



# ながさき 健康づくり アプリ

## アプリ操作マニュアル

# 目次

---

1. インストールについて	P2
2. 初期設定について	
Android をご使用の方	P3～5
Google Fit のインストールがお済みでない方	P6～7
iPhone をご使用の方	P8～9
3. ホーム画面について	P10～12
4. アカウント設定	P13
5. 記録機能について	P14～P17
6. グラフ機能について	P18
7. ランキング機能について	P19
グループランキング	P20～22
企業ランキング	P23～25
8. イベント機能について	
イベント参加	P26～P27
バーチャルウォーキング	P28
スタンプラリー	P29～P30
コラム配信	P31
動画閲覧	P32
アプリ紹介	P33
9. ポイントについて	
ポイント獲得方法	P34
ポイント・チケット履歴	P35
ポイント利用	P36～P37
ポイント・チケット抽選	P38～P39
10. 機種変更を行なう場合（引継ぎコード発行）	P40
11. ログインID・パスワードをお忘れの方	P41
12. お問い合わせ	P42
13. (補足) 歩数が計測されないときは (Android)	P43
14. (補足) 歩数が計測されないときは (iOS)	P44

# 1. インストールについて

## アプリのインストール

QRコードを読み取って  
インストール！

or

App Store又はGoogle Play  
より検索！



ながさき健康づくりアプリ

検索



※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です

## インストール後の手続き

1



ホーム画面に、  
アプリが表示されている  
ことを確認しタップ

2



**Android** でご参加の方は  
**3 ページ** にお進みください



**iPhone** でご参加の方は  
**8 ページ** にお進みください

## 2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

### 登録方法

※事前にGoogle Playにて、Google Fitのインストールをお願いします。  
（P.6-7参照）

1



ながさき健康づくりアプリを開きます。  
Google Fitとの連携確認画面が  
表示されたら「確認」を押します。



※ GoogleFitのインストールが  
お済みでない方は上記のような  
画面が表示されます。  
P.6、7の設定をお願いします。

2



Google Fitが起動します。  
ホーム画面が表示されていることを  
確認し、ながさき健康づくりアプリ  
に戻ります。

3



位置情報へのアクセス許可の  
ダイアログが表示されたら  
『許可』を押します。

4



ご利用のGoogle Fitアカウントを  
選択します。  
※アカウントが同一でないと  
歩数が連携されません。

## 2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

### 登録方法

5



「権限の付与（1/2）」が表示されたら『許可』を押します。

6



「権限の付与（2/2）」が表示されたら『許可』を押します。

7



選択内容の確認画面が表示されたら、チェックがついていることを確認し『許可』を押します。

8



Google Fitとの連携が完了したら、トップ画面で『新規登録』を押します。

## 2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

### 登録方法

9



ながさき健康づくりアプリのチュートリアル画面が表示されます。内容を確認後、「次へ」を数度押しして登録へ進みます。

10

各個人の情報を入力したうえで、利用規約を確認し、「同意して次へ進む」を押します。

11

入力内容を確認したのち、「登録してアプリを始める」を押します。

12



ホーム画面に遷移して、登録完了です。

## 2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

### Google Fit インストール方法

※ ながさき健康づくりアプリ をご利用するには、  
Google Fitのインストールが必要です。



Google Fitを開き、利用するアカウントを選択し『続行』を押します。  
※ここで選択したアカウントは、ながさき健康づくりアプリでも利用するので忘れないようにお願いします。



基本情報を登録します。  
性別、生年月日、体重、身長を入力し『次へ』を押します。  
※必ず登録する必要はありません。



運動量の自動記録について『もっと見る』⇒『オンにする』を押します。



位置情報の使用を『ONにする』を押します。

## 2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

### Google Fit インストール方法

5



位置情報のアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

6



健康の管理に役立つ2つの目標の登録へ進みます。『スキップ』を押します。

7



ホーム画面に遷移して、Google Fitの登録が完了です。

## 2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

### 登録方法

※ ながさき健康づくりアプリ を利用するにはヘルスケアが必要となります。  
(ヘルスケアはiPhoneに標準でインストールしているアプリです。)

1



インストールが完了したら、  
トップ画面で『新規登録』を押します。

2



ながさき健康づくりアプリ のチュートリアル画面が  
表示されます。内容を確認後、「次へ」を数度押し  
て登録へ進みます。

3

各個人の情報を入力したうえで、利  
用規約を確認し、「同意して次へ進  
む」を押します。

4

入力内容を確認したのち、「登録してアプリを  
始める」を押します。

## 2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

### 登録方法

5



次に「ヘルスケア」の『設定』を押します。

6



ウォーキング+ランニングの距離、歩数を『ON』にし、右上の『許可』を押します。

7



⑤、⑥の設定が完了したら画面下の『OK』を押します。

8



通知送信ダイアログが表示されたら『許可』を押し、登録が完了です。  
※歩数連携は通信状態や機種によって遅くなることがあります。

# 3. ホーム画面について



● 本日の歩数

● 目標達成率

● ポイント画面へ

● 総保有ポイント

● 目標達成日数

● お知らせ  
長崎県からの  
お知らせを表示

● メニュー

- ・お知らせ
- ・はじめに
- ・よくある質問
- ・アカウント設定
- ・ポイント
- ・引継ぎコード発行
- ・アンケート
- ・お問い合わせ
- ・利用規約
- ・退会

● 目標歩数

● 本日の消費カロリー

● ランキング

● 今月の総距離

● ボトムナビゲーション

- ・ホーム (本画面)
- ・記録 (p14-p17)
- ・グラフ (p18)
- ・ランキング (p19-p25)
- ・イベント (p26-p33)

