



# 新規登録ガイド



Android

3 ページの **1** へ

あなたは、  
どっち？

iPhone

6 ページの **1** へ



このガイドの手順どおりに操作してください。  
途中の手順をとばしたり順番を変えると、  
設定がうまく終わらないことがありますのでご注意ください。



# “健康づくり”と“おトク”が、もっと近くに

毎日コツコツで、習慣が変わる  
1日最大 **10**ポイント はかたい！

ポイント一覧表 ver.01\_2026.04.01



「どうせ歩くなら、ちょっとおトクだとうれしい」。  
毎日のウォーキングや健康記録、ミッション、イベント参加、健(検)診の受診など、健康づくりの行動がそのままポイントになり、地域通貨コハクペイとして町内のお店で使えます。

	ポイント(pt)名称	pt数
①	<b>毎日初回起動ボーナス</b> アプリを起動するとポイント付与。1日1回。	1
②	<b>アプリ7日間連続起動ボーナス</b> 7日間連続でアプリを起動すると7日目にポイント付与。1日でも起動しない日があると、1日目からカウントし直し。ひと月に3回まで。	7
③	<b>歩数</b> 1日の歩数に対するポイント。歩数に達した時点でポイント付与。 2,000歩で1。3,000歩で2。5,000歩で3。6,000歩で4。8,000歩で5。	1~5
④	<b>健康記録(体重)</b> 『体重』を記録してポイント付与。1日1回。	1
⑤	<b>健康記録(血圧)</b> 『血圧』を記録してポイント付与。1日1回。 血圧は、午前と午後の2回記録できる(ポイント付与はいずれか1回)。	1
⑥	<b>ミッション</b> ミッション(使命・任務)を達成すると内容に応じてポイント付与。1日1回。	1~5
⑦	<b>健(検)診受診日の記録</b> 健(検)診を受診した日を記録してポイント付与。同等の健(検)診や人間ドックもポイント付与の対象。年度1回。	50~250
⑧	<b>健康診断結果登録(マイナポータル連携・手入力)</b> マイナポータル連携または手入力のいずれかで健康診断結果を登録してポイント付与。年度1回。	50
⑨	<b>ウォーキングコース</b> 町内外のおすすめルートや、イベントと連動した期間限定コースを地図上に表示。 チェックポイント(スポット)のスタンプを集めて回り、コース上の全てのスタンプを集めるとポイント付与。ポイント付与はコースごとに1回。	50~100
⑩	<b>イベント(各種健康教室・講演会など)</b> 都度開催される教室や講座、イベントに参加してポイント付与。ポイント数や付与回数は開催内容によって異なる。広報ouraやアプリ内からお知らせ。	3~100 (参考)

# Android 新規登録 事前準備

『GoogleFit と、ヘルスコネク ト』の同期

※お使いのスマホの機種やOSのバージョンによって、画面の表示やボタンの位置、画面遷移が少し異なる場合があります。

1 スマホのホーム画面の[playストア]を起動して「ヘルスコネク ト」を検索します。

2 【インストール】を押します。  
※ここで【開く】と表示される人はヘルスコネク トがすでにインストールされています。

3 インストールが終わったら【開く】を押します。

4 左上の【←】を押します。

5 スマホのホーム画面の[playストア]を起動して「GoogleFit」を検索します。

6 【インストール】を押します。

7 インストールが終わったら【開く】を押します。

8 【自分のアカウント名で続行】を押します。  
※すでに選んである場合は、この画面は出ません。9~11の設定も終えている場合は12へ。

9 上から順に①基本情報などを入力して、最後に②【次へ】を押します。

10 【オンにする】を押す。

11 【許可】を押します。

12 【始める】を押します。

13 【設定】を押します。

14 ①【すべて許可】を押してオンに、②【許可する】を押します。

15 【完了】を押して、「GoogleFitとヘルスコネク トの同期」の設定は終わります。  
⇒4ページの2へ。

# Android 新規登録

このガイドの手順どおりに操作してください。  
途中の手順をとばしたり順番を変えると、  
設定がうまく終わらないことがありますのでご注意ください。

※お使いのスマホの機種やOSのバージョンによって、画面の表示やボタンの位置、画面遷移が少し異なる場合があります。

1

てくてくアプリのインストールの前に、「GoogleFitとヘルスコネクトの同期」はお済みですか？お済みでなければ、3ページへ移り、「GoogleFitとヘルスコネクトの同期」をしてから、右の2へ戻ってきてください。

