札幌健康アプリ

アプリ操作マニュアル
Ver.2.0.1

札幌市

目次

項番	タイトル	概要	ページ数
	ホーム画面		4
	インストール方法		5
1	**ユーザー管理**		
1-1-1	初期設定	初期設定	7
1-1-2	初期設定	敬老パスをお持ちの方	8
1-1-3	初期設定	敬老パスをお持ちでない方（40歳～64歳の方）	10
1-1-4	初期設定	敬老パスをお持ちでない方（65歳以上の方）	13
1-1-5	初期設定	歩数計測連携方法（iPhone）	18
1-1-6	初期設定	歩数計測連携方法（android）	19
1-2-1	再ログイン方法	データ引継ぎ	21
1-2-2	再ログイン方法	お問い合わせ方法	22
2	**歩く**		
2-1	歩数グラフ	歩数グラフ	24
2-2	歩数カレンダー	イベントの詳細の確認方法	25
2-3-1	歩数ランキング	個人ランキング	26
2-3-2	歩数ランキング	グループ対抗ランキング	27
2-3-3	歩数ランキング	グループ作成	28
2-3-4	歩数ランキング	グループ名の編集	29
2-3-5	歩数ランキング	グループ参加	30
2-3-6	歩数ランキング	グループ招待	31
2-3-7	歩数ランキング	グループ退室	32
2-4-1	ウォークチャレンジ	GPS方式	33
2-4-2	ウォークチャレンジ	QR方式	35
2-5	目標歩数の設定	目標歩数の設定	37
3	**健康管理**		
3-1-1	体重の記録	今日の体重入力	39
3-1-2	体重の記録	目標体重設定	40
3-1-3	体重の記録	グラフの表示	41
3-2-1	血圧の記録	血圧の記録	42
3-2-2	血圧の記録	今日の血圧入力	43
3-3	体調の振り返り	体調の振り返り	44
3-4-1	目標設定・振り返り	設定方法	45
3-4-2	目標設定・振り返り	目標達成方法	47
3-4-3	目標設定・振り返り	ふりかえり方法	48
3-5-1	健康状態チェック	運動	49
3-5-2	健康状態チェック	栄養	51
3-5-3	健康状態チェック	口腔	53
3-5-4	健康状態チェック	社会参加	55
3-5-5	健康状態チェック	認知機能	57
3-5-6	健康状態チェック	こころの健康	59
3-6	健診・検診の記録	健診・検診の記録	61

目次

項番	タイトル	概要	ページ数
4	**人と会う**		
4-1-1	イベント	一覧・地図表示	64
4-1-2	イベント	検索機能	65
4-1-3	イベント	イベント詳細	66
5	**その他メニュー**		
5-1	動画をみる	動画をみる	68
5-2	アンケートにこたえる	アンケートにこたえる	69
5-3-1	見守りメールの登録	登録方法	70
5-3-2	見守りメールの登録	登録解除方法	72
5-4	アプリの使い方	アプリの使い方	73
5-5	お問い合わせ	よくある質問	74
5-6	お問い合わせ	お問い合わせ方法	75
5-7-1	設定	アカウント設定	76
5-7-2	設定	歩数計測設定（androidに限る）	77
5-7-3	設定	引継ぎコード発行	78
5-7-4	設定	新たに利用者番号通知を受け取った方	79
5-7-5	設定	利用規約	81
5-7-6	設定	退会	82
5-7-7	設定	イベント開催者の方のログイン	83
6	**お知らせ**		
6-1	お知らせ通知	お知らせ通知	85
7	**QR読取**		
7-1	QR読取	QR読取	87
8	**ポイント**		
8-1	ポイントを交換する	ポイントを交換する	89
8-2	抽選に応募する	抽選に応募する	96
8-3	ポイントで応援する	ポイントで応援する	98
8-4	ポイント履歴	ポイント履歴	100
8-5	ポイントについて	ポイントについて	101
9	**変更履歴**		
9-1	変更履歴	変更履歴	102

