

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FiNC Technologies

2025年12月8日更新



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

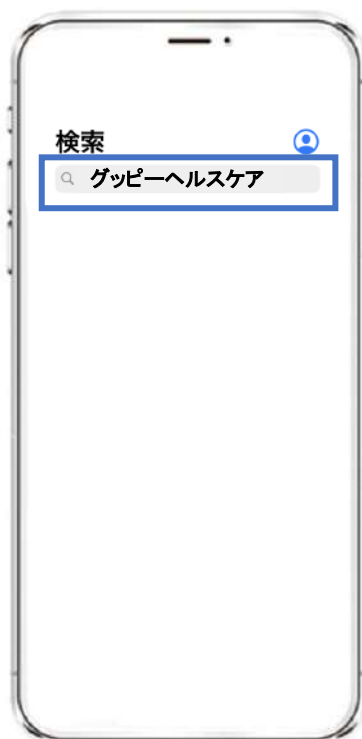
グッピーヘルスケアのインストール

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

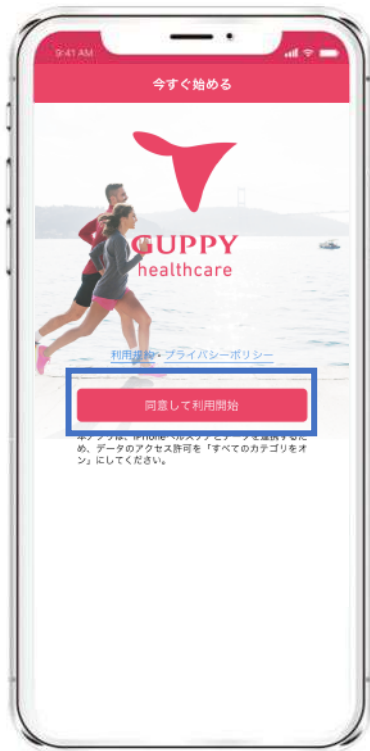


[入手]をタップして
グッピーヘルスケアをインストール

STEP1-1. アプリインストール

iOS

④グッピーヘルスケアを起動

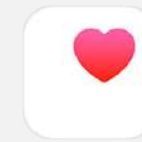


利用規約・プライバシーポリシーを確認し、[同意して利用開始]をタップ

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。

STEP1-1. アプリインストール

Android

①インストール

グッピーヘルスケア
二次元コード



画面の二次元コードもしくはPlayストアで「グッピーヘルスケア」と検索してインストールしてください。

②アプリ立ち上げ



ホーム画面からアプリを立ち上げます。

③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。

