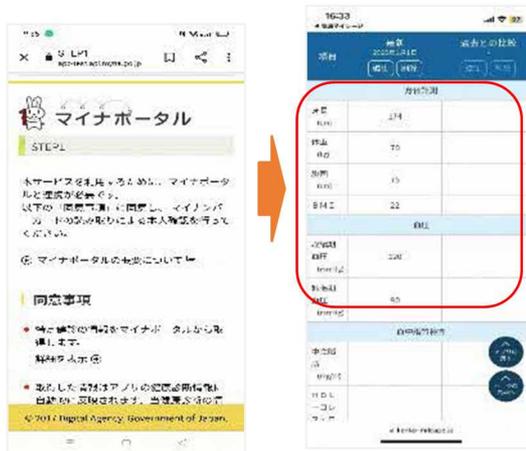


「健康マイレージアプリ」の 使い方

A健康指導機能：自身の健康状態を知る

マイナポータル健診データ取得機能：アプリからマイナポータルを通じて健診データを取得



健診データを健康指導機能へ連携
健康指導：健診データの可視化



生活習慣改善：個々の健診データに基づいたアドバイスを提示



ホーム画面



1つのアプリにて「自覚→動機付け→行動変容→継続性」を実現

B健康管理機能：健康状態を知り、楽しみながら継続的に健康活動をする

行動変容：ウォーキングや血圧測定等の健康活動

ランキング

様々な歩数ランキングを表示し、ウォーキングのモチベーションを高める



写真投稿

アプリ内に写真投稿機能を利用し、地域のお店やスポットをシェア



バイタルデータの管理

歩数や血圧・体重、睡眠時間の管理



主なアプリ機能のご紹介

健康管理機能

- 歩数送信 -
- ランキング
- 達成カレンダー
- マイグラフ
- バイタル記録
- 写真投稿
- バッジ（コイン）

健康指導機能

- 健診データの手入力
- 健診データをマイナポータルから取得
- 健診データを活用した健康アドバイス

その他の使い方については、
アプリ内の「サービスについて」よりご確認ください。



メニュー（三本線）



サービスについて



「サービスについて」または
「アプリの使い方」から
知りたい機能を確認！

健康管理機能

歩数送信

1日の終わりに歩数を送信しよう！

歩数送信ボタン

「歩数送信」を押すと、前回は送信したところから今までに歩いた歩数をサーバに送信します。



歩数送信中…



歩数送信ポイントを獲得！

その日初めての送信の場合、「初回送信ボーナス」が獲得できます。

※データ未送信の場合、最大42日間の歩数データを保持できます。

ランキング

どなたでも1位を目指せます！ 複数種類のランキングをお楽しみいただけます。



ランキング



リーグランキング

1週間の平均歩数が近い人と競い合うランキングです。前週の月曜日～日曜日までの平均歩数に応じて、翌週のランキングが決まります。リーグF3（平均歩数 0～1,999歩/日）～レジェンド（平均歩数 30,000歩/日 以上）まで、20のランクをご用意しています。

