



境町 けんこうマイレージ 参加者マニュアル

健康づくりを
応援するよ！



境町 ^{けん} ^{こう} 健幸マイレージ への

ご参加ありがとうございます

「記録する」「貯める」「使う」で 健康づくりを始めましょう！

町民の皆様の健康意識の向上をめざす「境町健幸マイレージ」。
健康的な食事やウォーキング、健(検)診受診、町内イベントへの参加などを
記録すると“健康マイル”が貯まり、賞品と交換できます。
手軽なアプリも利用して、日々の健康づくりに励みましょう！



健康づくりを
ラクラク記録♪



境町健幸マイレージのログイン方法



スマホ・タブレット・
PCで！



◀◀◀
アプリ版は、
ダウンロードした
アプリからログイン！



◀◀◀
WEB版はこちらの
二次元コードまたは
下記URLからログイン！

<https://kenkou-mileage.dhc.co.jp/sakai/login>

* 境町健幸マイレージにご登録いただいたメールアドレスとパスワードを入力し、ログインしてください。
メールアドレスとパスワードは端末を問わず共通でご利用いただけます。

マイページの使い方

日々の食事や運動などの活動をマイページで記録すると、健幸マイルが貯まります。
3日前までさかのぼって記録することができます。欠かさず記録して健幸マイルを貯めましょう！

メニュー
メニューの一覧が表示されます。登録情報の設定やマイページの使い方、よくあるご質問などはこちらから。

マイル
現在貯まっている健幸マイルやマイレージの履歴を確認できます。賞品の確認・交換もこちらから。

記録する
健康づくりの活動を記録するページ。体重や運動などを毎日記録しましょう。

簡単に記録できる!
ヘルスケアアプリとデータ連携すると、歩数・体重・血圧などの記録が自動的に反映されます。

ウォーキングで貯まる!
町内の各施設に設置している二次元コードを読み取ることで、健幸マイルが貯まります。

記録を見る
記録したデータをグラフで確認できます。自分の取り組みを振り返りましょう!

マップ
(健康づくりウォーキング)
記録した歩数に応じて進む、ウォーキングゲームです。1マス進むごとに1マイル貯まります。

最近の記録
2020年06月29日
★★★★☆
体重: 55.0kg
体脂肪: 20.0%
BMI: 21.5
適正型

現在のマイル
893 マイル
(未確定: 9マイル)
貯まったマイルで景品交換できます。
景品一覧へ

コラム
健康・美容に関する豆知識など、お役立ち情報が配信されます。

DHC 健康相談
DHCサプリに関するご質問は、こちらからお問い合わせいただけます。
*メール指定受信/拒否設定をされている方は「@dhc.co.jp」からのメールが届くように設定してください。

健康づくり
ウォーキングマップ

DHC健康相談

〈スマホでの表示イメージ〉

“記録して貯める”



健康づくりの目標をたて、様々な活動に取り組みましょう。
毎日の食生活や運動、健(検)診受診、イベントへの参加などを
記録することによって健幸マイルが貯まります。

「iOSヘルスケア」や「Google Fit」アプリとのデータ連携や健(検)診・イベント等の
会場での二次元コードの読み取りで、より簡単に♪

健康的な食生活で貯める！

健康的な食生活を心がけ、目標をたてて実行しましょう。主食、主菜、副菜のバランスを考え、
塩分・糖質・脂質をとり過ぎないように工夫することが大切です。



食習慣・栄養バランスの目標を達成
……各1マイル* 記録は各1日1回

【目標例】

- 朝食を食べる ●食事は腹八分目まで
- 野菜をたくさん食べる
- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べる など

体重・血圧測定で貯める！

データ連携で記録ラクラク！



Google Fit



iOSヘルスケア



健幸
マイレージ
by DHC
境町健幸マイレージ

体重や血圧など、毎日の体調をチェック。記録するだけで健幸マイルが貯まります。
アプリ版では、「Google Fit」や「iOSヘルスケア」アプリと連携すると、
データが反映され、「登録」ボタン一つで簡単に記録が出来ます。