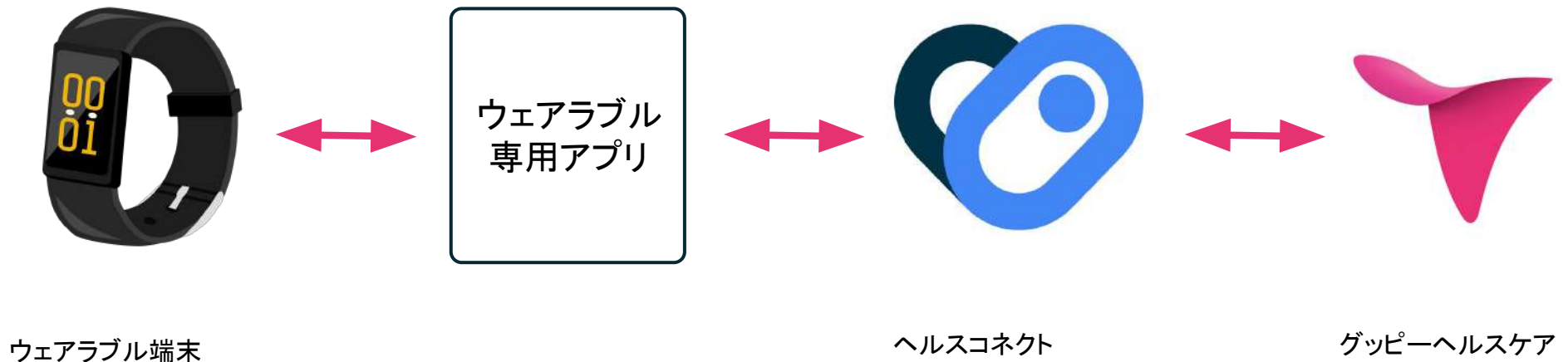
ウェアラブル端末を利用されるAndroidユーザー様は以下の連携が必要です。

ウェアラブル専用アプリ⇄ヘルスコネクト⇄グッピーヘルスケア

ヘルスコネクトと他のアプリの連携方法については当社のサポート対象外となりますのでご了承ください

歩数計測

歩数反映



STEP1-1. アプリインストール

Android

①「ヘルスコネクト」の確認・アプリインストール



お使いのAndroidスマートフォンに
「ヘルスコネクト」アプリが
インストールされているかご確認ください
端末設定→「ヘルスコネクト」で検索

ヘルスコネクト
二次元コード



Android OS 13以前は
Play Storeからアプリの
インストールが必要です
※利用はAndroid OS 9以上

②アプリ内のヘルスコネクト連携

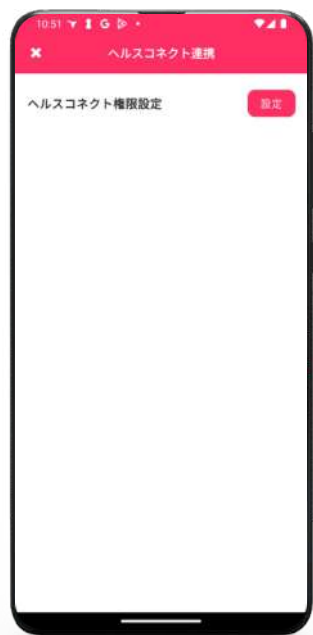


アプリ内「設定」→
その他「ヘルスコネクト連携」をタップ

STEP1-1. アプリインストール

Android

③権限を設定



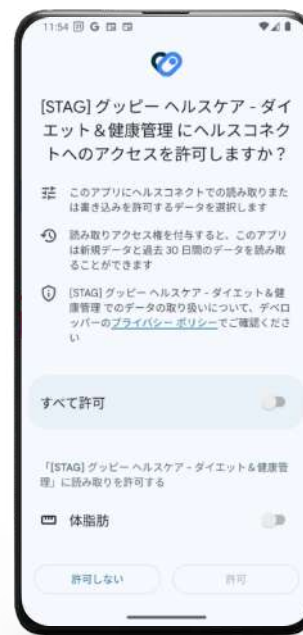
「設定」をタップ

④ヘルスコネクト初回画面



「試してみる」をタップ
※もしくは「設定」など

⑤権限付与



「すべて許可」をONにして
「許可する」をタップ

⑥ウェアラブル専用アプリでの連携

ウェアラブル
専用アプリ