ホーム画面

日付表示

本日の日付を表示します。

お知らせ

未読メッセージがある場合「NEW」と表示されます。
機能詳細はP85参照ください。

ポイント表示

現在獲得しているポイント数を表示します。

キャラクター

キャラクターは設定した住居区によって変わります。

背景イラスト

背景の時計台イラストは季節によって草花が切り替わります。
3月～5月：ライラック
6月～8月：新緑
9月～11月：紅葉
12月～2月：枝・雪

メッセージボード

歩数や設定状況によってメッセージが切り替わります。
（パターン：目標歩数未設定/2000歩未達成/2000歩達成/3000歩達成/4000歩達成）

歩く

P24を参照ください。

健康管理

P39を参照ください。

人と会う

P64を参照ください。

その他メニューへ

P68を参照ください。

QR読取

P87を参照ください。

ポイント

P89を参照ください。

インストール方法

iPhoneをご利用の方

インストールする際はQRコードか、下記リンクからApp storeに移動します。
https://apps.apple.com/us/app/id6737053847

App Storeに移動し、「入手」ボタンを押してインストールを行います。

Androidをご利用の方

インストールする際はQRコードか、下記リンクからGoogle Playに移動します。
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.sapporo.healthcare&hl=ja&pli=1

Google Playに移動し、「インストール」ボタンを押してインストールを行います。

1.ユーザー管理

ユーザーの属性に基づいてログイン操作を行います。
初回ログイン時のみ、**初回ログインボーナスの500ポイント**が付与されます。
※ログインボーナスは即時付与ではありません。
最短で初回ログインの翌日深夜に付与されます。

