



スタートアップガイド
マニュアル

もくじ

| | | |
|------------------------------------|-------|----|
| ご利用になる前に | | 3 |
| 1 スマートフォンアプリの設定方法 | | |
| 1 - 1 iPhoneの場合 | | 4 |
| 1 - 2 Androidの場合 | | 13 |
| 2 主な画面の機能～各種アイコン～ | | 22 |
| 3 主な画面の機能～けんこう～ | | |
| 3 - 1 今日のアドバイス | | 24 |
| 3 - 2 からだとこころの健康判定結果 | | 25 |
| 4 主な画面の機能～ウォーキング～ | | 26 |
| 5 主な画面の機能～みまもり～ | | |
| 5 - 1 トップ画面 | | 27 |
| 5 - 2 みまもり機能 支援者の追加 ～家族・友人を追加する場合～ | | 29 |
| 5 - 3 みまもり機能 支援者・要支援者の表示 | | 38 |
| 5 - 4 みまもり機能 支援者への通知 | | 39 |
| 5 - 5 みまもり機能 支援者・要支援者の管理 | | 40 |
| 6 主な画面の機能～マイページ～ | | 42 |
| 7 ご利用上の注意 | | 45 |

ご利用になる前に

1. ご利用になるスマートフォンのOSが対応されていることをご確認ください

動作対象OS iOS 14 以上、Android 9 以上 (2022年9月現在)

2. 健康マイレージプラスの利用について

健康マイレージプラスのアプリをご利用いただくには、「健康マイレージ」アプリと、「健康マイレージプラス」アプリと2つのアプリが必要で、先に「健康マイレージ」アプリで参加者登録していただく必要があります。

「健康マイレージ」のアプリのダウンロードや参加者登録の方法については、下記のマニュアルをご確認ください。

「健康マイレージ」のアプリにログインしてから、次のページにお進みください。

https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual_sp-app.pdf

1

スマートフォンアプリの設定方法

iPhoneの場合はこのページから、Androidの場合は13ページからご確認ください。

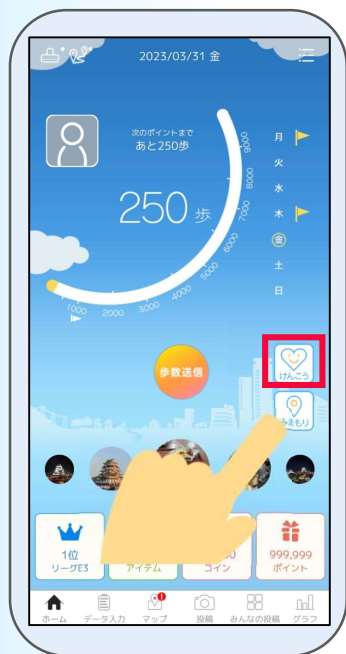
1-1 iPhone(iOS)の場合

1 「健康マイレージ」

アプリのホーム画面にある、
ハートのアイコンをタッチ
します。

2 「健康マイレージプラス」のアプリの案内ページが表示されるので、「次へ」をタッチした後、App Storeの表示をタッチします。

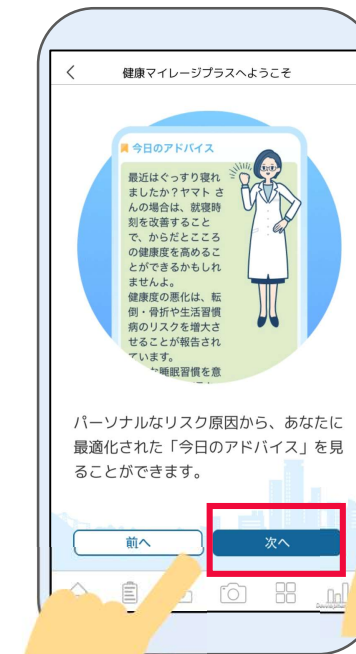
※画面の内容が異なる場合があります。



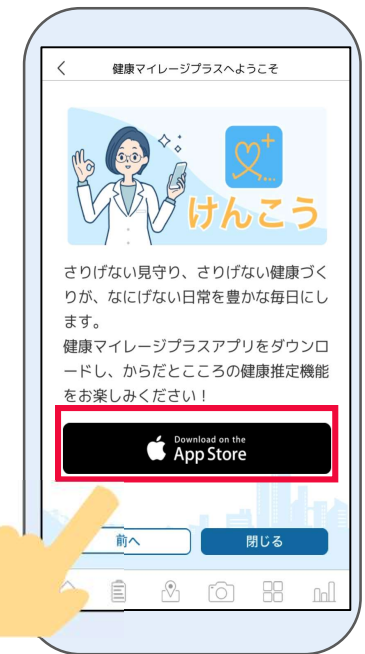
iPhone



iPhone



iPhone



iPhone

3

アプリダウンロードページが開かれたら、「入手」をタッチして、ダウンロードします。



iPhone

4

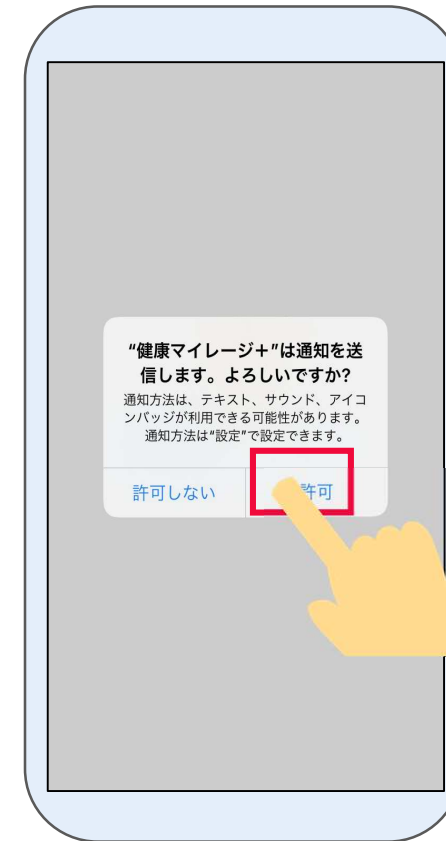
ダウンロードが完了したら、「開く」をタッチして「健康マイレージプラス」アプリを起動します。