# 3. ホーム画面について

## 目標歩数達成カレンダー

目標歩数達成状況をカレンダーで確認することができます。

1



目標歩数達成日数に応じて  
ゲージが変動します。  
カレンダーの日付をタップすると、  
該当日の歩数が閲覧できます。

2



# 3. ホーム画面について

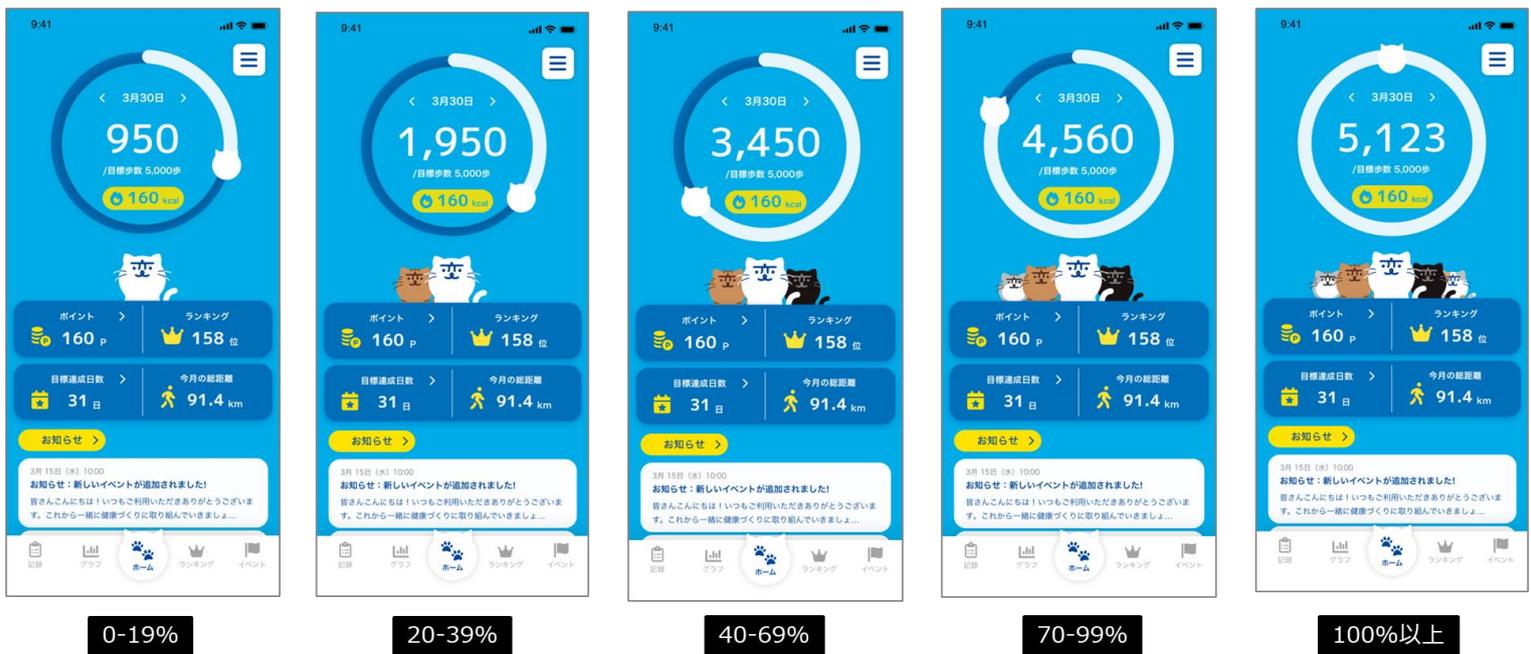
## 目標歩数達成メッセージ



目標歩数を達成すると、メッセージが表示されます。

## ホーム画面の「にゃーが」が変化

目標歩数の達成状況に合わせて、ホーム画面の「にゃーが」が増えていく仕組みです。



# 4. アカウント設定

## ご登録情報の確認/登録・変更

アカウント設定からニックネーム、目標歩数を変更することが可能です。  
※すでに登録されている名前は、使用することができません。ご了承ください。

**1**

タップ

**2**

タップ

**3**

入力後、「登録」ボタンをタップ

アカウント設定

ニックネーム (必須)  
※ランキングで公開されます。

居住地域 (必須)  
※ランキングに利用されます。

生年月 (任意)  
※ランキングに利用されます。

性別 (任意)  
※公開されません。

身長 (任意)  
※BMI・消費カロリー計算に利用されます。

目標体重 (任意)  
※公開されません。

目標歩数 (必須)  
※公開されません。

Fitbit連携  
※ONにするるとFitbitで計測された歩数のみ連携されます。

登録

# 5. 記録機能について（体重）

## 体重を記録する

当日の体重記録を入力することが可能です。

1



2



3



4

体重を入力したら「登録」をタップ



# 5. 記録機能について（血圧）

## 血圧を記録する

当日の血圧記録を入力することが可能です。

1



2



3



4

血圧を入力したら「登録」をタップ



# 5. 記録機能について（健診・検診）

## 健診・検診を記録する

今年度に受診した健(検)診記録を入力することが可能です。

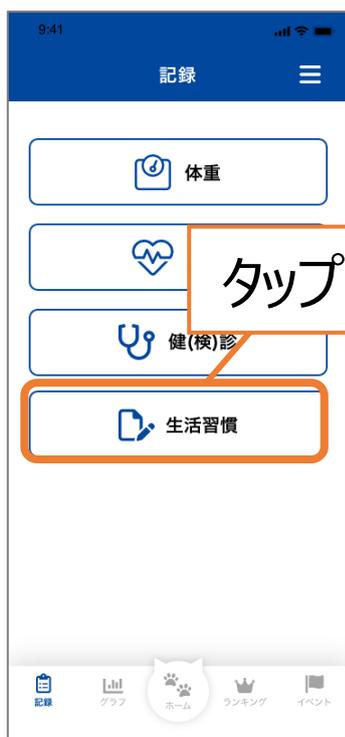


# 5. 記録機能について（生活習慣）

## 生活習慣を記録する

当日の食事や睡眠など生活習慣に関する行動をチェックすることができます。

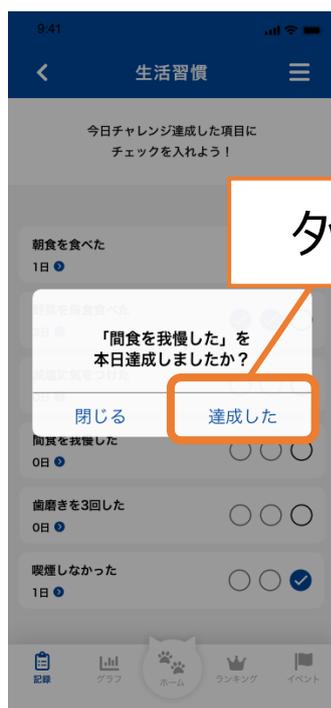
1



2



3



4



# 6. グラフ機能について

## グラフの確認

「歩数」「距離」「消費カロリー」「体重」「血圧」の履歴をグラフで確認することができます。「歩数」「体重」のグラフでは、目標指数も併せて表示しております。

1



2



タップして、表示したいグラフ、月まで移動

3



歩数(平均)、距離(平均)、消費カロリー(平均)、体重(最新)、血圧(最新)のグラフを確認することができます。

# 7. ランキング機能について

## ランキングの確認

「全体ユーザー」「年代」「性別」「グループ」「企業」ごとの個人ランキングを確認することができます。

1



2



# 7. ランキング機能について(グループランキング)

## グループ作成

ご家族やお友達とグループを作ることができます。  
グループを作ること、グループ内の自分の順位を確認することができます。  
※複数のグループを作成することはできません。

