

三日坊主防止アプリ
みんなチャレ
アプリの使い方説明書①
- 綾瀬市民さん向け -



Ver. 2023_2.1



AIO Lab

エーテンラボ株式会社

【アプリの使い方でお困りの際のお問い合わせ先】

お問い合わせの前に、**アプリ使い方説明書②のP.18~20のよくある質問**をご参照ください。

■お電話：**03-5422-8396**（平日10:00-17:00） ※自治体と弊社の契約期間中

★優しくわかりやすく対応いたします。安心してお気軽にお電話ください。

★こちらは代表番号のため、ご用件をお伺いし担当から折り返しご連絡をいたします。

★折り返しお時間のご希望には沿えない場合がございます。

講座を受けた自治体名、ご参加中のチーム名、ニックネームをお伝えください。

■アプリ内から：アプリ内チーム画面左上のアイコン→[その他]→[ご意見、お問い合わせ]

1) 名札にニックネームを書く

例) 子供の頃のあだ名 ★★ちゃん

2) 歩数アプリインストール (Androidのみ)

※スタッフがお手伝いします。

※講座資料のP.37をご参照ください。



は
い
ろ
ろ
と
ん



「みんなチャレ」とは？

3



みんなでチャレンジ



最大5人のチームに参加！



歩数をチームに写真で報告！



続けるとコインが溜まり、寄付（社会貢献）できる！

1



文字の入力ができるようになる

2



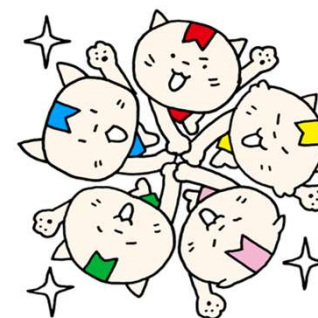
スマホ撮影ができるようになる

3



身体を動かすきっかけになる

4

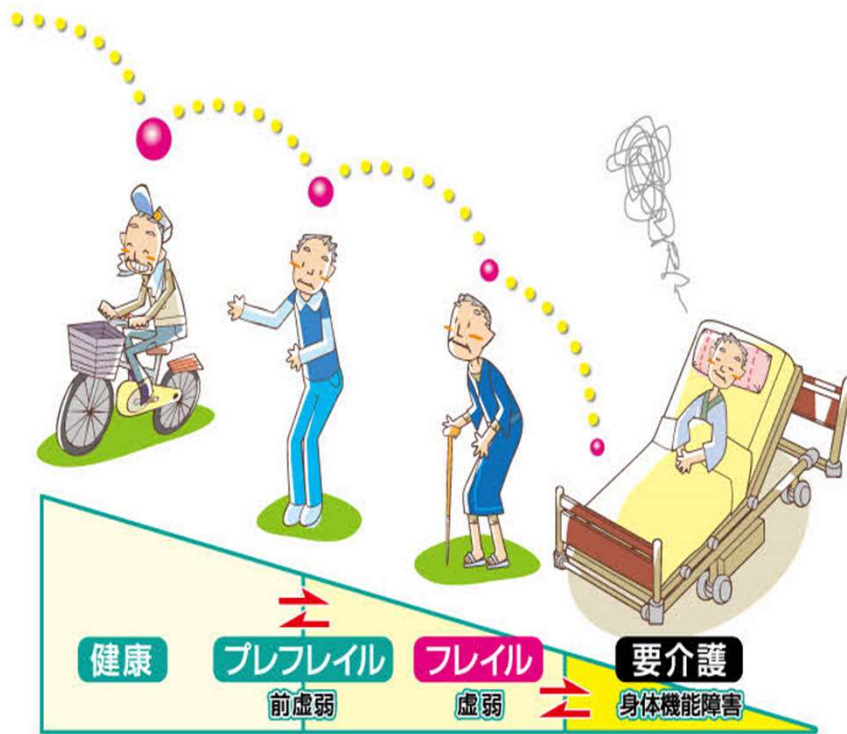


社会とのつながりが増える

そもそもフレイルとは？

フレイル＝「虚弱」
要介護の一步手前の状態

運動をしないと
筋肉は衰えていきます

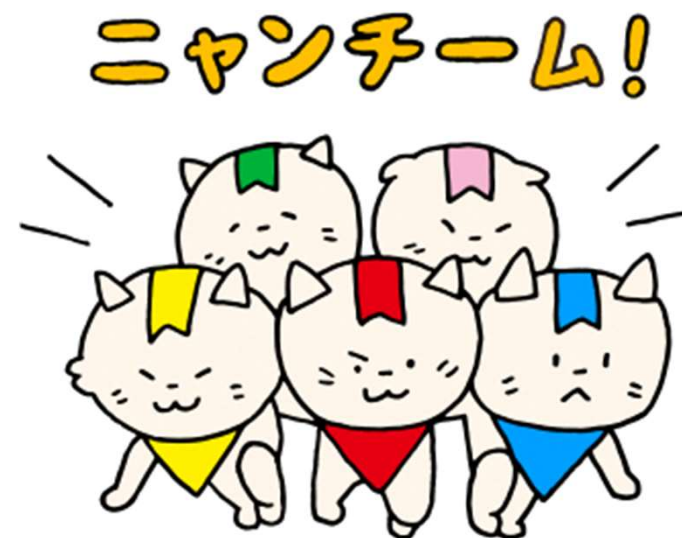


フレイル予防3つの柱



楽しくスマホを使って 運動 社会参加 をすることで、 フレイル予防に繋がります

1. 競わない（無理しない！歩数は人それぞれ）
2. 褒める・励ます
3. 個人情報投稿しない



早速みんなチャレを始めてみましょう！

みんなチャレは同じ目標の仲間、最大5人とつながるアプリ。

同じテーブルにいる方々と1つのチームに参加します。簡単に自己紹介をお願いします！

※仲間の自己紹介をメモしましょう

例：ニックネームはタマ、ニックネームの由来は飼っている猫の名前、〇〇町にお住まい、趣味はXX、今日参加した目的はフレイル予防に興味があったため



- ① 「みんなチャレ」をインストール . . . P. 10
- ② 「みんなチャレ」を開く . . . P. 11
- ③ 使い方説明を進める . . . P. 12
- ★ 歩数アプリ・コード設定・歩数連携（スタッフが設定） . . . P. 14
- ④ チームに参加する . . . P. 23
- ⑤ チームのチャット画面を開いて挨拶する . . . P. 24
- 重要 ▶ ⑥ チャレンジ写真を投稿する . . . P. 26
- ⑦ チャレンジ写真を削除する/今日の宿題 . . . P. 28
- ⑧ チームの設定を変更する . . . P. 31
- ⑨ みんなチャレのルールまとめ . . . P. 33
- ⑩ みんなチャレの操作はこれだけでOK！ . . . P. 34

