団 らリスク推定です。
✓ からだとこころの健康	Int
体と心の健康に関するリスク: が低いほど、健康リスクが高!	を推定します。点数 いと推定されます。
戻る	次へ
Andr	oid

利用同意を最後まで読み、 「**同意する**」を押します。



8 位置情報の使用について、
 設定をします。
 「はい」を押します。



位置情報の使用について、9 「アプリの使用時のみ許可」を

押します。





## 10 身体活動データへのアクセスについて、 「許可」を押します。 ※Android8は表示されません。





Android

Android

11「リスクの健康推定機能」を利用するために、 「使用状況へのアクセスを有効」にします。 「**戻る**」ボタンで 「健康マイレージプラス」 アプリの画面に戻ります。



# 12

ホーム画面が表示されたら

「けんこう」機能の初期設定は完了です。

→主な画面機能の説明は、次のページからご確認ください。

<ul> <li>○ 保有ポイント 0 &gt; 日 三 スキャン メニュー</li> <li>今日のメッセージ</li> </ul>
ー緒にウォーキングしましょう! 詳細はこちら
▶ 判定結果
# 測定中
AIが健康リスクを推定し判定結果を表示し ます。初回表示は9月11日です。
<ul> <li>ミッション</li> <li>金吉のロブル たあこ</li> <li>じかしたあこ</li> <li>ウォーキング</li> </ul>





.



3

けんこうの画面はおもに以下の機能があります。
次ページから順番に説明します。
1 今日のメッセージ
2 判定結果
3 ミッション
4 マイグラフ

### 3-1 今日のメッセージ

3

主催団体からお知らせがある場合、画面の上部に「今日のメッセージ」が表示されます。「詳細はこちら」ボタンを押すと、メッセージに関する詳細情報などが 掲載されているWEBページが表示されます。

※お知らせが無い場合は「今日のメッセージ」自体表示されません。

また「今日のメッセージ」が表示されている場合でも、リンクするWEBページが 無い場合は「詳細はこちら」ボタンは表示されません。



3-2 判定結果

「判定結果」には、毎週月曜日(※)に、スマートフォンの利用履歴や歩数等の生活習慣情報から、 健康に関するリスク推定をした、判定結果を表示します。※初回のみ約2週間後の月曜日に表示 されます。リスク推定は、「からだとこころの健康」です。



3

す。

3-3 ミッション



3

それぞれのミッションは1日1回実施でできます。 達成 すると、ポイントが獲得でき、達成マークが表示されます。 ミッションは3つ表示されます。 1 前ページにありました、健康リスクの判定結果が表示される と、1番上のミッションは、判定結果の 改善ポイントに基づいたミッションが表示されます。2番目 と3番目には、一般的な健康に関する ミッション等が表示されます。 ※1番目も、利用開始直後の判定結果が表示されるまでの期間、および、その後の 判定結果が正常に表示されないときなどは、一般的な健康に関するミッションが表 示されます。 達成前のミッションは「変更」ボタンを押すと、 2 ミッション内容を変更出来ます。変更できない ミッションもあります。 その場合は「変更」ボタンは表示されません。 水色字の部分には獲得できるポイントが表示されます。また、 3 下部には、ミッションを実施する回数(日数)が表示されま

### ■歩数に関するミッションの場合

改善ポイントが歩数の場合、歩数に関するミッションが表示されます。

2 画面下部のウォーキングをタップし、健康マイレージ アプリに移動し、歩数送信をします。目標歩数に達してから、けんこ う画面を表示すると、ポイント獲得ができ達成マークが表示されます。





### ■ミッション内容画面のボタンについて

.....



「詳細はこちら」ボタンを押すと、
 ミッション内容の出展元のページ
 などにリンクします。

2 画面左上の「ミッション」や 「ミッション詳細」を押すと、 元のページに戻れます。



「マイグラフ」は、健康に関するリスク推定の判定結果のスコアを、グラフで表示します。



- 1 表示期間を選択できます。
- 2 日付のライン部分を押すと、その日付のスコアが表示されます。
  - グラフを左右にスライドすることで、過去の履歴を 表示できます。

### 主な画面の機能~服薬管理~

4

お薬や服用記録を登録すると、カレンダーで状況を確認できます。服薬アラームの設 定してプッシュ通知を受け取り、飲み忘れ防止にも利用できます。



#### 4-1 お薬登録

1「お薬登録」を押します。 2 説明を確認の上、お薬情報の

登録方法を選択します。





各連携方法は下記ページを 確認してください。

マイナポータル連携:次ページ参照 二次元バーコード読み取り:35ページ参照 手入力:36ページ参照

#### 4-2 マイナポータル連携での登録

「マイナポータル連携へ」を押して、同意事 2 「マイナポータル」 3 同意事項をご確認いた 項を確認いただき、「**同意する**」を押します。

X

-

.

