

STEP1 専用アプリをダウンロードしましょう



1) QRコードからアプリのダウンロード画面を開くことができます。

※ 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『こいだいら健康ポイント』を検索してください。

※ 対応するスマートフォン：iPhone：iOS 15.0 以上 Android：10.0 以上

	OS	連動するアプリ	その他必要となる機能
iPhone	15.0以上	ヘルスケア	カメラ機能
Android	10.0以上	GoogleFit	カメラ機能

※ らくらくスマホ（かんたんスマホ）及び一部端末にて、正常に動作しない場合がございます。

※ QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

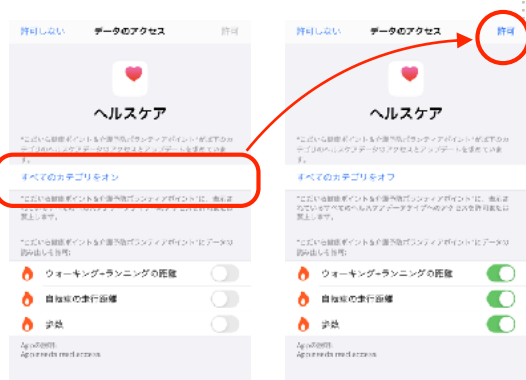
※このマニュアルでの画像は、実際とは異なる場合があります。予めご了承ください。

STEP2 アプリとヘルスケア・Google Fitを連携させましょう



iPhoneの場合

1) 初めてアプリを開くと『通知の許可』を求められますので「許可」を選んでください。



2) 次に『ヘルスケアとの連動』を求められますので、「すべてのカテゴリをオン」を選んで、「許可」を選んでください。



Androidの場合

1) Androidの場合は、アプリを起動すると『アカウントの選択』を求められますので、アカウントを選択して下さい。

画面の表示は機種によって異なります。

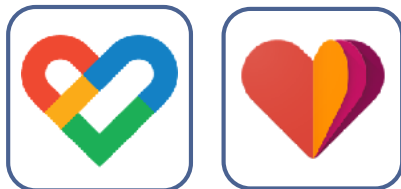
特別な理由がない限りは、表示されたアカウントを選択してください。



2) 『Google Fit』との連携を求められますので、「許可」を選んでください。



3) 位置情報のアクセス許可を求められますので、「許可」を選んで下さい。



Fit

Fit

4) スマートフォン (Android) に『Google Fit』がインストールされているかを確認して下さい。
『Google Fit』がインストールされていないとアプリが歩数を取得できません。

5) スマートフォンのアプリアイコンの一覧から『Fit』という名前のアイコンがあるかを検索してください。



6) インストールされているか不明な場合やインストールされていない場合は、『Play ストア』または『Google Play』から「Fit」または「フィット」を検索しインストールしてください。
既にインストール済みの場合は「開く」を押して下さい。



7) 『Google Fit』を開くと、アカウントとの連携を求められますので、こたいら健康ポイントアプリと同じアカウントを選択してください。

※アカウントが異なると「こたいら健康ポイント」アプリと歩数が連携しません。



8) 「基本情報」を確認し、必要な情報を入力してください。

※ここで登録した身長・体重の情報は、こたいら健康ポイントならびにアプリでは直接使用しませんが、歩数の算出等の計算に用いますので、できるだけ正しい情報をご入力ください。



9) 「アクティビティ セッションの保存」を『ONにする』を選択してください。

10) 通常の運動やハートポイントなどをご自身で変更できます。特に変更することなく、そのままでも問題ありません。変更した場合も「こたいら健康ポイント」アプリに影響はありません。



11) 位置情報のアクセス許可を求められますので、「許可」を選んで下さい。

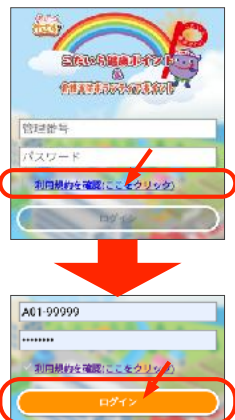
以上でAndroidの設定は終了です。

STEP3 アプリを使いましょう

Androidの方



iPhoneの方



- 1) アプリを起動し、利用規約を確認してください。
- 2) Androidの方
利用規約に「同意」した後、『管理番号』と『パスワード（生年月日）』を入力し、「Sign in with Google」ボタンを押して、ログインしてください。

iPhoneの方

利用規約に「同意」した後、「ログイン」ボタンがオレンジ色になりますので、『管理番号』と『パスワード（生年月日）』を入力し、「ログイン」ボタンを押してログインしてください。