毎日やるのは
これだけ

① 「みんなチャレ」アプリをインストール

今日だけ！覚える必要なし **10**

綾瀬市専用二次元コード



二次元コードからみんなチャレをインストールしましょう。

※必ず右の専用二次元コードからインストールしてください。

※既にみんなチャレをインストール済みの方も必ず右の二次元コードを読み込んでください。

※みんなチャレのご利用情報に関しては「みんなチャレ利用規約」に基づき適切に扱われます。
なお、講座ご参加者様のサポートに必要と思われる場合に弊社から自治体や関係職員へ皆様のアプリのご利用状況を情報共有する場合があります。

iPhoneの方 ▶

1. 「入手」ボタンを押す
2. 「インストール」ボタンを押す
3. Apple IDとパスワードを入力する。

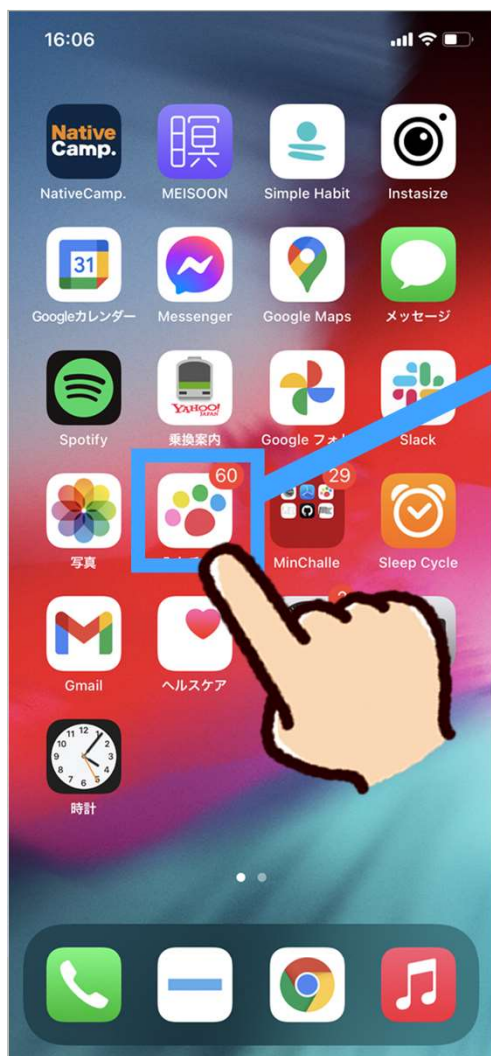


Android端末の方 ▶ (iPhone以外)