1



2



3



自動でグループコードが発行され  
グループ作成が完了

ランキングを共有したい相手に  
発行されたグループコードを登録してもらうことで、  
グループに参加することができます。

# 7. ランキング機能について(グループランキング)

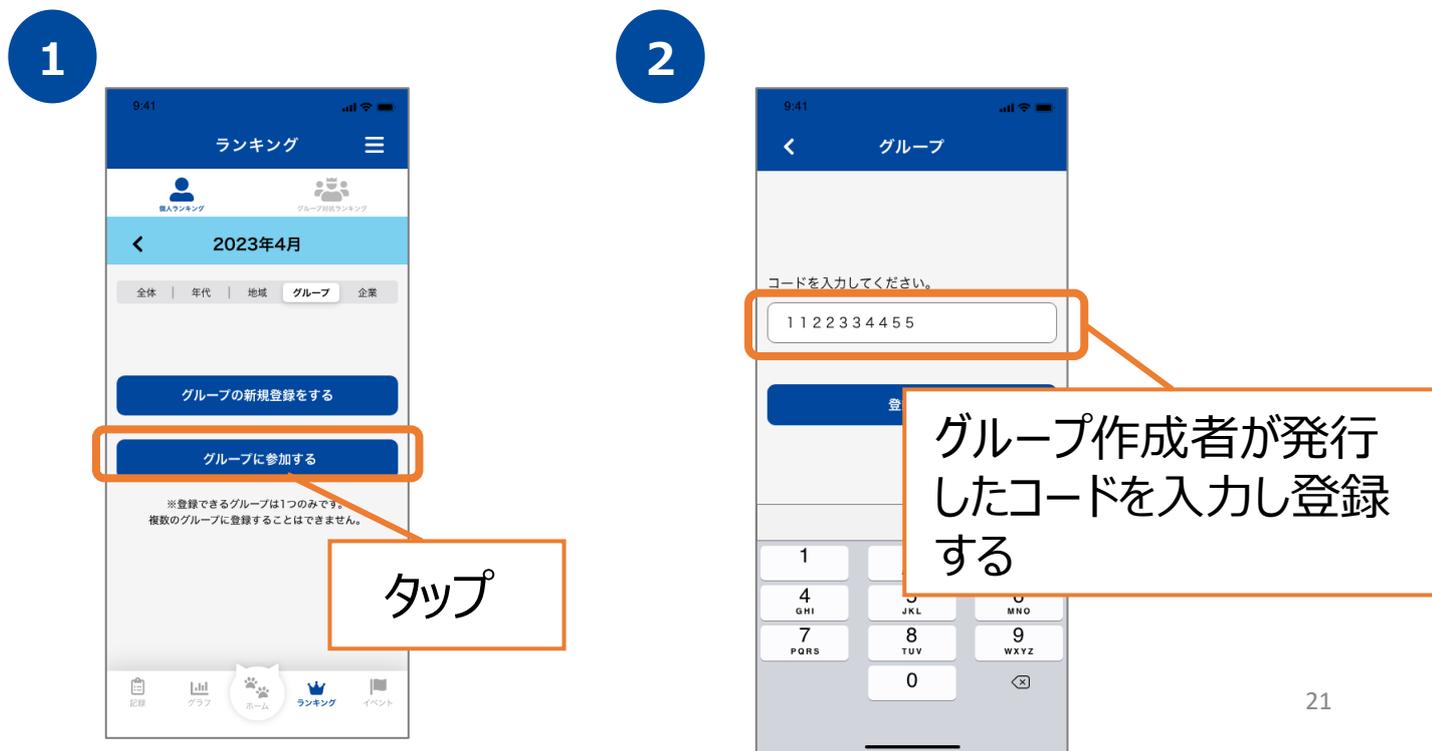
## グループ情報の確認/コピー

参加するメンバーにグループ情報を伝えるために確認・コピーができます。



## グループ参加

ご家族やお友達と作ったグループに参加することができます。  
※複数のグループに参加することはできません。



# 7. ランキング機能について(グループランキング)

## グループランキング(個人)の確認

グループ内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



## グループランキング(グループ対抗)の確認

グループ対抗のランキングを表示します。ランキングに参加しているグループの平均歩数を確認することができます。



# 7. ランキング機能について(企業ランキング)

## 企業ランキングへの参加

企業ランキングへの参加は、長崎県への申請が必要となります。

登録できるのは長崎県内の企業・団体に限ります。

ご登録まで数日かかる場合がございますので、ご了承ください。

※複数の企業に登録することはできません。登録できる企業は1つのみです。



### 企業未登録時

#### 【企業登録について】

企業登録をすると、アプリで企業ランキングが表示されます。

登録できるのは長崎県内の企業・団体に限ります。

※登録できる企業は1つのみです。複数の企業に登録することはできません。

(1)下記メールアドレスへ、以下の情報を記載して申請してください。

(1)長崎県国保・健康増進課のメールアドレス (kenko1@pref.nagasaki.lg.jp)に、以下の情報を記載して申請してください。

①法人名

②担当者の所属・職・氏名

③電話番号

④希望するグループ名(原則「法人名」または「法人名+所属名」としてください。)

⑤グループの所属人数(見込で結構です。)

(2)長崎県国保・健康増進課にて、内容の確認後、返信メールにて「企業コード」(6桁の数字)をお知らせします。

