

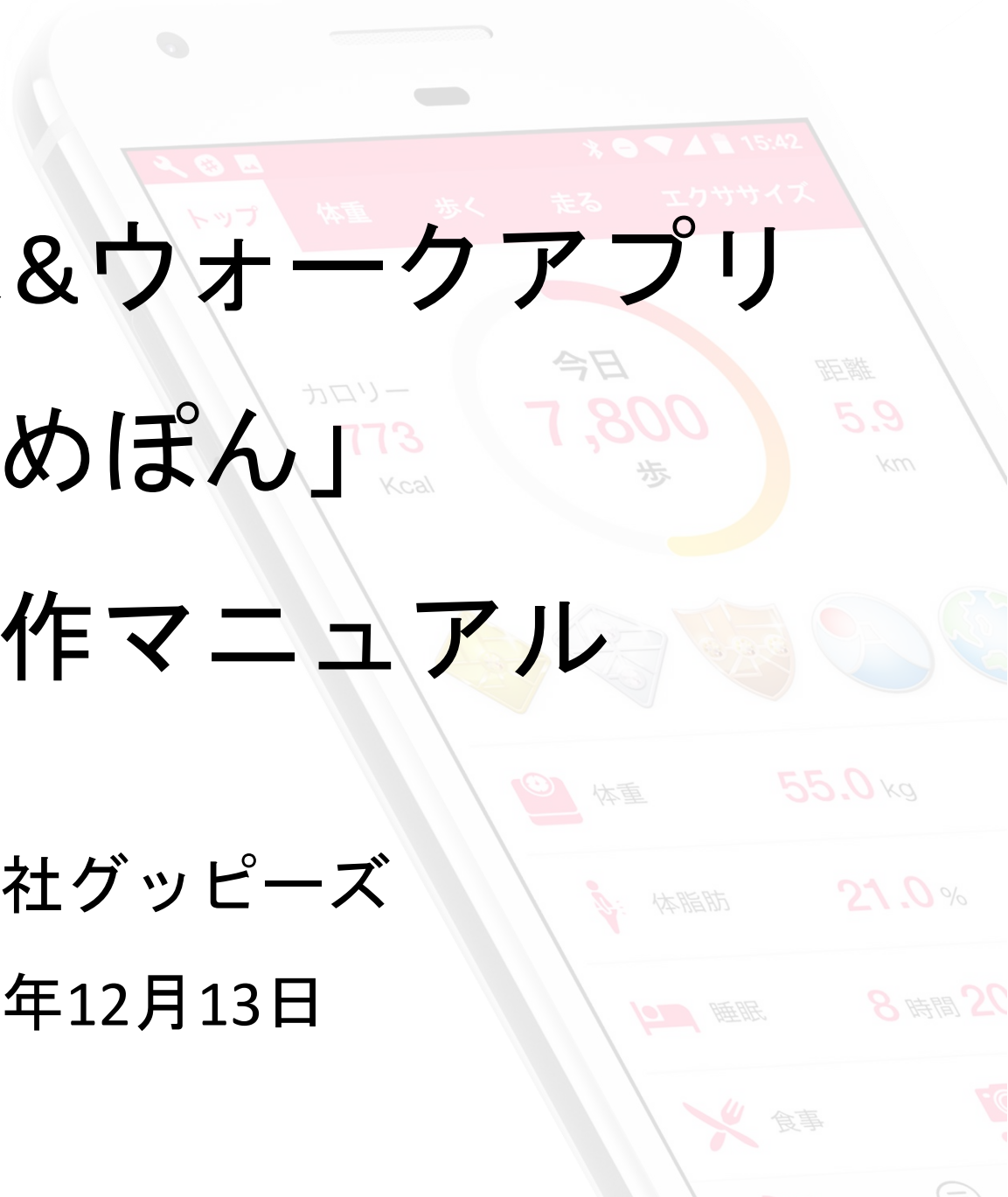
おうめヘルス&ウォークアプリ

「うめぽん」

アプリ操作マニュアル

株式会社グッピーズ

2023年12月13日



目次

| | |
|-----------------|--------|
| 1. ご利用の流れ | 3p |
| 2. アプリのインストール方法 | 4～9p |
| 3. プロフィール登録方法 | 10p |
| 4. [青梅市] の追加方法 | 11p |
| 5. ポイントの貯め方 | 12～21p |
| 6. 抽選と景品 | 22p |

