

# はままつ健幸クラブ

## アプリ操作マニュアル

# 目次

---

1. インストールについて	P2
2. 初期設定について	
Android をご使用の方	P3～5
Google Fit のインストールがお済みでない方	P6～7
iPhone をご使用の方	P8～9
3. ホーム画面について	P10～12
4. アカウント設定	P13
5. 記録機能について	P14～P16
6. グラフ機能について	P17
7. ランキング機能について	P18
グループランキング	P19～21
企業ランキング	P22～24
8. イベント機能について	
イベント参加	P25
リアルウォーキング	P26
コラム配信	P27
チャレンジ	P28～P29
9. ポイントについて	
ポイントページへのアクセス	P30
ポイント獲得方法	P31
ポイント履歴	P32
ポイント交換	P33～P35
10. 機種変更を行なう場合（引継ぎコード発行）	P36
11. ログインID・パスワードをお忘れの方	P37
12. お問い合わせ	P38
13. （補足）歩数が計測されないときは（Android）	P39
14. （補足）歩数が計測されないときは（iOS）	P40

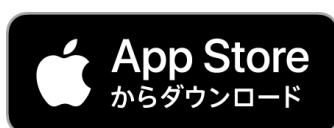
# 1. インストールについて

## アプリのインストール

QRコードを読み取って  
インストール！

or

App Store又はGoogle Play  
より検索！



※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です

## インストール後の手続き

1



ホーム画面に、  
アプリが表示されている  
ことを確認しクリック

2



**Android** でご参加の方は  
**3 ページ** にお進みください



**iPhone** でご参加の方は  
**8 ページ** にお進みください

## 2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

### 登録方法

※事前にGoogle Playにて、Google Fitのインストールをお願いします。  
（P.6-7参照）

1



はままつ健幸クラブを開きます。  
Google Fitとの連携確認画面が  
表示されたら「確認」を押します。



※ GoogleFitのインストールが  
お済みでない方は上記のような  
画面が表示されます。  
P.6、7の設定をお願いします。

2



Google Fitが起動します。  
ホーム画面が表示されていることを  
確認し、はままつ健幸クラブに戻り  
ます。

3



位置情報へのアクセス許可の  
ダイアログが表示されたら  
『許可』を押します。

4



ご利用のGoogle Fitアカウントを  
選択します。  
※アカウントが同一でないと  
歩数が連携されません。

## 2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

### 登録方法

5



「権限の付与（1/2）」が表示されたら『許可』を押します。

6



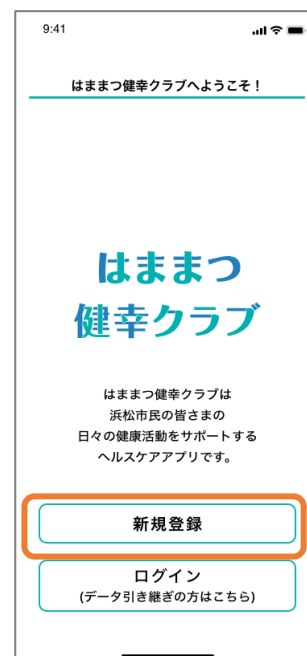
「権限の付与（2/2）」が表示されたら『許可』を押します。

7



選択内容の確認画面が表示されたら、チェックがついていることを確認し『許可』を押します。

8



Google Fitとの連携が完了したら、トップ画面で『新規登録』を押します。

## 2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

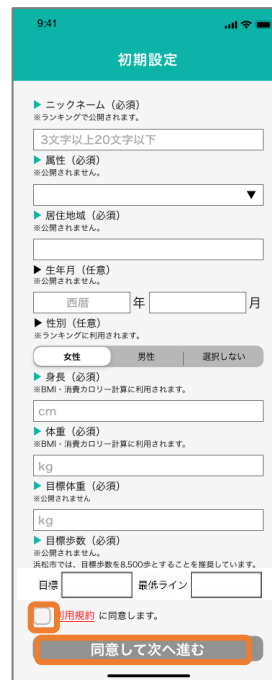
### 登録方法

9



はままつ健幸クラブのチュートリアル画面が表示されます。内容を確認後、「次へ」を数度押して登録へ進みます。

10



各個人の情報を入力したうえで、利用規約を確認し、「同意して次へ進む」を押します。

11



入力内容を確認したのち、「登録してアプリを始める」を押します。

12



ホーム画面に遷移して、登録完了です。

## 2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

### Google Fit インストール方法

※ はままつ健幸クラブをご利用するには、  
Google Fitのインストールが必要です。



Google Fitを開き、利用するアカウントを選択し『続行』を押します。  
※ここで選択したアカウントは、はままつ健幸クラブでも利用するので忘れないようにお願いします。



基本情報を登録します。  
性別、生年月日、体重、身長を入力し『次へ』を押します。  
※必ず登録する必要はありません。



運動量の自動記録について『もっと見る』⇒『オンにする』を押します。



位置情報の使用を『ONにする』を押します。

## 2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

### Google Fit インストール方法

5



位置情報のアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

6



健康の管理に役立つ2つの目標の登録へ進みます。『スキップ』を押します。

7



ホーム画面に遷移して、Google Fitの登録が完了です。

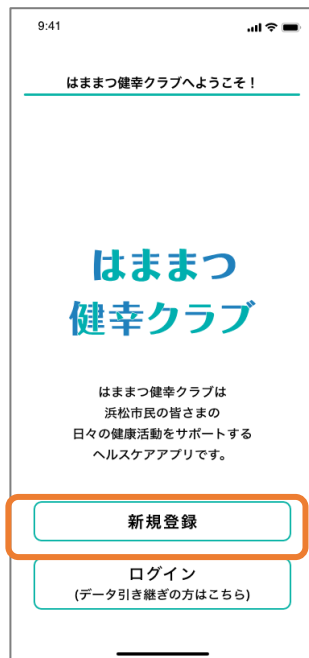


## 2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

### 登録方法

※ はままつ健幸クラブを利用するにはヘルスケアが必要となります。  
(ヘルスケアはiPhoneに標準でインストールしているアプリです。)