iPhone

5

アプリのプッシュ通知を許可するかどうかを設定します。

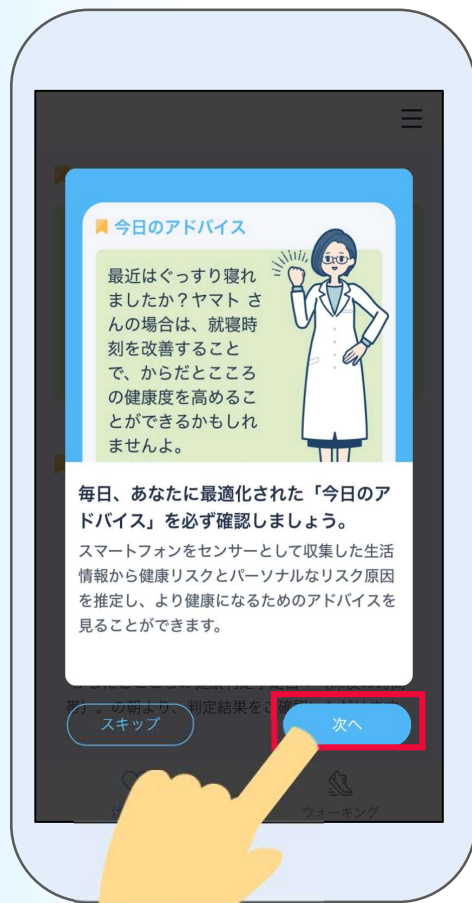


iPhone

※App Storeの都合によって「入手」は表記変更される場合があります。

6

説明ページが表示されます。
「次へ」をタッチした後、「**使用開始**」をタッチします。



iPhone



iPhone



iPhone


7 利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」をタッチします。

8

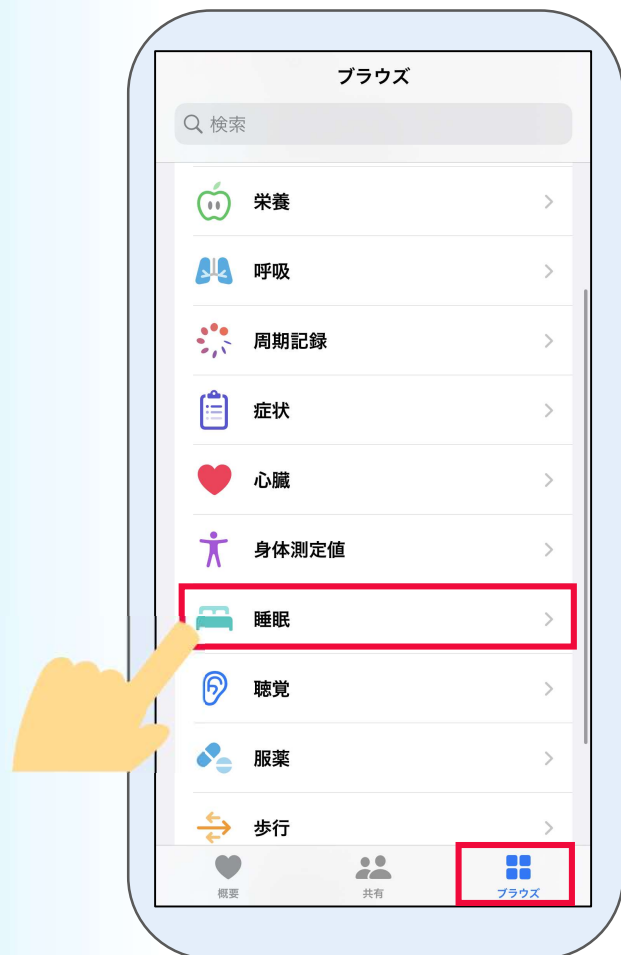
ヘルスケアデータへのアクセスについて
すべてオンにするをタッチした後、
右上の「許可」をタッチします。



※睡眠スケジュールを設定しないと、からだところの健康判定機能は正しく動作しません。

- 9 **ヘルスケア**の**睡眠スケジュール**を設定します。
iPhoneの  「**ヘルスケア**」アプリを開き、
右下の「**ブラウズ**」をタッチした後、
「**睡眠**」をタッチします。

