

みずほ健康ポイント あるってこ

登録後のアプリ画面
ご参考ください

登録後のアプリ画面

▶ 瑞穂町 メイン画面

登録後のメイン画面は右図のとおりです。

上下に各項目があり、必要に応じて選択することで必要な情報を得ることができます。

上部にある「あと●●ptで～」を選択すると現在の自分のポイントの獲得状況を確認することができます。

次ページでは、各項目について記述します。



▶ トップ画面

歩数やカロリーなど一目で確認できる画面になります。

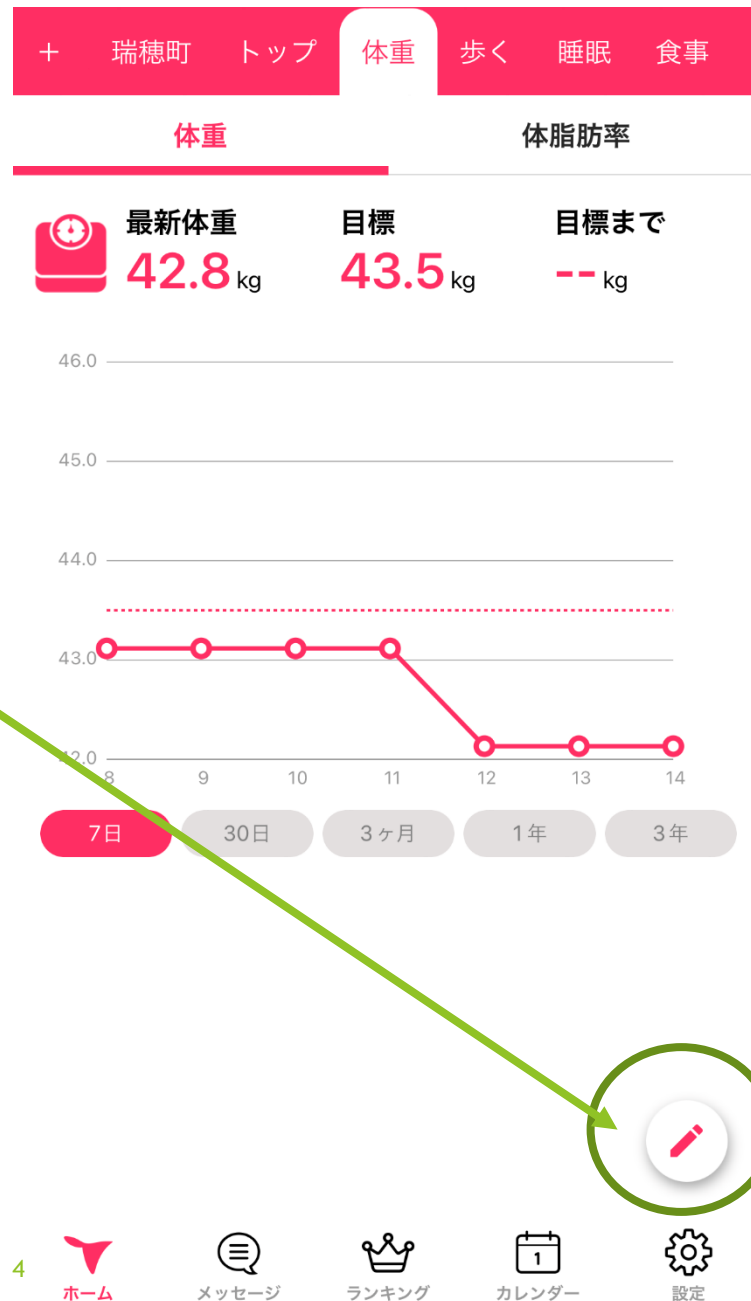
その日測った体重や血圧なども入力できます。



▶体重

体重を入力することで、変動などが目に見えて確認できます。

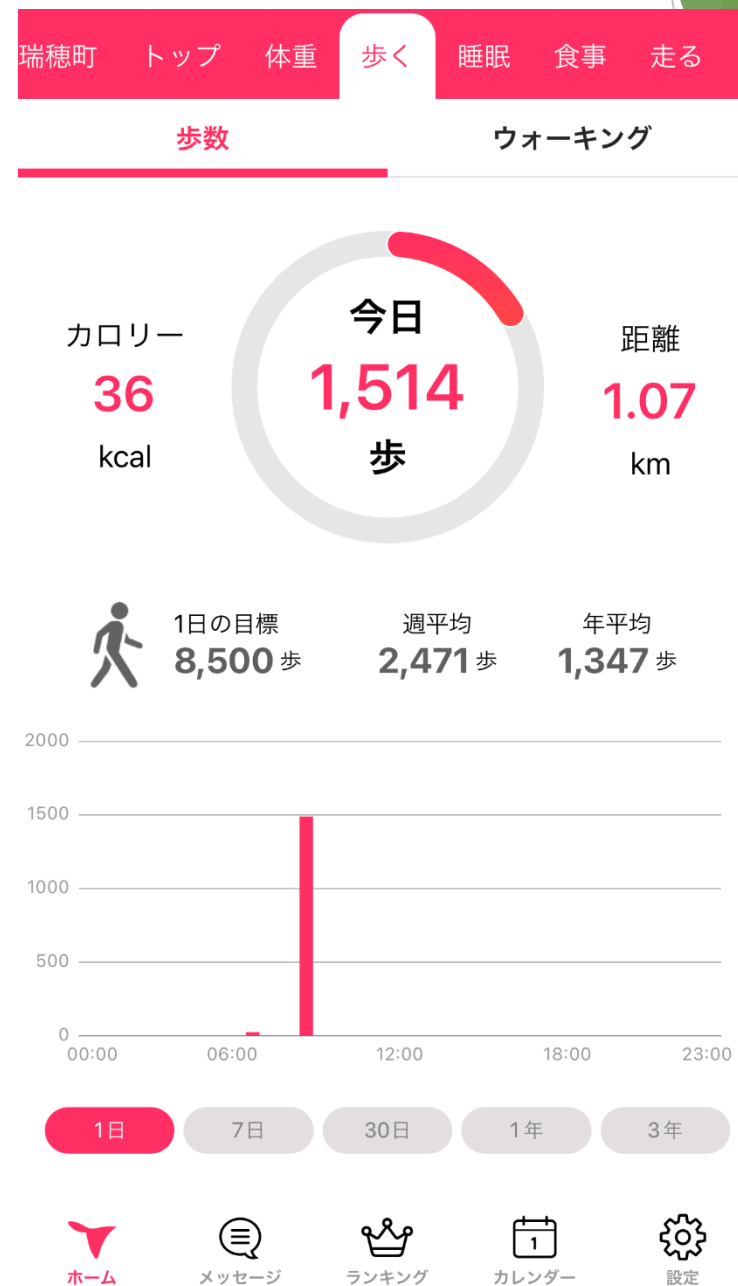
また、右下にあるえんぴつのようなイラストを選択することで、この画面上で当日の体重を記録することができます。