1



インストールが完了したら、  
トップ画面で『新規登録』を押します。

2



はままつ健幸クラブのチュートリアル画面が表示され  
ます。内容を確認後、「次へ」を数度押して登  
録へ進みます。

3

各個人の情報を入力したうえで、利  
用規約を確認し、「同意して次へ進  
む」を押します。

4

入力内容を確認したのち、「登録してアプリを  
始める」を押します。

## 2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

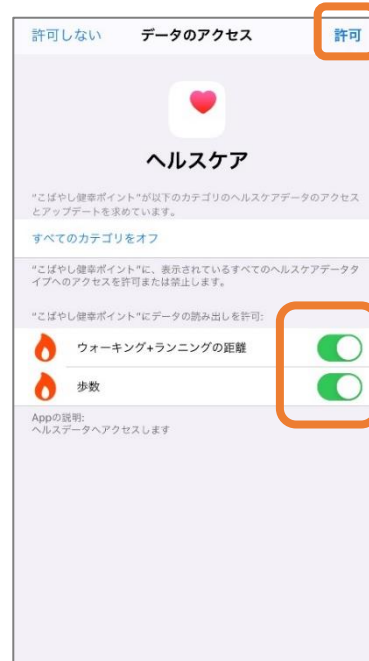
### 登録方法

5



次に「ヘルスケア」の『設定』を押します。

6



ウォーキング+ランニングの距離、歩数を『ON』にし、右上の『許可』を押します。

7



⑤、⑥の設定が完了したら画面下の『OK』を押します。

8



通知送信ダイアログが表示されたら『許可』を押し、登録が完了です。  
※歩数連携は通信状態や機種によって遅くなることがあります。

# 3. ホーム画面について



## ●メニュー

- ・お知らせ
- ・はじめに
- ・よくある質問
- ・アカウント設定
- ・ポイント
- ・引継ぎコード発行
- ・アンケート
- ・お問い合わせ
- ・利用規約
- ・退会

## ●本日の歩数

## ●目標達成率

本日の歩数

4,034



目標達成まであと1,966歩

目標達成日数 8日

## ●目標歩数達成日数

● 6000以上 ● 6000未満 ● 2000未満

## ●総ポイント数

消費カロリー

178 kcal

獲得ポイント

9,480 P

## ●ポイント(p30)

## ●お知らせ

浜松市からの  
お知らせを表示

お知らせ

一覧を見る >

2023年6月28日 (水) 14:39

「はままつ健幸クラブ」へようこそ！

「はままつ健幸クラブ」は、毎日の健康づくり活動（ウォ



ホーム



記録



グラフ



ランキング



イベント

## ●ボトムナビゲーション

- ・ホーム (本画面)
- ・記録 (p14-p16)
- ・グラフ (p17)
- ・ランキング (p18-p24)
- ・イベント (p25-p29)

### 3. ホーム画面について

#### 目標歩数達成メッセージ



目標歩数を達成すると、メッセージが表示されます。

#### 出世大名家康くんからのメッセージ

目標歩数の達成状況に合わせて、ホーム画面に出世大名家康くんからのメッセージが表示されます。



# 3. ホーム画面について

## 歩数カレンダー

アカウント設定で登録した目標歩数と最低ライン歩数に応じて、

- ① 目標歩数以上（黄）
- ② 目標歩数未満・最低ライン歩数以上（緑）
- ③ 最低ライン歩数以下（青）の3つに色分けされます。

また、月の目標達成日数や平均歩数、カレンダーの日にちをタップすると、過去の歩数を見ることができます。

左右にスライドすることで月を変更することができます。

1



2





# 4. アカウント設定

## ご登録情報の確認/登録・変更

アカウント設定からニックネーム、目標歩数を変更することが可能です。  
※すでに登録されている名前は、使用することができません。ご了承ください。

1



2



3



タップ

タップ

入力後、  
「登録」ボタンをタップ

# 5. 記録機能について（体重）

## 体重を記録する

過去1週間分の体重記録を入力することが可能です。

1



2



3



4

体重を  
入力したら  
「登録」を  
タップ



# 5. 記録機能について（血圧）

## 血圧を記録する

過去1週間分の血圧記録を入力することが可能です。

**1**



タップ

**2**



タップ

毎日記録して健康管理をしよう

今日の血圧を登録する

※高血圧：140以上/90以上

過去の記録

測定日	最高 mmHg	最低 mmHg
2022年10月16日(日)	120	86
2022年10月14日(金)	118	70
2022年10月11日(火)	110	67
2022年10月10日(月)	118	98
2022年10月9日(日)	120	86

**3**



過去1週間分の記録ができます

測定日 2022年10月20日(木)

最高  mmHg

最低  mmHg

登録

完了

1 2 3  
4 5 6  
7 8 9  
0

**4**



過去1週間分の記録ができます

測定日 2022年10月20日(木)

最高 131 mmHg

最低 73 mmHg

登録

完了

1 2 3  
4 5 6  
7 8 9  
0

血圧を入力したら「登録」をタップ



# 5. 記録機能について（健診・検診記録）

## 健診・検診を記録する

今年度に受診した健(検)診記録を入力することが可能です。

**1** **タップ**

**2** **タップ**

**3** **受診内容を選択**

**4** **健(検)診記録を入力したら「登録」をタップ**

過去の記録

受診日	会場	受診内容	メモ
2022年8月16日(火)	はままつ歯科医院	歯周病検診等	11/21再診
2022年8月3日(水)	浜松ビル	予防接種等	ワクチン
2022年5月6日(金)	浜松レディースクリニック	子宮頸がん検診	2年周期
2022年4月4日(月)	はままつ大病院	特定健康診査	精密検査なし

