

健康長寿のまち・京都

いきいきアプリの はじめかた

京都で
「歩く」を
楽しむアプリ



名所を巡って
京都の魅力を
再発見!



今日は10000歩
歩いた!

一緒にがんばろう!

もう一息で
毎日ポイント!

家族やお友だちと
励まし合って
健康づくり!



ポイントをためて、
プレゼントをゲット!



発行:京都市保健福祉局
健康長寿のまち・京都推進室
健康長寿企画課
TEL:075-222-3419 FAX:075-222-3416
京都市印刷物第295078号 平成30年3月発行

市民による自治120年



1 まずはインストールしてみましょう！

所要時間：約5分

- 1 インターネットで
「いきいきアプリ 初めて」と検索。

いきいきアプリ 初めて 検索

- 2 「健康長寿のまち・京都いきいきアプリ」
をタッチ。 <https://kenkochoju.city.kyoto.lg.jp/>

- 3 表示されたらページをスライドし、



バッジ (ロゴ) をタッチ。



iPhoneの方

- 4 App Storeの画面で
入手 → インストール の順にタッチ。

※サインインを求められたらお使いのApple IDや
パスワードを入力して、サインイン をタッチ。

iPhone以外の方

- 4 Google Playの画面で
インストール をタッチ。

※ログインを求められたら
お使いのメールアドレスや電話番号、
パスワードを入力して ログイン をタッチ。

これでインストール完了です！

ホームボタンをタッチして
ホーム画面に戻りましょう。



2 さっそくはじめてみましょう！

- 1 ホーム画面で、
「いきいきアプリ」をタッチ。

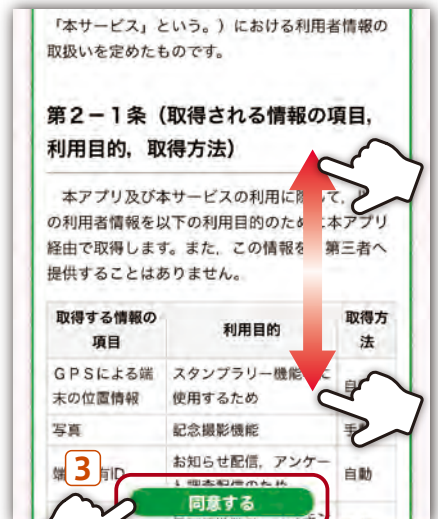


- 2 スライドして内容を確認し、
「はじめる」をタッチ。



※「いきいきアプリ」は通知を送信します。よろしいですか？という画面が表示されることがあります。よろしければ「許可」をタッチしてください。

- 3 利用規約を読んで同意したら
「同意する」をタッチ。



「登録のしかた①」へ

3 ユーザー登録しましょう!

登録のしかた①

ユーザー登録

※ SNSアカウントで登録

- Twitter
- Facebook
- Google

専用アカウントで登録

ID (6文字以上の半角英数字)

パスワード

登録

アカウントをお持ちの方は

1 6文字以上のIDを自由に入力。

2 6文字以上のパスワードを自由に入力。

3 タッチすると、次の画面へ進みます。

※ SNSのアカウントをお持ちの方は、こちらからアカウントを登録することもできます。

登録のしかた②

ユーザー登録

ニックネーム (アプリに表示します) ※必須

お住まいの区 ※必須

生年月日 ※必須

性別 ※必須

身長

体重

登録

1 タッチして好きなニックネームを入力。
※本名は避けてください。

2 タッチして選択、または入力。

3 タッチすると、目標設定に移ります。

登録のしかた③

目標設定

おすすめ目標

- 毎日 9000 歩を歩く
- 朝食を含めて、3食を規則的に食べる
- ゆっくり噛んで、食事をよく噛み砕く
- 禁煙し、飲酒は適量に抑える
- 睡眠時間をしっかりとる

自由目標

自由目標を入力してください

目標体重・腹囲

0.0 kg 0.0 cm

あなたの標準体重は、60.6です
男性の腹囲メタボ標準：85cm以上

登録

1 目標をタッチまたは入力。
※健康目標はおすすめ目標から選択しても、自由に記載してもOK。

2 目標の体重や腹囲を入力。

3 タッチすると、登録完了です。

4 使ってみましょう!



iPhoneの方は

登録終了後、「いきいきアプリ」が次のカテゴリーのヘルスケアデータのアクセスとアップデートを求めています。」と表示されることがあります。よろしければ「すべてのカテゴリーをオン」をタッチしてオンにし、右上の「許可」をタッチ。