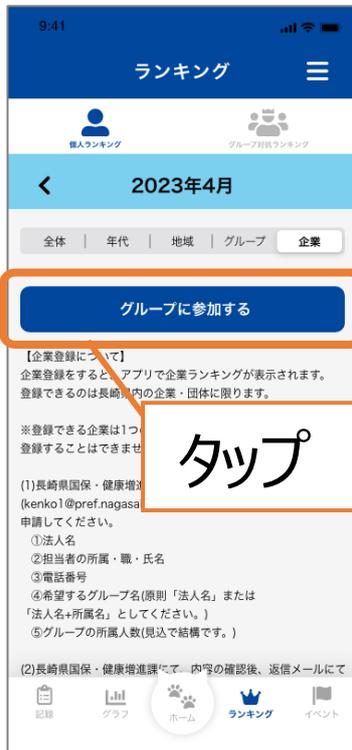
(3)利用者は、この画面上部の「グループに参加する」ボタンより、企業コードを入力してください。

# 7. ランキング機能について(企業ランキング)

## 企業ランキングへの登録

企業登録申請後、当課メールアドレスより送信された「企業コード」(6桁の数字)を入力することで、企業ランキングへ参加をすることができます。

1



2



3



# 7. ランキング機能について(企業ランキング)

## 企業ランキング(個人)の確認

企業内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



タップ

## 企業ランキング(企業別)の確認

企業別のランキングを表示します。ランキングに参加している企業の平均歩数を確認することができます。



タップ

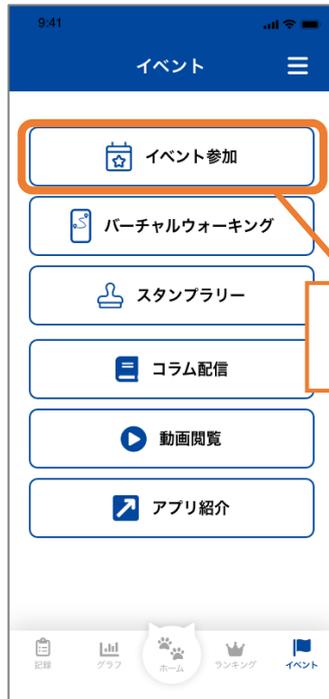
# 8. イベント機能について（イベント参加・QR）

## イベント情報の確認、QRコードチェックイン

ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらの画面からQRコードを読み取ることで参加ができます。

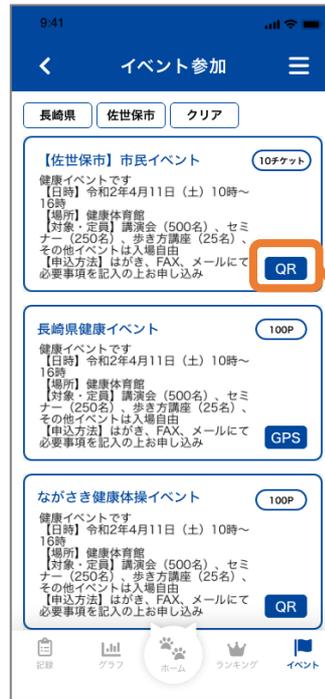
※イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

1



タップ

2



タップ

3



タップ

QRコードを読み取るため  
カメラのアクセスを許可してください。

4



QRコードを読み取ると  
イベントチェックインができます。  
QRコードの場所については  
各事業の担当者へお問い合わせ  
ください。

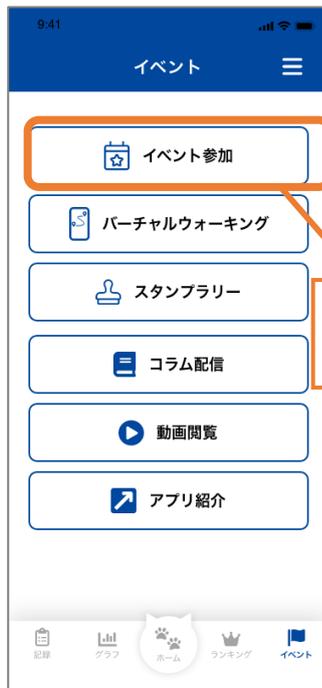
# 8. イベント機能について（イベント参加・GPS）

## イベント情報の確認、GPSチェックイン

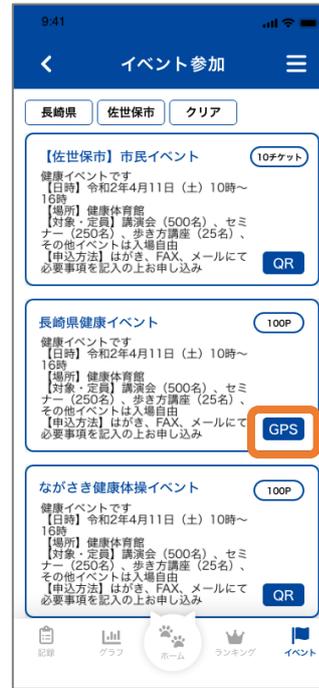
ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらの画面から位置情報を取得することで参加ができます。

※イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

1



2



3



GPSでのイベント参加の場合は、位置情報へのアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

会場とアプリの位置情報が一致すると『会場にチェックイン』が押せるようになるので、押します。

# 8. イベント機能について（バーチャルウォーキング）

## バーチャルウォーキングへの参加

長崎県の名所をめぐるウォーキングコースを表示します。

1



2



タップ

タップ

3



4



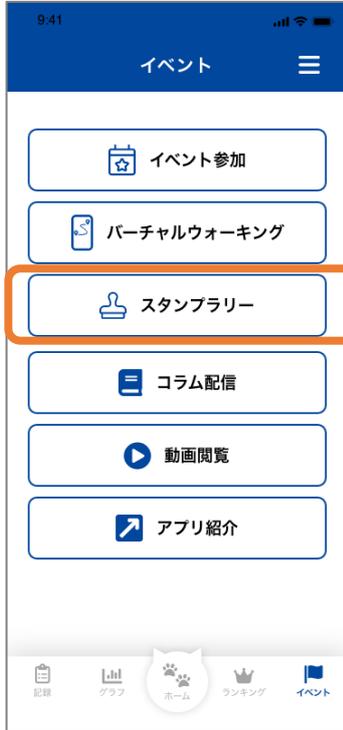
選択したコースが  
ホーム画面へ表示され、  
歩数に応じて各名所を  
めぐることができます。

# 8. イベント機能について (スタンプラリー)

## スタンプラリーへの参加

長崎県の名所をめぐるスタンプラリーコースを表示します。

1



タップ

2



タップ

3



数字をタップすると、拠点の詳細情報が表示されます

タップ

4



# 8. イベント機能について (スタンプラリー)

## スタンプラリーへの参加

長崎県の名所をめぐるスタンプラリーコースを表示します。

5



タップ

6



コースによってGPS  
チェックインかQR  
コード読み取りかが  
決まっています。

7



タップ

8



チェックインが完了  
したらスタンプが押印  
されます。

# 8. イベント機能について (コラム配信)

## 健康コラムの確認

健康関連のコラムを確認することができます。

1



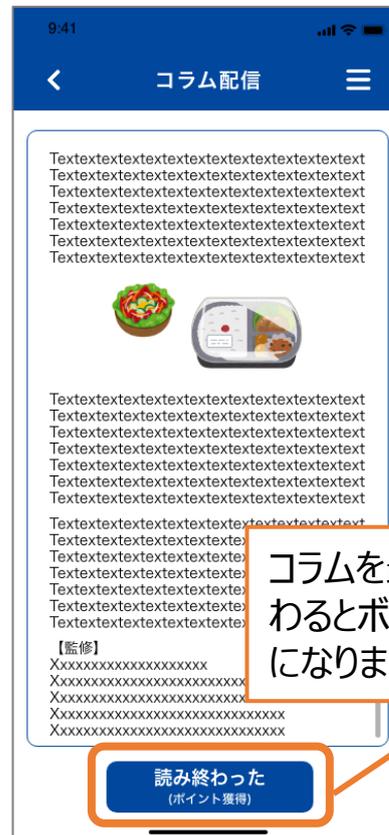
2



3



4



# 8. イベント機能について（動画閲覧）

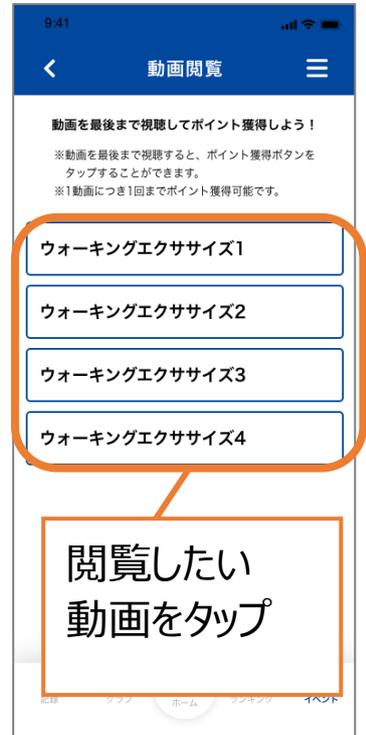
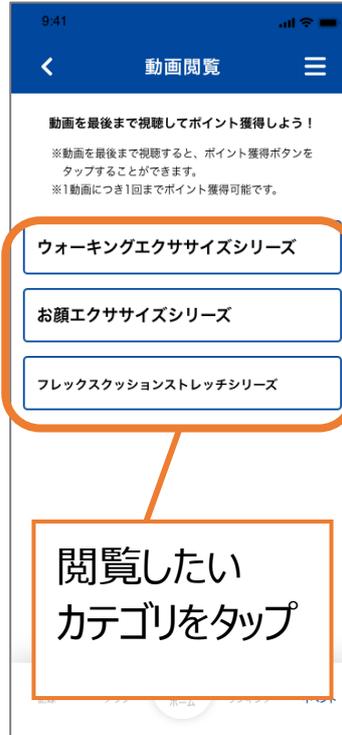
## 健康動画の確認