ご利用の流れ

STEP
01

アプリのインストール・プロフィール登録

STEP
02

〔青梅市〕の追加

STEP
03

ポイントを貯める

STEP
04

毎月抽選で景品がもらえる

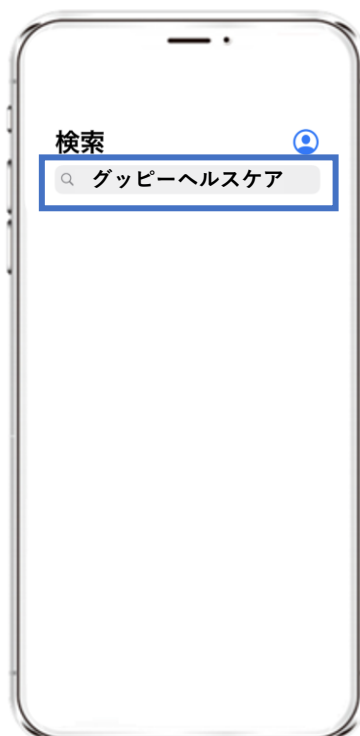
グッピーヘルスケアのインストール

①App Store起動



iPhoneのホーム画面から「App Store」を起動

②アプリ検索



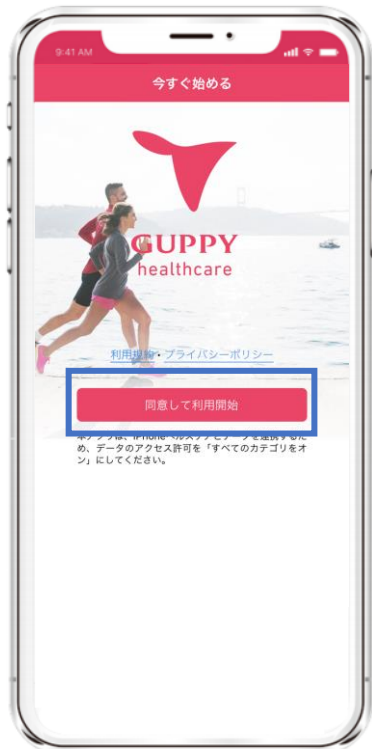
「App Store」内の検索欄で、「グッピーヘルスケア」を検索

③インストール



「入手」をタップしてグッピーヘルスケアをインストール

④グッピーヘルスケアを起動

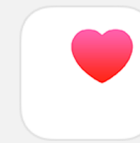


利用規約・プライバシーポリシーを確認し、[同意して利用開始]をタップ

⑤ヘルスケアとの連携



[すべてのカテゴリをオン]を選択し、[許可]をタップ



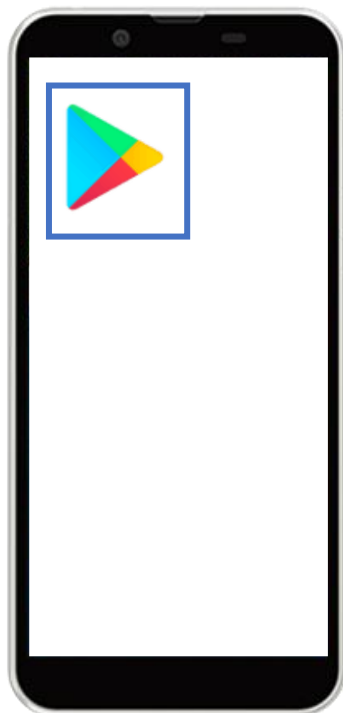
アプリのデータ連携

iPhoneの場合、ヘルスケアから歩数・距離などを取得しているため、連携は必須です。

※その他のデータ（体重や体温など）についても、ヘルスケアと連携ができます。

Google Fitのインストール

① Google Play Storeを起動



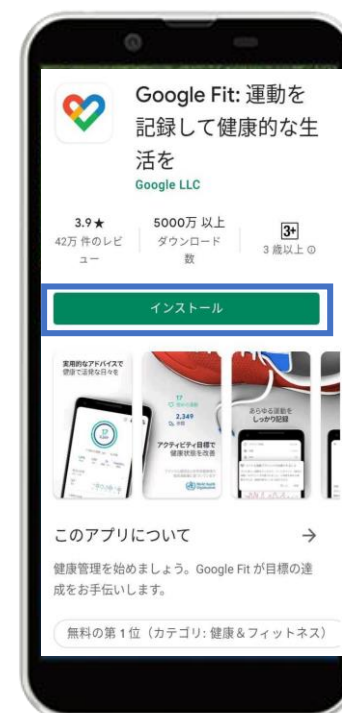
Androidのホーム画面から
「Google Play Store」を起動

② アプリ検索



画面上の検索タブより
「Google Fit」を検索

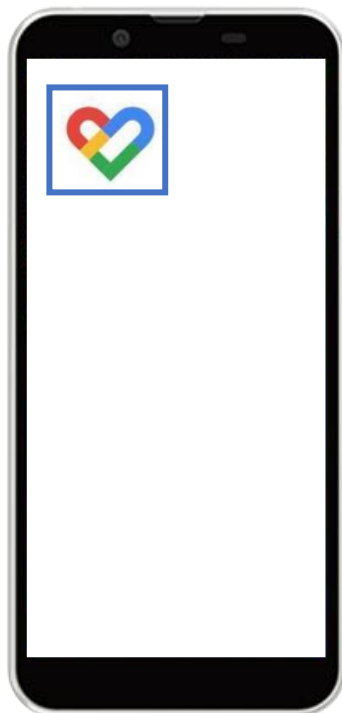
③ インストール



「インストール」をタップ

Google Fitの設定

④ Google Fit 起動



Androidのホーム画面からインストールされた「Google Fit」を起動

⑤ Googleアカウント選択



グッピーヘルスケアで使用するGoogleアカウントを選択

⑥ 各種設定



プロフィール、位置情報の許可などを初期設定を進める

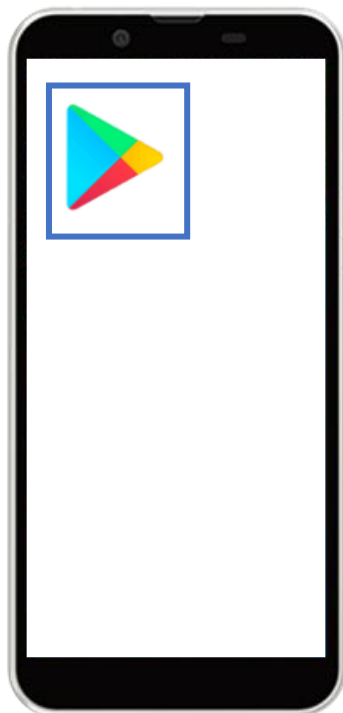
