

## STEP 1 アプリをダウンロードしましょう



- 1) 専用アプリを利用するには、AndroidはGoogle Fit、iPhoneはヘルスケアがインストールされている必要があるので確認してください。iPhoneは最初からインストールされていることが多いです。
- 2) QRコードから専用アプリのダウンロード画面を開くことができます。ダウンロードページからiPhoneは『AppStoreからダウンロード』、Androidは『GooglePlayで手に入れよう』の画像を選択してください。

【アプリダウンロードページのURL】

<https://kaminoyama-health-point.com/app.html>

※ QRコードが読めない場合は、iPhoneは「App Store」から、Androidは「Google Playストア」から『あるこう！かざすくん』を検索してください。

※ 対応するスマートフォン：iPhone：iOS 10.0 以上 Android：9 以上

※このマニュアルでの画像は、実際とは異なる場合があります。予めご了承ください。

## STEP 2 アプリにログインしよう

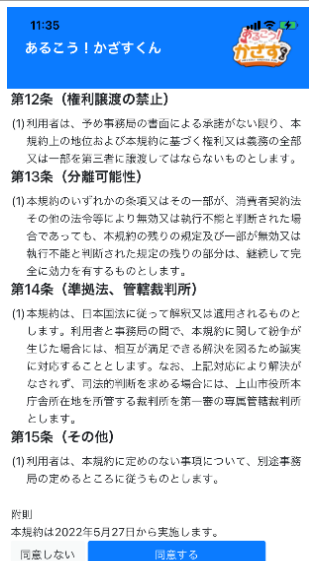


初めてアプリを開く際は、一定時間後にログイン画面に遷移します。ログイン画面では、STEP1～STEP4まで上から順番に選択する必要があります。また、ログイン方法については、YouTube動画があがっているので、詳しくはそちらを参照してください。

<YouTubeのURLとQRコード>  
<https://youtu.be/qKzanhUR3GY>



- 1) STEP1のボックスをタッチすると、市町村を選べるので、『**上山市**』を選択してください。



- 2) STEP2のボックスをタッチすると、利用規約が表示されるので、最後までスクロールして、『**同意する**』ボタンを選択してください。



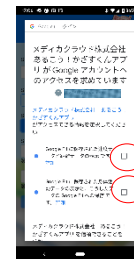
### 3-1) ヘルスケアを連携 (iPhoneの場合)

STEP3のボックスをタッチすると、左のようなヘルスケア画面に遷移するので、すべて『オンにする』を選択して、『許可』を選択してください。



### 3-2) Google Fitを連携 (Androidの場合)

STEP3のボックスをタッチすると、左のような連携画面に遷移するので、すべて『許可』を選択し、連携するアカウントを選択する必要がありますので、Google Fitで登録しているアカウントを選択してください。アカウントを選択後、権限の付与が必要になるので、チェックボックスを2つチェックして進んでください。



4) STEP4では、ログインIDには事前に渡された『管理番号』、パスワードには『生年月日』を入力して、入力完了後『ログイン』ボタンを選択してください。

例) 管理番号：221999 等 (すべて入力してください)  
ご自身の管理番号は、市から提供された管理番号をご確認ください。

例) パスワード：1981年8月1日 → 19810801 (半角数字8桁)

5) ログイン後、『あるこう！かざすくんは通知を送信します』というポップアップが出てきた場合は『許可』を選択してください

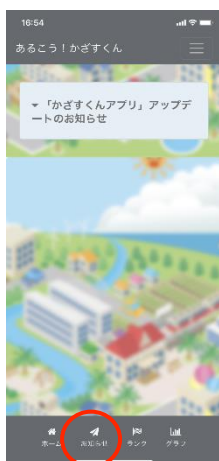
## STEP 3 アプリを使いましょう



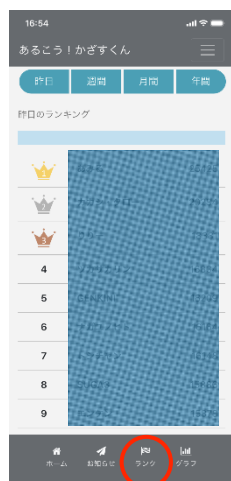
- 1) アプリを起動すると円グラフの中心に「表示日の総歩数」が表示されます。
- 2) 赤いグラフの部分では「表示日のアクティブ歩数」が表示され、青いグラフの部分では「表示日の総歩数」が表示されます。
- 3) 円グラフは1周すると、年齢別の歩数ならびにアクティブ歩数による、基準が達成されたので、かざすくん端末にかざした際に、ポイント獲得となります。

※アクティブ歩数の目安は「3メッツ=普通歩行」以上の速度で歩いた歩数です。

このアプリでは、歩行距離、歩行時間により算出しています。このため、移動の少ない歩行状態やスマートフォンのセンサーの感度により、多少の誤差が生じる場合があります。



- 4) お知らせのページです。イベントや健康に関する情報が配信されます。



- 5) ランキングが表示されます。  
ランキングの集計は前日の歩数と週間・月間・年間の**平均歩数**で行われます。

週間のランキングは前日までのデータに基づく順位が表示されます。なお、月曜日にランキングを確認した場合は先週1週間の順位が表示されます。  
月間のランキングは前日までの月間データに基づく順位が表示されます。今月の順位は2日以降に表示されます。  
年間のランキングは今年度の順位が表示されます。4月1日に確認した場合は前年度の順位が表示されます。  
**また、このアプリは、当日と過去14日分のデータしか送信できません。こまめにデータ送信してください。**



- 6) グラフページでは、毎日・週間・月間・年間の平均歩数を表示します。

各棒グラフをタッチすると歩数の詳細が表示されます。  
赤い目標破線は年齢別の目標歩数表に基づき表示されます。

※画面に表示される歩数は、かざすくん端末で送信された歩数となります。  
かざすくん端末で送信していない場合、グラフは表示されません。

## STEP 4 歩数を送信してポイントを獲得しましょう



1) 歩数を送信する際はホームの画面から行います。

※歩数を送信する方法は『QRコードによる送信』となります。



2) 「あるこう! かざすくん」に記載されているQRコードを読み込むには、『かざして送信』のボタンを押します。

3) 『カメラへのアクセスを求めています』と表示されましたら、『OK』ボタンを押してください。

※『許可しない』を押しますと、かざして送信ができなくなります。



4) カメラが起動しますので、かざすくん送信端末の「スマホアプリをかざす方はこちらへ」のQRコードにカメラを合わせてください。



※このQRコードはイメージ画像で実際とは異なります



5) 送信が完了したら、「あるこう! かざすくん」に歩数グラフ等が表示されます。

**【かみのやま健康ポイントに関するお問合せ】**

**上山市役所 健康推進課 健康増進係**

**TEL : 023-672-1111 内線 : 164**

**FAX : 023-672-1112**

**MAIL : [kenkopoint@city.kaminoyama.yamagata.jp](mailto:kenkopoint@city.kaminoyama.yamagata.jp)**

**〒999-3192 山形県上山市河崎一丁目1番10号**