歩数ランキング

個人戦ランキング※リアルタイム更新

昨日の歩数ランキング

個人戦ランキング※前日の結果を表示

年代ランキング

同年代で歩数を競い合う個人戦ランキング※リアルタイム更新

性別ランキング

同性で歩数を競い合う個人戦ランキング※リアルタイム更新

団体戦/総合団体戦ランキング

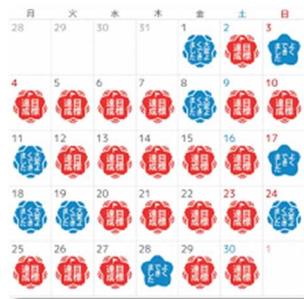
平均歩数を競い合う団体ランキング
※前日の結果を表示

達成カレンダー

今月の達成状況を5種類のスタンプで一目でわかりやすく確認できます。



達成カレンダー



目標達成

1日の歩数が8,000歩（(目標歩数)以上



大変よくできました

1日の歩数が目標歩数の80%以上



よくできました

1日の歩数が目標歩数の60%以上



頑張りました

1日の歩数が目標歩数の40%以上

なし

1日の歩数が目標歩数の40%未満

マイグラフ

歩数やバイタルデータ等、日々の活動記録を確認できます。



■ 確認できる項目

- 歩数
 - 消費カロリー
 - 歩行距離
 - 歩行時間
- 自動計算
- 血圧
 - 睡眠時間
 - 体重
- 手入力



日間、週間、月間、3か月、年間単位で表示できます。

バイタル記録

ご自身のバイタルデータ（体重・血圧・睡眠時間）を記録できます。



バイタル記録



入力したい項目の
えんぴつマークを押す



その日の数値を入力して
登録

■ 体重を記録する場合 ■

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

※過去6日分まで遡って記録することができます。
※体重入力画面から、身長の入力も可能です。
※身長を一度入力しておく、自動でBMIが計算されます。

写真投稿

写真を投稿しよう！ウォーキング風景や趣味の活動など、自由に楽しめます。



写真撮影～投稿



撮影ボタン



投稿ボタン

既に保存されている写真は
こちらから投稿できます。

カメラ 投稿一覧

投稿写真の 確認



投稿一覧では、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ます。



投稿！

- ①文章を入力
- ②位置情報（住所）を入力
- ③写真のカテゴリを選択
- ④投稿する

位置情報入力画面

投稿した写真は、
アプリのマップ上に反映されます！



マップ上のカメラマーク
をタップすると写真が
表示されます。

マップ

※投稿した写真は、投稿監視システムで
確認後に反映されます。

バッジ① ~コインを貯める~

日々の歩数送信で、コインが獲得できます。



コイン
日々の歩数に応じて
獲得できます。

■コイン獲得表

1日の歩数	獲得コイン
10,000歩~	1,000コイン
8,000歩~	800コイン
6,000歩~	600コイン
4,000歩~	400コイン
2,000歩~	200コイン
2,000歩未満	100コイン

バッチ② ～バッチと交換～

コインを貯めると、アプリが楽しくなるバッチと交換できます。

4種類のバッチがあり、コレクションしてお楽しみいただいたり、写真を投稿する際の、デコレーションにもお使いいただけます。

①スタンプバッチ

スタンプのように写真に貼り付けることができます。

②変装バッチ

カメラに収めた人の顔を、バッチのデザインに合わせて変装させることができます。

③歩数バッチ

送信済の歩数と本日の日付が入り、写真のフレームとして表示できます。

④全国踏破バッチ

日々のウォーキング歩数に応じて獲得できるバッチです。
各都道府県の外周分の距離を歩くことで、一つずつ順番に獲得できます。

※全国踏破バッチは、自動で獲得するバッチです。コインとの交換はできません。

②変装バッチ



①スタンプバッチ



③歩数バッチ



④全国踏破バッチ



外周距離の短い県（埼玉県）から順に獲得できます。



長崎県に挑戦中!
外周距離 4,279.5 km
残り距離 841.8 km
歩数で 約 1,402,934 歩

歩いた距離によって全国のバッチがもらえます。全国踏破をめざそう!

バッジ③ ～交換方法～

アプリ内のストアで、コインをバッジに交換できます。



指定したカテゴリのみの表示もできます。

バッジ④ ～写真で使う～

交換したバッジを使って、写真をデコレーションしよう！

- ・ 歩数バッジ
- ・ 変装バッジ

撮影中の画面で、
バッジを貼りつけます。



カメラ

- ・ スタンプバッジ
- ・ 変装バッジ

写真撮影後、
バッジを貼りつけます。



歩数バッジ反映中

① バッジを選択



③ 撮影！

② カメラボタンを押す



④ 投稿！



① 撮影



スタンプの
位置を調整

② バッジを選択



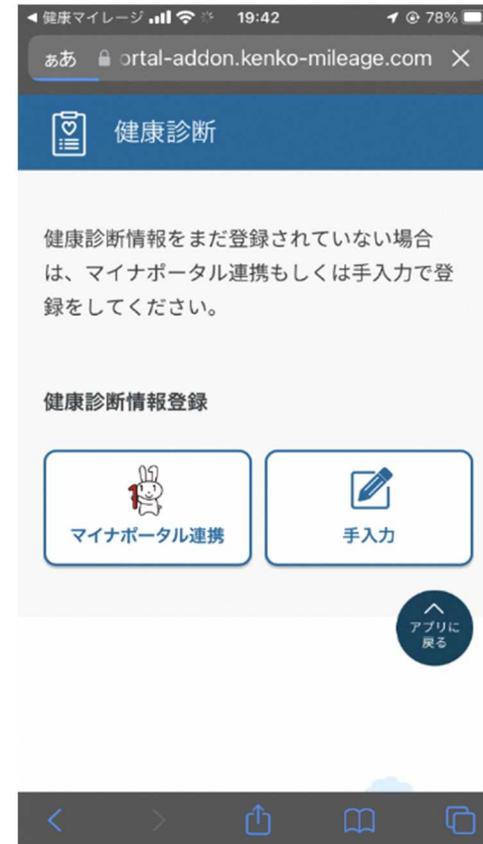
④ 投稿！

③ 投稿ボタンを押す

健康指導機能

データ入力をタップし、ページ下段の「健康診断」をタップします

手入力する方法または、
マイナポータルから
健診データを取得する方法があります



※ご加入の健康保険組合によっては、マイナポータルから健診データを取得できない可能性があります
ご加入の健康保険組合がマイナポータルと連携していれば、本アプリで取得が可能です