⑦ 設定完了



この画面まで移ると初期設定が完了です

グッピーヘルスケアのインストール

①Google Play 起動



Androidのホーム画面から
「Google Play Store」を起動

②アプリ検索



画面上の検索タブより
「グッピーヘルスケア」を検索

③インストール



「インストール」をタップ

⑤アプリ起動画面



利用規約・プライバシーポリシーを確認し「同意して利用開始」をタップ

④グッピーヘルスケアを起動



利用するGoogleアカウントを選択

⑤Google Fitとの連携



右下の「許可」をタップし、Google Fitと連携する

STEP1-2. プロフィール登録

iOS

Android

①プロフィール登録



プロフィール項目を入力し、
[登録] をタップ

②目標設定



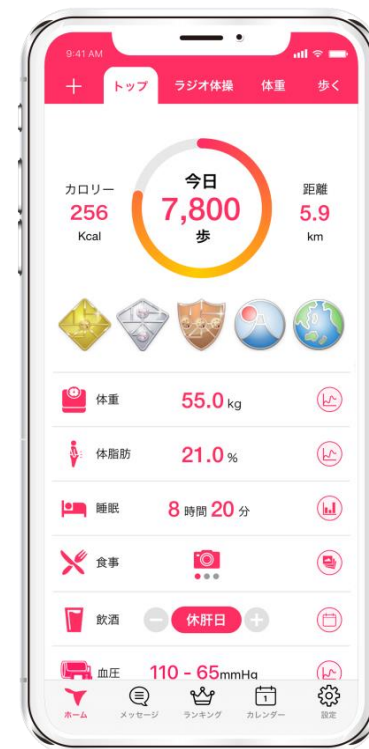
目標数値を入力し、
[登録] をタップ

③法人向けサービスの 利用有無確認



「持っていない」を選択して
OKです

④トップ画面



トップ画面に移ります

STEP2. [青梅市] の追加

iOS

Android

① [+] ボタン



アプリ左上の [+] ボタン内自治体をタップ

② [青梅市] を選択



[青梅市] をタップ

③追加画面



お住まいの地域と健保組合を状況を選択後、利用規約に同意して [追加] をタップ

④青梅市ページ



画面上部の [青梅市] が追加。[青梅市] ページに移ります。

STEP3. ポイントを貯める

iOS

Android

行動と獲得ポイント

| | |
|----------------|-------|
| アプリ起動/日 | 10pt |
| 2,000歩達成/日 | 10pt |
| 5,000歩達成/日 | 10pt |
| 8,000歩達成/日 | 10pt |
| 体重記録/日 | 5pt |
| 食事記録/日 | 5pt |
| 動画視聴/日 | 5pt |
| 市の動画視聴/日 | 5pt |
| 睡眠記録/日 | 5pt |
| 血圧記録 | 5pt |
| サイクリング実施 | 5pt |
| イベント参加/回 | 100pt |
| 健康診断・人間ドック受診/回 | 100pt |