2



上の専用[QR]を読み込みます。

3



「Google Play」を押します。

4




「インストール」を押します。インストールが始まります。

5



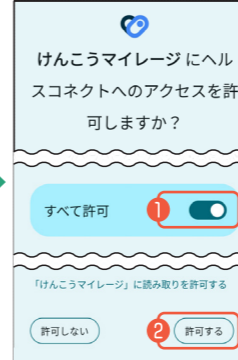
インストールが終わったら「開く」を押します。

16




「許可」を押します。

17




①「すべて許可」をオンに、②「許可する」を押します。

18




「許可」を押します。「アイコンゲット」の画面が出たら「閉じる」を押します。

19




てくてくアプリのホーム画面下部の「メニュー」を押します。

20



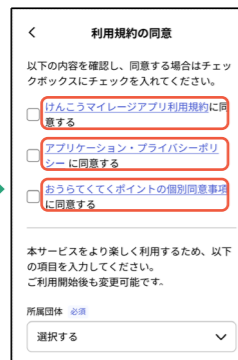
「プロフィール変更」を押します。

6



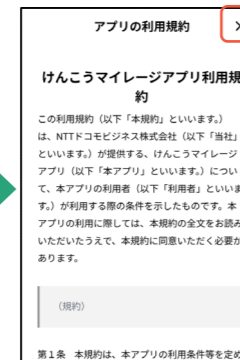
「はじめてご利用の方」を押します。

7



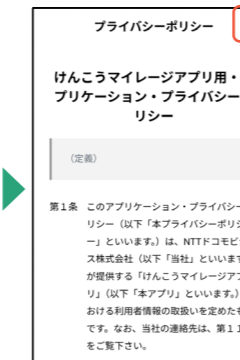
【青い文字の部分】を順番に確認します。押すごとに8、9、10が表示されます。

8



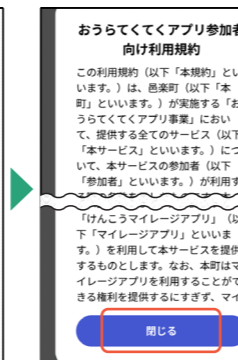
「アプリの利用規約」を確認したら、右上の【×】を押して閉じます。

9



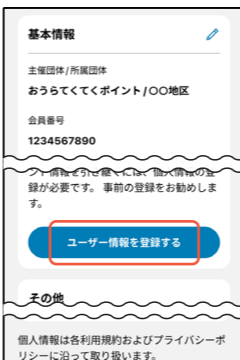
「プライバシーポリシー」を確認したら、右上の【×】を押して閉じます。

10



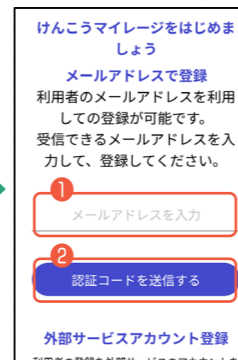
「個別の同意事項」を確認したら、「閉じる」を押します。

21



プロフィールを下にスクロールして「ユーザー情報を登録する」を押します。

22



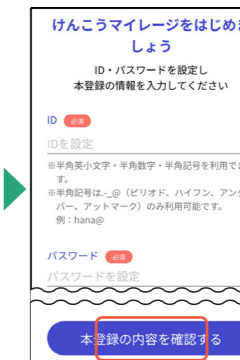
①メールアドレスを入力して、②「認証コードを送信する」を押します。

23




メールに届いた「6桁の認証コード」を入力して「次へ」を押します。

24



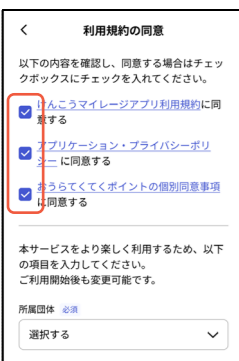
IDやパスワードの他、ユーザー情報を最後まで入力して「本登録の内容を確認する」を押す。