▶歩く

歩数や距離など、トップ画面と同じような画面が閲覧できます。

特にこちらの画面では、自分の平均歩数や年平均など、細かい歩数の履歴を確認することができます。

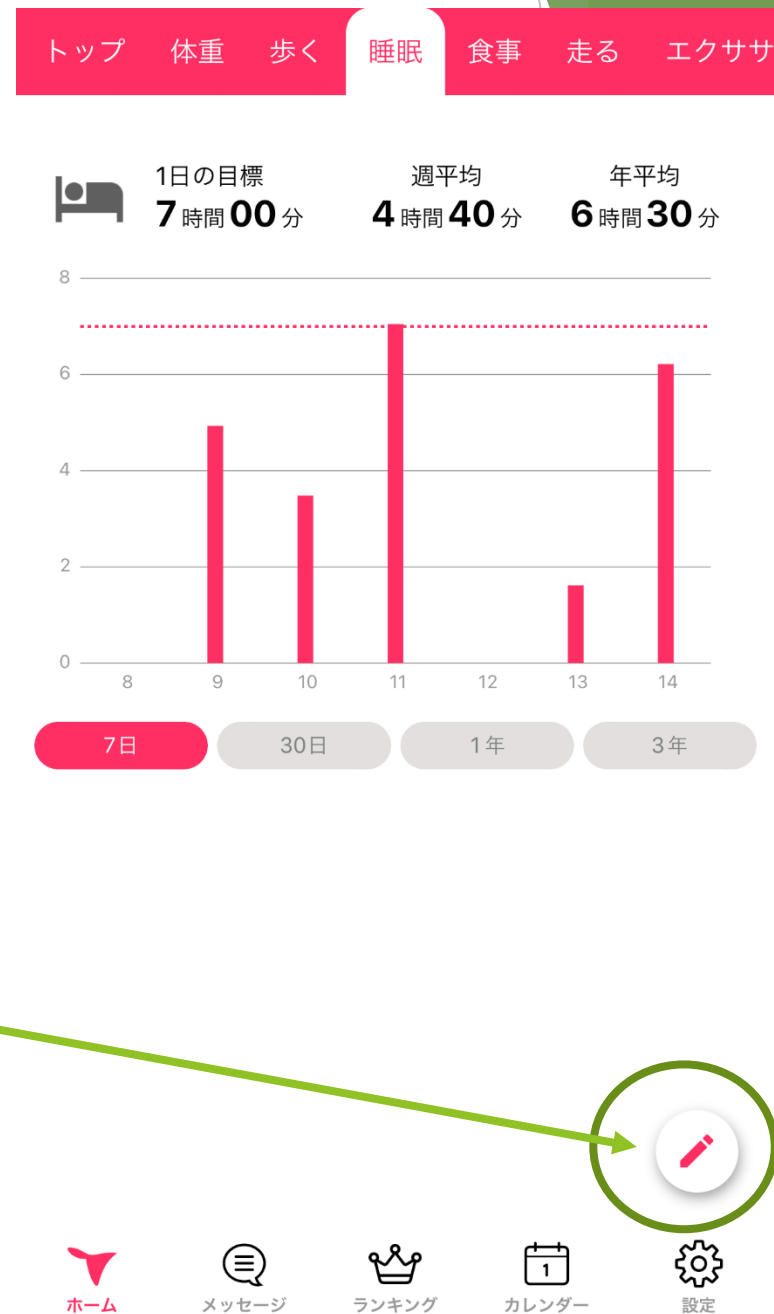


▶睡眠

体重と同じように、睡眠も履歴を確認することができます。

基本入力は不要で、AndroidならGoogle Fit、iPhoneならヘルスケアが連携されていれば、自動で情報が反映されます。

時間などの修正を行いたい場合は、前述したとおり、えんぴつのイラストを選択すると編集することができます。



▶ 食事

自身の食事内容について、写真を撮ることで記録として残すことができます。

回数の制限はないため、朝・昼・晩など、気づいたときに記録することで、自身の食事の傾向などを把握することができます。

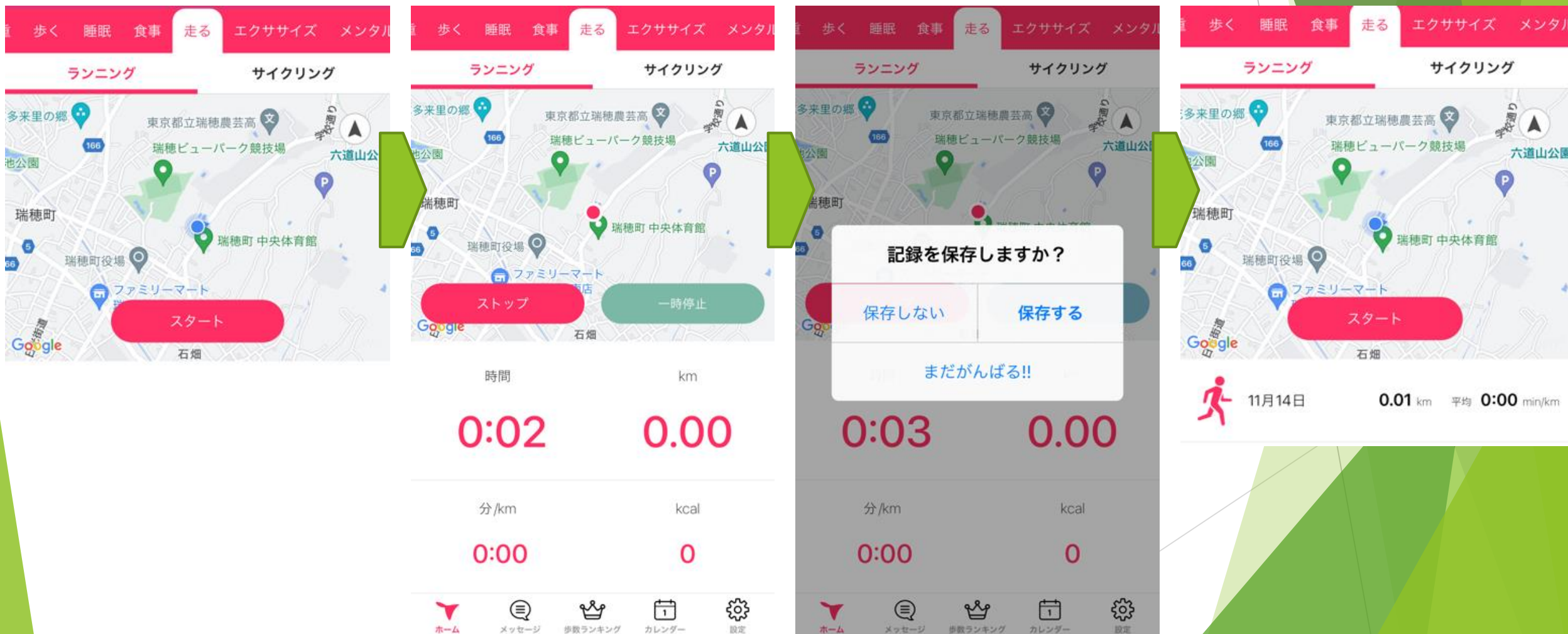
これから撮影を行う場合は、右上のカメラマーク、すでに撮影してある写真を選択する場合は、その左となりの画像マークを選択してください。



▶ 走る

位置情報サービスをオンに設定することで、ランニングやサイクリングを現在地から実施することができます。

スタートを押し、その後ストップを押すと記録され、履歴が作成されます。



▶エクササイズ

睡眠 食事 走る エクササイズ メンタル ラジオ体操

Q 動画を探す

本日のおすすめ

もっと見る



コア強化で全身へアプローチ②



コア強化で全身へアプローチ①



胸を開いて！はみ出た肉の引き締め

エクササイズカテゴリ

ストレッチ

81件



ホーム



メッセージ



ランキング



カレンダー



設定

エクササイズ関連の動画を閲覧することができます。

種類は豊富で、ストレッチから体操など、さまざまなラインナップがあります。

難易度も記載されているため、自分に合った動画を検索して閲覧することができます。

エクササイズカテゴリ



ストレッチ

81件



ヨガ

172件



ピラティス

71件



筋トレ

221件



ラン・ウォーク

20件



格闘技系

29件



ダンス

139件



体操・ご当地体操

253件



ホーム



メッセージ



歩数ランキング



カレンダー



設定

▶メンタル

自身のセルフチェックとして、ストレスに関するチェックもできます。

チェックスタートを選択し、質問事項を選択するだけで簡単にストレスチェックをすることができます。

[走る](#) [エクササイズ](#) [メンタル](#) [ラジオ体操](#) [健診](#)