健康診断結果をご用意の上、フォームに従い入力していきます。

健康診断記録の追加・編集

受診日

受診日 [半角数字] **必須**

西暦 年 月 日

例：2018年1月1日

身体測定

身長 [半角]

cm

例：165.0cm

体重 [半角]

健康マイレージ 7:28 38%

portal-addon.kenko-mileage.com

判別した医師の氏名 [全角/半角]

その他

備考 [全角/半角]

利用規約に基づき取り扱うことに同意して保存します。

保存して質問表入力へ

前の画面に戻る

ページの先頭へ

健康マイレージ 7:28 39%

portal-addon.kenko-mileage.com

健康診断記録の追加・編集

質問項目

現在、a から c の薬の使用の有無
(医師の判断・治療のもとで服薬中の人を指します。)

a. 血圧を下げる薬

はい いいえ

b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射

はい いいえ

c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬

はい いいえ

医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたこと



健康診断結果をご用意の上、フォームに従い入力していきます。

健康診断記録の追加・編集

質問項目

現在、a から c の薬の使用の有無
(医師の判断・治療のもとで服薬中の人を指します。)

a. 血圧を下げる薬

はい いいえ

b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射

はい いいえ

c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬

はい いいえ

医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたこと

改善するつもりである(概ね6か月以内)

近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている

既に改善に取り組んでいる(6か月未満)

既に改善に取り組んでいる(6か月以上)

生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。

はい いいえ

利用規約に基づき取り扱うことに同意して保存します。

保存

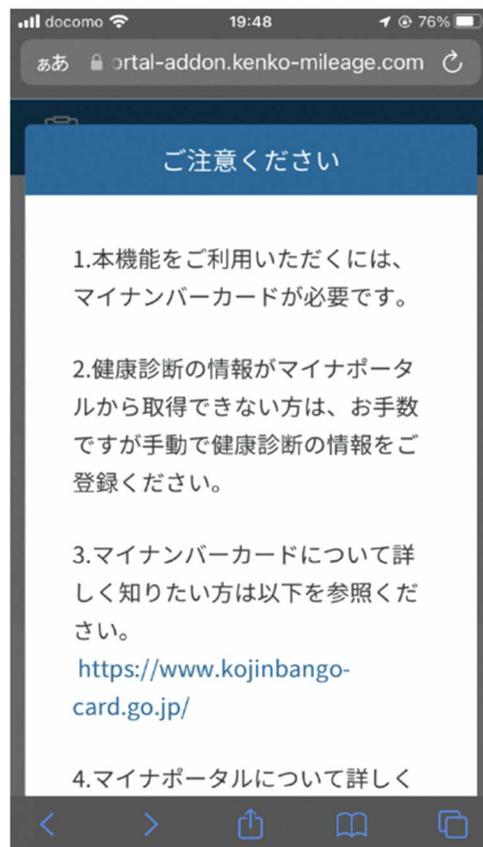
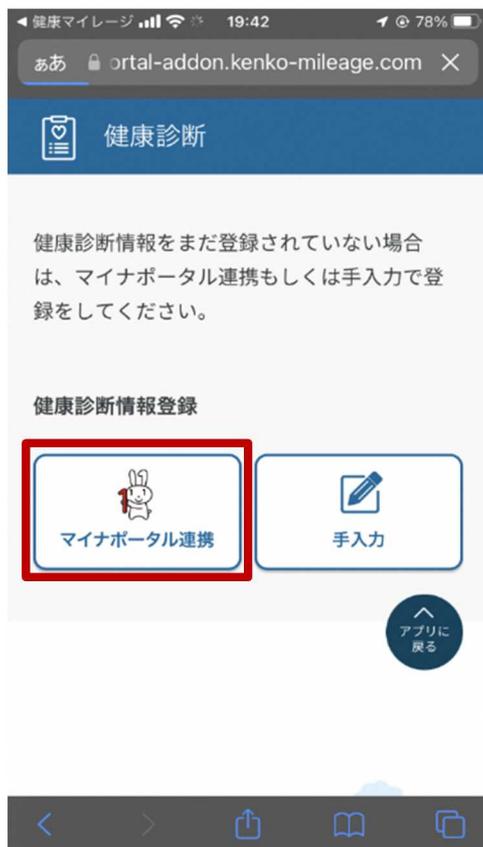
前の画面に戻る