画面下部にある「**さあ、はじめよう!**」
をタッチします。



iPhone



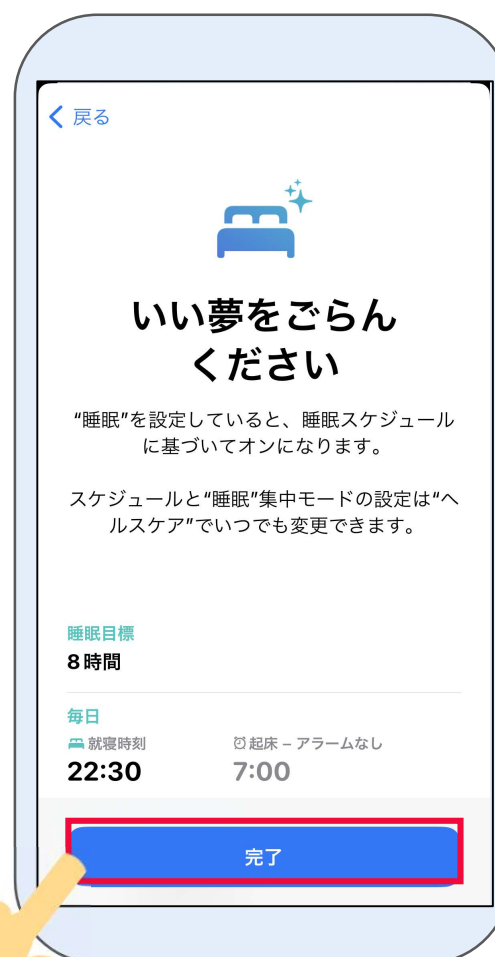
iPhone

10 睡眠スケジュールを設定し、「次へ」をタッチします。
内容を確認し「完了」をタッチします。

※画像のスケジュールは一例です

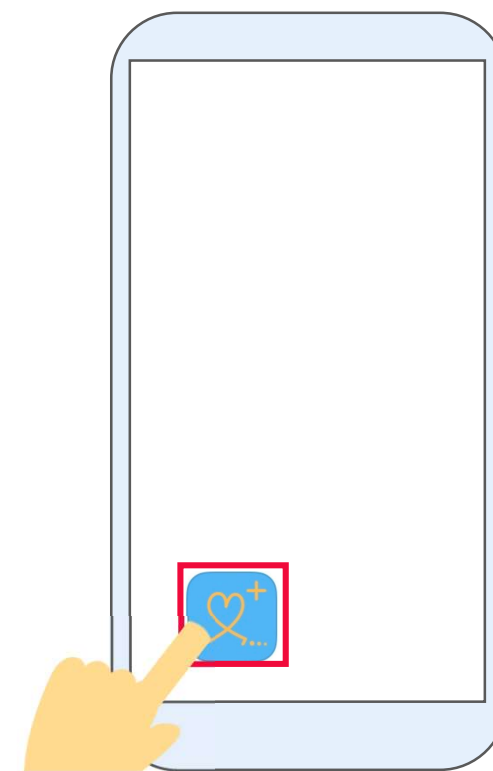


iPhone



iPhone

11 「からだところの健康判定（けんこう）」機能の初期設定は完了です。健康マイレージプラスのアプリを開いてください。



iPhone

12

みまもり機能の設定を行います。

ホーム画面の右下の

「みまもり」をタッチします。



iPhone

13

説明ページが表示されます。

「次へ」をタッチしたあと「使用開始」をタッチします。



iPhone



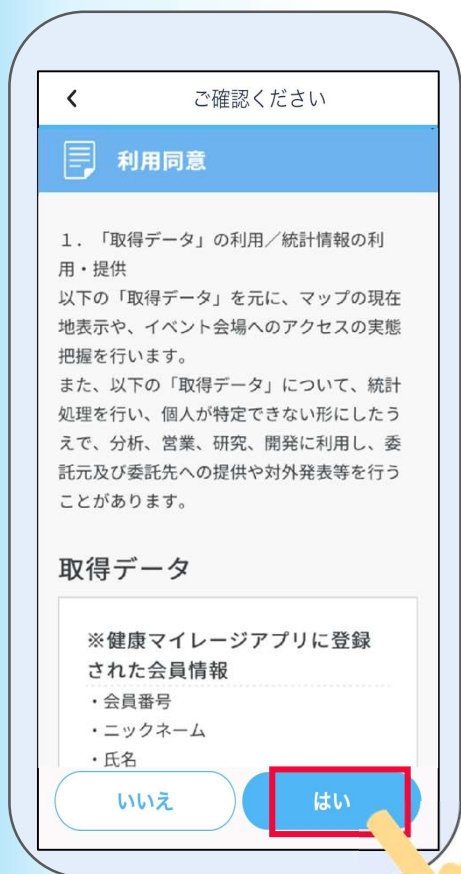
iPhone



iPhone

14

利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」をタッチします。



iPhone

15

位置情報の使用について、設定をします。



iPhone

「Appの使用中は許可」をタッチします。



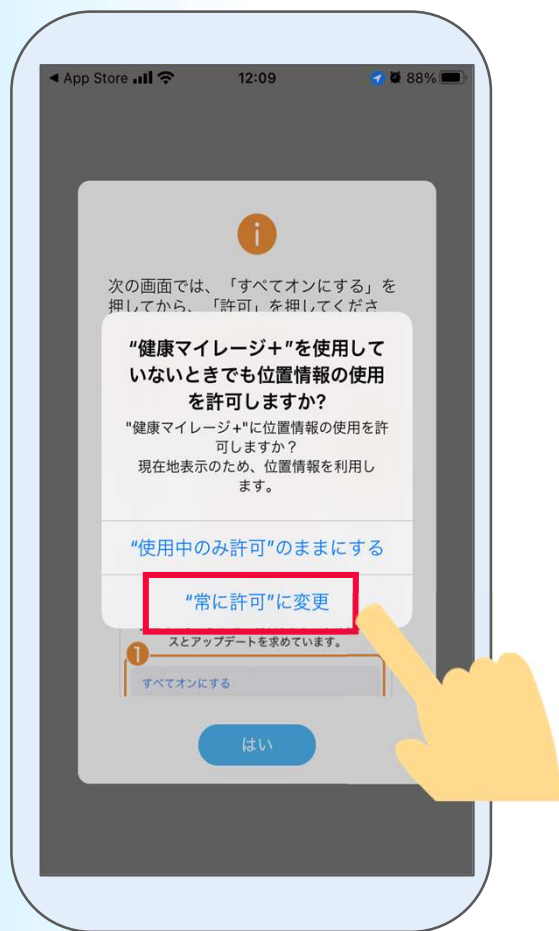
iPhone

「はい」をタッチします。



iPhone

「**常に許可**」に変更」をタッチします。
※「**使用中のみ許可**」を選択すると見守り機能が無効になります



iPhone

「**OK**」をタッチします。



iPhone

16 ホーム画面が表示されたら