キャンセル 受診内容 完了

- 特定健康診査・特定保健指導
- 後期高齢者健康診査
- いきいき健康診査
- 結核・肺がん検診
- 大腸がん検診
- 胃がん検診
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- 前立腺がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 肝炎ウイルス検診

# 6. グラフ機能について

## グラフの確認

「歩数」「距離」「消費カロリー」「体重」「血圧」の履歴をグラフで確認することができます。「歩数」「体重」のグラフでは、目標指数も併せて表示しております。

1

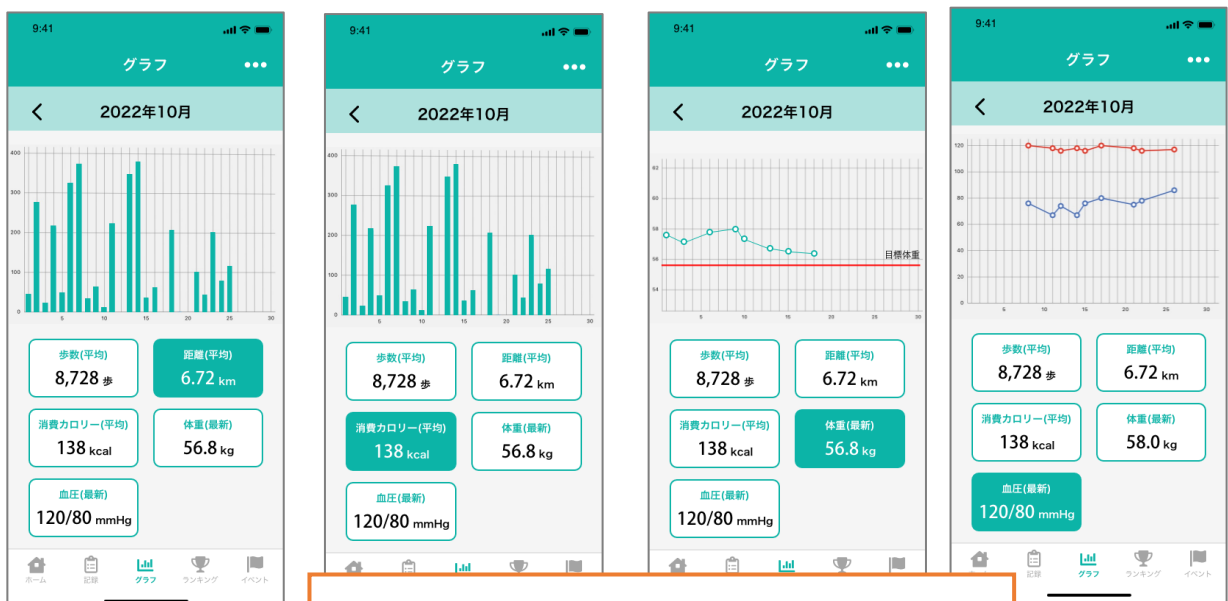


2



タップして、表示  
したいグラフ、月  
まで移動

3



歩数、距離、消費カロリー、体重、  
血圧のグラフを確認することが  
できます。

# 7. ランキング機能について

## ランキングの確認

「全体ユーザー」「性別」「グループ」「企業」ごとの個人ランキングを確認することができます。

1



2



# 7. ランキング機能について(グループランキング)

## グループ作成

ご家族やお友達とグループを作ることができます。  
グループを作ること、グループ内の自分の順位を確認することができます。  
※複数のグループを作成することはできません。

1



2



3



自動でグループコードが発行され  
グループ作成が完了

ランキングを共有したい相手に  
発行されたグループコードを登録してもらうことで、  
グループに参加することができます。

# 7. ランキング機能について(グループランキング)

## グループ情報の確認/コピー

参加するメンバーにグループ情報を伝えるために確認・コピーができます。

1



2



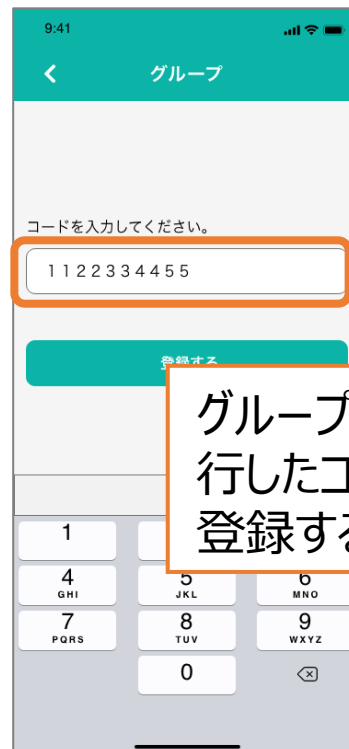
## グループ参加

ご家族やお友達と作ったグループに参加することができます。  
※複数のグループに参加することはできません。

1



2



# 7. ランキング機能について(グループランキング)

## グループランキング(個人)の確認

グループ内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



## グループランキング(グループ別)の確認

グループ別のランキングを表示します。ランキングに参加しているグループの平均歩数を確認することができます。



# 7. ランキング機能について(企業ランキング)

## 企業ランキングへの参加

企業ランキングへの参加は、浜松市への申請が必要となります。

登録できるのは浜松市内の企業・団体に限ります。

ご登録まで数日かかる場合がございますので、ご了承ください。

※複数の企業に登録することはできません。登録できる企業は1つのみです。



### 【企業登録方法】

#### 【企業登録について】

(1) 専用の入力フォーム

(<https://logoform.jp/form/Savd/125832>)

から、以下の情報を記載して申請してください。

- ① 法人名
- ② 担当者の所属・職・氏名
- ③ メールアドレス
- ④ 電話番号
- ⑤ 希望するグループ名(原則「法人名」または「法人名+所属名」としてください。)
- ⑥ グループの所属人数(見込で結構です。)