25




表示される内容を確認して「本登録する」を押す。※IDとパスワードは忘れないようにメモしておきましょう。

11




同意する「利用規約」のチェックボックス☑を押してチェックを入れます。

12




画面をスクロールして、所属団体や郵便番号などを入力して「同意する」を押します。

13



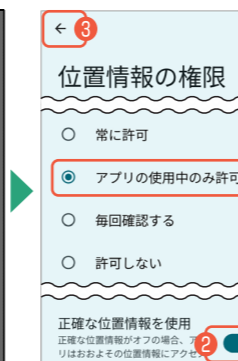
画面を確認したら、「はい」を押します。

14



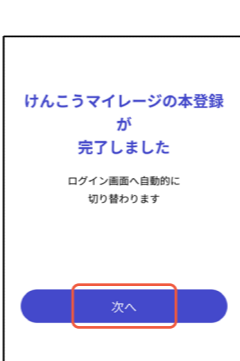
①「正確な位置」、②「アプリの使用時のみ」を押します。

15



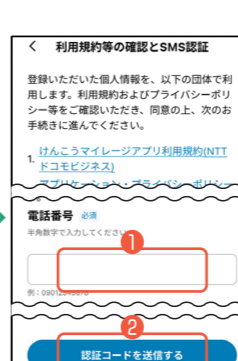
①「アプリの使用時のみ許可」を選択、②「正確な位置情報を使用」をオンに、左上の③【←】を押します。

26



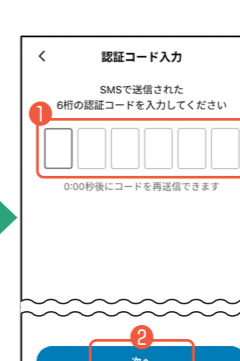
「次へ」を押します。

27



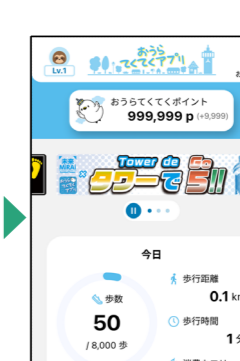
①電話番号を入力して②「承認コードを送信する」を押します。SMSにメッセージが届きます。

