

ポイント付与内容(事業)

いろいろな場面でポイントGETのチャンス

健(検)診ポイント

事業/健(検)診名	P
■ 健康診査 (特定健診・後期高齢者健診 生活習慣病健診など)	250
■ 胸部レントゲン検診	50
■ 大腸がん検診	50
■ 胃がん検診 (バリウム・内視鏡)	50
■ 前立腺がん検診	50
■ 子宮頸がん検診	50
■ 乳がん検診	50
● 肝炎ウイルス検査	50
● 胃がんリスク検診	50
● 骨粗しょう症検診	50
● 歯周病検診	50
● 特定保健指導 (ヘルスワン教室)	250

歩数ポイント

1日の歩数	P
■ 2,000歩～	1
■ 3,000歩～	2
■ 5,000歩～	3
■ 6,000歩～	4
■ 8,000歩～	5

体重入力ポイント

内容	P
■ 体重入力(1日1回)	1

イベントポイント

内容	P
● 各種健康教室・講演会、 イベントなど	50～ 100
■ ウォーキングコース	
① 多々良沼公園	100
② 多々良沼公園	100
③ おうら中央公園	100

ポイントの受け取り方は2通り

■ = 自動付与
スマホから受診日や体重を入力したり、1日の歩数条件を満たしたり、ウォーキングコースのゴールに到達することで自動的に付与されます。

● = QRコード付与
現地(会場)でQRコードを読み取ることで付与されます。



「ポイント⇔コハクペイ」のルール

- 毎月5日に、先月末までに貯めた『てくてくポイント』がコハクペイに自動交換されます。
- 交換レートは1ポイント1円です。
- コハクペイへの交換は100ポイント単位です。100ポイント未満は交換されません。このポイントは、てくてくアプリ内に残ります。
- 交換されたコハクペイの有効期限は、交換された月が属する年度の翌年度末日です。交換されない『てくてくポイント』の期限はありません(アプリを削除した場合除く)。
- 虚偽の記録や不正な手段によりポイントの付与を受けた場合、当該ポイントの全部または一部を返還していただきます。



楽しみながら
(保健センター)



Photo なんちゃってカメラマン

ひとりごと From 健康づくり課

▶準備してきたアプリがいよいよ世の中へ。私をお嫁さんに出すとき、お父さんはこんな気持ちだったのかなあ…(笑)。でもここから本番。たくさんの人にアプリを楽しんでもらえるように、まだまだ頑張ります(Manager 築地) ▶きっとこのアプリの魅力に取り憑かれること間違いなし。アプリのこと、健康づくりのこと、いろいろご案内します。必要なときは、保健センターへお越しください(Advisor 大野) ▶そのご案内したいことはたくさんありますが、紙面の都合、コアな部分だけをまとめたガイドになりました。操作しながら理解に努めていただく他、町ホームページもご覧ください。……あとはもう、詳しい人に聞いてちょうだい！(Editor 深澤)

New あるトク 健康アプリでポイント活道



おうらてくてくアプリガイド
2023.10.01 Ver.01
健康マイレージ事業 | 群馬県邑楽町



新しい健康づくりをはじめよう!

参加費無料

対象: スマホを持っている18歳以上の人

スマホで健康づくりの取り組みをポイント化したり、体調管理したりできるシステム。おうらてくてくアプリ、配信スタート。

1円1円で使える

アプリの初回インストールで、もれなく

300ポイントをプレゼント!!!

令和6年3月25日まで。

アプリを準備しよう

- 1 STEP チーカ「chiica」をインストール・登録する。

地域通貨「コハクペイ」をできるようにするためのアプリです。すでに登録済みの人はSTEP2へ。また、電話番号とパスワードはステップ3でも使いますのでメモしましょう。

電話番号 | _____
パスワード | _____
8～16文字の半角英数字
- 2 STEP 「おうらてくてくアプリ(健康マイレージ)」をインストール・登録する。

「団体コード」は4文字、
オー・アル・エー・ティー
orat
(アルファベット小文字)

「所属団体の選択」では、町内在住の人はお住まいの行政区を選択しましょう。町外在住の人は「町外(○○○)」を選択しましょう。また、ログインIDとパスワードはメモしておきましょう。

ログインID | _____ パスワード | _____
4～16文字の半角英数字・記号 8～20文字の半角英数字
- 3 STEP 2つのアプリを連携する。

「おうらてくてくアプリ」で貯まったポイントをコハクペイに変換できるようにします。設定はホーム画面左上のユーザーアイコンから【地域通貨連携】を選んで設定します。

*スマホおよびアプリ使用には通信料が発生します。通信料は、利用者負担です。

基本メニュー解説

お得にポイントをゲットするために押さえてほしい使い方のポイントをピックアップ(ポイントだけに…)。たくさん歩いて、たくさん使ってください。

※本アプリは歩数計の動作に必要なセンサーが搭載されたAndroid・iOS端末のみ歩数計機能に対応しています。また、その機能を「許可」させておく必要があります。
※各機能(コンテンツ)については、機種やOSのバージョンによって利用条件や内容が異なります。また、画面表示も異なる場合があります。
※2023年9月19日時点の内容です。予告なく終了、変更になる場合があります。