ストレス



旧労働省委託研究「作業関連疾患の予防に関する研究」の成果物として開発された「職業性ストレス簡易調査票」及び厚生労働省科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業「職場環境等の改善等によるメンタルヘルス対策に関する研究」の成果物として開発された「職業性ストレス簡易調査票を用いたストレスの現状把握のためのマニュアル」に基づきます。

本チェックはご自身のセルフチェックとして活用ください。

質問は全部で57問です。（所要時間 約5分）

[チェックスタート](#)

[ホーム](#) [メッセージ](#) [ランキング](#) [カレンダー](#) [設定](#)

▶ラジオ体操

ラジオ体操も動画と併せて実践することができます。
体操ができたら、その日付を選択すると、桜🌸が咲きます！
また、他の動画に変更を選択すると、他自治体で作成しているラジオ体操の動画を閲覧することができます。



▶ 健診

バイタルや健康診断の結果など、入力することができます。

健康診断の結果は、写真撮影や写真選択ができますので、自身で簡単に確認することができます。

また、健康診断の結果を登録すると300ptゲット！

ぜひご登録ください。

イズ	メンタル	ラジオ体操	健診	医療機関	生理
バイタル			健康診断		
> 血圧 ?			mmHg		
> 心拍数 ?			拍/分		
> 血糖値 ?			mg/dL		
> BMI ?			18.2	低い	
> 体温 ?			°C		
> 腹囲 ?			cm		