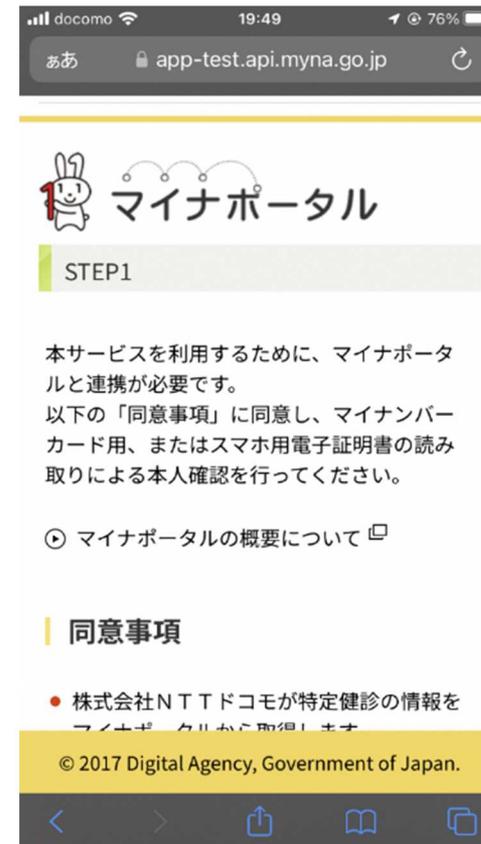
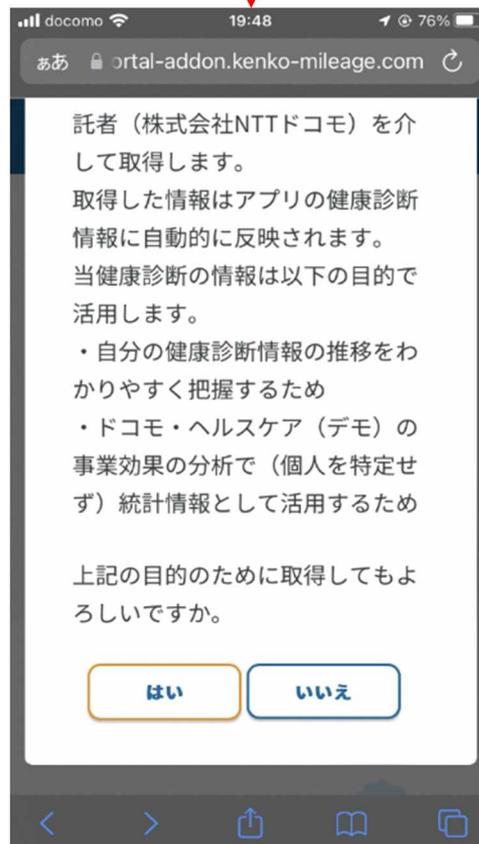
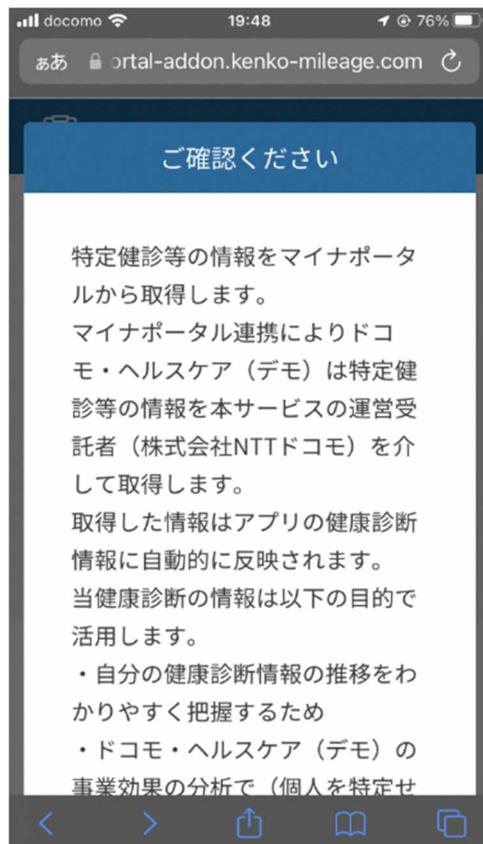
ページの先頭へ