「インストール」ボタンを押す。

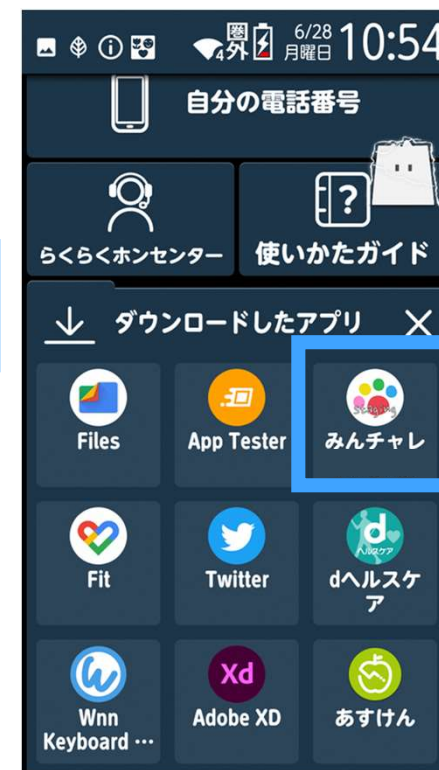


② 「みんなチャレ」アプリを開く



カラフルな肉球のボタンが「みんなチャレ」です

※らくらくスマホの場合、「ダウンロードしたアプリ」の中にあります。

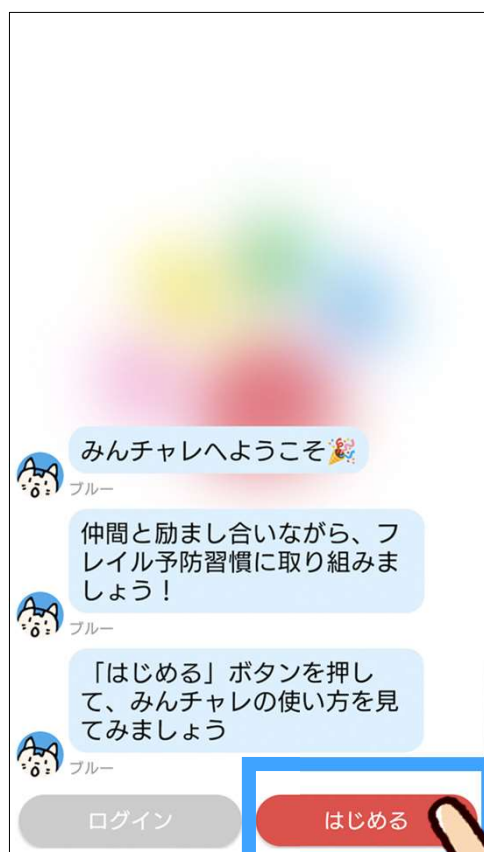


③ 使い方説明を進める（お試しチャレンジ）

今日だけ！覚える必要なし

12

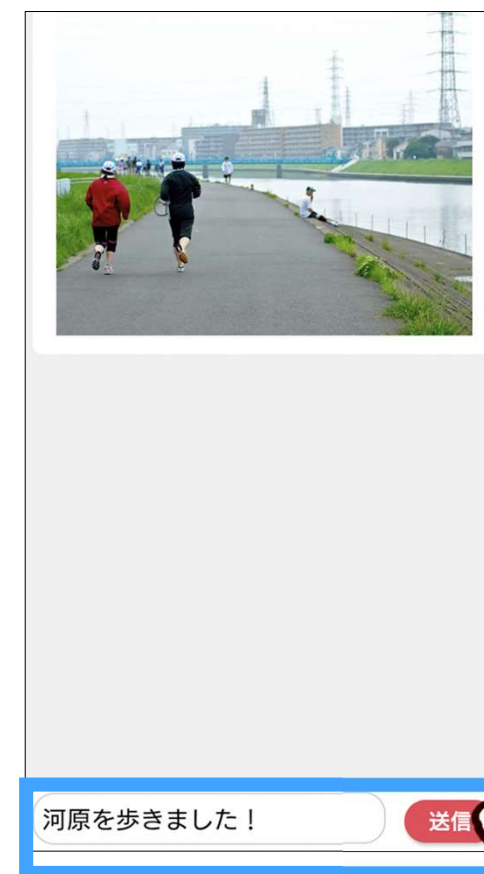
「はじめる」ボタンを押す



「体験する」ボタンを押す



〈お試しチャレンジ〉
「送信」ボタンを押す



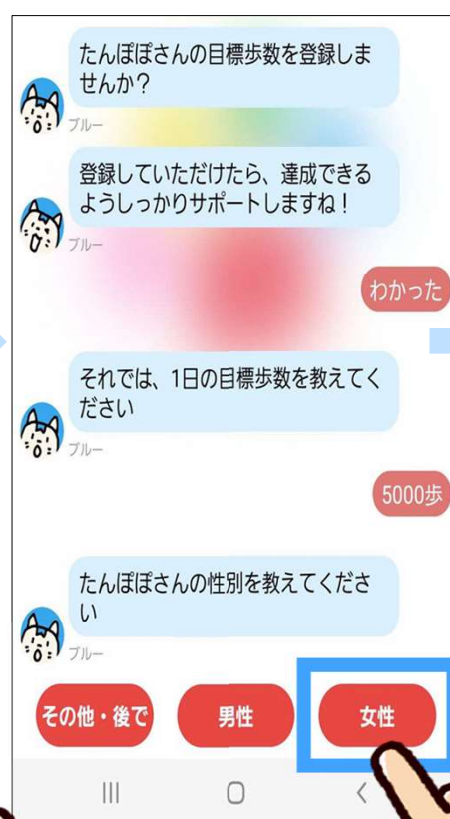
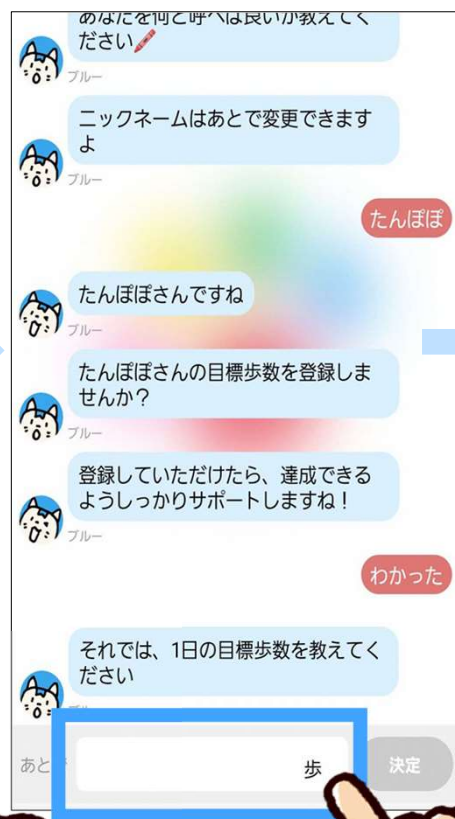
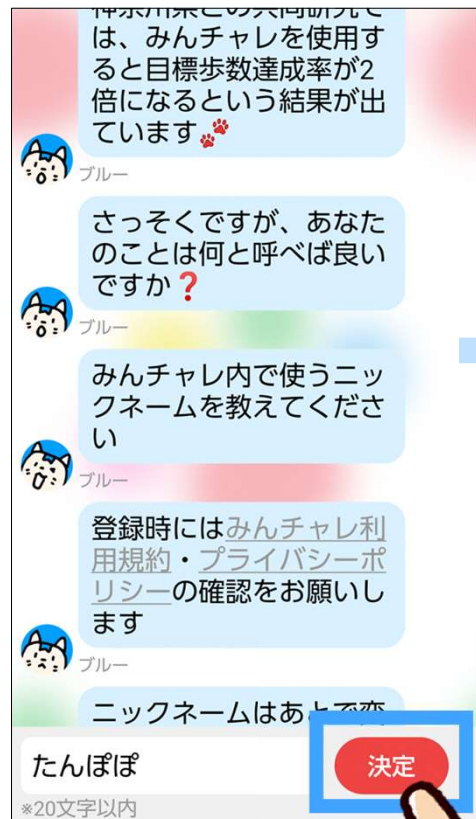
③ 使い方説明を進める（プロフィールを入力） 今日だけ！覚える必要なし 13