画面に遷移します。

だき、「上記に同意す **る** | をチェックします。





下さい。

**5** 本人確認の方法は **6** お手元に「**マイナンバーカ** 「マイナンバーカード ード」と「数字4桁の暗証 の読み取り」を選んで 番号(利用者証明用電子証 明書パスワード) | をご用 意ください。







#### 【iPhoneの場合】





手元に準備して「**本人確認ボ** タントを押して下さい。



2 「マイナンバーカード」をお 3 マイナンバーカードの 「数字4桁 の暗証番号(利用者証明用電子証 明書パスワード) | を入力してく ださい。入力後「次へ」をクリッ クしてください。



#### 【iPhoneの場合】



マイナンバーカードの中央に 置き、「読み取り開始ボタ

**ン**」を押してください。

### 5図のように、iPhoneの上部を 6 マイナンバーカードの読み取りを 行ってください。







#### 【iPhoneの場合】

7 以下の画面にな 8 確認事項をご確 ったら、読み取 り完了になりま す。

認いただき、 「次へ」を押し てください。

STEP2

Lt.

す。

します。

薬剤の情報 詳細を表示 🕀

16:05 .ul 🕆 🔳 上の図のように、iPhoneの上部をマイナン バーカードの中央に置き、**読み取り開始ボ タンを押して**ください 読み取りが完了しました



**〇**「アプリに戻る」

を押します。

1()この画面の表示中は 何も操作しないよう ご注意ください。 ※もし、データ連携をキャン セルしたい場合は、「閉じ る」を押します。



#### 【Androidの場合】



**2**「マイナンバーカード」をお 3 マイナンバーカードの「数字4桁 手元に準備して「本人確認ボ タン を押して下さい。

22:32 尊 崎 清 清 ・ **♥!** .d! **1**91% ☆ app.api.myna.go.jp/onlir ログイン用アプリを準備 ログインに使用するスマホアプリをダウ ンロードします。 マイナポータルアプリ ログイン時に「マイナンバーカードの読 み取り」を行うため、本アプリが必要で す Google Play モニカトス ⊙ ダウンロードの詳しい手順を見たい方はこ 550 スマホ用電子証明書の登録 © 2017 Digital Agency, Government of Japan -• 