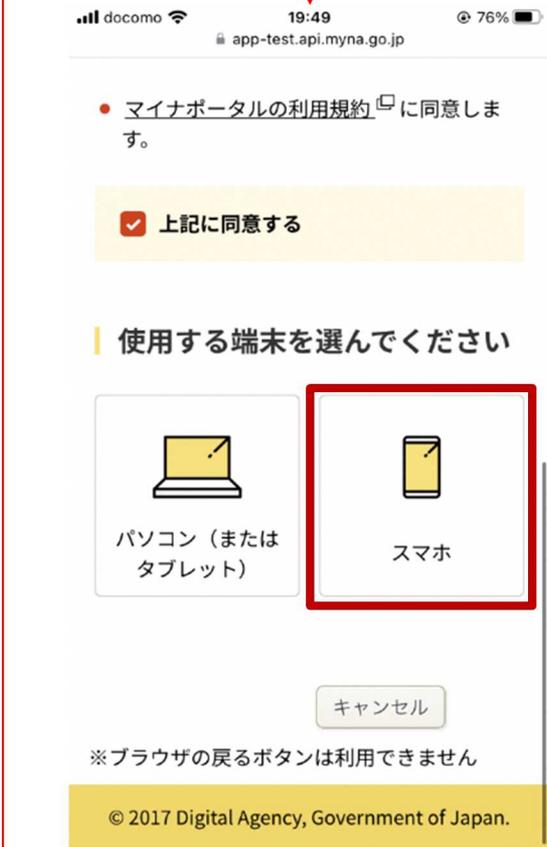
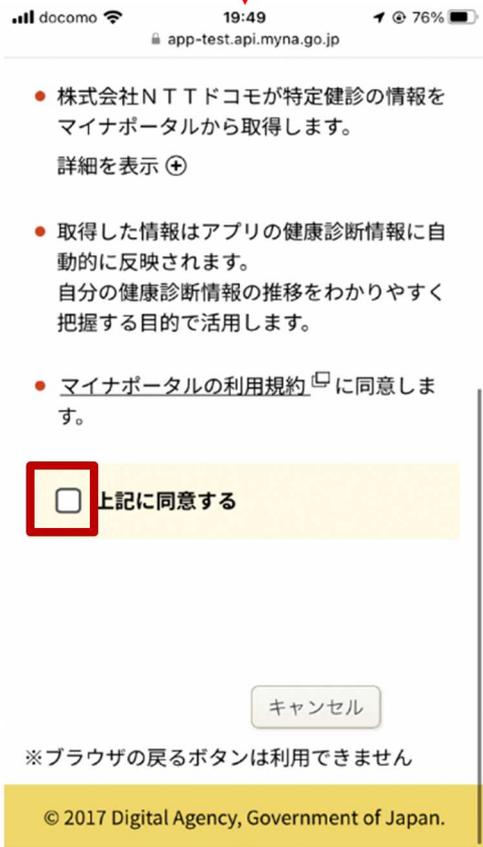
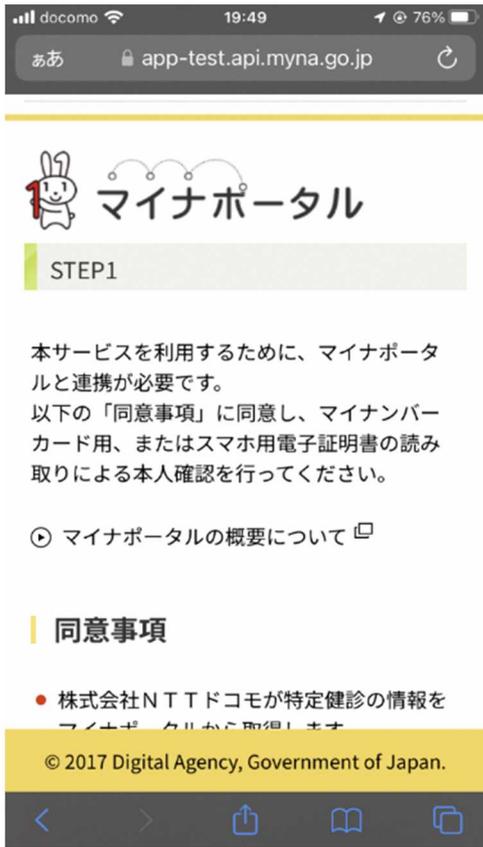
▶ 健康診断情報登録 結果表示
26ページ目へ進んでください

健康診断画面からマイナポータル連携する場合は「マイナンバーカード」が必要です。

健康診断画面からマイナポータル連携をタップします。

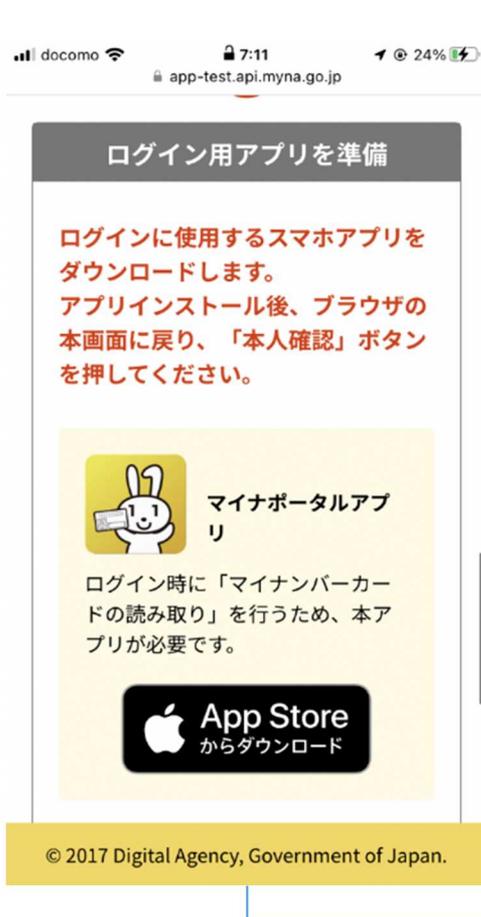






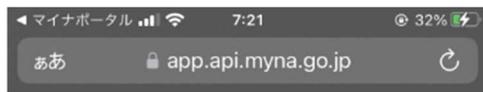
マイナポータルアプリがまだスマートフォンに入っていない場合は、ダウンロードします。