1-1-1 初期設定

初回ログイン時、アカウントの設定を行います。
ユーザーの属性によって設定方法が異なります。

1 敬老パスをお持ちの方

P8を参照ください。

2 敬老パスをお持ちでない方

P10～17を参照ください。

3 機種変更等で再ログインする方はこちら

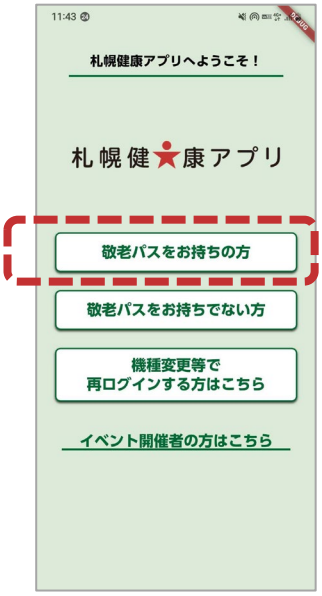
P21を参照ください。

4 イベント開催者の方はこちら

イベント開催者マニュアルを参照ください。

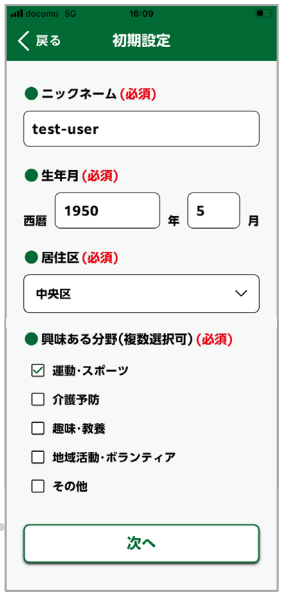
1-1-2 初期設定 【敬老パスをお持ちの方】

1 「敬老パスをお持ちの方」をタップ



2 解説ページを「次へ」ボタンで進めると登録画面に進みます。

3 必須項目は必ず入力し「次へ」をタップ

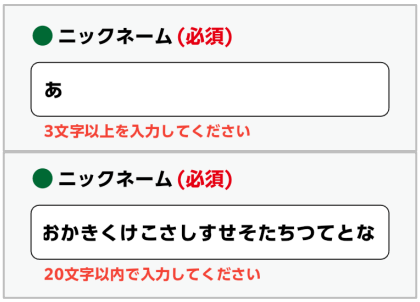


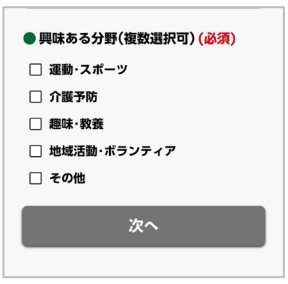
エラー

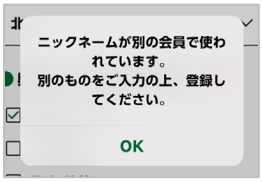
●**ニックネーム：**3文字以上20文字以内で入力してください。また、入力したニックネームが既に別の会員に使われている場合もエラーとなります。

●**生年月：**極端に前の年や、存在しない年月、40歳未満となる年月はエラーとなります。

（必須）：必須項目を入力しない場合、「次へ」がグレーアウトとなり、タップができません。



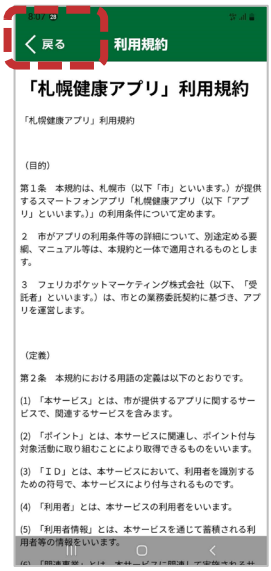




1-1-2 初期設定 【敬老パスをお持ちの方】

4 任意で身長と目標体重を入力し「利用規約を表示」をタップ

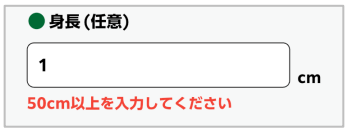
5 利用規約を読み「＜戻る」をタップ

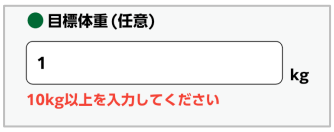


6 「利用規約に同意します。」にチェックを入れて「登録」をタップ

エラー

●**身長**：50cm以上で入力してください。201cm以上は入力できません。
●**目標体重**：10kg以上で入力して下さい。201kg以上は入力できません。



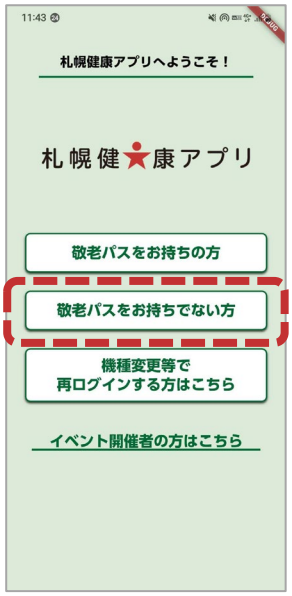


記号	機能説明
ア	利用規約を閲覧するとチェックが可能になります。
イ	登録ボタンをタップすると、続けて端末の歩数アプリとの連携操作が始まります。 歩数計測の連携方法は別ページを参照ください。（iPhone：P18/android：P19）