「ニックネーム」 を入力する

「目標歩数」 を入力する

「性別」を選択する

「生年月日」を入力する



生年月日を入力したら完了です！

ページが切り替わったら、そのまま待機してお待ちください。



歩数連携の設定

スタッフが設定します

チーム一覧の画面の左上
「プロフィール画像」を押す

「各種設定」を押す

この画面が出たら
「GoogleFit連携」を押す

「連携する」のバーを押す



自分の「Google
アカウント」を押す



画面下までスクロール
→「許可」を押す



「連携しました」と表示され、
バーが赤色になっていれば連携完了！

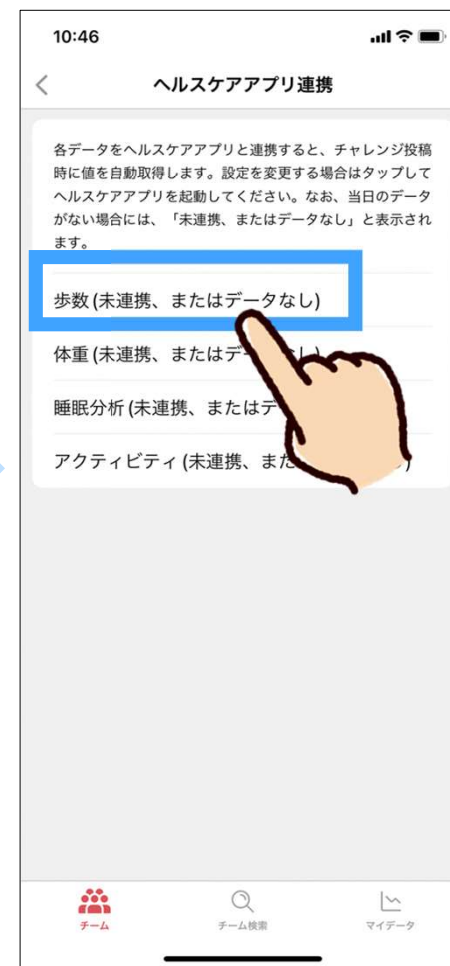


チーム一覧の画面の左上
「プロフィール画像」を押す

「各種設定」を押す

「ヘルスケア連携」を押す

「歩数（未連携、または
データなし）」を押す

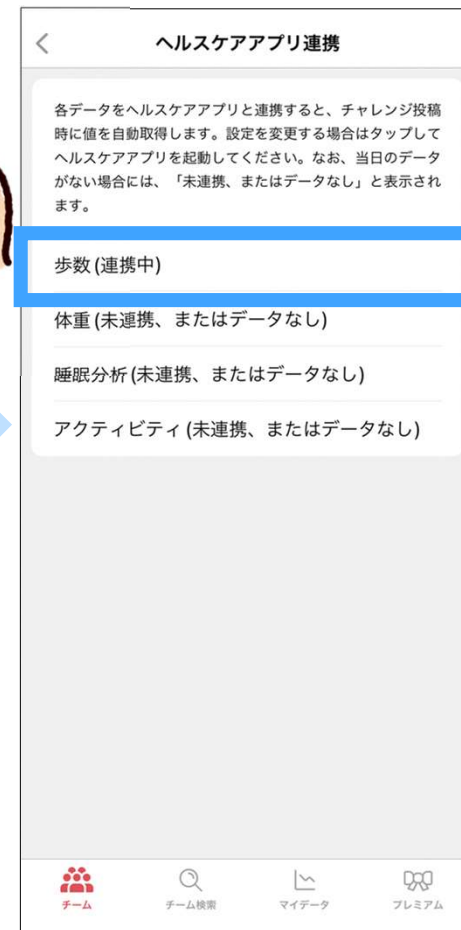
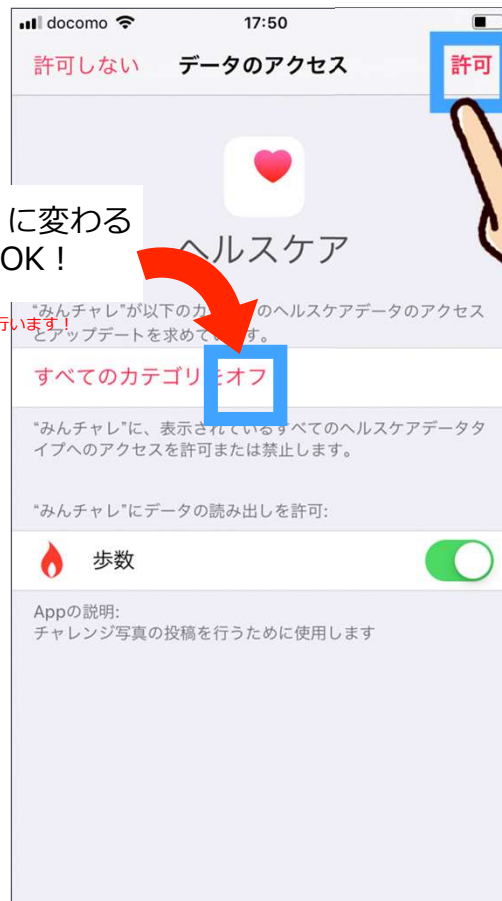
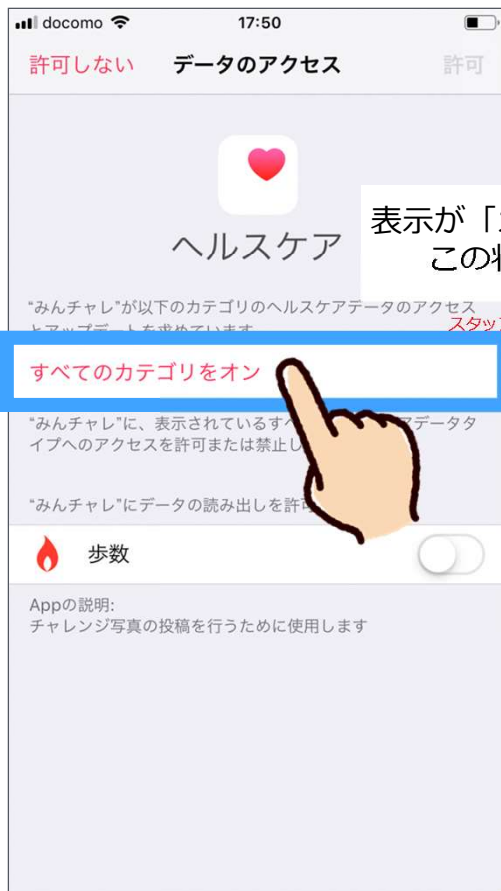