マイナンバーカードをご用意の上、スマートフォンで読み取りを行います





STEP2

マイナンバーカード用、またはスマホ用電子証明書の読み取りによる本人確認が完了しました。
引き続き、サービス提供手続きを実施いたします。

確認してください

- 株式会社NTTドコモが特定健診の情報をマイナポータルから取得します。

詳細を表示 ⊕

© 2017 Digital Agency, Government of Japan.



STEP2

マイナンバーカード用、またはスマホ用電子証明書の読み取りによる本人確認が完了しました。
引き続き、サービス提供手続きを実施いたします。

確認してください

- 株式会社NTTドコモが特定健診の情報をマイナポータルから取得します。

詳細を表示 ⊕

- 「次へ」ボタンを押してください。

キャンセル

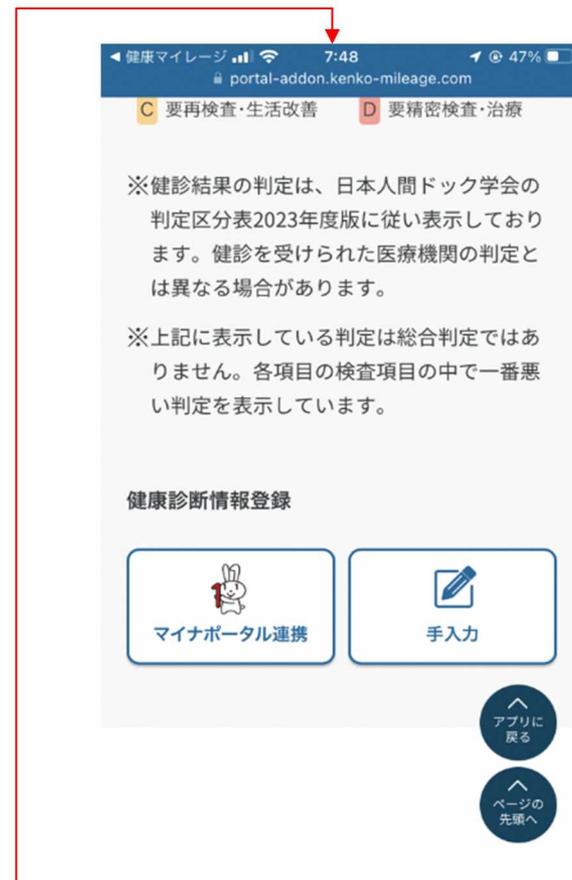
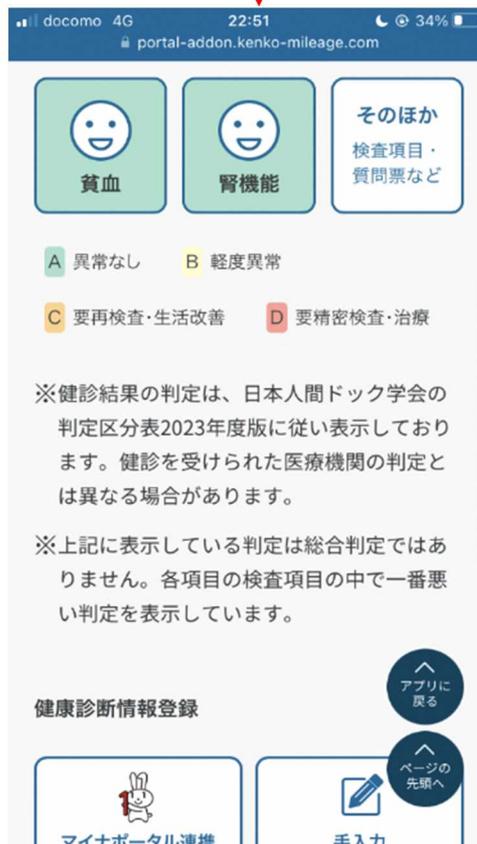
次へ