詳しい使い方は、町ホームページ【健康アプリ“おうちで健康アプリ”】をご覧ください。



スマホを見ながら歩くことは大変危険です。歩数やポイントの確認は安全な場所で行ってください。



5 メニュー設定



【設定】では、測定デバイスの変更やアプリ内の設定ができるよ。測定デバイスをウェアラブル端末に変更すると、以降の歩数計測はその端末からのみ行われるようになるよ。

※アプリと連携して利用可能なウェアラブル端末は、スマホのOSにより異なります。

Android…ウェアラブル端末上のGoogle Fitと連携可能な端末
iOS…Apple Watchのみ



【サービスについて】では、アプリの使い方が解説されているよ。このガイドの他にも、町ホームページでも案内しているから見てね。



1 ウォーキングコース

町内を巡るウォーキングコースに、アプリで挑戦できるよ。



挑戦するコースを選択。【詳細を見る】を押すよ。
※現在地や地図を表示するためにGPS(位置情報)を使用します。また、通信速度や端末によってマップの表示に時間がかかる場合があります。

コース内容を確認し、①のスポットに向かってね。到着したら、最初に【挑戦する】を押してね。

番号順にスポットを周ろう。各スポットの近くで【スポットを検索する】を必ず押そう！
※押し忘れるとスポットに到達したことが記録されません。

最終スポットの【スポットを検索する】を押すとポイントがゲット！
※ポイント付与は1コースにつき1回です。



4 マイメニュー



- プロフィール > 基本情報……会員番号やログインID^{※1}の確認、ニックネームやプロフィール写真の変更設定。
※¹会員番号やログインIDは、スマホ機種変更時のログインに使用する他、会員情報の照会の際に必要になります。いつでも確認できるようにしておきましょう。
からだ情報…身長、体重、歩幅の設定。
メールアドレス変更…メールアドレスの変更設定。
パスワード変更……パスワードの変更設定。
- 地域通貨連携 > 貯まったポイントをコハクペイに変換するには、地域通貨アプリ“chiica”との連携が不可欠。
- ポイント履歴 > これまでに獲得したポイントの履歴を確認。

2 データ入力

バイタルデータ(体重・血圧・睡眠時間)を記録できるよ。



■体重を記録する場合

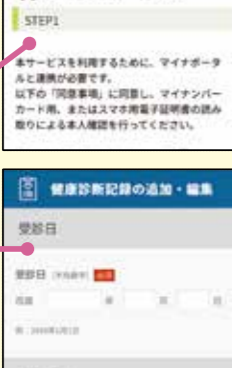
- ①入力したい日付を選択
- ②体重項目のマークを押す
- ③スクロールして体重を選択
- ④登録ボタンを押す



■健診を記録する場合



マイナポータル



入力方法を「マイナポータル連携」か「手入力」のいずれかで選んで記録してね。健診を毎年受けて、自分の健康情報を記録していこう。

3 ランキング

合計歩数や平均歩数で競う3つの種類のランキングが楽しめるよ。中でも、34行政区(+町外)で区別している「所属団体ランキング」は邑楽町ならではの新しい行政区対抗の火蓋が切って落とされる!?



- 前週の自分の平均歩数と近い人でリーグを作るユーザーランキング。
- おうちで健康アプリを利用している全てのユーザーランキング。
- 登録した「所属団体」と同じ団体に登録している中のユーザーランキング。

■健(検)診を記録する場合



入力したい項目(ここでは例として「大腸がん検診」)のマークを押すよ。

※ここでは、例として「大腸がん検診受診日」を記録。



【新規登録】を押すと、年月日のスクロールが出るので、健(検)診を受けた日付を選択する。



年月日が間違っていないことを確認して【保存】を押す。すると、健(検)診に応じたポイントがゲット!

8 アイテム・コイン



「コイン」を貯めて、アプリが楽しくなるバッジと交換しよう。4種類のバッジがあって、コレクションしたり写真を投稿する際のデコレーションに使ったりできます。交換したバッジは「アイテム」から確認できるよ。

6 歩数送信

ボタンを押すたびに歩数が加算され、その日の累計歩数が大きく表示されるよ。未送信の歩数があると右下に表示されるよ。1日1回は押して歩数を送信しよう。
※未送信歩数は最大42日間保持されます。

オレンジ色のフラッグ(旗)は、その日の歩数が8,000歩を越えた証。一週間をフラッグでいっぱいしよう。

7 ポイント

健康づくりに取り組んでゲットしたポイントやコハクペイに交換したポイントの合計はここ。



10 グラフ



歩数や消費カロリーの他、バイタルデータなどをグラフで表示。グラフは、週間、月間、3ヶ月など期間を選んで表示させることができるよ。

9 写真投稿



自分が持っている写真や撮影した写真を投稿したい場合は【投稿】ボタンから。【みんなの投稿】では、自分が投稿した写真と他の参加者が投稿した写真を見ることができるよう。

※投稿する写真には撮影した位置情報が記録され、マップ上に載るよ。撮影者の意図しないところで自宅や会社などプライバシーに関わる位置情報が特定されてしまう可能性があるから注意しようね。
※投稿する写真は投稿監視システムで確認された後に反映されるよ。不適切な内容と判断された場合は投稿されないよ。