※ポイント付与は年度(4~3月)で1回まで

▼ ポイント確認方法



※日ごとの獲得ポイントは、
ここから全て確認できます。



歩数の確認方法



当日の歩数は、
トップ画面ですぐ確認できます。

《歩数の取得について》

iOSは[ヘルスケア]、
Androidは[Google Fit]から取得しています。

歩数の反映はデータ通信が走るアプリ起動時、もしくはリロード時（トップ画面で上から下へスワイプ）です。

画面を見たとき、本来より歩数が少ない
と思った際は、上記をお試ください。

タップするとグラフの表示期間が変わります。

STEP3. ポイントを貯める

iOS

Android

体重・睡眠 記録の方法

① [体重] タブからの記録

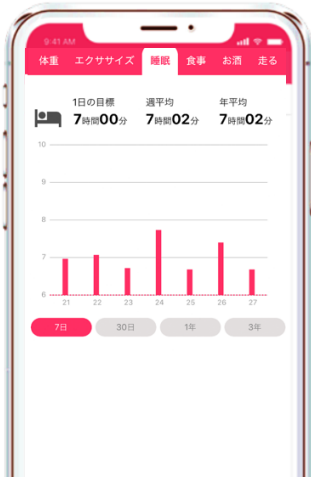


体重・日付のタップで編集できます。



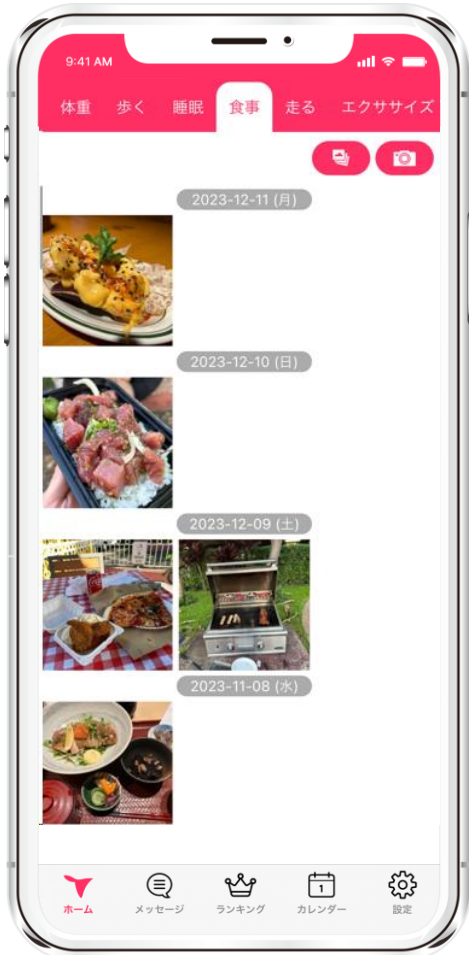
当日の記録はトップ画面から編集できます。

② [睡眠] タブからの記録



就寝・起床時間のタップで編集できます。

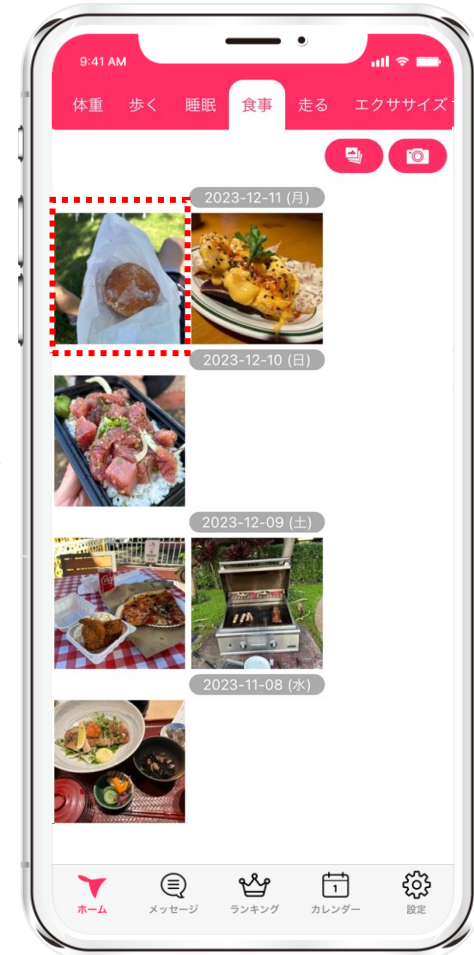
食事の記録方法



食事タブを選択



①か②、いずれかを選択



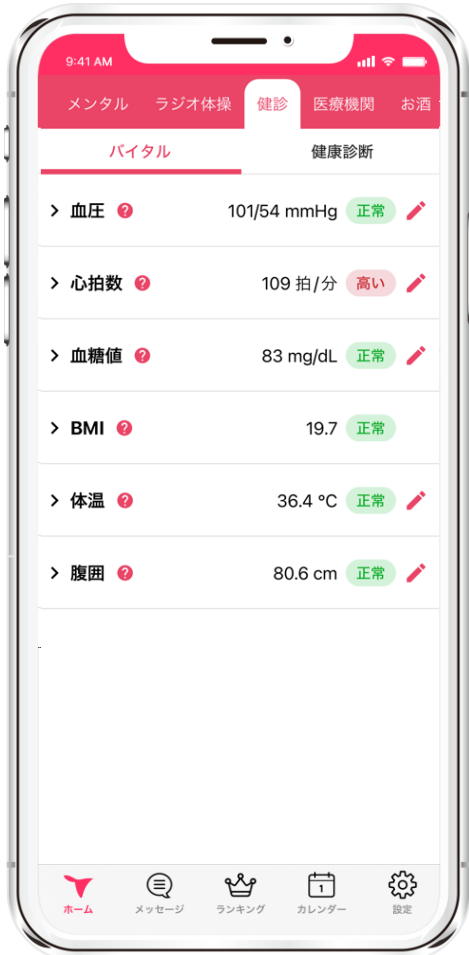
写真の取り込みが完了されれば
ポイント獲得（ポイント付与は
1日1回のみ対象です。）