ウェアラブル専用アプリで
ヘルスコネクトとの連携実施

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

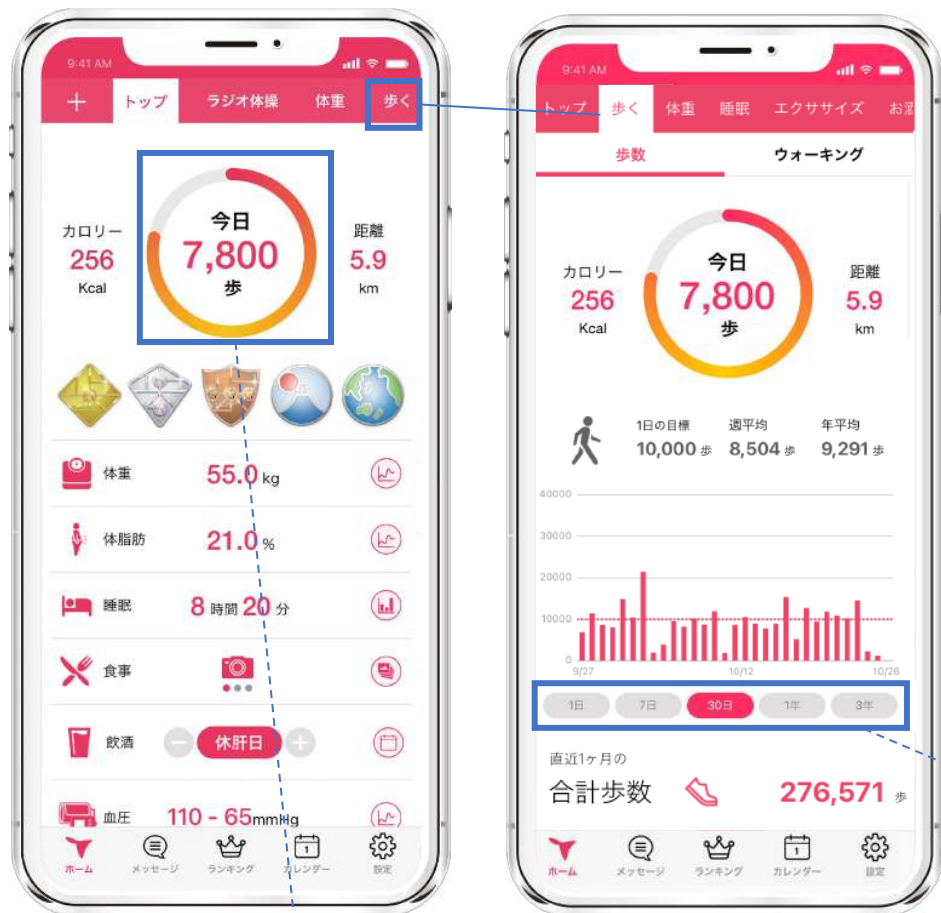
▼ ポイント確認方法



※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、上記をお試しください。

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。



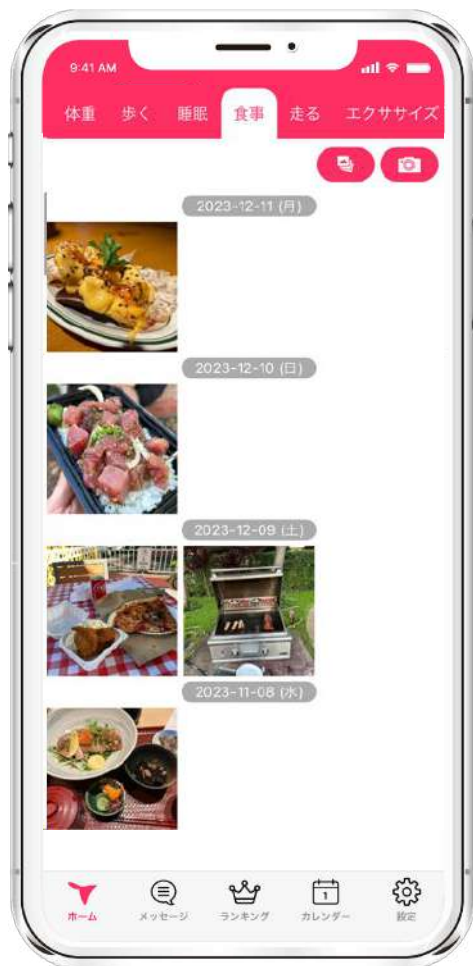
当日の記録はトップ画面
から編集できます。

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。

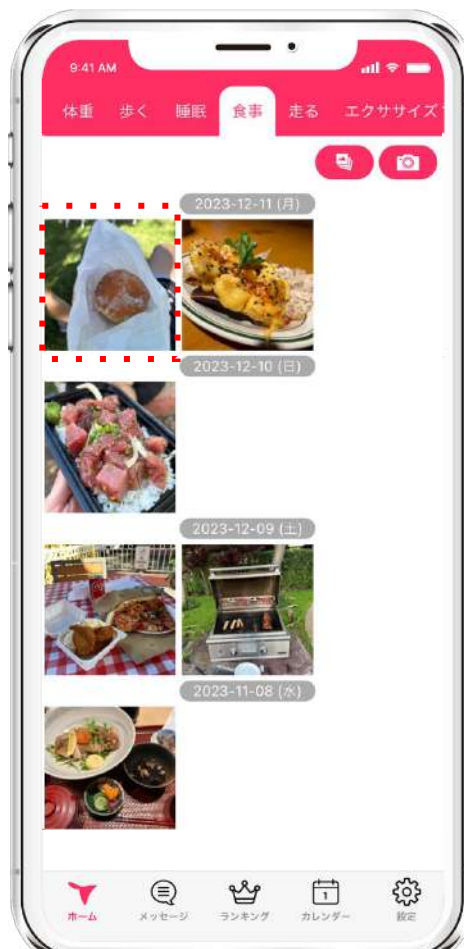
食事の記録方法



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



STEP3. ポイントを貯める

iOS

Android

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。



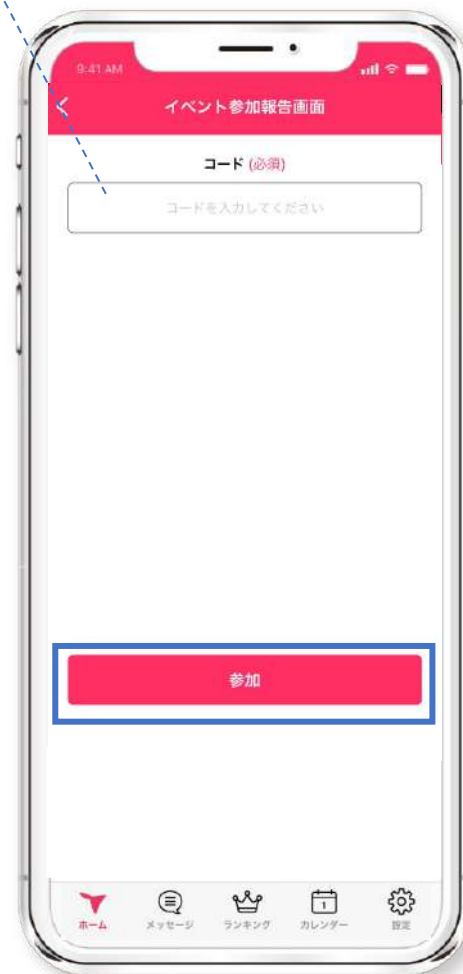
STEP3. ポイントを貯める

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