毎日の変化をグラフで確認できる！

体重・血圧などを記録
……各1マイル

* 記録は各1日1回



* Android™の場合は「Google Fit」のインストールが必要です。* Google、AndroidはGoogle LLCの商標です。
* iOSはCiscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。

運動で貯める！

「1日8000歩、早歩き20分」が健康づくりの目安！
毎日の歩数や運動習慣を記録してください。



歩数を記録……1マイル*記録は1日1回

厚生労働省の報告では、1日あたりの歩数の平均値が目標値に約1500歩足りない*とされています。車や自転車での移動を徒歩に変えるなど、歩く機会を増やしましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」、「健康日本21（第二次）」



記録した歩数に応じて健幸マイルが貯まる！

ウォーキング ゲーム

1周あたり合計**117マイル**貯まる

15000歩(約15km)歩くごとにアバターが1マス進みます。
ゲーム内のマップ上で1周(約1000km分)歩くと
67マイル貯まり、さらにボーナス50マイルを獲得。
楽しみながら歩きましょう！



ウォーキングでぐるっと1周！

運動習慣の目標を達成……1マイル*記録は1日1回

【目標例】

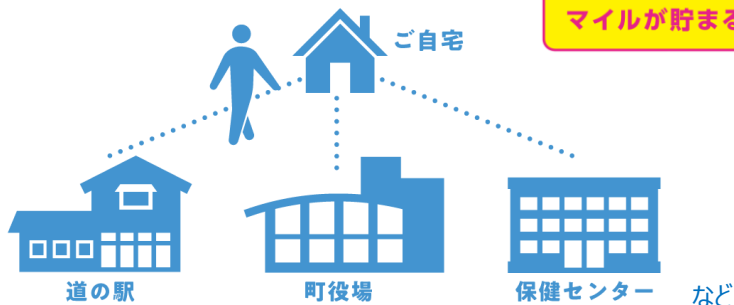
- できるだけ階段を使う
- ストレッチをする など

町内各施設に行くと健幸マイルが貯まる

*1箇所につき1日1回

健康のために町内をウォーキング
しましょう。町役場、保健センター
など対象の各施設内に設置
している二次元コードを読み取
ると、健幸マイルが貯まります。

*対象となる施設はマイページでご確認ください。



二次元コードの
読み取りで
マイルが貯まる！

二次元コードの
読み取りで
マイルが貯まる!



健(検)診受診

各種イベントへの参加で貯める!

各会場で健幸マイルが貯まる

健康のために、自分の身体と向き合う健(検)診は定期的に受診しましょう。

各施設やイベント会場に設置している
二次元コードを読み取ると、健幸マイルが
貯まります。



健(検)診の
受診



境町民祭や運動会、
イベントなどへの参加

* 対象となる健(検)診・イベントはマイページをご確認ください。



アプリなら 簡単に記録できる!

ヘルスケアアプリと 連携して簡単記録!

「Google Fit」や「iOS ヘルスケア」
アプリと連携すれば、歩数・体重・血圧などの
データを簡単に反映できます。



ホーム画面から 簡単ログイン!

アイコンをタップするだけで
簡単にログインできます。



プッシュ通知で 記録漏れ防止!

記録を忘れていたらプッシュ通知で
お知らせ。毎日続けられるように
サポートします。



アカウント記録について



既にWEB版でご登録済みの方は、アプリをダウンロード後、
ご登録のアドレス・パスワードを入力いただくと
データを同期してご利用いただけます。

* Android™の場合は「Google Fit」のインストールが必要です。
* Google、AndroidはGoogle LLCの商標です。
* iOSはCiscoの米国およびその他の国における商標または登録
商標であり、ライセンスに基づき使用されています。

新機能 “ランキング機能”