の暗証番号(利用者証明用電子証 明書パスワード) | を入力してく ださい。入力後「次へ」をクリッ クしてください。



#### 【Androidの場合】

4 マイナンバーカード の読み取りを行って ください。 **5** 「**外部サービスに戻る**」を 押してください。

6 確認事項をご確認いた だき、「次へ」を押し てください。







#### 【Androidの場合】

7

### 「**アプリに戻る**」 を押します。



この画面の表示中は 何も操作しないよう ご注意ください。 ※もし、データ連携をキャン

8

セルしたい場合は、「閉じ る」を押します。



服薬アラーム 設定画面へ自 動的に移動し ます。 37ページへ

#### 4-3 二次元バーコード読み取りでの登録

1 「二次元バーコード読み取り」を押して、 薬局で受け取った紙に印字された 二次元バーコードをスキャンして、 お薬情報を読み取ります。



### **2**「**服薬アラーム設定画面へ**」を 押します。



#### 4-4 手動登録

「手入力で登録する」を押して、 1 「手動登録」画面でお薬情報の入力し、 「次へ」を押します。

×					
	9:4	\$1	ы ? <b>—</b>		
服薬管理のためにマイナポー	<	手動登録			
す	Lä	] 病院、薬局について			
*2021年9月~直近2か月 分までの情報が取得できます。 を	<b>処</b> :	<b>方箋発行医療機関名(任意)</b> 院名を入力してください			
*薬剤情報の連携か終わりまし たら、自動的にお薬の服薬設定	30	<sup>文字以内</sup> 局名(任意)			
に移りますが、直近7日間の処 方分のみが表示されます。それ	薬	局名を入力してください			
より以前の処方分は服薬管理画	30	文字以内			
面にて個別設定してくたさい。	司司	削日(任息)	>		
マイナポータル連携へ	6	)お薬について			
マイナンバーカードをお持ちで	楽:	<b>剤名(必須)</b> 剤名を入力してください			
はない場合、もしくは、処方さ れたお薬がマイナポータルに登	30	文字以内	I	※複数	のお楽情
録されていない場合、QRコー ド読み取り、もしくは手入力で	10	回量(任意)	>	把を啓	会し たい
お薬情報を登録することが可能	総	量(任意)	>	玉石石	业水 し / こい
二次元パーコード読み取り			+ 追加	場合、	「 <mark>追加</mark> 」
手入力で登録する	C	キャンセル	次へ	を押し	てくださ
こう ウォーキング みまもり	, i	ジング (1) かんこう ウォーキング	② みまもり	い。	
· · · ·	1				

2 入力内容をご確認の上 「服薬アラーム設定画面へ」を 押します。

9:41	al 🗢 🖿
く 手動登録	
<ul> <li>:計 病院・薬局について</li> <li>処方箋発行医療機関名</li> <li>AAA病院</li> <li>薬局名</li> <li>-</li> </ul>	
調剤日 2023/5/24	
<ul> <li>◇ お薬について</li> <li>薬剤名</li> <li>薬名薬名01</li> </ul>	
1回量	1カプセル
総量	100カプセル
服薬アラーム設	定画面へ
戻る	
じんこう ウォーキン	 グ みまもり

服薬アラーム 設定画面へ 移動します。 37ページへ

#### 4-5 服薬アラーム設定

薬の服用時間と回数を設定することができます。



2 服薬アラーム設定画 面を表示します。

kp 4 00	
服用間隔(何日毎に服用) (必須)	>
1日の服薬回数 (必須)	>
1回量(任意)	>
総量(任意)	>
服薬開始日(必須)	>
服薬終了日(必須)	>
服薬時間	
時間1 (必須)	>
時間2 (必須)	>
時間3 (必須)	>

**3** 服用間隔を押して、毎日も しくは間隔指定を選択して、 「確認」を押します。

10:22	i 🛛 🖏 .il 98% 🕯
< 服薬アラーム設定	
幸せの薬2	
服用間隔(何日毎に服用)(必須)	毎日>
1日の服薬回数 (必須)	>
1回量 (任意)	>
総量(任意)	>
服薬開始日(必須)	>
服薬終了日 (必須)	>
服薬時間	
時間1 (必須)	>
選択してください	×
毎日	~
間隔指定服用開始日から1日おき	
確認	

4 1日の服薬回数を押して、
 回数を選択し、「確
 認」を押します。

o 💐 🛇 💱 .il 98% 🛍
毎日>
>
>
>
>
>
lı ×

1回量を押して、量を入力、単位を選択し、 「**完了**」を押します。 また、総量を押して、量を入力、単位を選択 して、「**完了**」を押します。

3:51 🕇 4	<b>•</b> • • • • • • • • • • • • • • • • • •	😰 💐 🖓 🕾 .ill 98% 🗎
< 服薬アラーム設定	く 1回量を入力	
	量	量を入力してください
服用間隔(何日毎に服用)(必須) 毎日 	▶ 半角数字 単位	単位を選択してください 🗸
1日の服薬回数(必須) 3回	> 5文字以内	
1回量(任意)	>	選択肢に単位がない場合
総量(任意)		
服薬開始日(必須) 2024/2/13	>	
服薬終了日(必須) 2024/3/31	>	
服薬時間		
時間1(必須) 8:00	>	
時間2(必須) 12:00	>	
時間3(必須) 18:00	>	
		完了
服薬設定画面へ次へ	<b>ジ</b> けんこう	ウォーキング みま

5

10:23 🖪	🕱 🌂 오 💱 .ill 98% 🛍
< 総量を入力	
量	量を入力してください
半角数字	
単位	単位を選択してください 🗸
5文字以内	
	選択肢に単位がない場合
	完了
©	<del>完了</del>