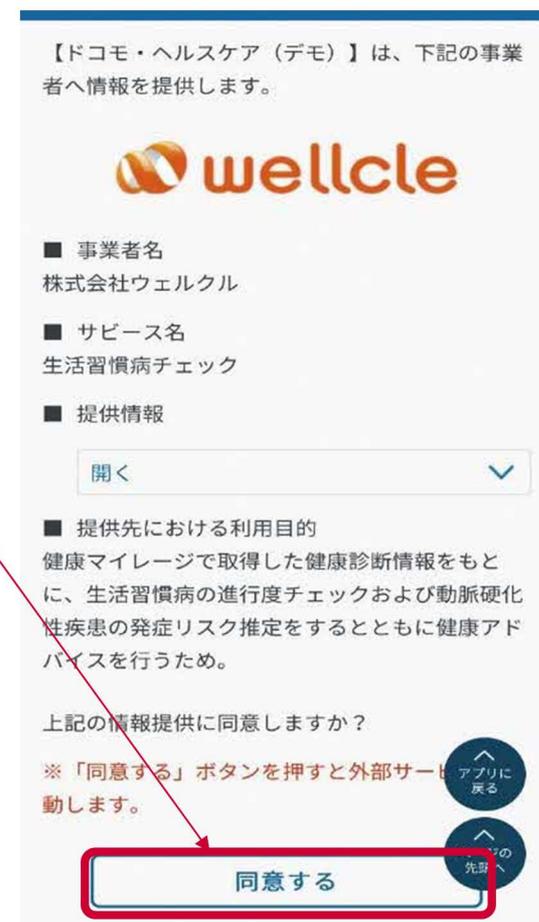
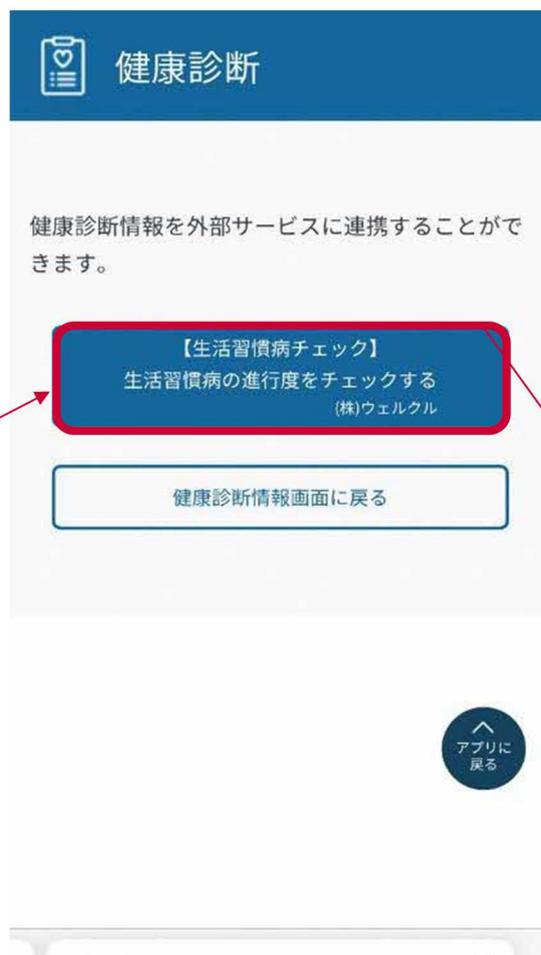
※ブラウザの戻るボタンは利用できません

© 2017 Digital Agency, Government of Japan.



手入力（またはマイナポータル連携）した健診データ結果をもとに、イラストにて個人の状態を表示します。





生活習慣病チェックへ

生活習慣病チェック

ここでは健康診断の結果から、ご自身の身体に起こっていることを知っていただき、改善するためのお手伝いをします。

アプリを通じて送信された検査データ (2023/07/27) を用いて判定を行っています。

ご利用の注意・免責事項については[こちら](#)からご確認ください。ご理解ご同意の上、ご使用ください。



生活習慣病の 進行度チェック



自覚症状がなくても病気の一手前かもしれません。どの段階にいるのかチェックしましょう。



動脈硬化性疾患 発症リスク



あなたの発症リスクの程度と今後10年間の発症確率がわかります。



健診結果と アドバイス



健診は受けることが目的ではありません。結果を理解し、改善につなげていきましょう。

[ご利用の注意・免責事項](#)