「**みまもり**」機能の初期設定は完了です！
→主な画面機能の説明は
P22からご確認ください。



iPhone

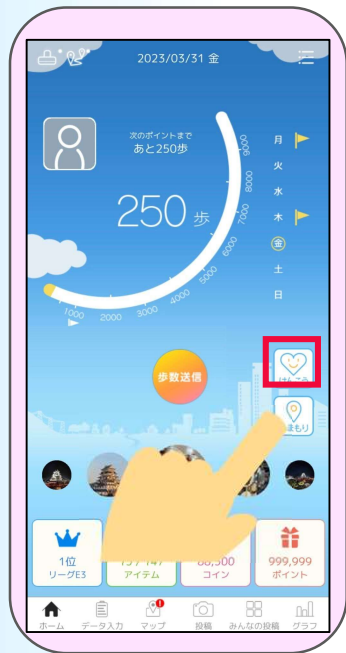
Androidの場合はこのページから、iPhoneの場合は4ページからご確認ください。

1-2 Androidの場合

1 「健康マイレージ」のアプリのホーム画面にある、ハートのアイコンをタッチします。

2 「健康マイレージプラス」のアプリの案内ページが表示されるので、「次へ」をタッチした後、Playストアの表示をタッチします。

※画面の内容が異なる場合があります。



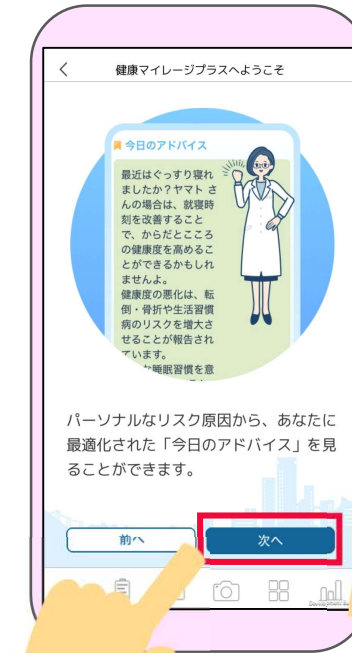
Android



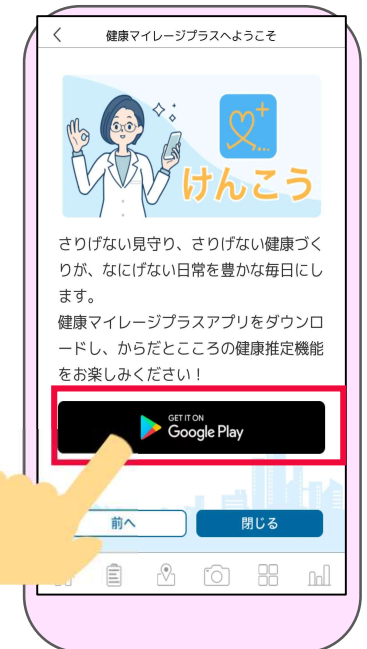
Android



Android



Android



Android

3 Playストアのアプリのインストール
ページが開かれたら、「インストール」を
タッチして、インストールします。



Android

4 ダウンロードが完了したら、「開く」を
タッチして「健康マイレージプラス」ア
プリを起動します。

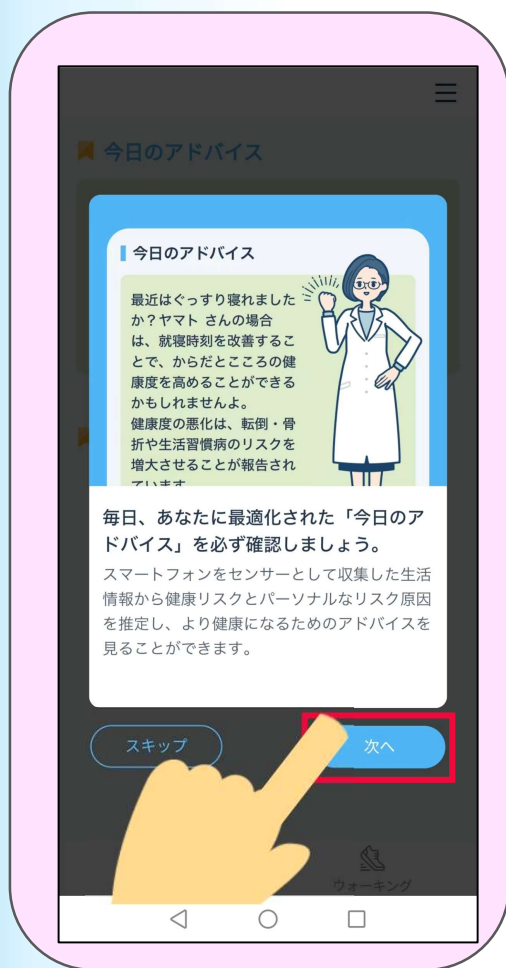


Android

※Playストアの都合によって「インストール」
は表記変更される場合があります。

5 説明ページが表示されます。

「次へ」をタッチしたあと「**使用開始**」をタッチします。



Android



Android

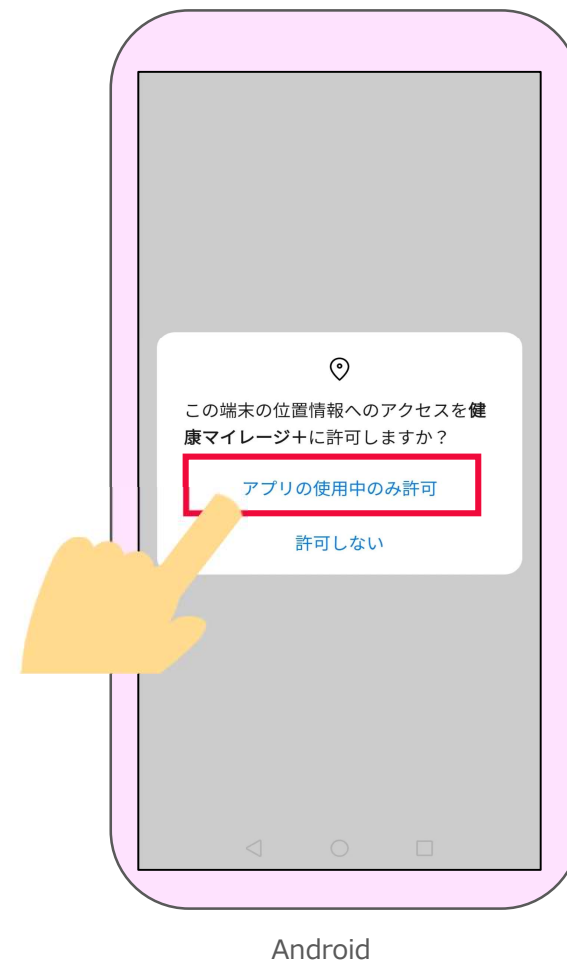
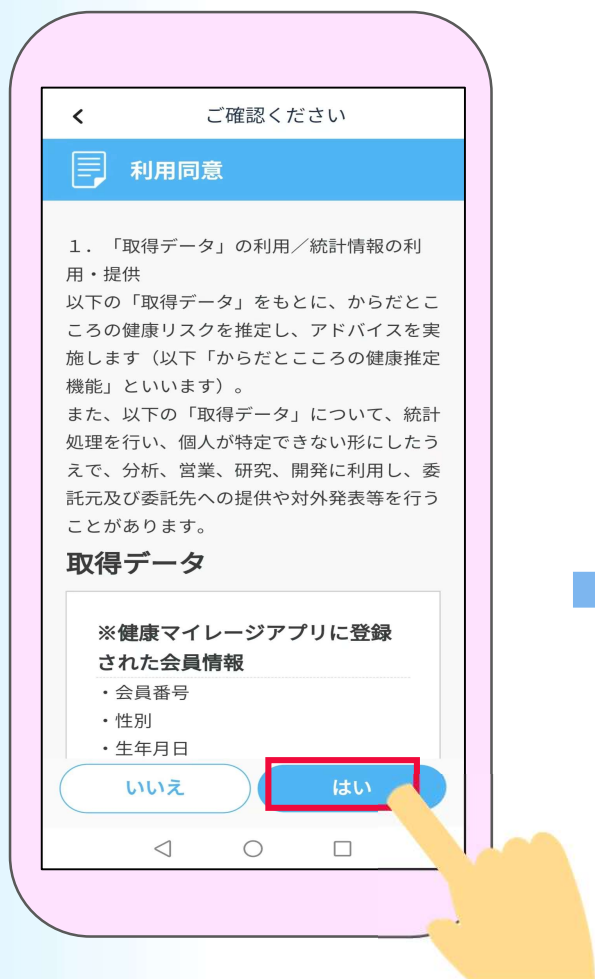