健康や食生活関連の動画を確認することができます。

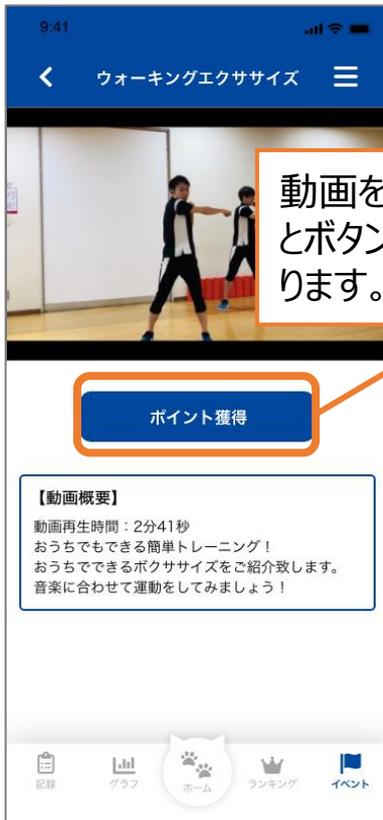
1



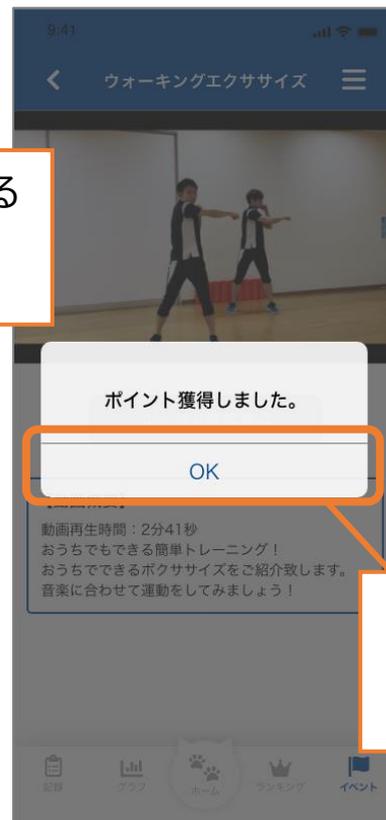
2



3



4



# 8. イベント機能について (アプリ紹介)

## SNSでのアプリ紹介

各SNSで本アプリを紹介することができます。

1



2



# 9. ポイントについて（ポイント獲得方法）

## ポイント獲得方法の確認

ポイントの獲得方法や各種ポイントプログラムの付与ポイント数を確認することができます。



# 9. ポイントについて（ポイント・チケット履歴）

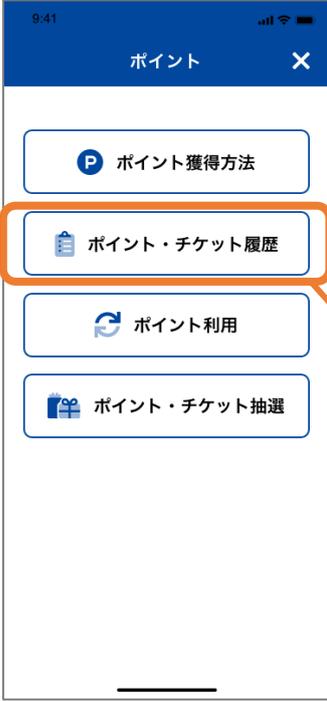
## ポイント・チケット獲得履歴の確認

獲得したポイント・チケット数、獲得日、獲得アクションを確認することができます。

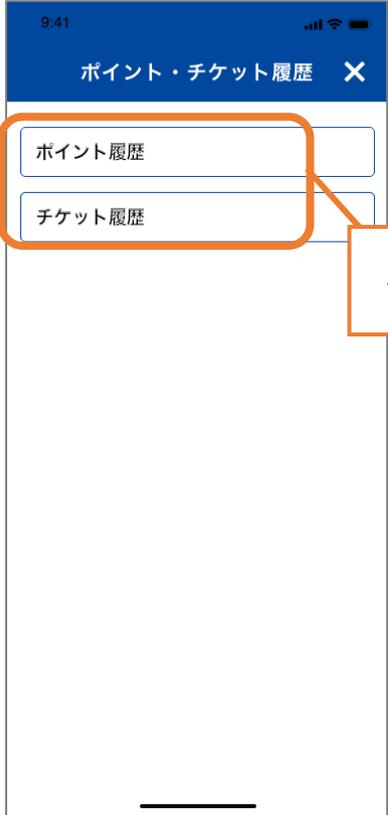
1



2



3



4



タップ

タップ

タップ

2023年3月		
2023-3-14	記録	2P
2023-3-12	記録	2P
2023-3-7	歩数	4P
2023-3-7	記録	2P
2023-3-6	アンケート	2P
2023-3-4	記録	2P
2023-3-2	歩数	16P
2023-3-1	歩数	12P