トップ画面

京都マラソン完歩
いきいきマン

今日の歩数 **8,100** 歩

今日のチェックイン **3** 箇所

健康ポイント **81** ポイント

最近の出来事
お出かけポイント取得しました

毎日の目標
1日9000歩あるく
朝食を含めて、3食食べる。

手帳入力

お知らせ

TOP 手帳 タイムライン スタンプラリー 設定

今日歩いた歩数

👑をタッチで今月の歩数のランキングを確認できます。
※グループのランキングも確認できます。

| | | | |
|----|--|---------|----------|
| 1位 | | ten | 161,776歩 |
| 2位 | | いきいきマン | 137,143歩 |
| 3位 | | へのへのもへじ | 131,231歩 |

〈ランキング画面〉

今日チェックインした数

👑をタッチで今月のチェックインした回数のランキングを確認できます。

ためた健康ポイント

50pt以上たまると「手帳」からプレゼントに応募できます。

重要

手帳入力

達成した目標をタッチして入力しましょう。入力すると、ポイントがたまります。

※入力後は必ず下にスクロールして、「登録」をタッチしてください。

毎日の目標

- 1日9000歩あるく 達成した
- 朝食を含めて、3食食べる。 達成した
- ゆっくり噛んで、食後は歯みがきをする。 達成した
- ラジオ体操 達成した

〈手帳入力画面〉

メニュー

※裏面参照



記録や予定を入力!プレゼントの応募も

2018年3月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

手帳に記録する

タッチした日付に、目標達成の有無やイベント・健診の予定を入力できます。
※入力後は必ず「登録」をタッチしてください。

- P**: 健康ポイントを獲得した日
- ▶**: イベントに参加した日
- 📄**: 健康診断を受けた日

グラフで見る

タッチすると、毎日の歩数や体重などをグラフで振り返ることができます。

ポイントをためてプレゼントに応募しよう!

健康ポイントが**50pt以上**たまると、「応募」できるようになります。

「いきいきポイント」とは?

毎日の健康づくりを手帳に記録することで健康ポイントがたまり、50pt以上をためて応募すると抽選でプレゼントが当たります。詳しくはポータルサイトをご覧ください。



プレゼント一例

健康ポイント

詳しく知る

81
ポイント

毎日ポイント: 11pt お出かけポイント: 40pt
健診ポイント: 30pt グループポイント: 0pt
集中ボーナス: 未取得

応募

<https://kenkochoju.kyoto/point/>

いきいきポイント 検索



スタンプラリー

スタンプラリーを楽しもう!

目玉機能!

京都市内にある**史跡**や**施設**をまわって**スタンプゲット!**すべてのチェックポイントをまわるかな?