(2) 浜松市健康増進課にて、内容の確認後、返信メールにて「企業コード」(6桁の数字)をお知らせします。

(3) 利用者は、この画面上部の「グループに参加する」ボタンより、企業コードを入力してください。

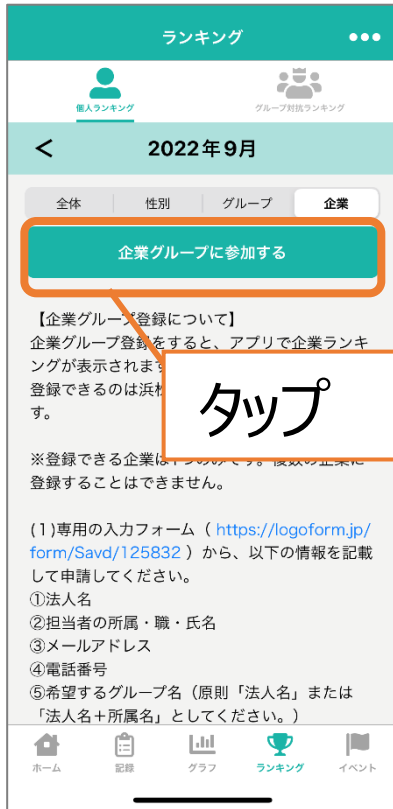
企業未登録時

# 7. ランキング機能について(企業ランキング)

## 企業ランキングへの登録

企業登録申請後、当課メールアドレスより送信された「企業コード」(6桁の数字)を入力することで、企業ランキングへ参加をすることが出来ます。

1



2



メールで送信された「企業コード」(6桁の数字)を入力したら「登録する」をタップ

3





# 7. ランキング機能について(企業ランキング)

## 企業ランキング(個人)の確認

企業内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



タップ

## 企業ランキング(企業別)の確認

企業別のランキングを表示します。ランキングに参加している企業の平均歩数を確認することができます。



タップ

# 8. イベント機能について（イベント参加・QR）

## 講座・イベント情報の確認、QRコードチェックイン

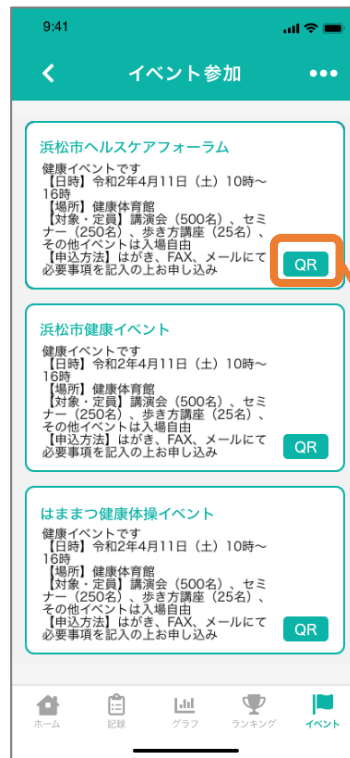
ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらのページからQRコードを読み取ることで参加ができます。

1



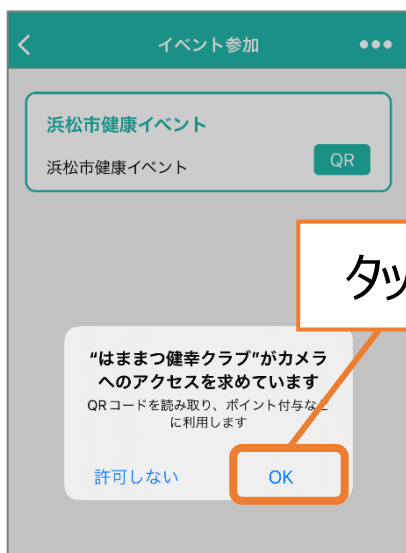
タップ

2



タップ

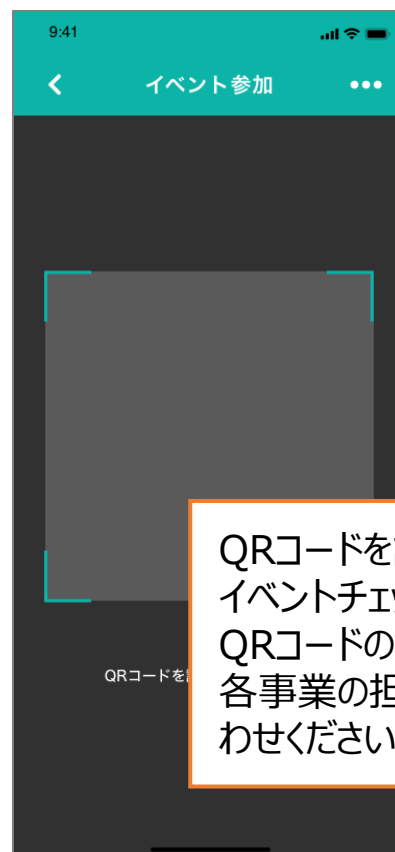
3



タップ

QRコードを読み取るため  
カメラのアクセスを許可してください。

4



QRコードを読み取ると  
イベントチェックインができます。  
QRコードの場所については  
各事業の担当者へお問い合わせ  
ください。

# 8. イベント機能について (リアルウォーキング)

## リアルウォーキングへの参加

浜松市の名所をめぐるウォーキングコースを表示します。  
(GPS機能必須)