# 9. ポイントについて（ポイント利用）

貯めたポイントは県内の協力店でのサービス利用をすることが可能です。

## ホーム画面からのアクセス



## メニュータブからのアクセス



# 9. ポイントについて（ポイント利用）

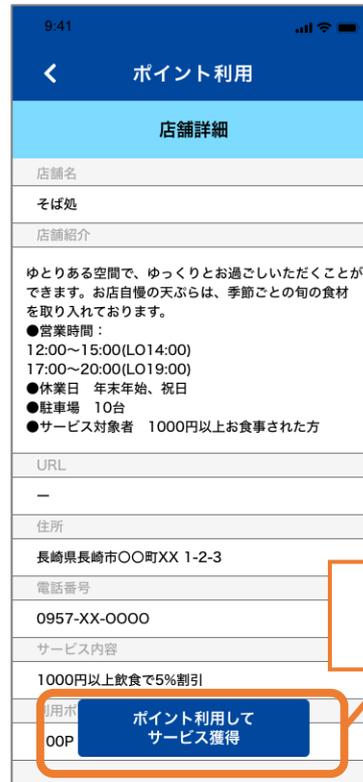
## ポイント利用方法

貯めたポイントは県内の協力店でのサービス利用をすることが可能です。

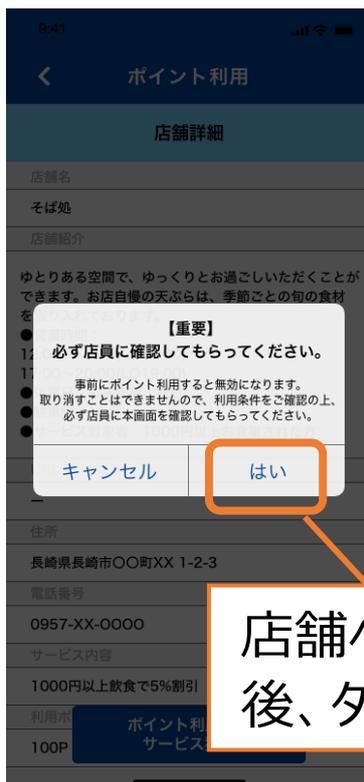
1



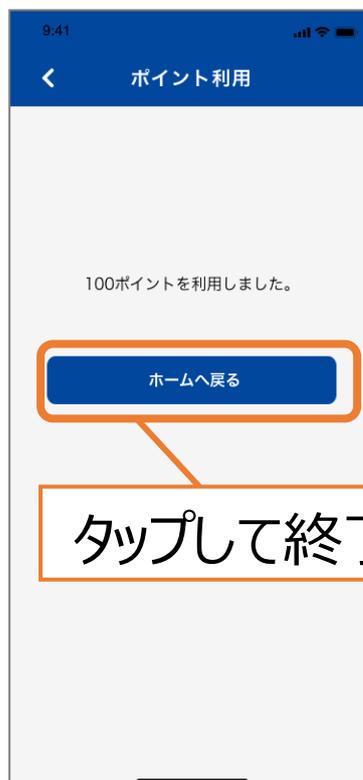
2



3



4



# 9. ポイントについて（ポイント・チケット抽選）

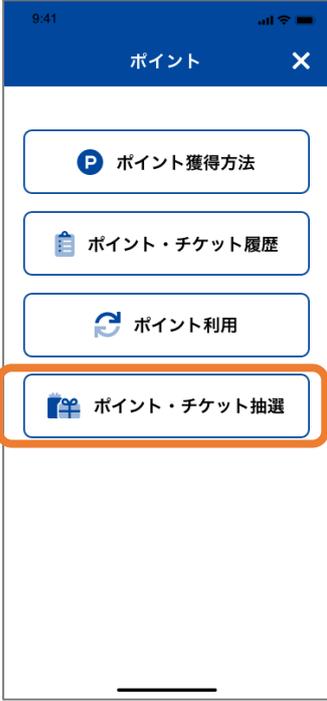
## ポイントの利用/利用前登録

獲得したポイント数に応じて抽選に応募することができます。  
会員情報に登録された「市町」名と、景品カテゴリーに登録された「市町」名で合致するものがあればタブと景品が表示されます。

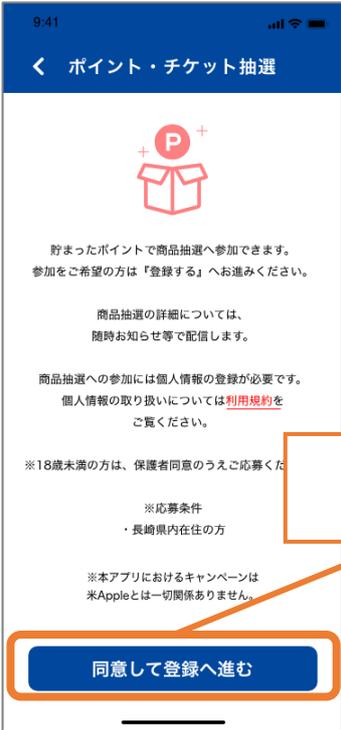
**1**



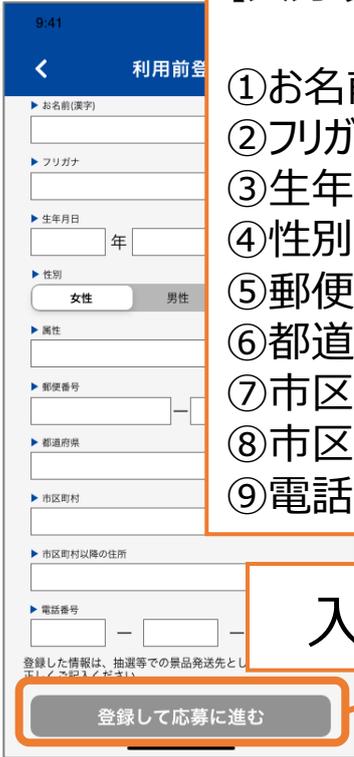
**2**



**3**



**4**



**【入力項目】**

- ①お名前(漢字)
- ②フリガナ
- ③生年月日
- ④性別
- ⑤郵便番号
- ⑥都道府県
- ⑦市区町村
- ⑧市区町村以降の住所
- ⑨電話番号

**タップ**

**タップ**

**入力後、タップ**

同意して登録へ進む

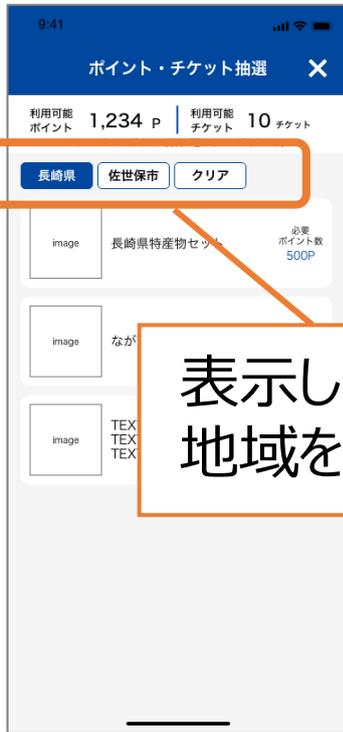
登録して応募に進む

# 9. ポイントについて（ポイント・チケット抽選）

## ポイントの利用/利用前登録

獲得したポイント数に応じて抽選に応募することが出来ます。  
会員情報に登録された「市町」名と、景品カテゴリーに登録された「市町」名で合致するものがあればタブと景品が表示されます。