28



SMSに届いた①「6桁の承認コード」を入力して②「次へ」を押します。

29



アプリのホーム画面が表示されれば、新規登録の設定は終わりです。

30

ここまでの設定でも「おうらてくてくアプリ」は使えます。

しかし、おうらてくてくアプリで貯めたポイントを地域通貨「コハクベイ」に交換するためには、「地域通貨連携」の設定が必要です。

ポイントをコハクベイに交換できるように「地域通貨連携」の設定をしましょう。

8ページの1へ

# iPhone 新規登録

このガイドの手順どおりに操作してください。  
途中の手順をとばしたり順番を変えると、  
設定がうまく終わらないことがありますのでご注意ください。

※お使いのスマホの機種やOSのバージョンによって、画面の表示やボタンの位置、画面遷移が少し異なる場合があります。

**1**

上の専用[QR]を読み込みます。

**2**

App Store を押します。

**3**

【開く】を押します。

**4**

【入手】を押します。インストールが始まります。

**5**

インストールが終わったら【開く】を押します。

**16**

【許可】を押します。

**17**

【閉じる】を押します。

**18**

てくてくアプリのホーム画面下部の【メニュー】を押します。

**19**

【プロフィール変更】を押します。

**20**

プロフィールを下にスクロールして【ユーザー情報を登録する】を押します。

**6**

インストールが終わったら【開く】を押します。

**7**

【青い文字の部分】を順番に確認します。押すごとに**8、9、10**が表示されます。

**8**

【アプリの利用規約】を確認したら、右上の【×】を押して閉じます。

**9**

【プライバシーポリシー】を確認したら、右上の【×】を押して閉じます。

**10**

【個別の同意事項】を確認したら、【閉じる】を押します。

**21**

①メールアドレスを入力して、②【認証コードを送信する】を押します。

**22**

メールに届いた①「6桁の承認コード」を入力して②【次へ】を押します。

**23**

IDやパスワードの他、ユーザー情報を最後まで入力して【本登録の内容を確認する】を押す。

**24**

表示される内容を確認して【本登録する】を押す。  
※IDとパスワードは忘れないようにメモしておきましょう。

**25**

【次へ】を押します。

**11**

同意する「利用規約」のチェックボックスを押してチェックを入れます。

**12**

画面をスクロールして、所属団体や郵便番号などを入力して【同意する】を押します。

**13**

手順を確認したら【はい】を押します。

**14**

①【正確な位置情報: オン】、②【アプリの使用中は許可】を押します。  
※もう一度位置情報の確認をされた場合は、【使用中のみ許可のままにする】を選びます。

**15**

①【すべてオンにする】、右上の②【許可】を押します。

**26**

①電話番号を入力して②【承認コードを送信する】を押します。SMSにメッセージが届きます。

**27**

SMSに届いた①「6桁の承認コード」を入力して②【次へ】を押します。

**28**

アプリのホーム画面が表示されれば、新規登録の設定は終わりです。

ここまでの設定でも「おうてくてくアプリ」は使えます。

しかし、おうてくてくアプリで貯めたポイントを地域通貨<sup>※</sup>コハクペイに交換するためには、【地域通貨連携】の設定が必要です。

ポイントをコハクペイに交換できるように【地域通貨連携】の設定をしましょう。

8ページの**1**へ



# chiica登録と連携



**STEP 1** チーカ「chiica」をインストール・登録する(すでに登録済みの人は**STEP 2**へ)。



ご利用のスマホにアプリをダウンロードします。ダウンロードできたら、スマホのホーム画面に表示されたアプリのアイコンを押してアプリを起動します。



【初めての方はこちら】を押します。



①電話番号と希望パスワードを入力して②【次へ】。※パスワードは忘れないようにメモしましょう。



利用規約を確認して【利用規約に同意してSMS認証する】を押します。



SMSで届いた4桁の番号を正しく入力するとアカウントが作成されます。

**STEP 2** 「chiica」と「おうらてくてくアプリ」を連携する。



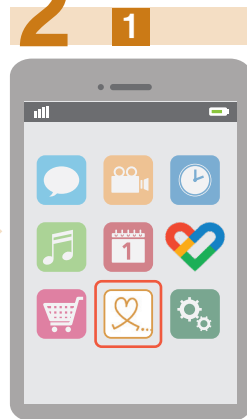
電話番号と②で設定したパスワードを入力して【ログイン】を押します。正しく入力できればchiicaが利用できるようになります。【アカウント情報を設定してはじめる】を押します。



上から順に各項目を入力して【はじめる】を押します。



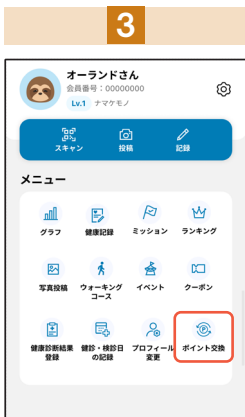
chiicaのホーム画面が表示されれば、新規登録の設定は終わりです。



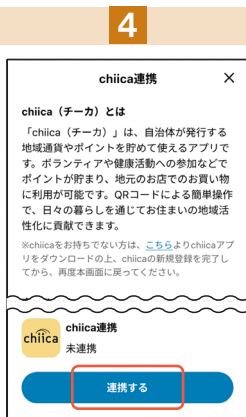
スマホのホーム画面の【けんこうマイレージ】を押して、「おうらてくてくアプリ」を起動します。



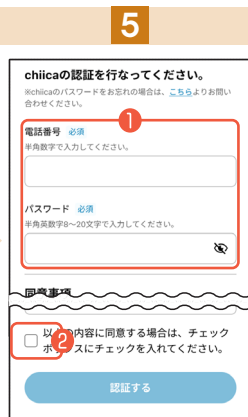
てくてくアプリのホーム画面下部の【メニュー】を押します。



メニューの中の【ポイント交換】を押します。



画面をスクロールして、最下部の【連携する】を押します。



chiicaアカウントの①【電話番号】と【パスワード】を入力して、②チェックボックスを押してチェックを入れます。



【認証する】を押す。



完了したことを確認して【閉じる】を押す。