Android

6 利用規約を最後まで読み、
「はい」をタッチします。

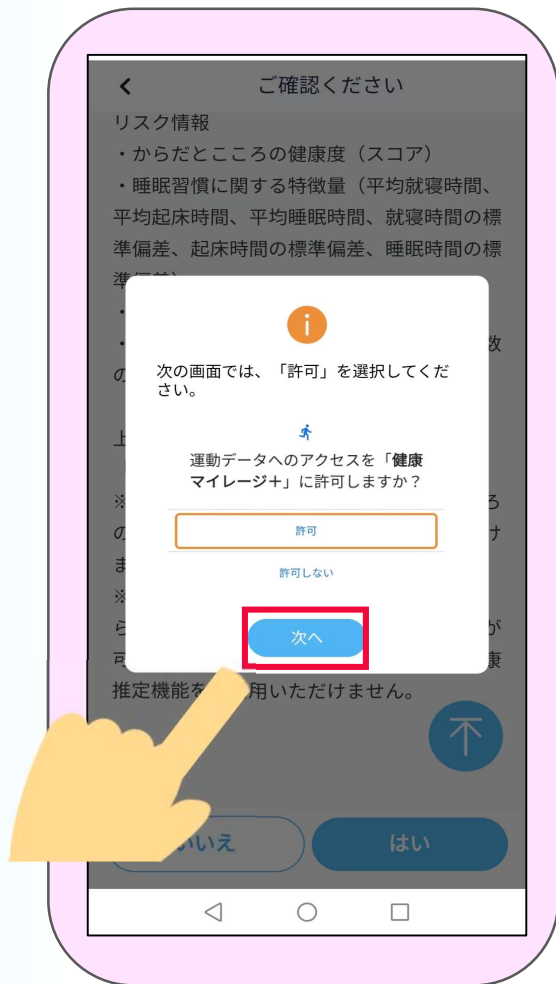
7 位置情報へのアクセスについて、
「アプリの使用中的み許可」をタッチします。

※ご利用の機種やOSなどにより、表示が異なる場合があります。



8 身体活動データへのアクセスについて、 「許可」をタッチします。

※Android8は表示されません。



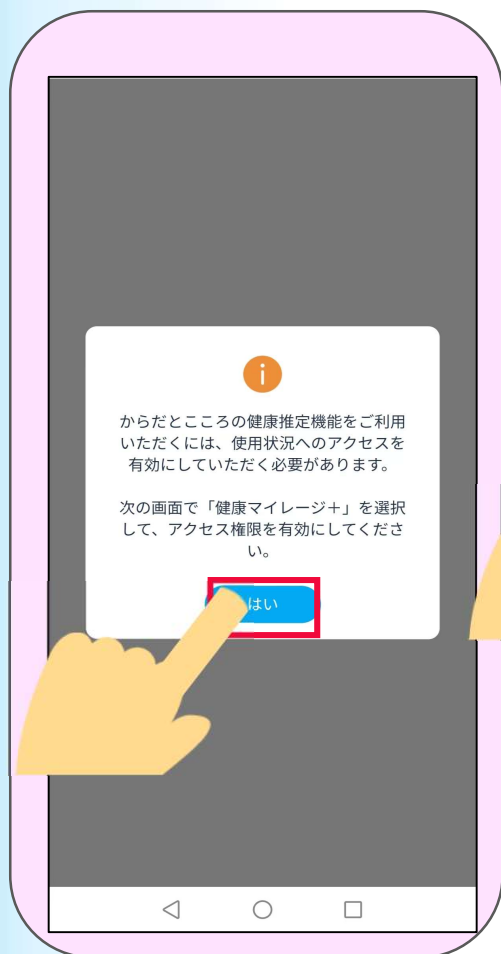
Android



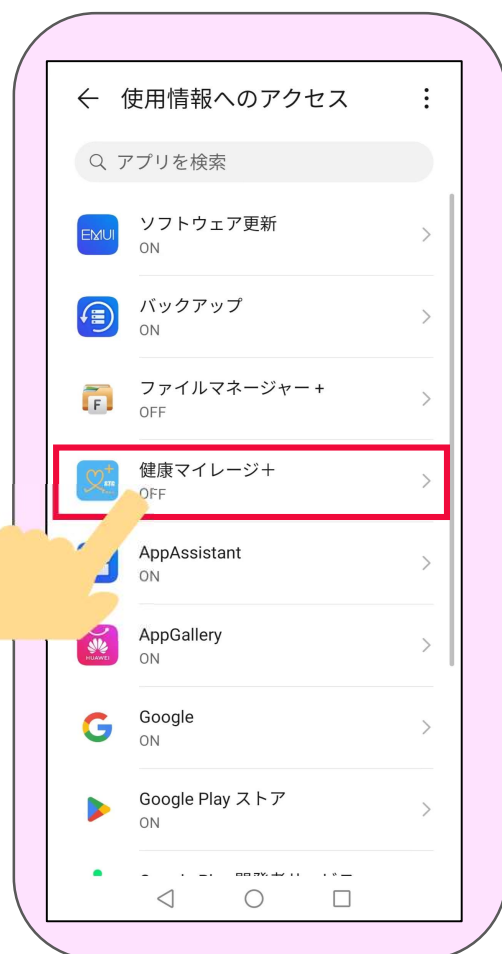
Android

9 「からだところの健康推定機能」を利用するために、「**使用状況へのアクセスを許可**」をタッチします。

「**戻る**」ボタンで「健康マイレージプラス」アプリの画面に戻ります。



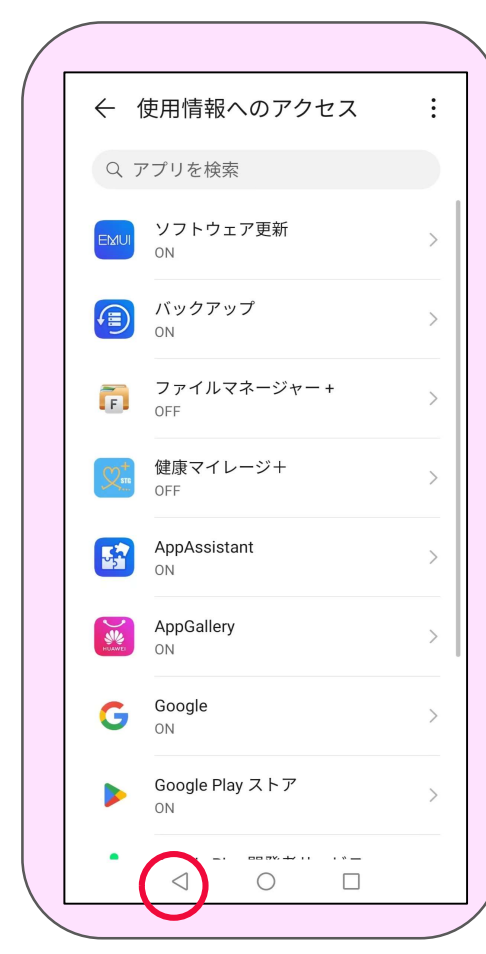
Android



Android



Android



Android

10

ホーム画面が表示されたら

「からだところの健康推定（けんこう）」機能の初期設定は完了です。

次に「みまもり」機能の設定をします。次のページにお進みください。



11

ホーム画面の下部の

「**みまもり**」をタッチします。

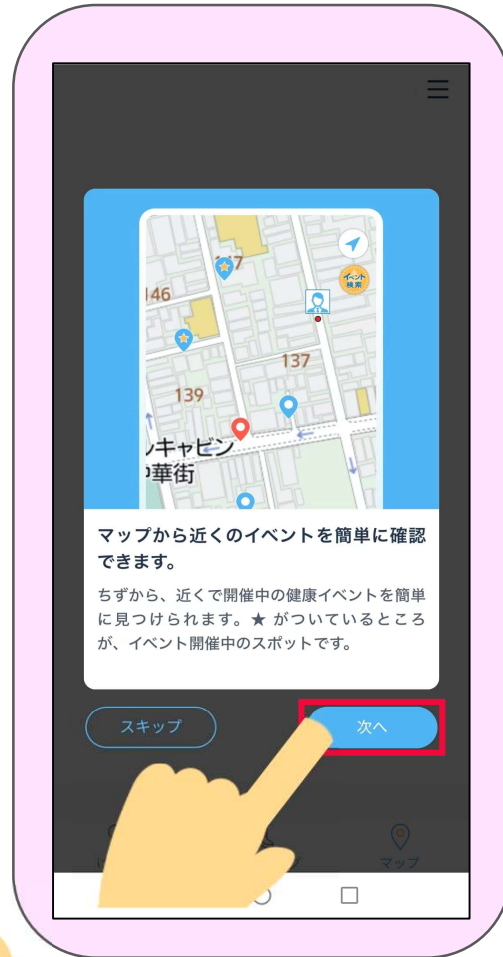
12

説明ページが表示されます。

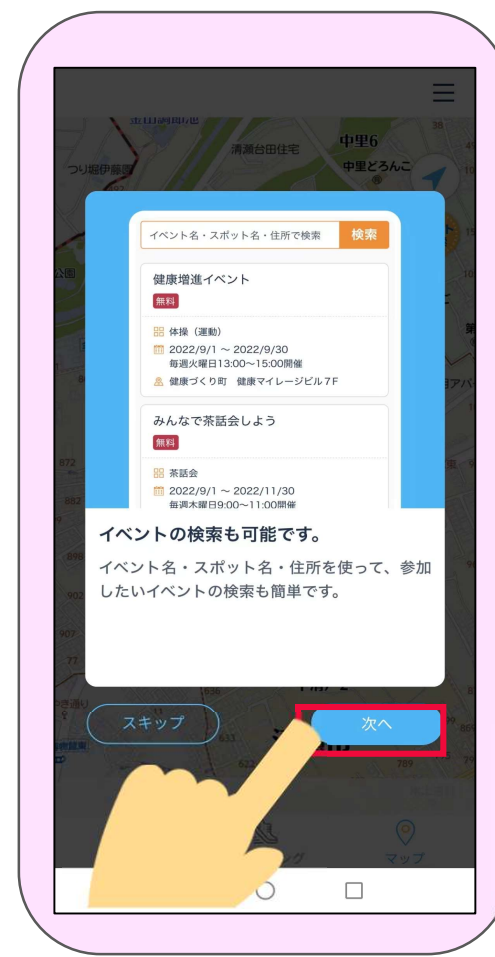
「**次へ**」をタッチした後、「**使用開始**」をタッチします。



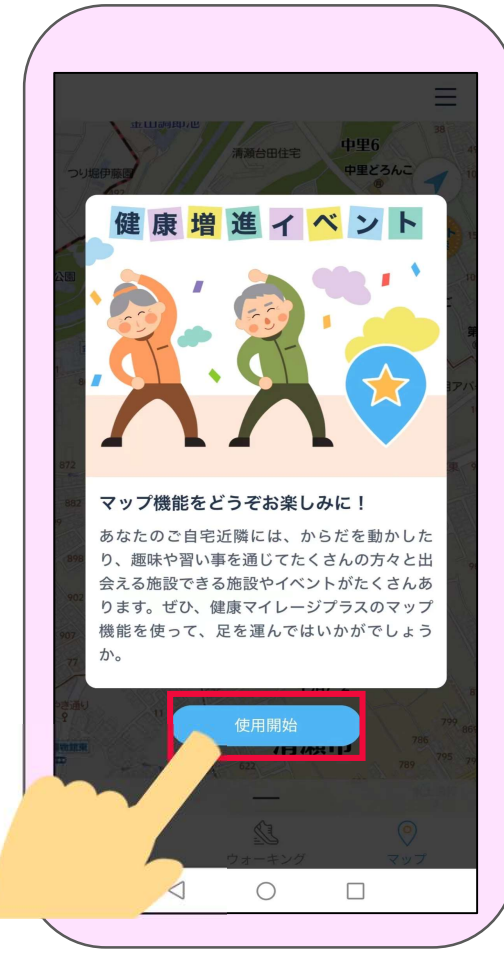
Android



Android



Android



Android

13 利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」をタッチします。



14 ホーム画面が表示されたら「みまもり」機能の初期設定は完了です。 →主な画面機能の説明はP22からご確認ください。



2

主な画面の機能～各種アイコン～

1 「けんこう」画面へ戻る

「みまもり」画面でここをタップすると「けんこう」の画面に戻ります。

「けんこう」画面は、スマートフォン等をセンサーとして収集した生活情報から、からだところの健康度合いの判定結果や、それに応じたパーソナルなアドバイスをみることができます。

詳細はP24～をご確認ください。

2 「ウォーキング」画面へ移動

健康マイレージ アプリへ移動します。

歩数送信をして、送信結果のグラフやランキングを見られます。

詳細は、健康マイレージアプリのマニュアルをご確認ください。

https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual_sp-app.pdf

3 「みまもり」画面へ移動

あらかじめ登録した見守る人（家族や友人など）へ、見守られる人の健康リスクなどのお知らせが届くみまもり機能や、近くで開催中の健康イベントなどのイベントの情報を確認できる機能があります。