生活習慣病の進行度チェック
(構造図) ページへリンク

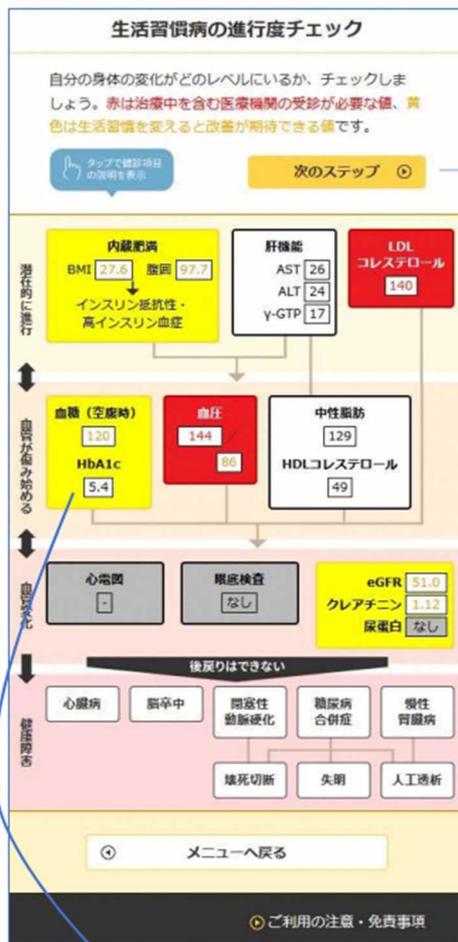
動脈硬化性疾患発症リスク
ページへリンク

健診結果とアドバイスの
ページへリンク

[ご利用の注意・免責事項の
ページへリンク](#)

<生活習慣病の進行度チェック>

生活習慣病の構造図を表示します。



「次のステップ」ボタンを押すことで、STEP1~4の順に構造図における各段階の説明を表示。

STEPの説明



項目をタップすることで解説をポップアップ表示

**あなたの
動脈硬化性疾患発症リスク**

ご注意
以下の方はこのプログラムの対象外です。表示される判定結果にかかわらずリスクが高い場合があります。
・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞を過去に起こしたことがある方
・糖尿病・慢性腎臓病・末梢動脈疾患の方
・家族性高コレステロール血症の方

あなたの健診結果から予想される
動脈硬化性疾患の発症リスクは、

高リスク です。

予想される10年間の
動脈硬化性疾患の発症確率は、

11.9% です。

※血圧、血糖値、年齢、病歴などは個人差があります。この結果だけで判断せず医師に相談してください。

このプログラムについて

このプログラムは、日本動脈硬化学会の動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版に基づき作成しており、動脈硬化性疾患（心筋梗塞などの冠動脈疾患と動脈硬化性の脳梗塞）の発症リスクを知ることができます。

リスク判定等の対象外と推定される場合、また、検査データが不足している場合は、その結果を表示できません。

🏠 [メニューへ戻る](#)

上部に対象外となる方を明示

リスク判定表示

それぞれリスク段階に
応じ白・黄・赤表示

発症確率表示

下部に説明文

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022に基づき、発症リスク及び確率を表示します。

対象年齢は40～79歳です。また、健診データからリスク判定の対象外であると推定される場合、計算できません

健診結果とアドバイス

あなたの健診結果について

腎機能がやや低下しています。

肥満に血糖検査値、血圧値、脂質検査値の異常が重なっています。

合併症予防のためには、適切な値を維持することが大切です。すでに治療中であっても、値が高いままだと合併症を起こす可能性が高くなります。目標値は年齢や異常の重なりなどによって異なります。自分の値を確認しましょう。

医療機関への受診をお勧めします。
肥満や喫煙、検査値の異常が複数重なっている場合は、早めの受診が必要です。
すでに治療中の方は、主治医にご相談ください。

腎臓は血液から、不要になった老廃物を濾し取る働きをします。腎臓の働きが低下すると、老廃物（尿酸、クレアチニン等）が排泄されず血液中に多くなったり、逆に尿中に大切な蛋白質が漏れたりします。体の水分の調整をしています。
高血糖や高血圧、脂質異常、高尿酸、結石や加齢など様々な原因で腎臓を痛めます。

脂肪細胞は、エネルギーを貯える倉庫ですが、細胞が大きくなり過ぎると血糖、血圧、脂質異常等を起こす物質（サイトカイン）を分泌します。
糖は体のエネルギー源で大切な物質ですが、血液中に多すぎると、赤血球や白血球など大切な物質とくっついて正常な働き阻害します。また、高くなった血糖そのものが膵臓や腎臓、神経、膵臓を傷めます（糖毒性）。
血圧は血管の壁を押す圧力ですが、圧力が強いと血管が傷ついたり、瘤（こぶ）ができ動脈硬化へと進みます。
脂質異常があると、血管に瘤（こぶ）ができやすくなり、さらに動脈硬化が進みます。
血糖、血圧、脂質異常の改善のためには、内臓脂肪を減らすことが近道です。

このプログラムについて

このプログラムは、検査データを元に、医学的エビデンスに基づいた一般的な解説とアドバイスを行います。ご自分の健診結果を理解し、改善するための参考としてください。

なお、健診データに不足がある場合は、判別できないため十分な解説とアドバイスが表示されない場合があります。

健診結果とアドバイスのコメント及びそのロジックについては、順天堂大学の福田洋先生の監修を頂いています。