ホーム

メッセージ

ランキング

カレンダー

設定

▶ 医療機関

位置情報サービスをオンに設定すると、現在地周辺の医療機関を確認することができます。

病院のほかに、歯科医院、薬局なども確認できます。

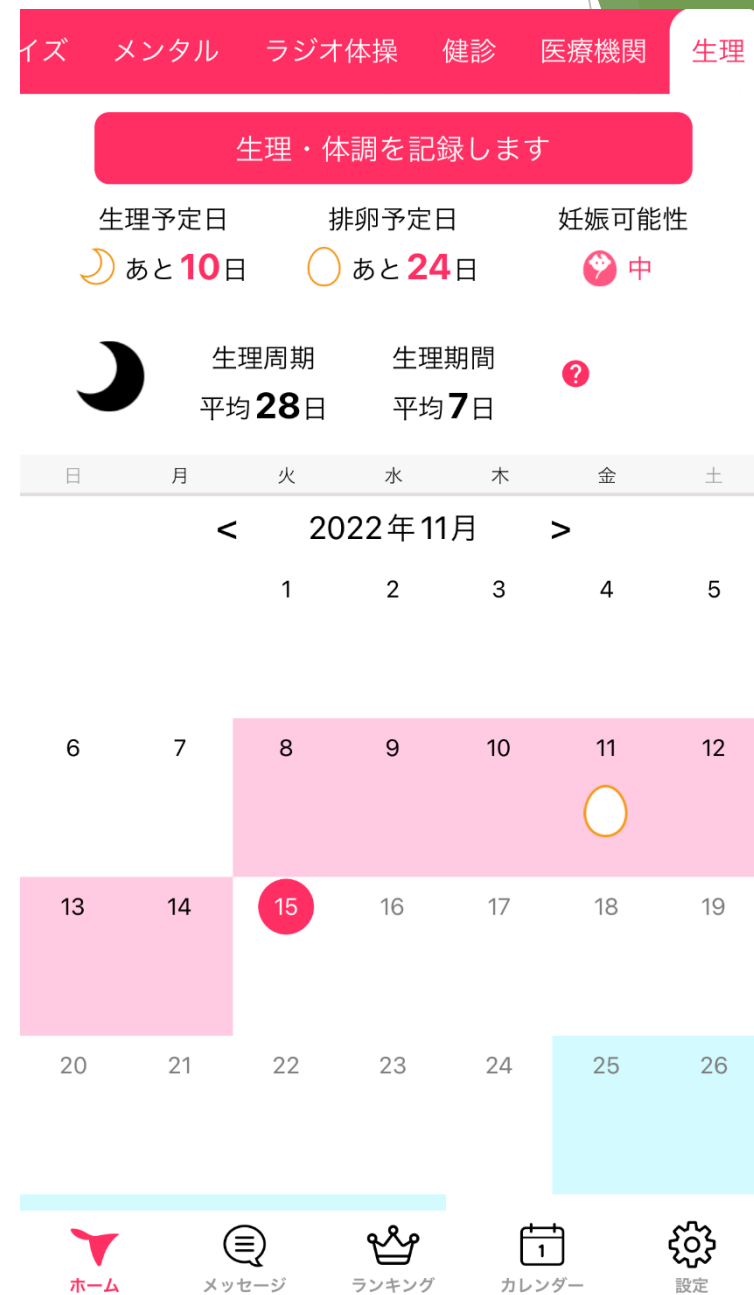


▶生理

女性の場合、生理についても情報を管理することができます。

ヘルスケアに情報を入力している場合は、自動的に情報が反映されます。

個別にアプリ上で記録することもできますので、自身の体調や次回の生理がくる期間の目安なども確認することができます。



▶メッセージ

画面の下部にあるメッセージですが、業者からのメンテナンス情報や、そのほか町からの内容などを確認することができます。

メッセージ



グッピー

【重要】サーバーメンテナンスのお知らせ...

11/08



瑞穂町

みずほ健康ポイント あるってこがスタートして1カ月...

11/04

ホーム

メッセージ

ランキング

カレンダー

設定

▶ 歩数ランキング

自身の歩数ランキングを確認することができます。

年代別や地区別など、さまざまにランキング化されているため、自分がどのくらいの順位なのか簡単に確認することができます。

また、同世代の平均歩数も確認できるため、自身の健康意識の改善につながります。



▶ お酒

お酒を飲む方は、お酒の記録管理もできます。

その日に何杯飲んだのか記録でき、飲んだ量によって「酔い始め」など、状態を確認することもできます。

目に見えてお酒を飲んだ日や飲んだ量が明確になるので、自身の健康管理や飲酒量をコントロールすることにつながります。



▶ 禁煙

たばこを吸う方も、記録として管理することができます。

禁煙を始めた時点でスタートを押します。

「吸った」にボタンが変わるので、次にたばこを吸った時に「吸った」を押すと、実際に何分まで禁煙できたか把握することができます。

数字で目に見えてわかるため、禁煙行動につながります。



▶プロフィールの設定方法

一度設定したものを再度編集することができます。

右下の歯車を選択すると、設定画面が出ます。

中ほどの設定にある「プロフィール」を選択すると、自身のニックネームなどを編集する画面に移ります。

そこで喫煙や飲酒の有無なども設定ができ、下の「更新」を押すと設定内容が反映されたアプリ画面になります。

設定

基礎データ

身長cm

体重kg

標準体重51.8 kg

BMI

基礎代謝1127 kcal

設定

プロフィール

目標

入力忘れ防止の通知

法人向けサービス [健康ポイント]

その他

ヘルプ

歩数同期

アプリ情報

ホーム

メッセージ

ランキング

カレンダー

設定

×

プロフィール

ニックネーム 必須

生年月日 必須

性別 必須女性

体重 必須kg

身長 必須cm

体脂肪率%

たばこ喫煙しない
「喫煙する」にすると禁煙メニューが追加されます

お酒飲酒しない
「飲酒する」にするとお酒メニューが追加されます

更新

自身の健康状態の管理や、健康意識の改善に役立ち、
その場で簡単に登録・実践できるアプリです。

ポイントを1,000pt獲得すると、抽選でギフト券も
当たりますので、ぜひご登録ください！

アプリの操作に関する問合せ：

株式会社グッピーズ 電話03-5908-3883

メールアドレス hc@guppy.co.jp

みずほ健康ポイント あるってこ に関する問合せ：

瑞穂町保健センター 電話 042-557-5072