詳細はP27～をご確認ください。



1

2

3

2

主な画面の機能～各種アイコン～

4



4 「マイページ」画面へ移動

各種設定やお問い合わせが行えます。
詳細はP50をご確認ください。

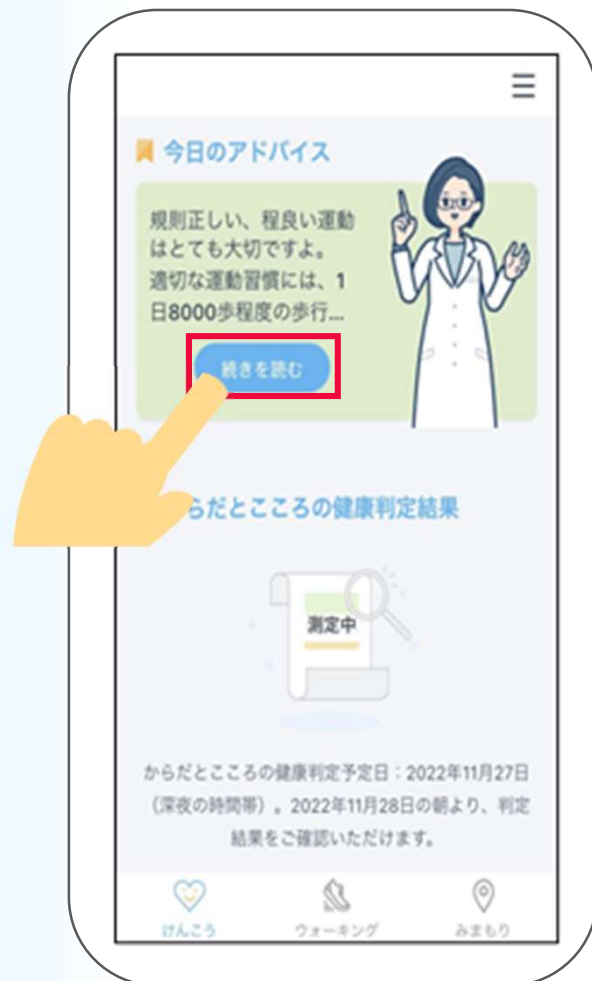


3

主な画面の機能～けんこう～

3-1 今日のアドバイス

- 1 アプリのホーム画面（けんこう）の
上部に「**今日のアドバイス**」があります。
「**続きを読む**」をタッチします。



- 2 「**今日のアドバイス**」の全文が表示されます。



3

主な画面の機能～けんこう～

3-2 からだとこころの健康判定結果

1 アプリのホーム画面（けんこう）に「**からだところの健康判定結果**」があります。



スマホ

2 生活データから、AIが推定した健康判定結果を確認することができます。



1 2週間分の生活データから、AIが判定した、からだところの健康度のスコアが表示されます。

2 からだとこころの健康度のスコア推移を確認できます。グラフを左右にスライドすることで、過去の履歴を表示できます。また、日付の垂直線を押すと、当時の「振り返り」と「目標」の内容を確認することができます。

3 最新のからだところの健康判定結果が表示されます。マイグラフで違う日付を選択すると、当時の振り返りの内容も表示できます。

4 最新のからだところの健康判定結果に応じた改善目標が表示されます。マイグラフで違う日付を選択すると、当時の目標の内容も表示できます。

4

主な画面の機能～ウォーキング～

- 1 アプリのホーム画面の下部にある「ウォーキング」をタッチします。

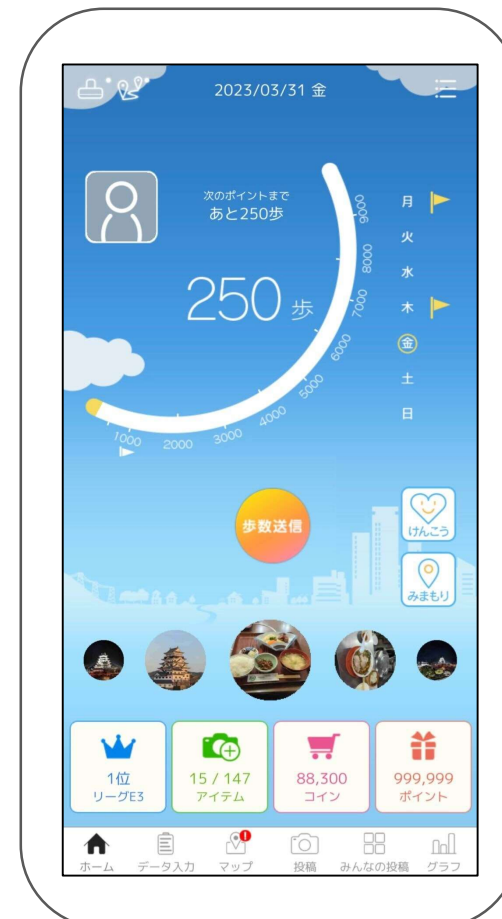


スマホ

「健康マイレージ」のアプリが開かれます。

- 2 詳細は、健康マイレージアプリのマニュアルをご確認ください。

https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual_sp-app.pdf



スマホ

5

主な画面の機能～みまもり～

5-1 トップ画面

1 アプリのホーム画面の右下にある「みまもり」をタッチします。

2 「みまもり」のマップが表示されます。



スマホ



1 マイページが表示されます。各種設定やお問い合わせが行えます。詳細はP50をご確認ください。

2 マップが、自分の現在位置から離れている場所を表示しているときに、このアイコンをタッチすると、自分の現在位置に戻ります。

3 支援者・要支援者・支え合い・スポットを組み合わせた任意の条件で、マップの表示アイテムを絞り込みます。

5

主な画面の機能～みまもり～

5-1 トップ画面

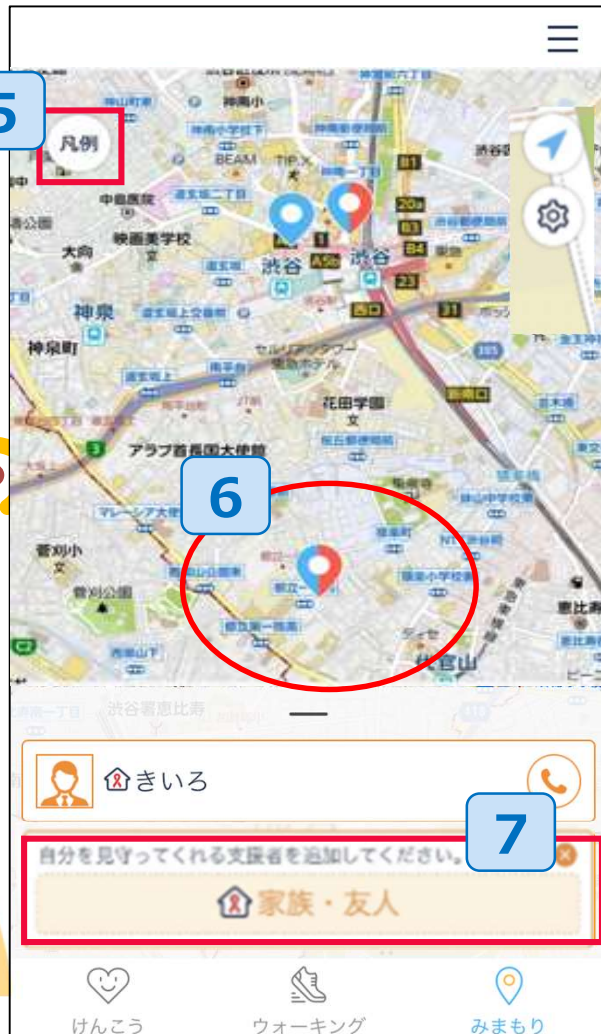
1 アプリのホーム画面の右下にある「みまもり」をタッチします。

2 「みまもり」のマップが表示されます。

5 マップに表示される各アイコンの意味について解説しています。



スマホ



6 ピンをタッチするとスポットの情報が下部へ表示されます。イベント情報の見方の詳細はP42をご確認ください。

7 「みまもり機能」について、このアイコンをタッチすると、家族・友人などの見守る人（「支援者」と呼びます。）を追加することができます。詳細は次ページからご確認ください。

みまもり機能とは、あらかじめ家族や友人など見守ってほしい人を支援者として登録しておく、登録された支援者に対し、あなた（見守られる人を「要支援者」と呼びます。）のスマートフォンが数日間利用されていない場合などに、通知が届く機能です。

健康マイレージプラスアプリを持っている支援者の方はP.29(本ページ)からの説明をご参照ください。
健康マイレージプラスアプリを持っていない支援者の方は、P.33からの説明をご参照ください。