STEP3. ポイントを貯める

iOS

Android

血圧の記録方法



健診タブを選択



編集ボタンをタップ



最高血圧と最低血圧を入力して保存ボタンをタップしてポイント獲得

STEP3. ポイントを貯める

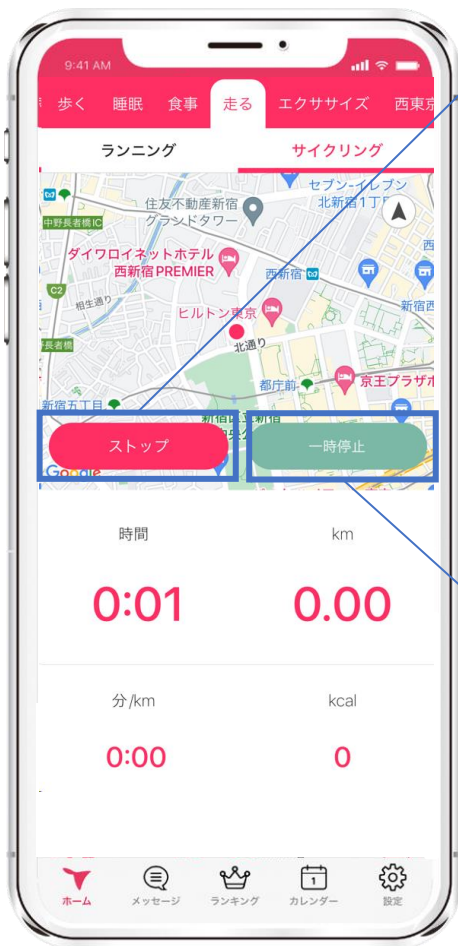
iOS

Android

サイクリングの記録の方法

[する] タップ後、記録されます

記録をするとポイント付与されます



[リスタート] されます



[一時停止] 後、
[リスタート] より再開できます。



《注意点》

基準：10分以上または2km以上、かつ速さ1kmあたり15分以上（時速4km）

上記の基準を満たしていないと、ポイント付与はされません。

エクササイズ動画再生方法

動画が見終わりましたら、自動でポイントが追加されます。

[エクササイズ] のタブをタップすると900本以上の動画が無料で見られます。カテゴリ別に分かれているため、好きな動画を選んで見ることができます。

エクササイズカテゴリ

- ・ストレッチ
- ・ヨガ
- ・ピラティス
- ・筋トレ
- ・ラン・ウォーク
- ・格闘技系
- ・ダンス
- ・体操・ご当地体操



梅っこ体操 動画再生方法

動画が見終わりましたら、自動でポイントが追加されます。



STEP3. ポイントを貯める

iOS

Android

イベント参加後のコード入力

コードは職員→市民へお好きな方法でアナウンスください。
入力する5ケタのイベントコードは管理画面でイベント作成時に自動生成され、イベント毎に異なります。



100pt
獲得

健康診断・人間ドックの記録方法



健診受診・人間ドック受診をタップ



①か②、いずれかを選択



受診した日付を選択、病院名を入力し【保存】をタップ

100pt
獲得

STEP4. 毎月抽選で景品がもらえる

iOS

Android

月に1,000pt以上獲得した方を対象に、翌月1日に自動抽選を行います。
当選者にはAmazonギフト券1,000円分のコードがアプリ内の「メッセージ」に届きます。
※落選者へのお知らせはありません。
抽選は毎月1日1回のみ。当月獲得したポイントは翌月1日にリセットされます。



毎月1日～月末までに1,000pt以上獲得
「抽選券獲得!」となれば抽選に自動
で参加となります。



当選者には翌月1日 朝9時すぎに
当選のお知らせメッセージ



Amazonギフト券のコードが届きます