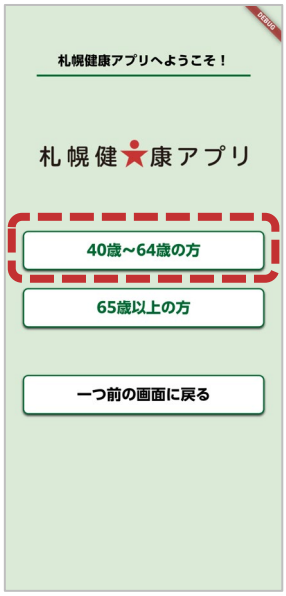
1-1-3 初期設定 【敬老パスをお持ちでない方】

40歳～64歳の方の場合

1 「敬老パスをお持ちでない方」をタップ

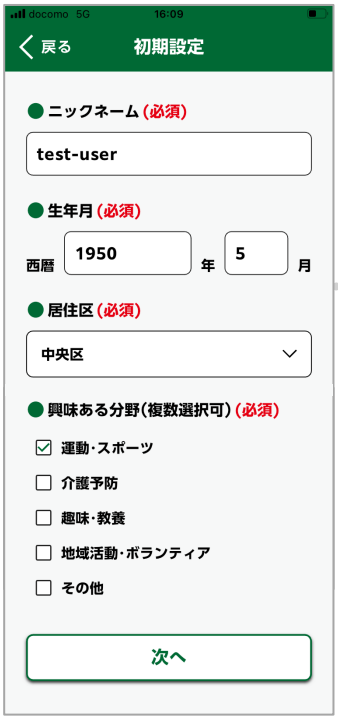


2 ご自身に該当する年齢「40歳～64歳の方」をタップ



3 解説ページを「次へ」ボタンで進めると登録画面に進みます。

4 必須項目は必ず入力し「次へ」をタップ



エラー

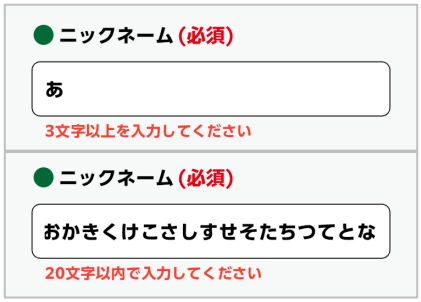
入力エラーは次のページで紹介

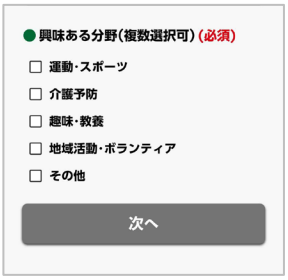
1-1-3 初期設定 【敬老パスをお持ちでない方】

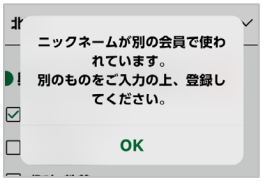
40歳～64歳の方の場合

エラー

●**ニックネーム：**3文字以上20文字以内で入力してください。また、入力したニックネームが既に別の会員に使われている場合もエラーとなります。
●**生年月：**極端に前の年や、存在しない年月、40歳未満となる年月はエラーとなります。
（必須）：必須項目を入力しない場合、「次へ」がグレーアウトとなり、タップができません。





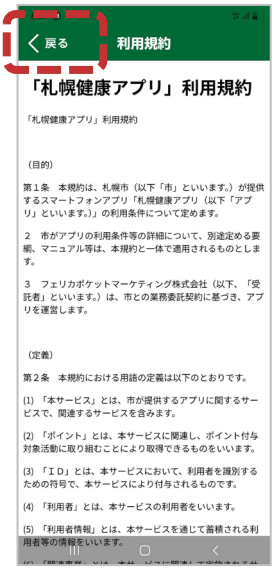


1-1-3 初期設定 【敬老パスをお持ちでない方】

40歳～64歳の方の場合

5 任意で身長と目標体重を入力し「利用規約を表示」をタップ

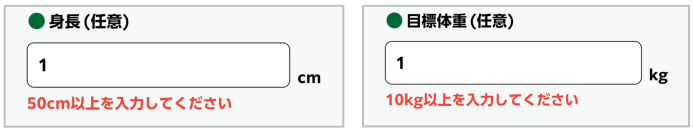
6 利用規約を読み「＜戻る」をタップ



7 「利用規約に同意します。」にチェックを入れて「登録」をタップ

エラー

●**身長**：50cm以上で入力してください。201cm以上は入力できません。
●**目標体重**：10kg以上で入力して下さい。201kg以上は入力できません。