5-2 みまもり機能 支援者の追加 ～家族・友人を追加する場合～

A.要支援者（見守りを依頼する方）の操作～支援者が健康マイレージプラスアプリを持っている場合～

1 みまもり画面の下部にある
「**家族・友人**」をタッチします。



2 「**見守り依頼を送る**」をタッチします。
※下記画面のコードは一例です。



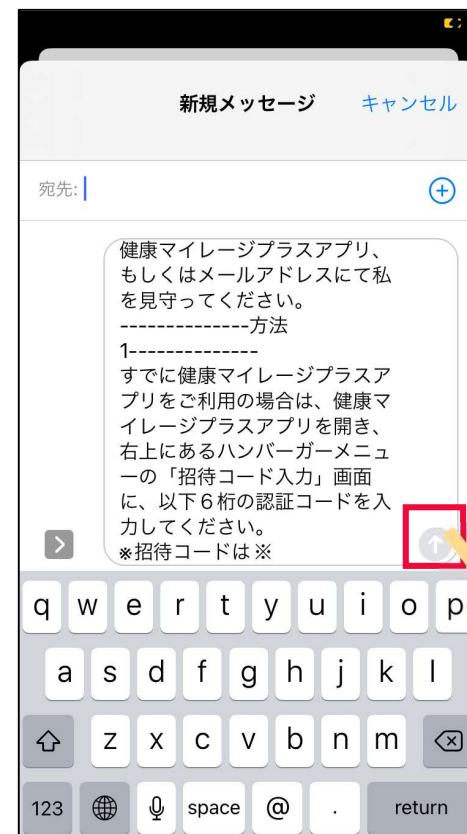
5-2 みまもり機能 支援者の追加 ～家族・友人を追加する場合～

A.要支援者（見守りを依頼する方）の操作～支援者が健康マイレージプラスアプリを持っている場合～

- 3 送り先や、送付方法を選択します。
※メッセージやメール等の本文は自動で入力されます。



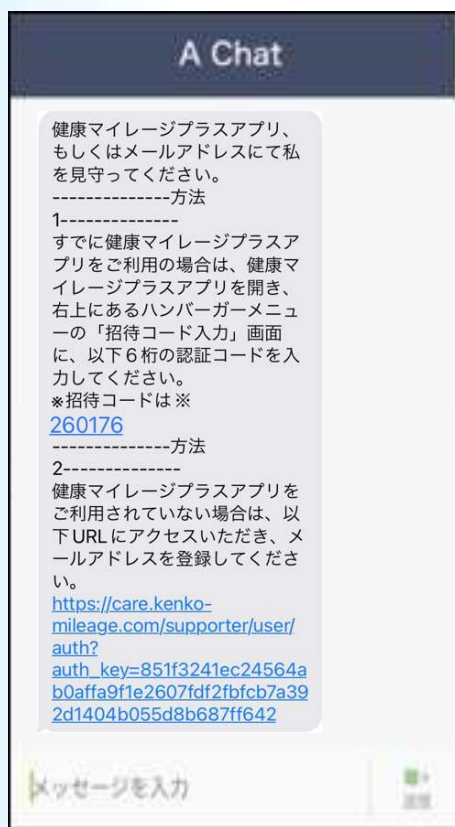
- メッセージやメール等を送信します。
※必要がある場合には、送付元がわかるようにご自身のお名前などを追加してください。