ヘルスケアの画面が
表示される

「すべてのカテゴリをオン」
を押す

右上の「許可」を押す

「歩数(連携中)」と
表示されれば連携完了！





プレミアムコードの設定

スタッフが設定します

一覧の画面の左上
「プロフィール画像」を押す



「コードを入力」を押す



コードを入力し
「送信する」を押す



「OK」を押す



※プレミアムコードは1年間のみ有効です。
※1年経過後は「無料会員」の状態へ戻り広告が表示されるようになります。
※広告が表示された場合「×」で閉じてください。



アカウントの引き継ぎ設定

スタッフが設定します

※アプリの使い方説明書②のP.21～P.24に手順を掲載しています。

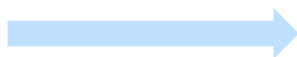
下記3つの設定は完了しましたか？

- 歩数連携の設定
- プレミアムコードの設定
- アカウントの引き継ぎ設定



配布された二次元コードを読んで、最大5人1組のチームに参加します。

参加するチームの 招待二次元コードを読む



※退出してしまい、
チームに戻りたい時は
この二次元コードから
戻れます



画面下の
「このチームで
がんばってみる！」
ボタンを押すと
チームに参加できます

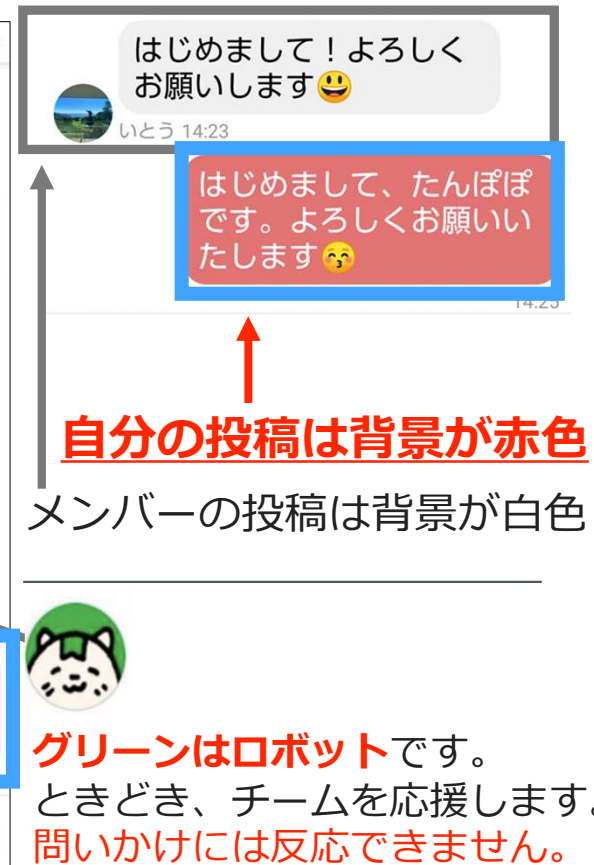
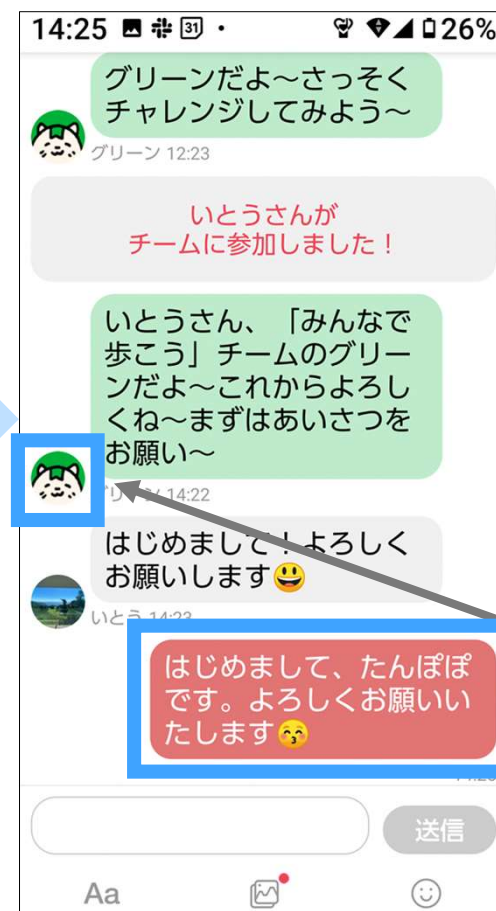
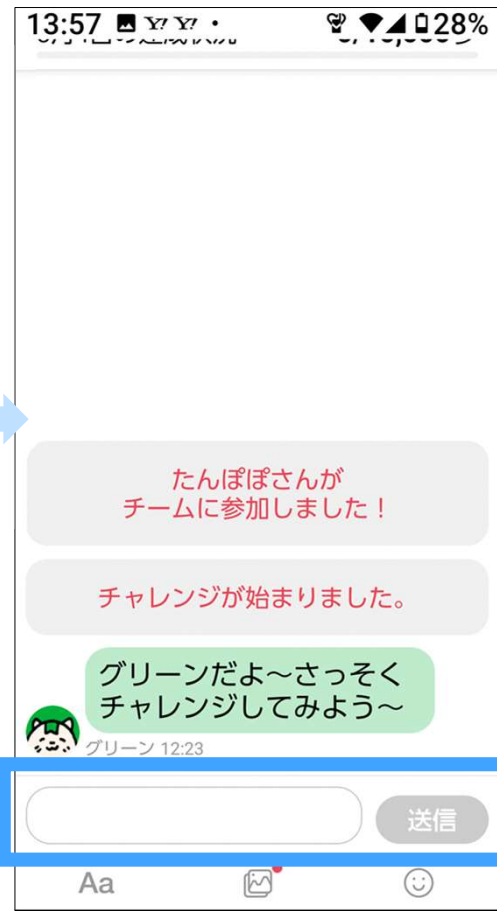


⑤ チームのチャット画面を開いて挨拶する

チーム名の上を押して
チャットを開く

画面下のコメント入力欄を押し、
挨拶を入力し、送信しましょう

ワンポイント 



カメラを起動し
一枚写真を撮る



写真を撮ったら数分休憩

⑥ チャレンジ写真を投稿する - 1

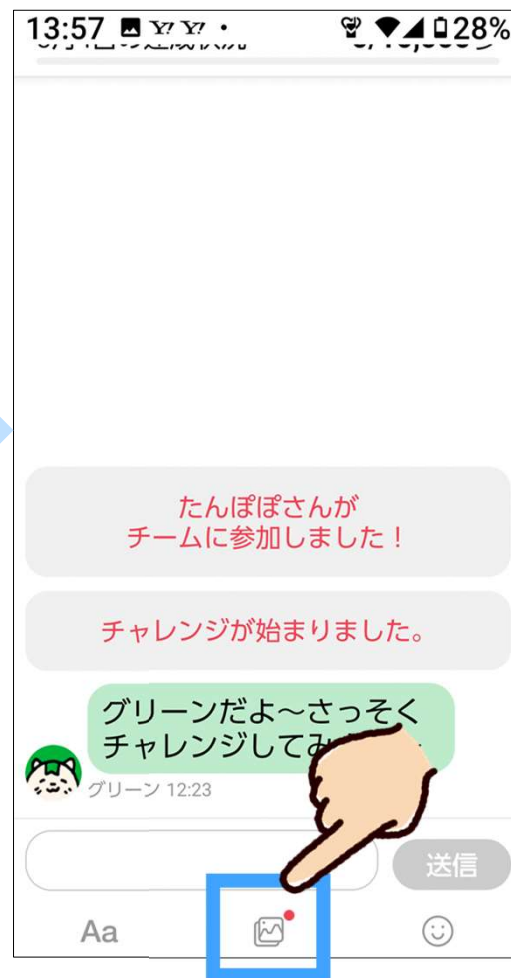
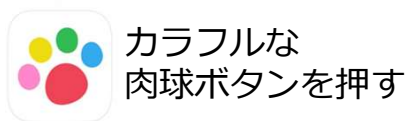
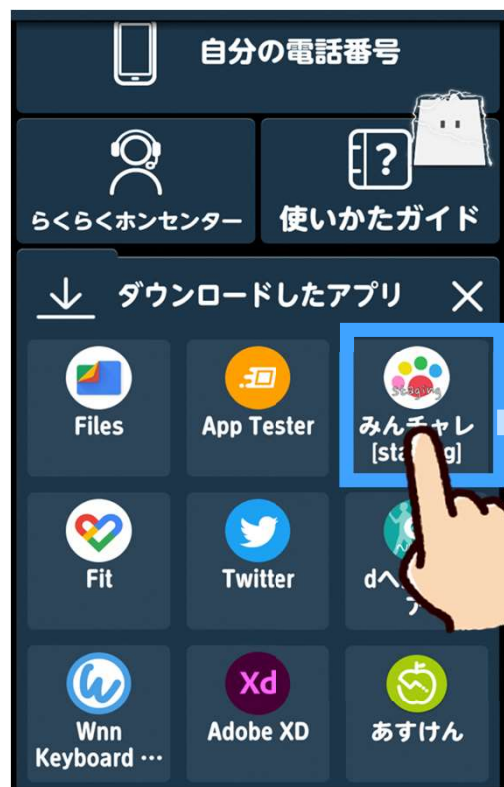
26