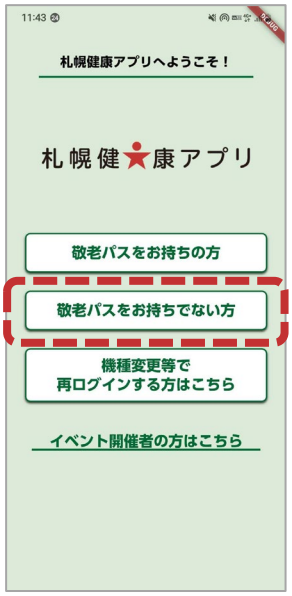


記号	機能説明
ア	利用規約を閲覧するとチェックが可能になります。
イ	登録ボタンをタップすると、続けて端末の歩数アプリとの連携操作が始まります。 歩数計測の連携方法は別ページを参照ください。（iPhone：P18/android：P19）

1-1-4 初期設定 【敬老パスをお持ちでない方】

65歳以上の方（利用者番号を保有されている方）の場合

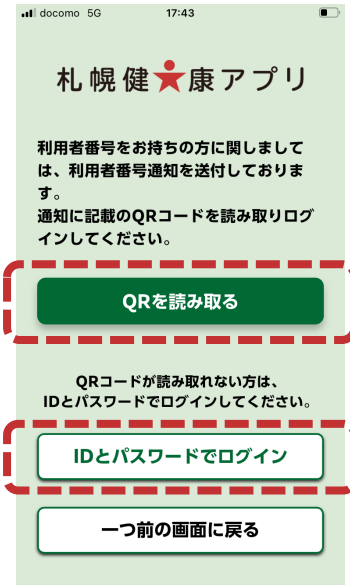
1 「敬老パスをお持ちでない方」をタップ



2 ご自身に該当する年齢「65歳以上の方」をタップ

3 解説ページを「次へ」ボタンで進めると登録画面に進みます。

4 対象者通知に印字しているQRコードでログインが可能です。
※ID・パスワードでもログインできます。



P14を参照ください

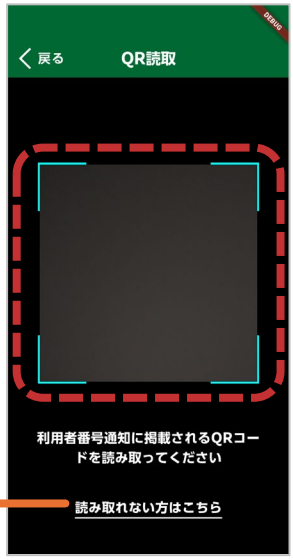
P16を参照ください

1-1-4 初期設定 【敬老パスをお持ちでない方】

65歳以上の方（利用者番号を保有されている方）の場合

QRを読み取る

5 対象者通知に印字されているQRを読み取ります。



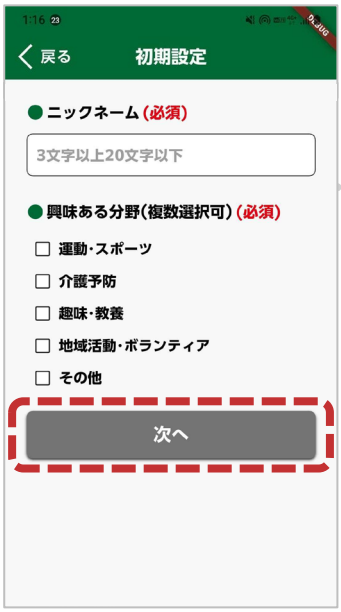
ア

6 生年月日を入力して「新規登録」をタップして登録

エラー

桁数違いや正しい記載でない場合、エラーが出ます。

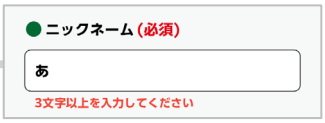
7 必須項目は必ず入力し「次へ」をタップ