6 服薬開始日と服薬終了日を設定し、 「確認」を押します。

10:22 🖪	10 ×	Q 🕾 .⊪ 98% 🖿	10:	22 🖪	
く 服薬アラーム	設定		<	服薬アラーム	設定
幸せの薬2			4	きせの薬2	
服用間隔(何日毎に	服用)(必須)	毎日>	AB	8月間隔(何日毎)	に服用) (必
1日の服薬回数(山	》須)	20 >	1	日の服薬回数(	必須)
1回量 (任意)		>	1	回量(任意)	
総量 (任意)		>	総	量 (任意)	
服薬開始日(必須)	)	>	周日	發薬開始日(必須	j)
服薬終了日(必須)	)	>	HE	發業終了日(必須	1)
選択	してください	×		選択	してくだ
	1月	23日 24日 25日			1月
2024年	2月	26日		2024年	2月
	3月	27日			3月
	4月	28⊟ 29⊟			4月 5月
	確認				確認
				_	

毎日> 20> > > 2024/2/26 > さい х 27日 28日 29日

😥 📲 🛛 🤃 💷 98% 🛢

### 7 服薬の時間を設定し、「確認」を押します。

23 🖪	10 N O 🛸 III S	98%
服薬アラーム設定		
をせの薬2		
8月間隔(何日毎(こ服用)	(必須) 毎日	>
日の服薬回数 (必須)	20	>
回量(任意)		>
8量(任意)		>
國薬開始日 (必須)	2024/2/26	>
段葉終了日 (必須)	2024/2/29	>
選択してく	ださい	×
o5時 06時 07時		
08時	00分	
09時	15分	
10時 11時 1999	30分 45分	
確認		

10:23 🖪	🕱 🌂 오 🛸 📶 98% 🗎
く 服薬アラーム設定	
キャーの茶り	
辛ビの業と	
昭田関原(何口毎に昭田)	
1口の服装同数 (2) (2)	
1日の服衆回数(必須)	20 /
1回重 (任意)	,
総重 (任意)	>
服薬開始日 (必須)	2024/2/26 >
服業終了日 (必須)	2024/2/29 >
選択してく	ださい ×
1.1.03	
128時 131時	
14時	
15時	00分
16時	15分
17時	30分
18時	4557
1741=73	
りますの	
20	



13:51 🕇	📚 💽
✔ 服薬アラーム設定	1
服用間隔(何日毎に服用)	(必須) 毎日 >
1日の服薬回数(必須)	30 >
1回量(任意)	1個 >
総量(任意)	>
服薬開始日(必須)	2024/2/13 >
服薬終了日(必須)	2024/3/31 >
服薬時間	
時間1(必須)	8:00 >
時間2(必須)	12:00 <b>&gt;</b>
時間3(必須)	18:00 <b>&gt;</b>
服薬設定画面へ	次へ

登録した薬が1つの 場合は、次の手順 10に進みます。 登録した薬が複数 ある場合、次の薬 の服薬アラーム設 定画面になります。 〇ページの手順2か ら手順8を繰り返し ます。すべての薬 の設定が完了する と手順10に進みま す。

0入力	」内容を確認の
上、	「 <b>確定</b> 」を押
しま	す。

13:51 🕇	🗢 🔲
< 服薬アラーム設定	
a 服用間隔(何日毎に服用)	毎日
1日の服薬回数	3回
1回量	1個
総量	-
服薬開始日	2024/2/13
服薬終了日	2024/3/31
服薬時間	
時間1	8:00
時間2	12:00
時間3	18:00
戻る	確定

### **11** 指定した服薬時間 になると、通知が 届きます。

<b>健康マイレージ+</b> 服薬時間になりました!	3分前

1 <sup>服薬アラームの設定を変更</sup> したい場合、

#### 「服薬設定」を押します。

13:51 🕇						•) 
< 服薬	薬管理	ŧ			利	<b>?</b> 用ガイド
日	月	火	水	木	金	±
11	12	13	14	15	16	17
		カレン	ダーを閉	罰< ∨		
08:00					すべ	て服用
<b>a</b> 1 回 残量/縦	量 : 1 這量 :-	個				
12:00					すべ	て服用
<b>a</b> 1 回 残量/縦	量 : 1 這量 :-	個				
18:00					すべ	て服用
а			_			
Ð	お薬	登録		服	<b>薬設</b> 定	
		最終夏	巨新日時	寺:		
<b>じ</b> けんこ	ō	Ċ	∦_++>	グ	о д	<b>シ</b> もり

