

たはら健康マイレージ

スマートフォン向けアプリ「あいち健康プラス」

1 初期設定

新規登録又はログイン（データ引継ぎ）画面の表示後、新規登録を選択するとアプリの簡易の説明画面（横スライド）が表示されます。（iOS版とAndroid版で表示が異なる場合があります。）



(1) 利用区分の選択

「自治体版」を選択し、利用するサービス（自治体）、属性（在住・在勤・在学・在園）、年齢を選択します。

(2) 初期設定情報を入力します。

必須入力：ニックネーム

任意入力：生年月日、性別、目標歩数、身長、体重



2 ホーム画面



(1) 歩数表示

初期設定で登録した目標歩数までの残り歩数も表示され、歩数に合わせてゲージが黄色に変わります。「1週間の記録」をタップすると、1週間の歩数が棒グラフで表示されます。

(2) ポイント表示

獲得ポイントが表示されます。また、ポイントの獲得履歴も確認できます。

(3) 優待カード「まいか」の表示

まいか取得後、「優待カードを表示する」をタップすると、まいかが表示されます。まいか取得前は、「優待カード発行まであと〇〇P」と表示されます。

3 チャレンジ

設定されたチャレンジの中から、取り組みたい項目を選択し、健康づくりに取り組みます。

(1) ラジオ体操やストレッチ運動を行う、毎食後歯を磨く 等、取り組みたい項目を選択する。

付与ポイント：2ポイント/日

(2) 取組結果の登録

取組項目の「○」をタップし、「達成した」を選択するとポイントが付与されます。

(3) 取組状況の確認

取組日数をタップすると、月毎の取組状況を確認でき、1週間以内の取組については、修正・追加できます。



4 バーチャルウォーク

県内の観光名所等を設定し、ただ歩数をカウントするだけでなく、歩いた歩数をもとに観光名所等を巡る疑似体験ができます。

現在のコースは、「愛知県一周コース」、「愛知県西部コース」、「愛知県東部コース」の3コース（拠点数：46カ所）があります。

完走したことによるポイントの付与はありません。

※参加後、途中で中止し他のコースに移動することもできますが、中断したコースの記録は残りません。

参加方法



コース参加中



ホーム画面

5 健康記録

体重、血圧、健診・検診、生活記録を登録できます。

記録

- 体重
- 血圧
- 健診・検診
- 生活記録

体重

毎日記録して健康管理をしよう
今日の体重を登録する

記録：自分の過去の体重が分かるようになります。

計測日：2019年11月22日（日）
体重 47.0 kg BMI 18.4

過去の記録

3か月分表示

登録画面（ダイアログ）

1日1回記録できます。ただし、遡って登録・修正することはできません。（当日修正は可。）
※初期設定で身長を登録している場合、BMIが自動で計算されます。

血圧

毎日記録して健康管理をしよう
今日の血圧を登録する

※測定は1回以上行うこと
目標：正常値（130/85未満）、高血圧（160/95以上）
※高血圧は医師より自分の血圧を知らせてください。

計測日：2019年11月22日（日）
最高 150 mmHg 最低 50 mmHg

過去の記録

3か月分表示

登録画面（ダイアログ）

1日1回記録できます。ただし、遡って登録・修正することはできません。（当日修正は可。）

健診

受診状況を記録しよう
受診状況を登録する

過去の記録

過去の記録はありません。

3か月分表示

登録画面

健診・検診項目の中から、受診した項目を選択します。
※「健診・検診」のみ、ポイント付与のタイミングが「登録日の翌月1日」となります。

日々の体調などを記録し、健康管理に活用できます。以下の項目から選択できます。

いい日だった/良くない日だった/よく体を動かした/十分な睡眠がとれた/睡眠不足だ/三食バランスよく食べた/食べ過ぎた

6 グラフ

歩数と消費カロリー（初期設定で登録した体重をもとに算出）、健康記録で入力した体重・血圧の推移がそれぞれグラフで表示されます。また、それぞれの平均値が算出されます。

棒グラフ：歩数、消費カロリー

折れ線グラフ：体重、血圧



7 歩数ランキング

利用者全体・年代別・性別の項目で順位が表示されます。
年代別、性別は、初期設定で登録した生年月日、性別で区別しています。



8 イベント

イベント等に参加した利用者に対しポイントが付与されます。利用者の参加については、手入力（以降手動）とチェックイン機能（GPS）、QRコードの読み込みによる確認方法があります。



9 まいかの取得

各自治体で設定した必要ポイントを獲得すると、「まいか」が発行されます。まいか発行時にアンケートが表示されます。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、協力店舗・施設でサービス（特典）が受けられます。

カード発行時



カード発行後