「みんなチャレ」を開く

- ①左下の「チーム」を押す
- ②チーム名の上を押す

画面下中央の
写真ボタン  を押す

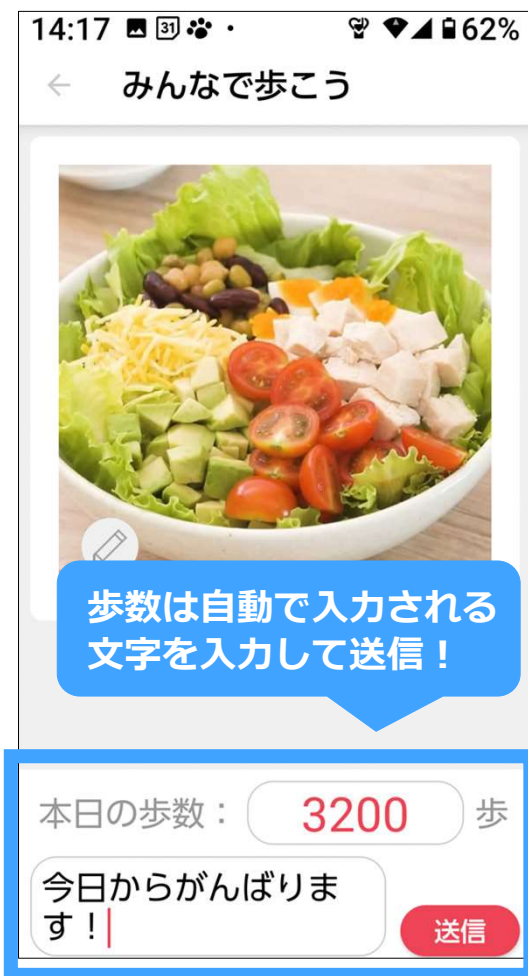
送りたい写真を選択



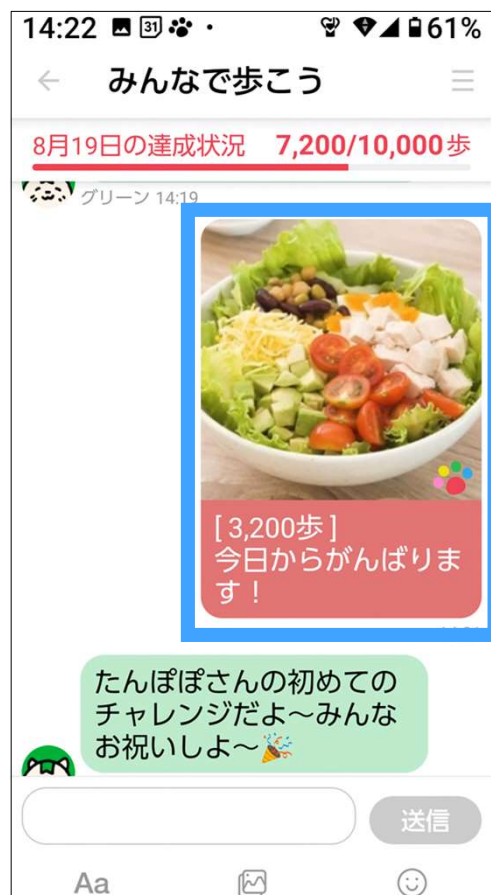
⑥ チャレンジ写真を投稿する - 2 / チームメンバーの写真をOKする

27

コメントを入力し
「送信」を押す



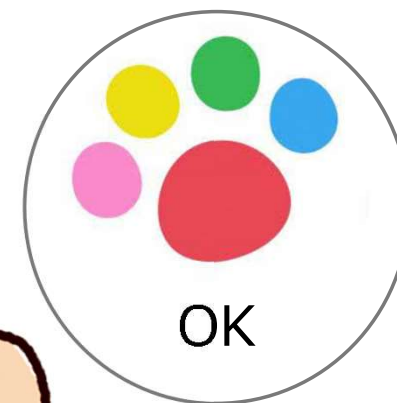
チャレンジ写真送信時点の
歩数が反映されます



チームメンバーの
写真を「OK」する



「OK」されると
肉球がカラフルに!



⑦ チャレンジ写真を削除する / 今日の宿題【チャレンジ写真を投稿】

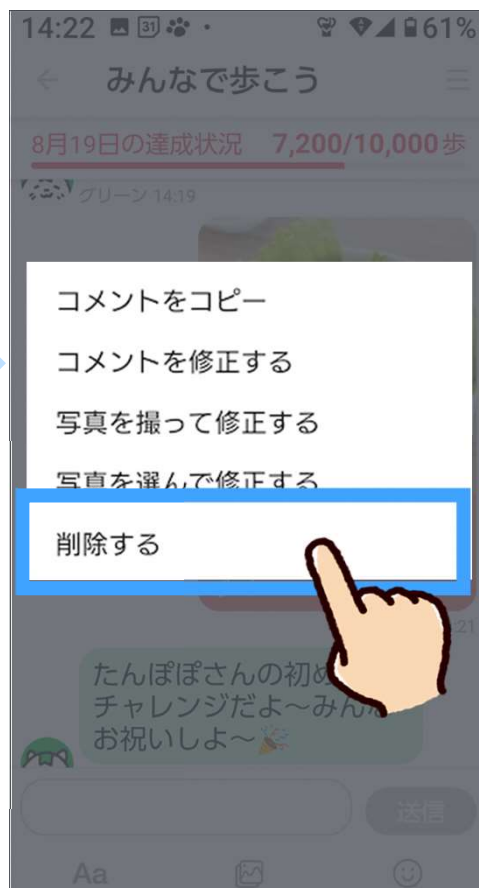
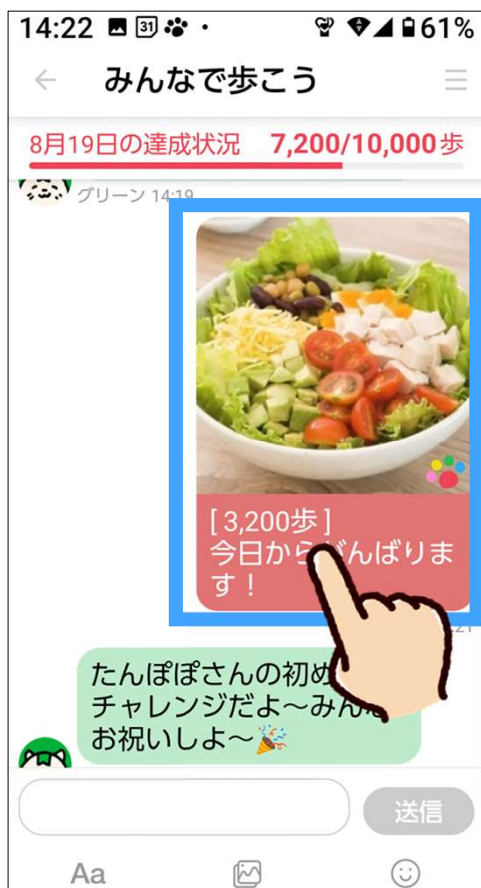
28