5



表示したい  
地域をタップ

6



タップ

7



タップ

8



タップ

# 10. 機種変更を行う場合（引継ぎコード発行）

## 引継ぎコード発行

※機種変更など、端末の引継ぎ時に必要となりますので、あらかじめ設定をお願いします。

1



タップ

2



タップ

3

A screenshot of the '引継ぎコード発行' (Transfer Code Issuance) screen. It contains the following text:

引き継ぎID・パスワードを登録すると、他端末にデータを移行することができます。

※ウォーキングコースのチェックイン記録はリセットされます。  
(ポイントは引き継がれます。)  
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。  
予めご了承ください。

ご自分の登録したいID・パスワードを以下に入力してください。

※ID・パスワードを忘れてしまった場合、データを引き継ぐことは出来ませんので、メモに控えて大切に保管してください。

▶ID  
6文字以上の半角英数字

▶パスワード  
8文字以上の半角英数字

▶パスワード(確認用)  
上記と同じものを入力してください

登録

※参加中のウォーキングコースの記録はリセットされます。  
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。予めご了承ください。  
※ID、パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぐ事はできませんので、メモに控える等して、大切に保管ください。

# 1 1. ログインID・パスワードをお忘れの方

## アプリ内のお問い合わせ

スマートフォンの機種変更等でログインID、パスワードを忘れてしまった方は以下の方法でお問い合わせください。

1



ながけんへようこそ！

ながさき健康づくりアプリ

ながさき健康づくりアプリは  
長崎県民の皆さまの  
日々の健康活動をサポートする、  
健康づくり支援を目的としたアプリです。

新規登録

ログイン  
(データ引き継ぎの方はこちら)

2



データ引き継ぎ

登録したID・パスワードを入力し、  
引き継ぎ実行ボタンを押してください。

※引き継ぎ後は以下の点に予めご注意ください。

- ・ウォーキングコースの参加途中のコース記録は残りません。ポイントも引き継がれません。
- ・ポイント、歩数補正等が入ることがございます。

ID  
6～50文字の半角英数字

パスワード  
※3回以上入力を間違えるとログインができません。  
1時間後、再度お試しください。

8～16文字の半角英数字

引き継ぎ実行

ID・パスワードをお忘れの方はこちらからお問い合わせ下さい。  
予め前に登録した「ニックネーム」「生年月」をお知らせ下さい。

お問い合わせ

3



メールアドレス \*

お問い合わせ内容 \*

送信内容を確認する

- ・メールアドレス
- ・お問い合わせ内容に以下を記入
  - └ ログインIDとパスワードの再発行
  - └ ニックネーム
  - └ 選択した居住地域
  - └ 生年月

内容を確認後、送信します。

# 1 2. お問い合わせ

## アプリ内のお問い合わせ

なにかご質問がございましたら、以下の方法でお問い合わせください。

1



タップ

2



タップ

3



※お問い合わせ内容確認後、担当者より回答いたします。

お問い合わせ内容を入力後、送信をタップ。

## カラダライブコールセンター

お電話の際は「長崎県」または「ながさき健康づくりアプリ」とお伝えください。担当者より折り返しご連絡いたします。

**0570-077-122** 受付時間 平日9:00～18:00  
(土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日は除く))

# 1 3 . (補足) 歩数が計測されないときは (Android)

## Google Fitの連携確認

※ながさき健康づくりアプリ の歩数がカウントされていない場合、アカウント選択が違ってないか、Google Fitとながさき健康づくりアプリが連携しているか、アクティビティ指標の記録がONになっているか、ご確認ください。

1



Google Fitを開き、右下の『プロフィール』を押します。

2



アカウントは、プロフィール画面にて確認が可能です。ながさき健康づくりアプリで選択しているアカウントと同じか確認をお願いします。次に右上の『歯車』を押します。

3



設定画面にて「アクティビティの記録」がONになっているか確認をお願いします。次に『接続済みのアプリを管理』を押します。

4



接続済みのアプリ画面にて「ながさき健康づくりアプリ」が表示されているか確認をお願いします。

# 1 4 . (補足) 歩数が計測されないときは (iOS)

## iOSの設定確認

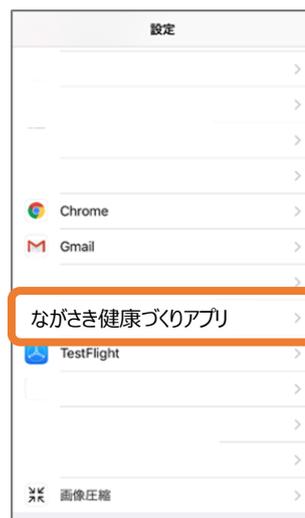
※ながさき健康づくりアプリ に歩数が連携されない、お知らせ通知が来ない等、正常に動かない場合は、以下設定をご確認ください。

1



iPhoneの設定を開きます。

2



インストールしたアプリの中から『ながさき健康づくりアプリ』を選択します。

3



モーションとフィットネス、Siriと検索、通知、モバイルデータ通信がすべてONになっていることを確認してください。