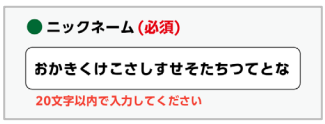


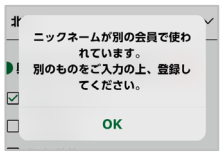
エラー

●**ニックネーム**：3文字以上20文字以内で入力してください。また、入力したニックネームが既に別の会員に使われている場合もエラーとなります。

（必須）：必須項目を入力しない場合、「次へ」がグレーアウトとなり、タップができません。







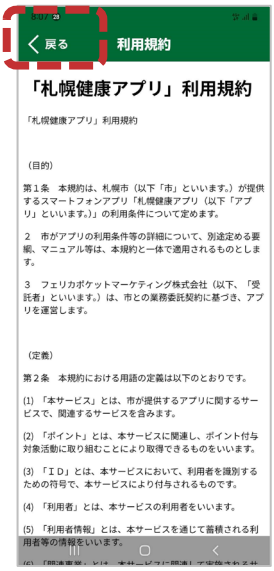
記号	機能説明
ア	QRが読み取りにくい場合は、「読み取れない方はこちら」をタップしてIDパスワードからログインできます。 方法はP16を参照ください。

1-1-4 初期設定 【敬老パスをお持ちでない方】

65歳以上の方（利用者番号を保有されている方）の場合

8 「利用規約を表示」をタップ

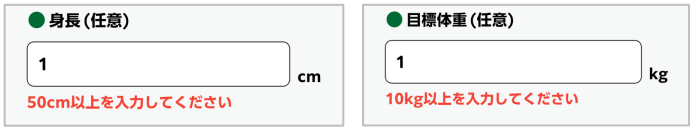
9 利用規約を読み「＜戻る」をタップ



10 「利用規約に同意します。」にチェックを入れて「登録」をタップ

エラー

●**身長**：50cm以上で入力してください。201cm以上は入力できません。
●**目標体重**：10kg以上で入力して下さい。201kg以上は入力できません。



記号	機能説明
ア	利用規約を閲覧するとチェックが可能になります。
イ	登録ボタンをタップすると、続けて端末の歩数アプリとの連携操作が始まります。 歩数計測の連携方法は別ページを参照ください。（iPhone：P18/android：P19）