日頃、歩いた歩数が参加者のランキング形式で表示されます。オンライン上で参加者と競い合いながら楽しくポイントを貯めましょう。

参加者と競い合おう！

1週間単位でランキング表示！
前月の月間ランキングも表示！

上位を目指しましょう！！

「Google Fit」や「iOS ヘルスケア」アプリと連携すると、データが反映され、「登録」ボタンひとつで簡単に記録が出来ます。



マップ

使い方はこちら

歩数を記録すると、15km(15000歩)歩くごとに1マス進み、どのくらい歩いたかを確認できます。



Aさん 137km 137,658歩



Bさん 85km 85,550歩



Cさん 77km 77,891歩

新機能 “友達紹介機能”



家族や友達に紹介して、参加登録すると、「紹介した人」「紹介された人」双方に各50マイルをプレゼント！紹介された人が新規登録の際に、紹介してくれた人のIDを入力すると、事務局よりポイントが付与されます。

新規登録の際に

**紹介してくれた人のIDを
入力して登録すると**

[登録画面]

お友達紹介(任意)

ご紹介者様のID入力でボーナスポイントプレゼント

(5桁の番号)

リマインドメール配信

☒ 配信する

※3日以上記録していない場合にメールが配信されます。

葉酸サプリプロジェクト

☐ 参加している

歩活(あるかつ)プロジェクト

☐ 参加している

メタボサポートアッププロジェクト

☐ 参加している

規約・プライバシーポリシーへの同意

☐ 同意する

登録

紹介した方にも

紹介された方にも

50マイルプレゼント！

*IDはマイページ下部「登録情報の設定」からご確認ください。



“使う”



貯めた健幸マイルは、マイル数に応じて町内の商品・施設利用券やDHCの健康食品・化粧品など、好きな賞品と交換できます。対象店舗や賞品などはマイページからご確認ください。

町内の商品などをその場で交換

町内の対象店舗・施設なら、
その場で商品や施設利用券などと交換いただけます。

二次元コードの
読み取りで
その場で交換可能！



1 マイページで対象店舗や交換できる賞品を確認してください。



2 ご希望の店舗にご来店いただき、店舗スタッフにお声掛けください。



3 スタッフが提示する二次元コードを読み取ってください。



4 その場で賞品を受け取りいただけます。
* 二次元コードを読み取ると賞品交換が完了します



* その場で交換できない賞品もあります。

DHC商品はマイページから交換

マイページでお申し込み後、
約2週間でご自宅に商品をお届けします。



1 「マイル」ページを開き、「マイルを交換する」ボタンを押してください。



2 交換希望の賞品をお選びいただき、数量を選択してください。



3 交換マイル合計を確認し、「確認画面へ」ボタンを押してください。



4 表示された内容を確認し、「交換する」ボタンを押してください。



* 掲載の賞品は一例です。賞品の内容・パッケージは変更になる場合がございます。* 画面はスマホでの表示イメージです。

困ったときのQ&A

Q パスワードを忘れてマイページに入れません。

A ログインページの「パスワードを忘れた方はこちら」のリンクより、ご登録のメールアドレスを入力し、「パスワードをリセット」ボタンを押してください。
ご入力いただいたメールアドレスにURLが記載されたメールが届きますので、そちらのURLから新しいパスワードを設定してください。

Q 使い方をもっと詳しく知りたいです。

A 【スマホ版】
マイページの左上にある「メニュー」ボタンをタップ。メニューページの下部にある「マイページの使い方」をタップしてください。使い方の説明をご覧いただけます。
【PC版】
マイページの下部にある「マイページの使い方」をクリック。使い方の説明をご覧いただけます。



お問い合わせ先

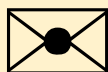


電話

〈境町 健康推進課（保健センター）〉

0280-87-8000

[受付時間]8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始をのぞく）



メール

〈健康マイレージ事務局〉

kenkou-mileage@dhc.co.jp

* メール指定受信/拒否設定をされていますと、メールが届かないことがあります。
あらかじめ「@dhc.co.jp」からのメールを受信できるようご確認・設定をお願いいたします。