※初めて使うとき、**位置情報**や**カメラ関連の利用・アクセス**の許可を確認されます。「許可」をタッチしてください。

スタンプゲットのしかた

1 歩いて (史跡) などの近くに行くと

マークが表示されます。

アイコンの見かた

- : 現在の位置
- : 史跡
- : イベント
- : ロケ地
- : 施設
- : 図書館
- : キャラクターのいる場所

2 をタッチすると**チェックイン!**

スタンプをゲットできます。

※1日に5か所チェックインすると、健康ポイントが5ptたまります。



3 のスポットに**チェックイン**すると**キャラクター**が出現。

をタッチすると、一緒に**記念撮影**できます。



タッチで
写真を撮影。



タッチすると
内側のカメラ
で自撮り。

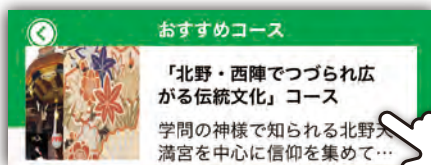
★2 キャラクター図鑑

をタッチすると、出会ったキャラクターを確認できます。キャラクターの詳細を見ることができますよ。

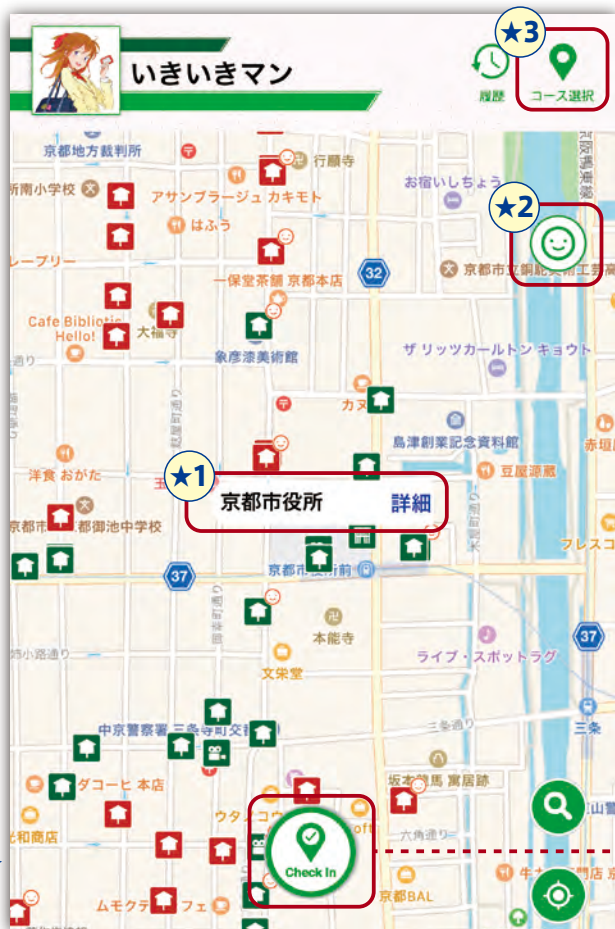


★3 おすすめのコースを巡る

コース選択 をタッチすると、おすすめのお出かけコースが表示されます。



コースの詳細が表示されたら「**挑戦する**」をタッチ。



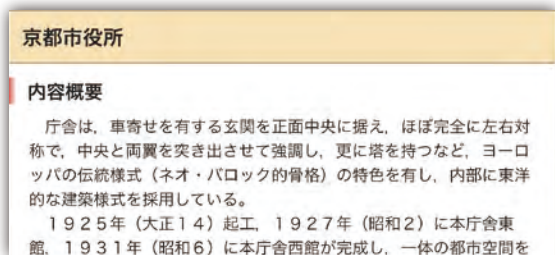
★1 史跡の情報を見る

1 (史跡) などを**タッチ**すると、**名前**が表示されます。

2 「**詳細**」を**タッチ**すると……



3 くわしい**史跡の情報**や**歴史**などを見ることができます。



慣れてきたら、

「**グループ機能(タイムライン)**」で家族やお友だちと健康づくりを楽しみましょう。**使いかたは裏面をご覧ください。**



タイムライン

家族やお友だちと!グループで健康づくり

グループメンバーの活動を見たり、メッセージを送ったりできます。まずは「いきいきアプリ」を使っている仲間を誘ってグループを作りましょう。

グループのつくりかた

- 1 「グループ管理」をタッチ。

キングで競い合っ事ができます。
新しくグループを作成し、仲間や家族を誘ったり、既に活動中のグループに加入することもできます。
※一人10グループまで加入できます。

グループ管理

- 2 「作成」をタッチ。

作成

- 3 つくりたいグループの名前を入力。

グループ名

- 4 所属リーグを入力または選択します。

所属リーグ

グループが所属するリーグを入力または選択してください。(#歩数 #スタンプ) など # で繋いで記入して下さい。複数登録や新設もできます。

おすすめを選択

#歩数 #スタンプ

リーグとは?

グループ同士で競うときに便利な機能です。同じリーグに所属しているグループと、歩数やチェックイン数をランキングで競い合えます。

- 5 グループに招待したい人のニックネームを入力し、「検索」をタッチ。

メンバー招待

招待したいユーザのニックネームを入力し検索してください。

ニックネームを入力

検索

- 6 名前が表示されたら、「招待する」をタッチ。

招待する

- 7 作成 をタッチすると完了です。

メンバーの活動を見る

グループができると、メンバーの活動を見たり応援したりできます。

プロフィールを見る

画像をタッチで、メンバーのプロフィールを見ることができます。

メッセージを投稿する

1 タッチしてメッセージを選び、2 「メッセージを投稿」をタッチすると、タイムラインにメッセージを投稿します。

2

メッセージを投稿

1

表示するグループを切り替える

グループタグをタッチすると、ほかのグループのタイムラインを表示できます。

メンバーを応援する

♥ をタッチすると「いいね」、💬 をタッチするとコメントを送ることができます。

みんなで一緒にがんばろう!



「設定」の「ヘルプ」でもアプリの使いかたを紹介しています。困ったときはご確認ください。