**2**「変更」を押します。

13:51 🕇			🗢 💽
< 服薬設	定		
すべて	未設定	設定済	終了
<u></u> 最終更新	f日:		
調剤日:- 処方箋発行 薬局名:-	丁医療機関名	ź:-	設定済
а			~
2	更	終了	
調剤日:- 処方箋発行 薬局名:-	丁医療機関名	<u>.</u> : -	未設定
а			~
а			~
	服薬アラ	ーム設定	
けんこう	<b>ジ</b> ォー	キング	● みまもり

3 変更したい内容を入力して、4 入力内容を確認の上、 「次へ」を押します。 「確定」を押します。

16:06 🗲		•
< 服薬アラーム設定		
a		
服用間隔(何日毎に服用)	(必須) 毎日	>
1日の服薬回数(必須)	1回	>
1回量(任意)		>
総量 (任意)		>
服薬開始日(必須)	2024/2/14	>
服薬終了日(必須)	2024/2/29	>
服薬時間		
時間1(必須)	8:00	>
服薬設定画面へ	次へ	

16:07 -			
< 服薬アラーム設定			
а			
服用間隔(何日毎に服用)	毎日		
1日の服薬回数	1回		
1回量	-		
総量	-		
服薬開始日	2024/2/14		
服薬終了日	2024/2/29		
服薬時間			
時間1	8:00		
戻る	確定		

5 「服用カレンダー」

画面に遷移します。

09:06					o 🕸 🗐	100%
く服	薬管理	E			利	( <b>?</b> )  用ガイド
Β	月	火	水	木	金	±
25	26	27	28	29	1	2
P	0		Ø	Ø		
		カレン	ダーを開	$ \langle \vee$		
08:00					す	べて服用
幸せ	の薬2					
1 🛛	量:2	2カプセル	L			
残量/約	総量 :-					
kp 4	00					
1 🛛	量:-					
残量/約	総量 :-					
08:15					す	べて服用
幸せ	薬					
1 🛛	量:3	3個				
残量/約	総量 :-					
12:30					す	べて服用
8	お薬	登録		服	<b>東設</b> 定	
		最終	更新日時	步:		
Q	>		D		(	0
けんこ	25	¢	ォーキン	D'	みま	もり

※設定方法はP13を参照してください。

#### 4-6 服用チェック

 薬を服用したら、服用済みの薬のチェックボックスを 押します。

11:00		窗 💐 🛛 💱 📶 96% 🗎			
< 服薬管理	E			利	(?) 川ガイド
日月	火	水	木	金	±
25 26	27	28	29	1	2
	$\mathbf{P}$	$\mathbf{\mathbf{O}}$	0		
	カレン	ダーを開	< ∨		
08:00				す	べて服用
幸せの薬2					
1 回 量:2	カプセノ	L			
残量/総量:-					
kp 4 00					
1 回 量:-					
残量/総量:-					
08:15				す	べて服用
幸せ薬					
1 回 量:3	個				
残量/総量:-					
12:30				す	べて服用
🖁 🖁	登録		服	東設定	
	最終	更新日時	寺:		
$\bigcirc$				(	0
けんこう	Ċ	ォーキン	グ	みま	もり

2 チェックボックスが図の状態に なり、服用済みであることが記録 されます。

11:01 🖪 🖉 🕷 🗣 🕬 all 96% 🛍						
< 服薬管理		利	(?) 用ガイド			
日月	火	7水	木	金	±	
25 26	27	28	29	1	2	
	P	P	P			
	カレン	ダーを開	]< \			
08:00				す	べて服用	
幸せの薬2						
1 回量:22	カプセノ	L				
残量/総量:-						
kp 4 00						
1 回量:-						
残量/総量:-						
08:15				す	べて服用	
幸せ薬						
1 回量:31	個					
残量/総量:-						
12:30				す	べて服用	
し お薬!	登録		服	東設定		
	最終	更新日時	寺:			
$\bigcirc$		D		(	9	
けんこう	¢	ォーキン	グ	みま	もり	

1 同一時間に服用予定の複数の薬を すべて服用済みにしたいの場合、 「すべて服用」を押します。

> 😰 💐 🛛 🛸 📶 96% 🛢 11:00 ? < 服薬管理 利用ガイド ± B 月 火 水 木 余 25 26 27 28 29 1 2 0 0 0 0 カレンダーを開く > 08:00 すべて服用 幸せの薬2 1 回 量:2カプセル 残量/総量:kp 4 00 1 回 量:-残量/総量:-08:15 すべて服用 幸せ薬 1 回 量:3個 残量/総量:-12:30 すべて服用 🖑 お薬登録 服薬設定 最終更新日時:--0 D けんこう ウォーキング みまもり