1



タップ

2



タップ

3



各チェックポイントの近くに来ると「チェックイン」ボタンを押せるようになります。

4



コースを制覇するとダイアログが表示されます。

# 8. イベント機能について (コラム配信)

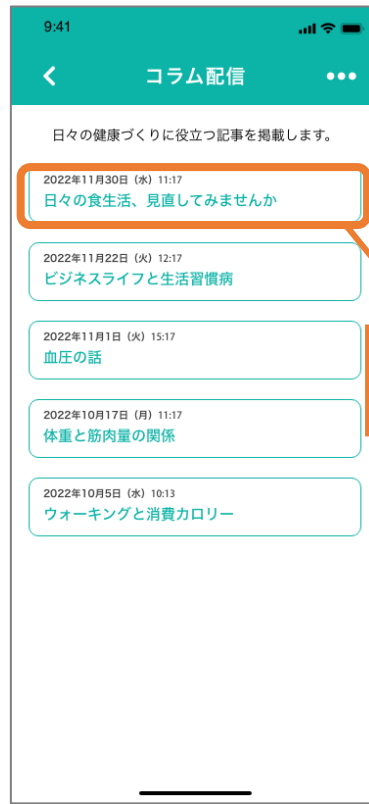
## コラムの確認

健康関連のコラムを確認することができます。

1



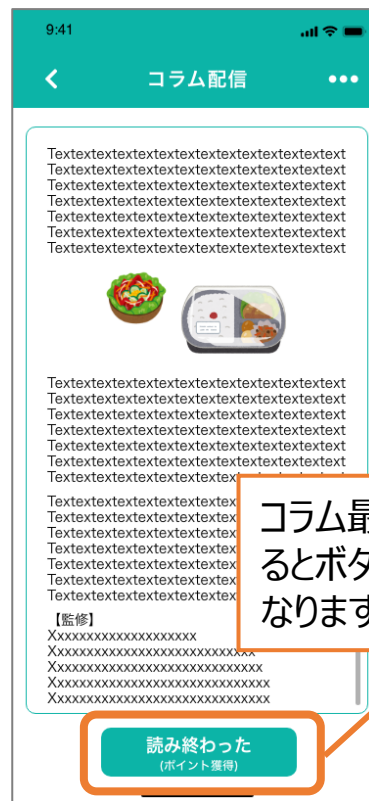
2



3



4




# 8. チャレンジ機能について（チャレンジ）


## チャレンジ登録（当日記録分）

食事や睡眠など生活習慣に関する行動をチェックすることができます。

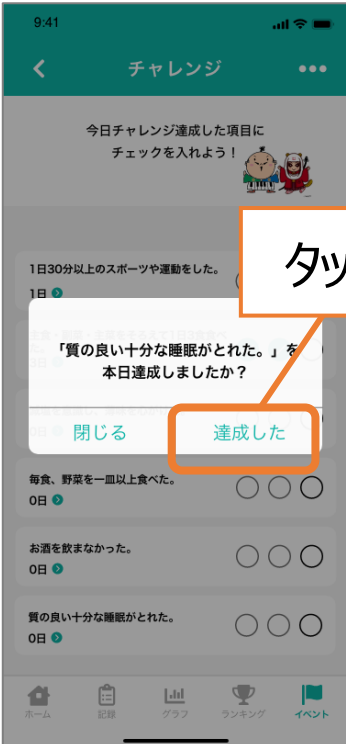
**1**




**2**



**3**



**4**



タップ

タップ

タップ

チェックマークが追加されます

# 8. チャレンジ機能について（チャレンジ）

## チャレンジ登録（過去記録分）

食事や睡眠など生活習慣に関する行動をチェックすることができます。

1



2



3



4

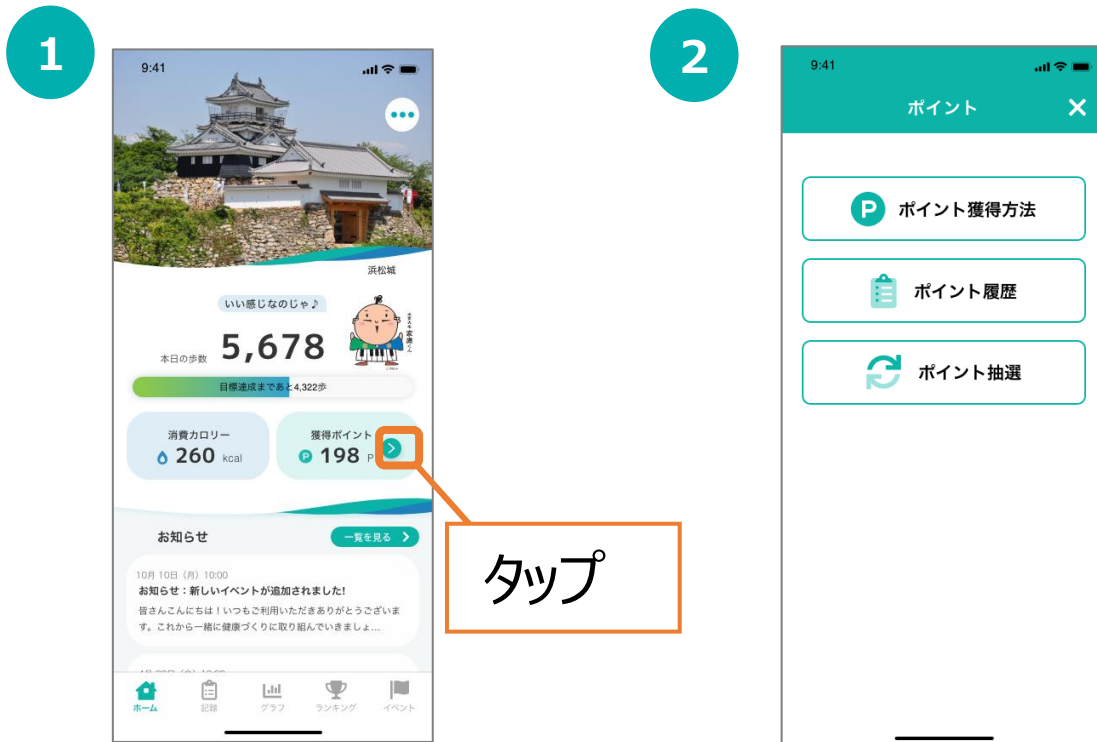


過去1週間  
についての  
遡及登録が  
可能です。

# 9. ポイントについて

ポイント関連ページは下記の2種類の方法でアクセスが可能です。

## ホーム画面からのアクセス



## メニュータブからのアクセス

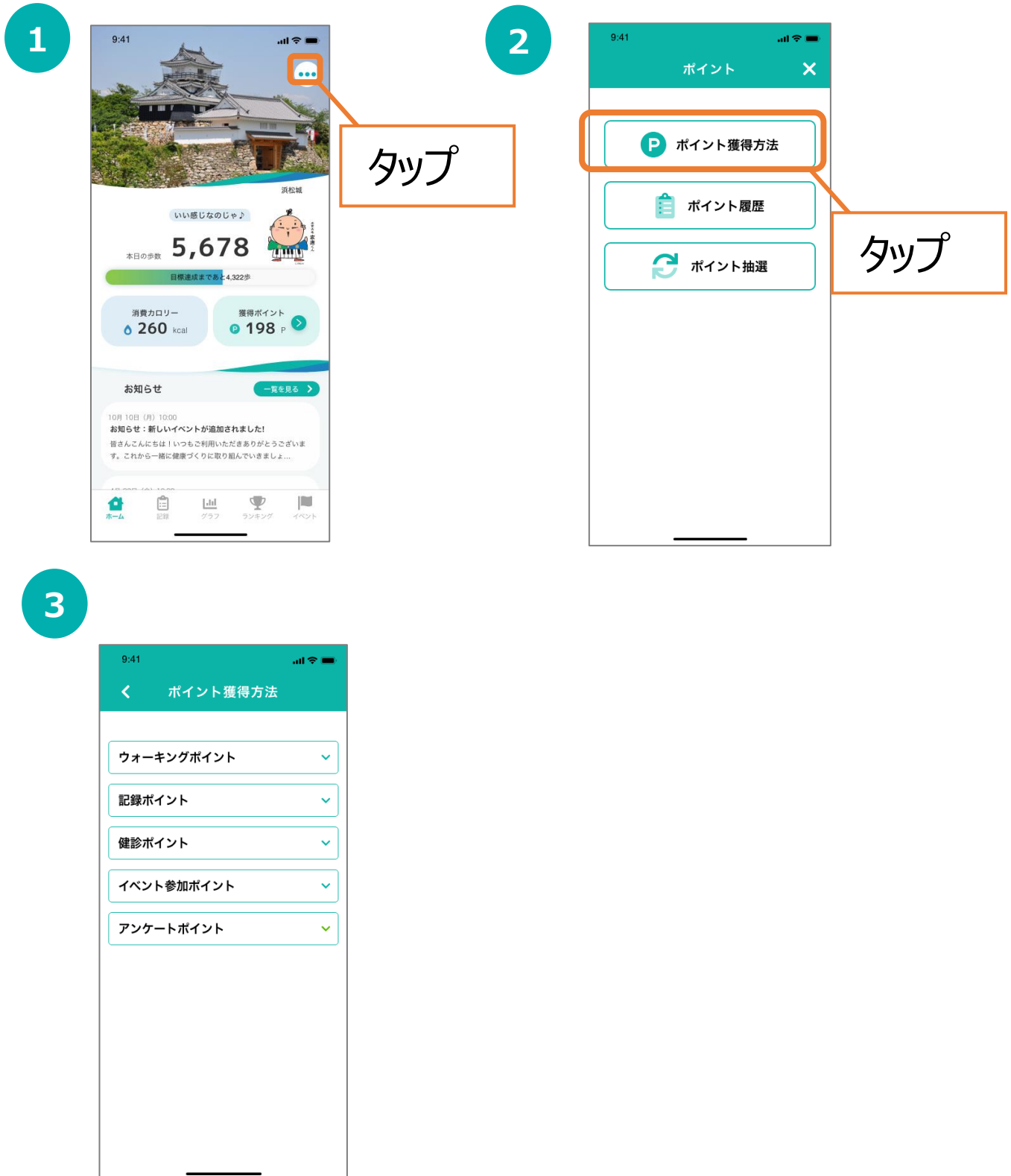




# 9. ポイントについて（ポイント獲得方法）

## ポイント獲得方法の確認

ポイントの獲得方法や各種ポイントプログラムの付与ポイント数を確認することができます。






# 9. ポイントについて（ポイント履歴）

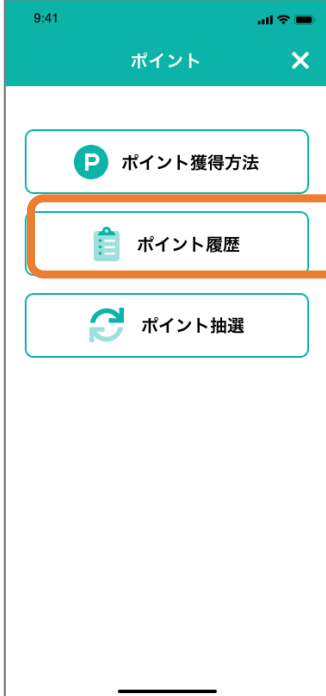
## ポイント獲得履歴の確認

獲得したポイント数、獲得日、獲得アクションを確認することができます。

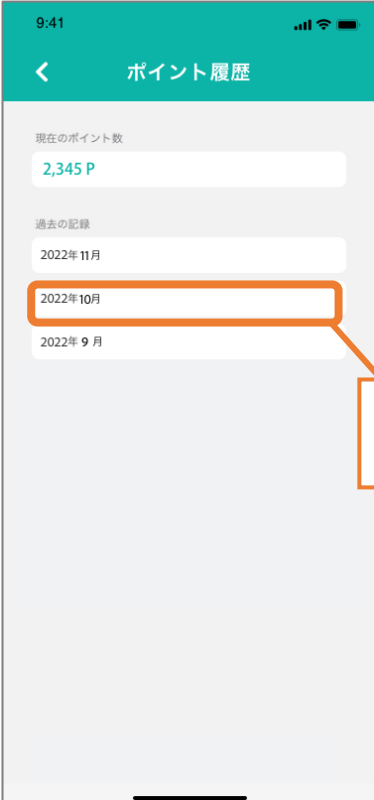
1



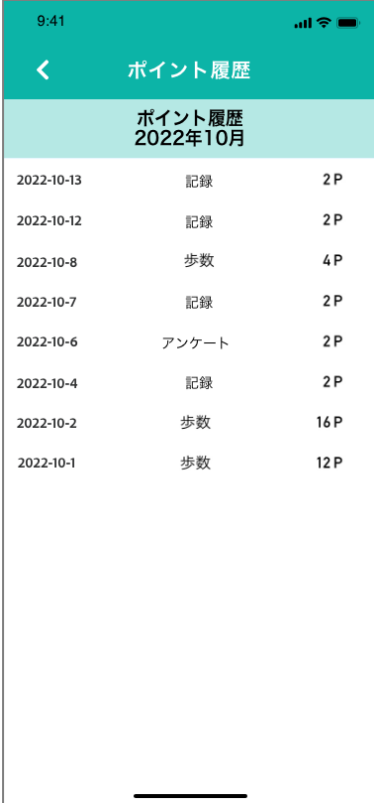
2



3



4



ポイント履歴 2022年10月		