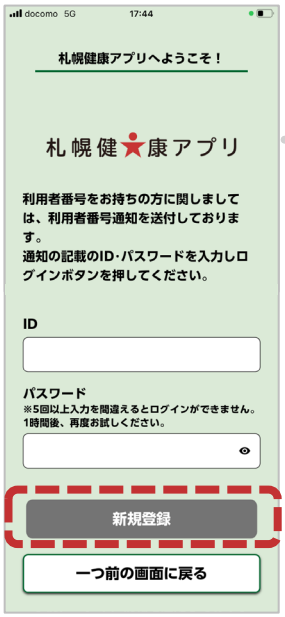
1-1-4 初期設定 【敬老パスをお持ちでない方】

65歳以上の方（利用者番号を保有されている方）の場合

IDとパスワードでログイン

5

対象者通知に印字されている
ID・パスワードを入力し、
「新規登録」をタップして登録

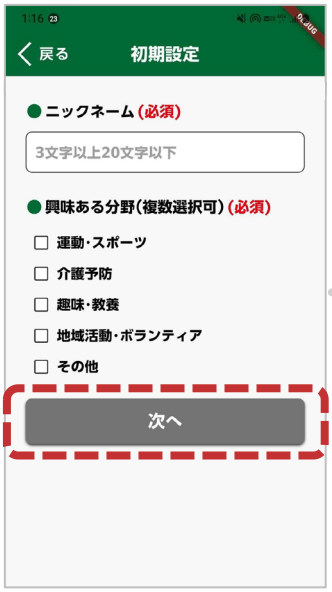


エラー

入力内容が間違っている場合、エラーが表示されます。5回以上入力を間違えると1時間ログインできません。

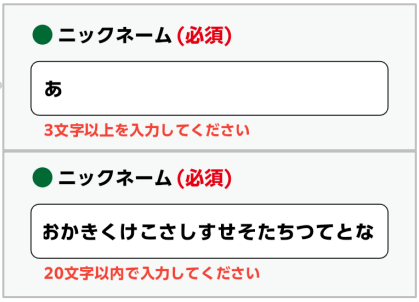
6

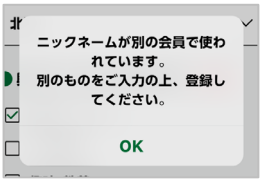
必須項目は必ず入力し
「次へ」をタップ



エラー

●**ニックネーム**：3文字以上20文字以内で入力してください。また、入力したニックネームが既に別の会員に使われている場合もエラーとなります。
（必須）：必須項目を入力しない場合、「次へ」がグレーアウトとなり、タップができません。



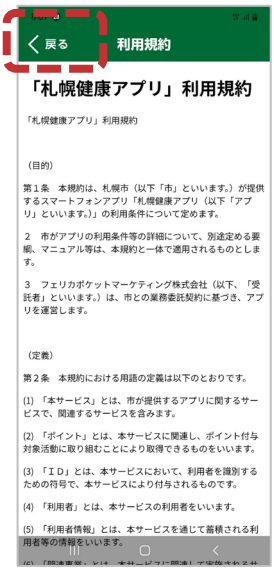


1-1-4 初期設定 【敬老パスをお持ちでない方】

65歳以上の方（利用者番号を保有されている方）の場合

7 「利用規約を表示」をタップ

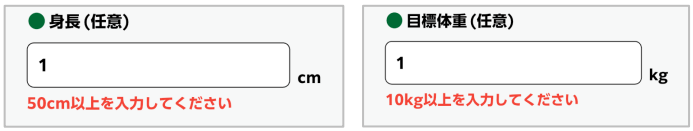
8 利用規約を読み「＜戻る」をタップ



9 「利用規約に同意します。」にチェックを入れて「登録」をタップ

エラー

●**身長**：50cm以上で入力してください。201cm以上は入力できません。
●**目標体重**：10kg以上で入力して下さい。201kg以上は入力できません。



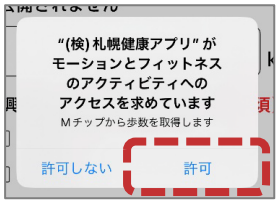
記号	機能説明
ア	利用規約を閲覧するとチェックが可能になります。
イ	登録ボタンをタップすると、続けて端末の歩数アプリとの連携操作が始まります。 歩数計測の連携方法は別ページを参照ください。（iPhone：P18/android：P19）