2 チェックボックスが図の状態に なり、服用済みであることが記録 されます。

11:01 🖻 😰 🕷 🔍 🧊							
< 服薬管理	2			利	(?) 用ガイド		
日月	火	水	木	金	±		
25 26	27	28	29	1	2		
	$\mathbf{\mathbf{O}}$	$\mathbf{\mathbf{O}}$	0				
	カレン	ダーを開	< ∨				
08:00				す	ぐて服用		
幸せの薬2							
1 回 量:2	カプセノ	L			$\checkmark$		
残量/総量:-							
kp 4 00							
1 回量:-							
残量/総量:-							
08:15				すべ	ぐて服用		
幸せ薬							
1 回 量:3	個						
残量/総量:-							
12:30				す	べて服用		
🖁 🖁	登録	)(	服	東設定			
	最終	更新日時	寺:				
$\bigcirc$		<u>I</u>		(	$\overline{)}$		
けんこう	5	フォーキン	<i></i>	みま	もり		

#### 4-7 服用カレンダー

**1**「**カレンダーを開く**」を 押します。

11:00	11:00 🙀 🂐 🕈 🖏 💷 96% 💼							
< 服薬管理			利	川ガイド				
日月火	水	木	金	±				
25 26 27	7 28	29	1	2				
		P						
力し	レンダーを開	$\ll$						
08:00			す	べて服用				
幸せの薬2								
1 回 量:2カプ	セル							
残量/総量:-								
kp 4 00				_				
1 回量:-								
残量/総量:-								
08:15			す	べて服用				
幸せ薬								
1 回 量:3個								
残量/総量:-								
12:30			す	べて服用				
し お薬登録	R	服	薬設定					
Ē	最終更新日間	寺:						
	2	đ	(	9				
17620	ウォーキン		かお	もり				

**2** 設定した服用期間を確認できます。

			gegory			•
		10 4	{ <b>Q</b> (\$\$\$ , ill	95%		
薬管理	E			利	リガイド	
月	火	水	木	金	±	
29	30	31	1	2	3	
5	6	7	8	9	10	
12	13	14	15	16	17	
19	20	21	22 🔗	23 🔗	24 🔗	
26	27	28	29 🔗	1	2	
4/2 >	折	り畳み	^	<b>B</b>	に戻る	
				すへ	て服用	
· <b>薬</b> ] 量 : 3 <sup> </sup> 総量 : -	3個					
				すへ	て服用	
お薬	登録		服	集設定		
	最終	更新日時	寺:			
2 23	ġ	<b>全</b> オーキン	<i>7</i>	みま	。 もり	
	薬管理 月 29 5 12 19 26 20 20 4/2> 第量::: 数総量::- 総置:: 3 20 3 20 3 20 5 5 12 12 19 20 5 5 12 12 19 20 5 5 12 20 5 5 12 20 5 5 12 20 5 5 12 20 5 5 12 20 5 5 5 5 5 20 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	探管理       月     火       29     30       5     6       12     13       19     20       26     27       27     20       26     27       27     20       4/2 >     30       第     量:3個       総量:     二       日本     大事登録       最終     20	探管理          月       火       水         29       30       31         5       6       7         12       13       14         19       20       21         26       27       28         20       21       20         4/2 >       近り畳み         第り豊: 3個       第         総量:       最終更新日時         最終更新日時       公         23       公         24/2 >       第	深管理 月 火 水 木 29 30 31 1 5 6 7 8 12 13 14 15 19 20 21 22 26 27 28 29 26 27 28 29 26 27 28 29 26 27 28 29 27 28 29 26 27 28 29 27 28 29 20 21 22 28 29 29 20 20 21 22 20 20 21 22 20 20 21 22 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2	課 管理 月 火 水 木 金 29 30 31 1 2 5 6 7 8 9 12 13 14 15 16 19 20 21 22 23 26 27 28 29 1 26 27 28 29 1 26 27 28 29 1 4/2 > ボリ豊み へ 第 第 第 第 第 第 第 第 第	Image: Section of the section of t

※未服用の薬がある場合、 「」が表示されます。
※服用予定の薬がある場合、「」ごで表示されます。
※今日以外の日付を選択した場合、「今日に戻る」ボタンを押すと「今日」に戻ることができます。