2022-10-13	記録	2 P
2022-10-12	記録	2 P
2022-10-8	歩数	4 P
2022-10-7	記録	2 P
2022-10-6	アンケート	2 P
2022-10-4	記録	2 P
2022-10-2	歩数	16 P
2022-10-1	歩数	12 P

# 10. ポイントについて（ポイント交換）

## ポイントの利用/利用前登録

獲得したポイント数に応じて抽選に応募することができます。

1



タップ

2



タップ

3



タップ

ポイント交換の詳細は、アプリ内のお知らせにて配信いたします。

# 10. ポイントについて（ポイント交換）

## ポイントの利用/利用前登録

獲得したポイント数に応じて抽選に応募することができます。

4

9:41

ポイント抽選

ポイントで商品抽選へ参加できます。  
参加をご希望の方は『登録する』へお進みください。

商品抽選への参加には個人情報の登録が必要です。  
個人情報の取り扱いについては[利用規約](#)をご覧ください。

※応募条件  
・浜松市民の方

※本アプリにおけるキャンペーンは  
米Appleとは一切関係ありません。

同意して登録へ進む

タップ

5

9:41

利用前登録

▶ お名前(漢字)  
▶ フリガナ  
▶ 生年月 年 月  
▶ 性別  
女性 男性 選択しない  
▶ 郵便番号  
▶ 都道府県  
▶ 市区町村  
▶ 市区町村以降の住所  
▶ 電話番号

登録した情報は、抽選等での景品発送先として利用するため、  
正しくご記入ください。

登録して応募に進む

### 【入力項目】(全項目必須)

- ①お名前(漢字)
- ②フリガナ
- ③生年月
- ④性別
- ⑤郵便番号
- ⑥都道府県
- ⑦市区町村
- ⑧市区町村以降の住所
- ⑨電話番号

# 10. ポイントについて（ポイント交換）

## ポイントの利用/利用前登録

獲得したポイント数に応じて抽選に応募することが出来ます。

6

9:41  
利用前登録

お名前(漢字)  
フリガナ  
生年月日  
性別  
郵便番号  
都道府県  
市区町村  
市区町村以降の住所  
電話番号

登録した情報は、抽選等での景品発送先として利用するため、正しくご記入ください。

登録して応募に進む

7

9:41  
ポイント抽選

利用可能ポイント 1,234 P  
※ホームからのポイント反映が遅れることがあります。