1-1-5 初期設定【歩数計測連携方法（iPhone）】

初期設定登録後のヘルスケア連携を行います。

※ヘルスケアの連携を許可しない場合、歩数データが連携されません。

1 初期設定を行った後自動で出てくるポップアップの「許可」をタップ



2 ヘルスケア設定画面に自動遷移したら「すべてオンにする」をタップ

3 「許可」を選択し連携が完了

1-1-6 初期設定【歩数計測連携方法（android）】

初期設定登録後のヘルスケア連携を行います。

※Google Fitの連携を許可しない場合、歩数データが連携されません。

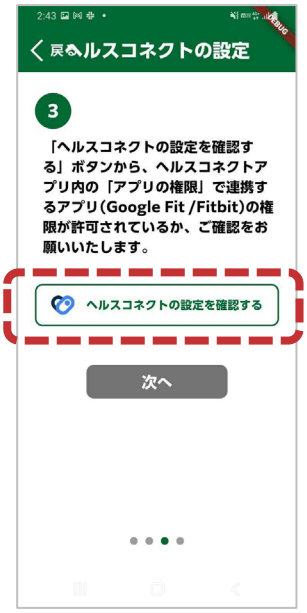
1 初期設定を行った後自動で出てくるポップアップの「設定する」をタップ

2 Google Play で手に入れよう をタップ

3 Google Playの画面に自動遷移したら「インストール」を選択

4 アプリに戻り「次へ」をタップ

5 「ヘルスコネクトの設定を確認する」をタップ



1-1-6 初期設定【歩数計測連携方法（android）】

初期設定登録後のヘルスケア連携を行います。

※Google Fitの連携を許可しない場合、歩数データが連携されません。

6 ヘルスコネクト設定画面に自動遷移したら「アプリの権限」をタップ

7 「札幌健康アプリ」をタップ

7 「すべて許可」をタップ

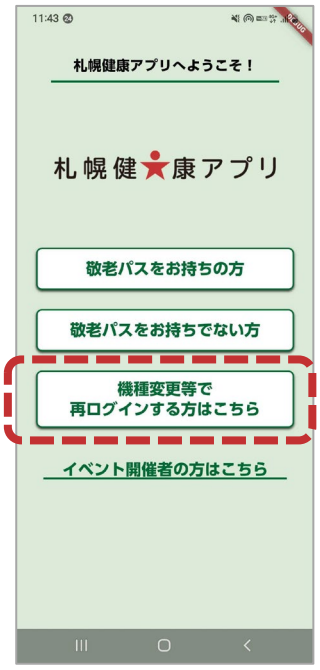
8 アプリに戻り「ON」を選択した状態で「設定完了」をタップ

9 しばらく待つと連携が完了します。

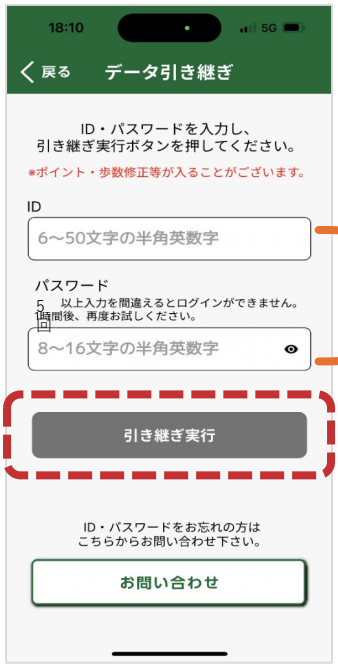
1-2-1 再ログイン方法【データ引継ぎ】

別端末にデータを引き継ぎます。

1 機種変更後のスマホでアプリをインストールし、起動します。



2 機種変更前で設定したIDパスワードを入力すると再ログイン完了です。



エラー

IDパスワードが間違っているとエラーになります。
5回以上間違えると1時間ログインできません。

記号	機能説明
ア	引き継ぎコードの発行（ID・パスワード）については、P78を参照ください。

1-2-2 再ログイン方法 【お問い合わせ方法】

ログイン前のお問い合わせ方法です。

1 IDパスワードをお忘れの方は「お問い合わせ」ボタンを押してください。

2 全て入力すると「送信内容を確認する」ボタンを押せます。

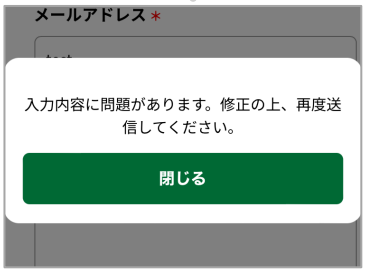
3 内容を確認し「送信する」をタップ

4 正常に送信されると受付完了の表示がされます。

ア

エラー

メールアドレス等に問題がある場合はエラーがされます。



記号	機能説明
ア	お問い合わせの返信は、記載したメールアドレスへ届きます。事務局側は「Tayorin」にお問い合わせが届き、やり取りすることになります。Tayorinの操作方法は**「事務局コミュニケーションツール【Tayorin】操作マニュアル」**を参照ください。