

# 「健康マイレージプラス」の使い方

※ミッション機能の操作方法を後日追加いたします



## 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。詳細は次のページからご確認ください。

## 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](https://kenko-mileage.jp/assets/img/manual/manual_sp-app.pdf)

## 3 「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。

## 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」を押します。



スマホ

- 2 「今日のアドバイス」の全文が表示されます。



スマホ

## 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。

- 1 アプリのホーム画面の下部にある「ウォーキング」を押します。



スマホ

- 2 「健康マイレージ」のアプリが開かれます。  
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](https://kenko-mileage.jp//assets/img/manual/manual_sp-app.pdf)



スマホ