image	浜松市銘菓	必要ポイント数 500P
image	浜松市特産セットA	必要ポイント数 500P
image	浜松市特産セットB	必要ポイント数 500P

タップ

タップ

8

9:41  
ポイント抽選

浜松市特産セットA 必要ポイント数 500P

image

・商品  
浜松市特産物セットA

・商品説明  
浜松市特産物詰め合わせ

・抽選・当選発表  
厳正な抽選の上、当選者を決定し、発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

・その他  
▶ご入力いただいた個人情報、抽選・当選者への景品の発送・本件に関する連絡に利用させていただきます。個人情報を利用者の同意なしに業務委託先(フェリカポットマーケティング株式会社)以外の第三者に開示・提供することはありません。  
▶応募に利用した交換ポイントは抽選に落選した場合であってもお戻しすることはできませんのでご注意ください。

対象年齢：－  
交換可能回数：－

応募する

タップ

9

9:41  
ポイント抽選

浜松市特産セットA 必要ポイント数 500P

image

応募内容に間違いはありませんか？  
一度確定するとポイントを戻すことはできません。

キャンセル はい

応募する

タップ

# 10. 機種変更を行う場合（引継ぎコード発行）

## 引継ぎコード発行

※機種変更など、端末の引継ぎ時に必要となりますので、あらかじめ設定をお願いします。

1



2



3

A screenshot of the '引継ぎコード発行' (Transfer Code Issuance) screen. The screen displays instructions for transferring data and a form to enter the user's ID and password. The form has three input fields: 'ID' (6 characters or more, alphanumeric), 'パスワード' (8 characters or more, alphanumeric), and 'パスワード(確認用)' (confirm password, same as above). A '登録' (Register) button is at the bottom.