写真の上に指を2秒おく

「削除する」を押す

写真が削除される

今日の宿題！



「ホーム画面」に戻り、
みんなのチャレンジのアプリを開くところから、チャレンジ写真の投稿までやってみよう！

※チャレンジ写真の送り方はP.26・27をご参照ください。

チャレンジ写真と歩数

1. **当日撮影した写真**を送信できる
2. 投稿した時点の歩数が自動入力される
3. **「OK」してもらおう**とコイン獲得！

その他

4. 一定期間何も投稿しないとチームから自動退出に！
5. 困った時は、近くの職員に聞く・みんなチャレの会社に電話する
6. チームは最大5名まで。5人未満の場合、同じくフレイル予防に取り組みたい方がどなたでも参加できます。
(知り合い同士でやりたい場合は、メンバー募集設定をクローズにしてください。)

「OK」されると肉球がカラフルに！



どんな写真を投稿すれば良いの？

～投稿事例～

お散歩中の写真



20:47

家の中の物でも◎



今日見たTVの
写真でもOK！



みんなチャレ経験者
の体験談タイム♪

歩けてなくても
気にしない♪



⑧ チームの設定を変更する

チームに一番最初に参加した人がチームの設定係（チームオーナー）です。
みんなで相談してチームの設定を決めましょう。

チーム名：

目標：毎日全員で 2,500歩・5,000歩・10,000歩

自動退出期間： 8・15 日間

※期間中に投稿などを行わないと自動的に退出させられます。

アシスタント：

レッド・ブルー・グリーン・イエロー・ピンク

※1チームに1匹、アシスタントのにゃんチャレが参加しチャットを盛り上げます。

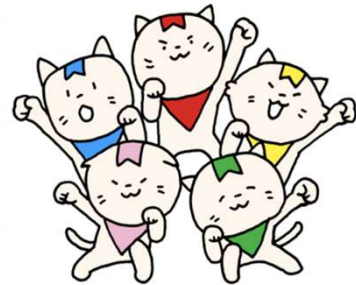
レッド：チャレンジが成功できるように熱く盛り上げます

ブルー：毎日計画通りに習慣化できるように、しっかりアシストします

グリーン：マイペースに挑戦できるようにのんびりアシストします

イエロー：楽しくチャレンジできるように、元気にアシストします

ピンク：チャレンジを頑張る人を応援してくれます



チームのメンバー募集設定はオープンになっています。チームに空席がある場合には「フレイル予防」という同じ目的を持つ方が参加される場合があります。その際はあたたかく迎え入れてあげてください。

⑧ チームオーナーがチーム設定を変更

32

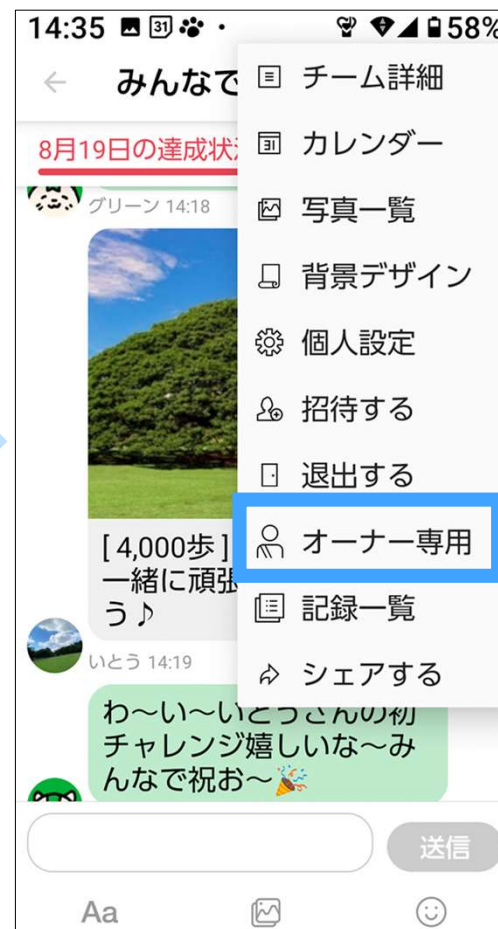
「右上の三本線」を押す

「オーナー専用」を押す

設定を変更する

<iPhone>

<Android>



1.最大5人1組のチームに参加

2.スマホを持ち歩く

家事など生活動作でも歩数が計測されます

3.スマホのカメラで**1日1回写真**を撮る

例) 散歩中のお花、お食事

4.**みんなチャレアプリ**を開き、

1日1回「チャレンジ写真」をチームに送信する

5.チームメンバーの投稿に**「OK」**を押す

(例) 1日の流れ

<昼間>

お散歩・
外出する



スマホで
写真をとる



<夕方～夜>



みんなチャレを開き、
写真をチームに送る
(その時点の歩数が送信)

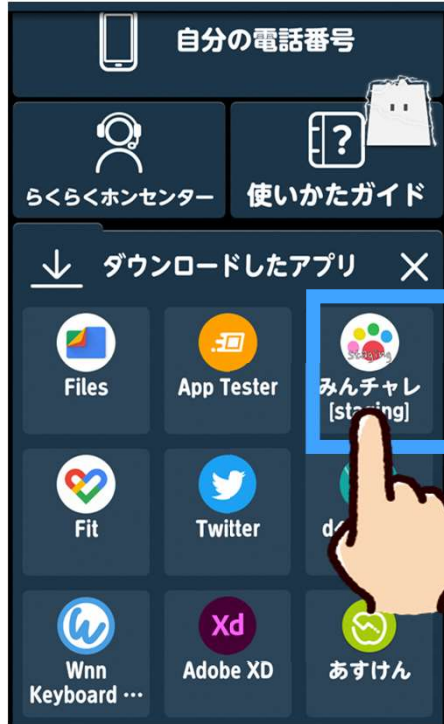
⑩ : みんなチャレの操作はこれだけでできればOK!

- ① 写真を撮る → ② アプリを開く → ③ チャット画面を開く → ④ チャレンジ写真を投稿する → ⑤ 仲間の写真をOKする



お散歩中など、
日中に写真を撮り
ましょう!