#### 【未服用の確認】



11:14 🗹 🔯 💥 🕈 🖘 📖 95% 🖬							
く服	<b>夏薬管</b> 理	E			利	<b>?</b> 用ガイド	
в	月	火	水	木	金	±	
28				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
2 <b>未服用の記録があります。</b> ご確 説ください。 はい 17:15 すべて服用							
<b>幸 世薬</b> 1 回量:3個 残量/総量:-							
◎ お薬登録 服薬設定							
最終更新日時: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○							

1 カレンダーの「 $\mathcal{O}$ 」を押し 2「はい」を押します。 3当日の服用状況を確認で

キキオ

9	9	9 0					
	11:14				10 4	Q 🥳	95%
	< 服	薬管理	E		利	(?) 用ガイド	
	Β	月	火	木	金	±	
	18	19	20	21	22 🔗	23 6	24 🔗
			カレン	ダーを開	判< ∨		
	08:15					すへ	て服用
	幸せ	薬					
	1 回 残量/	] 量:3  総量:-	3個				
	12:30					すへ	て服用
	幸せ	莱					
	1 回 残量/	] 量:3  総量:-	3個				
	17:15					すへ	ペて服用
	幸せ	薬					
	1 回 残量/	] 量:3  総量:-	3個				
	E.	お薬	登録		服	<b>薬設定</b>	
			最終	更新日日	寺:		
	( th	2 23	¢	<b></b> オーキン	Ø	<b>(</b> みま	<b>)</b> もり





# 3 この画面でポイント履歴情報を確認することができます。



- 1 自分の保有ポイント情報を 確認できます。
- **2** ポイント獲得方法を確認 できます。
- 3 ポイント獲得日付で絞り込む ことができます。

選択してください					
2020年	6月				
2021年	7月				
2022年	8月				
	9月				
	10月				
۵	雀認				

### 主な画面の機能~マイページ~

アプリのホーム画面の右上 にある「**メニュー」**ボタンを 押します。

7



2 この画面で様々な設定をすることができます。

 く メニュー (マイページ)
 ウォーキングガール ログインID: mileage2001 会員番号: 1710
 保有ポイント
 保有ポイント
 アプリの使い方
 けんこう機能の使い方
 ン





# 2 この画面で様々な設定をすることができます。



【iPhoneのみ】

8

右のように 「リスク推定機能の一部にエラーがあります。」と いう表示が出た際には…

ご利用上の注意

・睡眠スケジュールの設定( 7ページの手順10 )を確認し、 再設定してください。

ヘルスケアデータへのアクセスがすべてオンになっているかを確認してください。
 ⇒確認する場合は、次ページにお進みください



### ヘルスケアデータへのアクセスが**すべてオンにする**になっているかは、以下の手順で 確認してください。

iPhoneのホーム画面から ヘルスケアアプリを 押してください。





#### 画面の下部にある 「**App**」を押してください。



「**健康マイレージ+**」を 押してください。



ヘルスケアデータのアップデート許可を求めた App がこの リストに追加されます。

共有

概要

ブラウズ

全てのボタンが「オン(緑の状態)」になっているかを 確認してください。 オンになっている場合は、操作は不要です。確認は完了です。 オンになっていない場合は、「すべてをオンにする」を押して ください。

く App 存主原	<b>東マイレージ</b> +	
すべ	てオフにする	
"健局	<b>夏マイレージ+"</b> からのデータ	>
"健康	マイレージ+"に読み出しを許可	
0	ウォーキング+ランニングの3	離
Ť	ボディマス指数(BMI)	
0	上った階数	
Ť	身長	
-	睡眠	
×	体重	
٠	不規則な心拍の通知	
<del>*</del>	歩行速度	
+	歩行非対称性	
* ÷	歩行両脚支持時間	
85	要 共有	ブラウズ

### 【Androidのみ】

本アプリを使用中、右図のような 「<mark>歩数を計測しています</mark>」 という通知が表示される場合があります。 端末から自動で表示される通知ですので、 ご理解いただけますと幸いです。

4 <b>]</b>  -	マナーモー	≻	h.	インターネッ	·
( <del>)</del>	テザリング		≎	自動回転	
サイ	レント				
0	健康マイレ 歩数を計測	ィージ リしていま	दु		~
Ŷ	管理				

#### スタートアップガイドマニュアル

ご注意 ※無断転写 / 複製 は禁止です。 ※セキュリティBOX / 裁断等で適正廃棄してください。

2024年2月版