例) 管理番号 : A21-1234 等 (すべて入力してください)
ご自身の管理番号は、別添の管理番号表をご確認ください。

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



- 3) 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。
- 4) 赤いグラフの部分タッチすると「表示日のアクティブ歩数」が表示され、青いグラフの部分タッチすると「表示日の総歩数」に戻ります。
- 5) 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、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、4メッツ=速歩き」です。このアプリでは、歩行距離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。



- 6) 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。



- 7) カテゴリごと（全体・年齢別・地域別）の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。



アプリでは、14日分のデータしか保存できません。
こまめにデータ送信してください。



- 8) 週間・月間・年間の歩数が表示されます。
週間は1週間分(7日分)の歩数を表示します。
その他、月間(7ヶ月分)・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。

※表示される歩数は、スマートフォン自体のモーションセンサーからの歩数もしくは、スマートフォンと連携している「Apple Watch」などのウェアラブルデバイスで取得している歩数の中で最も歩数が多かった1つのソースから取得した歩数を表示します。



- 9) アプリの使い方・登録者情報などがあります。
使い方がわからない場合はこちらを参照してください。



- 10) その他の機能

右上のメニューバーを押すと、ポイント履歴・かざすくんマップ・よくあるご質問なども見ることができます。



- 10) - 1 《ポイント履歴》

1ヶ月の獲得ポイントをカレンダーで表示します。

いつ何ポイントを獲得したかを4種類のスタンプで表示されており、各スタンプを押すとポイントの詳細を見ることができます。



毎日をスタンプで埋められるよう、頑張りましょう！



10) - 2 《かざすくんマップ》

こだいら健康ポイントでは、市内お勧めの5つのコースがあります。
市内の色々な道を歩いて新しい発見をしてみましょう。



10) - 3 《かざすくんマップ》

マップを開く を押すと、Googleマップが開きます。
より詳細な地図で、各コースとかざすくん端末が設置してある場所を
みることができます。
既にかざしたことがある場所とまだかざしていない場所が表示されます。

＜既にかざし済みの場所＞ ＜まだかざしていない場所＞



10) - 4 《地域一覧から探す》で、かざすくん端末の設置場所住所や、かざすことができる時間などを見ることができます。

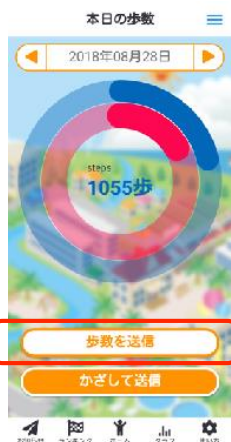


10) - 5 《よくあるご質問》

よくあるご質問をQ&A形式で見ることができます。

STEP4 歩数を送信してポイントを獲得しましょう

スマートフォンアプリで参加されている方は、携帯電話の機種（Android(※)、iPhone）に関わらず、かざすくん端末へのかざし方は下記のとおりとなります。



- 1) ホームの歩数の円グラフが表示されている状態にします。
- 2) 歩数を送信する方法には2種類あり、その場で『歩数を送信』する方法と専用端末の「あるこう!かざすくん」に『かざして送信』する方法があります。
- 3) 『歩数を送信』ボタンを押すことで、その場で送信することが可能です。

※「歩数を送信」ボタンを利用した場合、「かざすポイント」は獲得できませんので、あらかじめご了承ください。



- 4) 「あるこう!かざすくん」にかざす場合は、『かざして送信』のボタンを押します。



- 5) 『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。



※このQRコードはイメージ画像で実際とは異なります

※このQRコードはイメージ画像で実際とは異なります



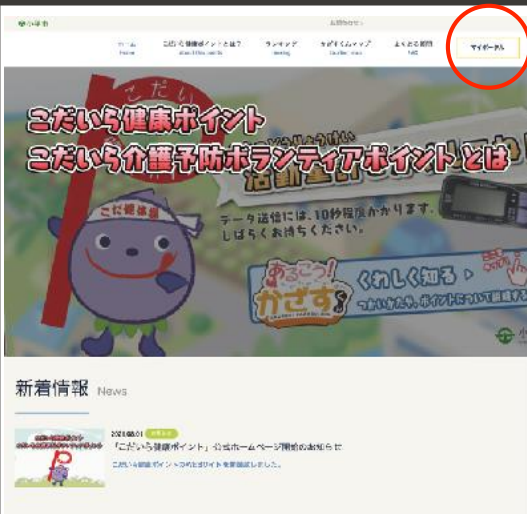
※こちらのQRコードに合わせますとエラーになりますので、再度、正しいQRコードにカメラを合わせてください。

- 7) 送信が完了したら、完了です。
かざすくん送信端末の画面にポイント履歴や歩数グラフ等が表示されますので、是非確認しましょう。

ご注意ください

※ プリインストールされている「カメラ」アプリの設定から、「QRコード・バーコード認識」のスイッチをオフに変更しないようご注意ください。オフにした場合、再度オンにしてもこだいら健康ポイントアプリからQRコードを読み取れなくなる可能性があります。