支援者（見守り依頼を受けた方）の操作

4 家族or友人にメッセージが届きます。
<方法1>にある、招待コードをコピー
するか覚えておきます。

※下記画面のコードは一例です。



5 みまもり画面の
右上のメニューボタンを
タッチします。



6 「招待コード入力」を
タッチします。



支援者（見守り依頼を受けた方）の操作

7 要支援者から送られた招待コードを入力します。

※招待コードをコピーした場合、「**コピーしたコードを貼り付ける**」をタッチすると簡単にコードが入力できます。



8 **認証成功が表示されたら完了です。**

「閉じる」を押してください。

要支援者に、プッシュ通知で支援者が追加されたことが通知されます。



マップの下部に要支援者が表示されます。



健康マイレージプラスアプリを持っていない支援者の方は、本ページからの説明をご参照ください。

5-2 みまもり機能 支援者の追加 ～家族・友人を追加する場合～

A.要支援者（見守りを依頼する方）の操作～支援者が健康マイレージプラスアプリを持っていない場合～

1 みまもり画面の下部にある
「**家族・友人**」をタッチします。



2 「**見守り依頼を送る**」をタッチします。
※下記画面のコードは一例です。



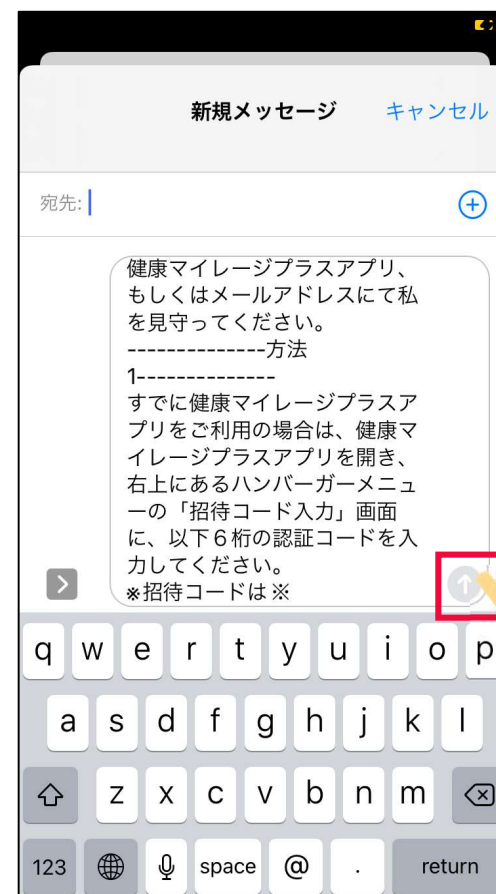
5-2 みまもり機能 支援者の追加 ～家族・友人を追加する場合～

A.要支援者（見守りを依頼する方）の操作～支援者が健康マイレージプラスアプリを持っていない場合～

- 3 送り先や、送付方法を選択します。
※メッセージやメール等の本文は自動
で入力されます。

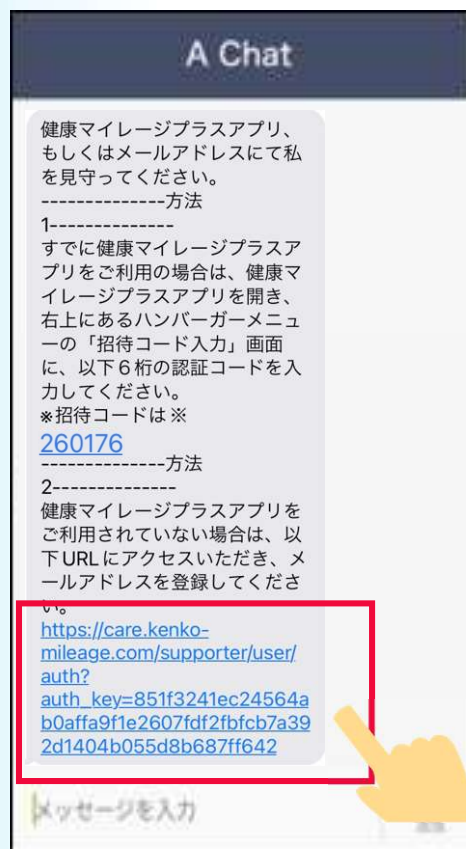


- メッセージやメール等を送信します。
※必要がある場合には、送付元がわかるようにご自身のお名前などを追加してください。

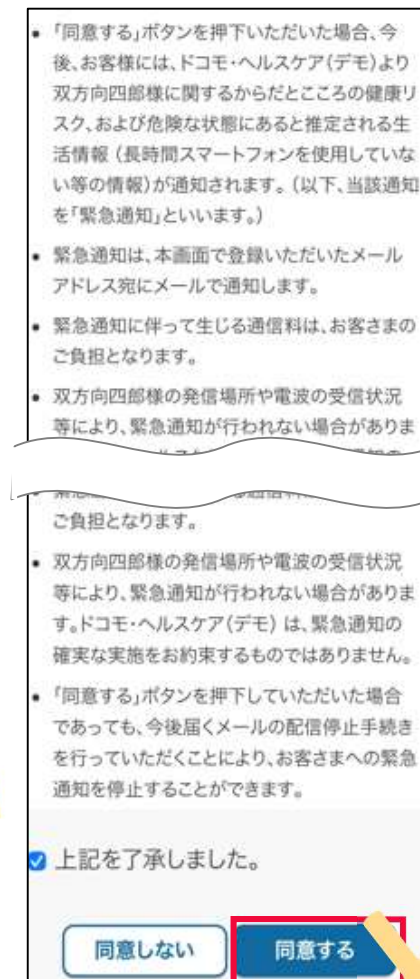


支援者（見守り依頼を受けた方）の操作

- 4 家族or友人にメッセージが届きます。
<方法2>にあるリンクをタッチします。



- 5 ご自身のメールアドレス(要支援者に関する通知を受け取るアドレス)を入力し、下部にある説明を読み、「同意する」をタッチします。



支援者（見守り依頼を受けた方）の操作

6 「入力したメールアドレスに
認証用メールが送信されます。



7 届いたメールに記載されているURL(リンク)をタッチします。



支援者（見守り依頼を受けた方）の操作

- 8 **認証成功が表示されたら完了です。**
要支援者に、プッシュ通知で支援者が追加されたことが通知されます。



- 9 要支援者のアプリで、マイページの「通知先管理」から、登録された支援者のメールアドレスを確認できます。



5-3 みまもり機能 支援者・要支援者の表示

マップに表示される、支援者もしくは要支援者のカードにあるボタンで電話を掛けたり、通知を確認できます。

※青枠部分をカードと呼びます。

アイコンは健康マイレージアプリのプロフィールで設定したプロフィール画像が表示されます。

設定していない場合は、下記のような表示になります。

要支援者の画面 ↓



支援者の画面 ↓



- 1 要支援者（支援者）に電話をかけます。
- 2 要支援者の昨日の行動履歴を確認します。
- 3 要支援者の要支援履歴を確認します。

5-4 みまもり機能 支援者への通知

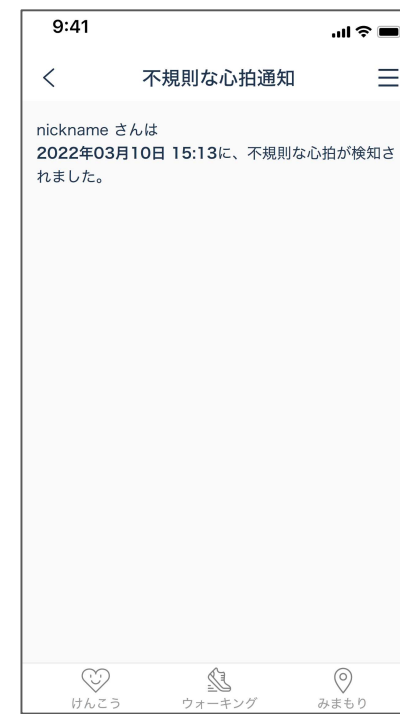
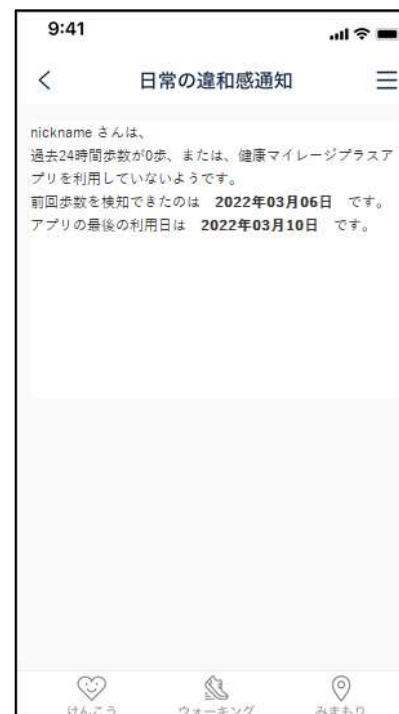
要支援者に**健康リスクがある場合**や、**72時間歩数が0歩**または**アプリの利用が無い場合**などに、支援者に対し、プッシュ通知で通知が届きます。

【通知例1】はなこさんの健康リスクが検出されました。

【通知例2】はなこさんは72時間歩数が0歩、または、アプリを利用していないようです。

また、支援者はこの通知について、下記の赤枠から表示される「要支援履歴」からも確認できます。

※支援者がアプリを持っていない場合、メールで通知が届きます。



5-5 みまもり機能 支援者・要支援者の管理

1 みまもり画面の右上メニューボタンをタッチします。

2 「支援者・要支援者管理」をタッチします。



5-5 みまもり機能 支援者・要支援者の管理

3 「**相手を自分のマップに表示**」で、この支援者もしくは要支援者をマップ上に表示させるかどうかの設定ができます。

「**自分の位置情報・健康状況を相手に共有**」で、相手先に自分の情報を表示および通知させるかどうかの設定ができます。

さらに、青枠矢印を押した先の画面で支援者もしくは要支援者の情報の確認および削除ができます。



6

主な画面の機能～マイページ～

- 1 アプリのホーム画面の右上にある「メニュー」ボタンをタッチします。



- 2 この画面で様々な設定をすることができます。



- 1 自分のアカウント情報を確認できます。
- 2 プッシュ通知を利用するかどうかを設定できます。
- 3 リスク推定機能を利用するかどうかを設定できます。
- 4 みまもり機能を利用するかどうかを設定できます。

6

主な画面の機能～マイページ～

2 この画面で様々な設定をすることができます。



5

不規則な心拍を検知・支援者に通知するかどうかを設定できます。

6

一定期間、スマートフォンから生活データが収集できない場合、支援者に通知するかどうかを設定できます。

7

自分が所属している自治区を設定・変更できます。

8

支援者・要支援者の追加・削除等の設定ができます。

9

自分の健康リスク等について、アプリを使わず、メールで知らせる相手を設定できます。

10

自分が支援者となるときに、要支援者から送付された招待コードを入力します。

6

主な画面の機能～マイページ～

2 この画面で様々な設定をすることができます。



11 お問い合わせができます。

12 アプリについて、サービス概要や利用規約などの確認ができます。
チュートリアルの再表示や、退会手続きも、こちらから行えます。

13 【Androidのみ】

③の「リスク推定機能の利用設定」の下に

「GoogleFit連携」が表示されます。

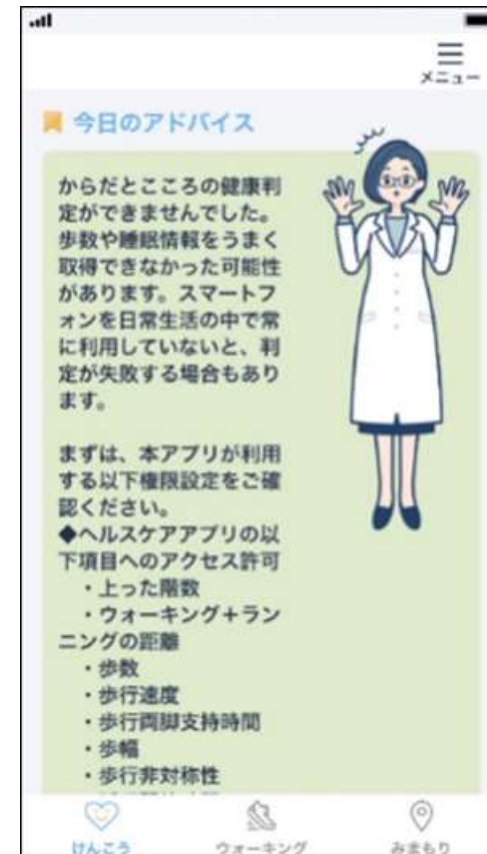
からだところの健康判定機能のもとになる情報をGoogleFit連携設定するかどうかの設定ができます。



【iPhoneのみ】

右のように
「からだところの健康判定ができませんでした」とい
う表示が出た際には…

- ヘルスケアデータへのアクセスが
すべてオンにする になっているか
- 睡眠スケジュールの設定**ができているか
(設定方法はP8,9をご確認ください)
をご確認ください。



【iPhoneのみ】

本アプリを使用中、右図のような通知が表示される場合があります。

「**常に許可**」を選択してください。

※「使用中のみ許可に変更」を選択した場合、位置情報の収集ができなくなり、**見守り機能が無効**になってしまいます。



【Androidのみ】

本アプリを使用中、右図のような

「**あなたを見守っています**」

「**歩数を計測しています**」

という通知が表示される場合があります。

端末から自動で表示される通知ですので、

ご理解いただけますと幸いです。

※支援者（**見守る側**のご利用者様）にも

「あなたを**見守っています**」という通知が届く

場合があります。



NTT
docomo

スタートアップガイドマニュアル

著書 / 監修 : 株式会社NTTドコモ
発行 / 編集 : 株式会社NTTドコモ

ご注意

※無断転写 / 複製 は禁止です。

※セキュリティBOX / 裁断等で適正廃棄してください。

2023年5月版