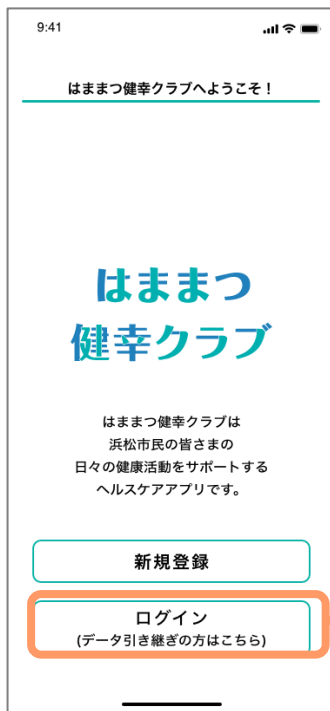
※リアルウォークコースの  
チェックイン記録はリセットされます。  
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。  
予めご了承ください。  
※ID、パスワードを忘れてしまった場合、データ  
を引継ぐ事はできませんので、メモに控える等  
して、大切に保管ください。

# 1 1. ログインID・パスワードをお忘れの方

## アプリ内のお問い合わせ

スマートフォンの機種変更等でログインID、パスワードを忘れてしまった方は以下の方法でお問い合わせください。

1



9:41

はままつ健幸クラブへようこそ！

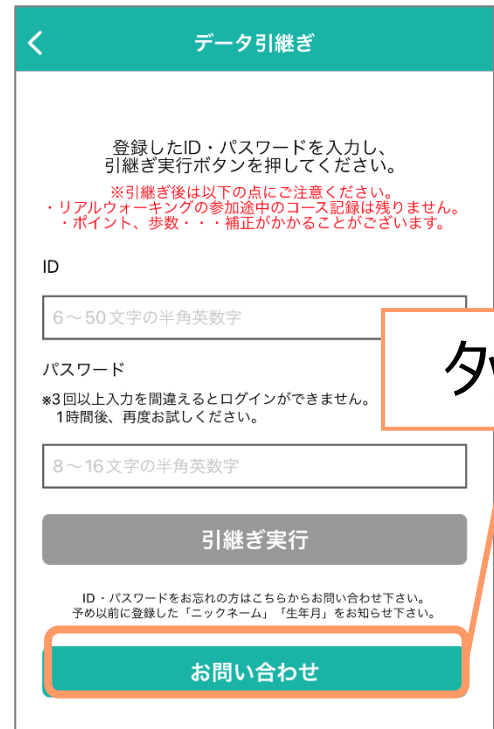
### はままつ 健幸クラブ

はままつ健幸クラブは  
浜松市民の皆さまの  
日々の健康活動をサポートする  
ヘルスケアアプリです。

新規登録

**ログイン**  
(データ引き継ぎの方はこちら)

2



データ引き継ぎ

登録したID・パスワードを入力し、  
引継ぎ実行ボタンを押してください。

※引継ぎ後は以下の点にご注意ください。  
・リアルウォーキングの参加途中のコース記録は残りません。  
・ポイント、歩数・・・補正がかかる場合がございます。

ID  
6～50文字の半角英数字

パスワード  
※3回以上入力を間違えるとログインができません。  
1時間後、再度お試しください。

8～16文字の半角英数字

引継ぎ実行

ID・パスワードをお忘れの方はこちらからお問い合わせ下さい。  
予め前に登録した「ニックネーム」「生年月」をお知らせ下さい。

**お問い合わせ**

3



お問い合わせ

メールアドレス \*

お問い合わせ内容 \*

送信内容を確認する

- ・メールアドレス
  - ・お問い合わせ内容に以下を記入
    - └ ログインIDとパスワードの再発行
    - └ ニックネーム
    - └ 選択した居住地
    - └ 生年月日
- 内容を確認後、送信します。

# 1 2. お問い合わせ

## アプリ内のお問い合わせ

なにかご質問がございましたら、以下の方法でお問い合わせください。

1



タップ

2



タップ

3

iPhone



お問い合わせ  
内容を入力後、  
送信をタップ。

※お問い合わせ内容  
確認後、担当者より  
回答いたします。

Android



## カラダライブコールセンター

お電話の際は「浜松市」または「はままつ健幸クラブ」とお伝えください。  
担当者より折り返しご連絡いたします。

**0570-077-122** 受付時間 平日9:00～18:00  
(土曜・日曜・祝日・年末年始 (12月29日～1月3日は除く))

# 1 3 . (補足) 歩数が計測されないときは (Android)

## Google Fitの連携確認

※はままつ健幸クラブの歩数がカウントされていない場合、アカウント選択が違ってないか、Google Fitとはままつ健幸クラブが連携しているか、アクティビティ指標の記録がONになっているか、ご確認ください。

1



Google Fitを開き、右下の『プロフィール』を押します。

2



アカウントは、プロフィール画面にて確認が可能です。はままつ健幸クラブで選択しているアカウントと同じか確認をお願いします。次に右上の『歯車』を押します。

3



設定画面にて「アクティビティの記録」がONになっているか確認をお願いします。次に『接続済みのアプリを管理』を押します。

4



接続済みのアプリ画面にて「はままつ健幸クラブ」が表示されているか確認をお願いします。



# 1 4 . (補足) 歩数が計測されないときは (iOS)

## iOSの設定確認

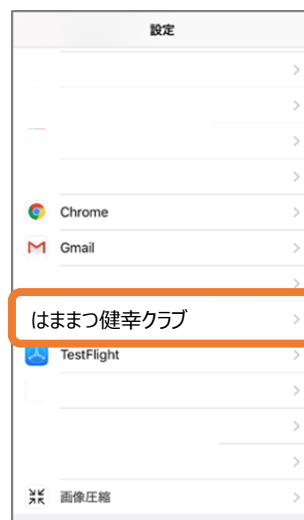
※はままつ健幸クラブに歩数が連携されない、お知らせ通知が来ない等、正常に動かない場合は、以下設定をご確認ください。

1



iPhoneの設定を開きます。

2



インストールしたアプリの中から『はままつ健幸クラブ』を選択します。

3



モーションとフィットネス、Siriと検索、通知、モバイルデータ通信がすべてONになっていることを確認してください。