STEP5 マイポータル（マイページ）を見ましょう



1) アプリとほぼ同様の内容をパソコンからも見ることができます。

<https://kodaira-kenko-point.com/myportal> もしくは、

【こだいら健康ポイント】を検索してください。

公式ホームページのホーム画面右上の **マイポータル** のボタンを押します。



※スマートフォンから見る場合は、公式ホームページのホーム画面左上の「**≡**」から **マイポータル** のボタンを押してください。

2) 『管理番号』と『パスワード』を入力します。

※マイポータルの初期パスワードは、ご自身の生年月日の西暦・月・日を **半角数字の8桁** で入力してください。

※管理番号やパスワードの間違えで、一定の回数のログインに失敗するとエラーメッセージが出て、一定の時間はログインができなくなります。

3) マイポータルの『パスワード』を変更したい場合は、ログイン後にマイポータルの画面右上の「**≡**」から「アカウント」のボタンを押します。

「パスワード変更」を押してください。

新しいパスワードを入力してください。

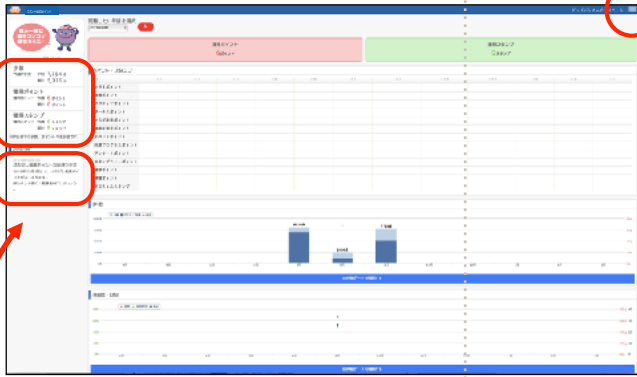
※半角英数で6文字以上で入力してください。（2箇所）

「秘密の質問」から質問内容を選択し、「回答」を入力してください。

※「回答」は自由入力可能ですが、後で思い出せる内容にしてください。

4) サマリー

5) メニュー



- 4) ログインするとポイント・スタンプ・歩数・体組成のサマリーと各情報の詳細を確認することができます。
- 5) メニューボタンからポイント履歴やランキング、かざすくんマップを確認することができます。
- 6) お知らせが表示されます。

6) お知らせ

4) サマリー





- ロサマリーの歩数は、週間と年間の平均歩数を表示しています。算出方法は、次ページの10) **表示される歩数について** をご参照下さい。





- 7) 《ポイント履歴》
1ヶ月の獲得ポイントをカレンダーで表示しています。いつ何ポイントを獲得したかを4種類のスタンプで表示されており、各スタンプを押すとポイントの詳細を見ることができます。

毎日をスタンプで埋められるよう、頑張りましょう！

閲覧する月を変更したい場合は、「矢印 」で変更できます。閲覧したい月や年度を選び、 のボタンを押してください。



- 8) 《ポイントランキング》
ポイントランキングは、全体・地域別・年齢別にランキングが表示され、それぞれ月間別と年間別に見ることができます。

閲覧する月や年度を変更したい場合は、「矢印 」で変更できます。閲覧したい月や年度を選び、 のボタンを押してください。

順位	ニックネーム	歩数
1	...	48,614歩
2	...	35,288歩
3	...	31,452歩
4	...	25,116歩
5	...	22,032歩
6	...	22,240歩
7	...	21,760歩
8	...	26,001歩
9	...	19,084歩
10	...	18,077歩
11	...	18,080歩

9) 《歩数ランキング》

歩数ランキングは、全体・地域別・年齢別にランキングが表示され、それぞれ前日・週間・月間・年間別に見ることができます。

月間別・年間別は、閲覧する月や年度を変更することができます。

10) 表示される歩数について

<前日の歩数>

前日の0時00分00秒から23時59分59秒までに送信された前日の歩数を表示しています。

<週間の歩数>

当該週の月曜日から前日までに送信された歩数の累計を、当該週の月曜日から前日までの日数で割った歩数の平均値を表示しています。

<月間・年間の歩数>

こだいら健康ポイント開始日から換算して 前日までの歩数の累計を、同日数で割った歩数が表示されます。

【健康ポイントに関するお問合せ】

小平市 健康福祉部 健康推進課

TEL : 042-346-3704 FAX : 042-346-3705

E-MAIL : kenkosuishin@city.kodaira.lg.jp

【介護予防ボランティアに関するお問合せ】

小平市 健康福祉部 高齢者支援課

TEL : 042-346-9539