チャレンジ写真は
当日に撮った写真
のみを送ることが
できます。



 **カラフルな
肉球ボタン**を押す



- ① 左下の「**チーム**」を押す
② チーム名の上を押す



チャット画面下中央の
写真ボタンを押し
写真を選んで投稿する



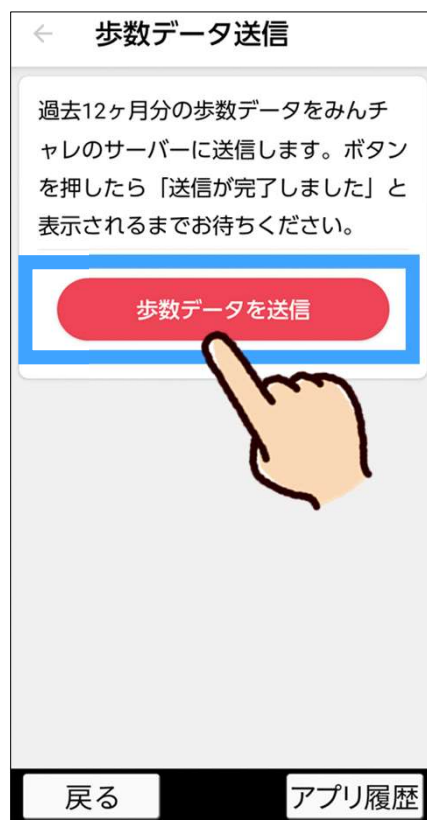
仲間の写真の
OKボタンを押す

下記のQRコードを読み取り、
歩数データ送信画面を開く

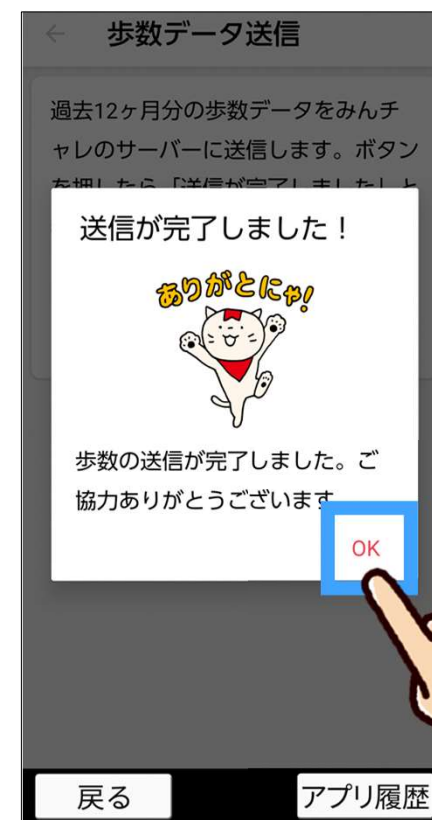


もしくは下記URLへアクセス
<https://rab33.app.goo.gl/exportStep>

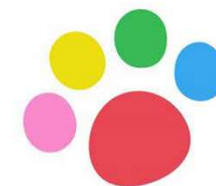
「歩数データを送信」を押す



送信が完了しました！がでたら、
「OK」を押す



掛け声 1、2、3、みんなチャレ〜！



1回目講座アンケート

二次元コードからご回答お願いいたします。



<https://forms.gle/T7ZcSEm79tLv2BrW9>

みんなチャレアプリ上で歩数を表示するために、Android端末の方は下記の手順で「Google Fit」のダウンロードをお願いします。

Google Fit（グーグルフィット）のダウンロード方法
右の二次元コードを読み取り、ダウンロード。

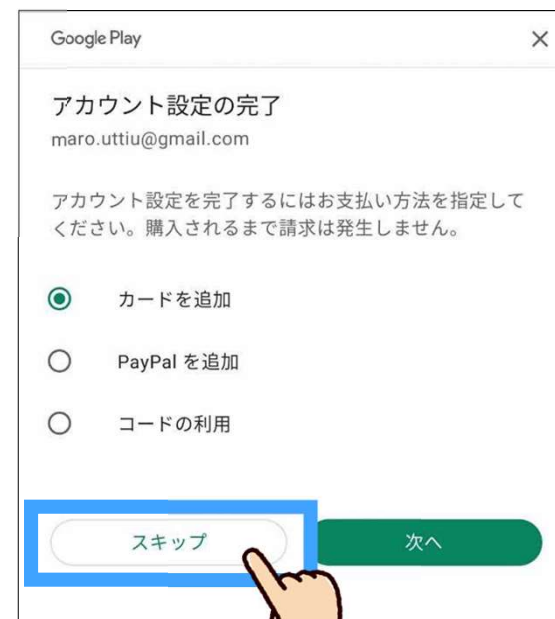
もしくは、

1. Google Playで「Google Fit」と検索。
2. 「インストール」ボタンを押す。
3. 支払い方法の選択が出た場合は「スキップ」を押す。


Google Fitを
ダウンロード



有料コンテンツを利用した際の支払い方法が未設定の場合に、下記画面が出ます。左下のスキップをタップすることで、問題なくインストールできます。



インストール完了後、
Google Fitを開いてください



お使いのGoogleアカウント
を選択し、続行ボタンを押す



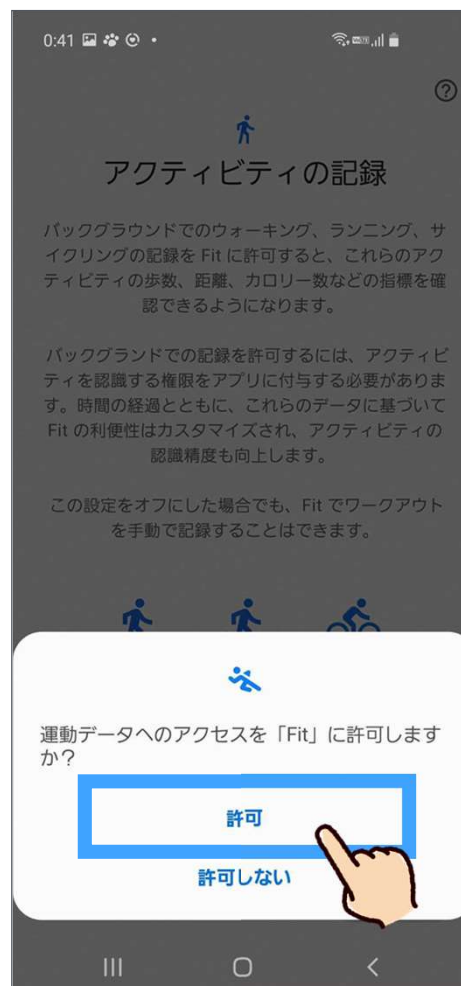
基本情報は未入力で、
「次へ」をタップ



アクティビティの記録 「オンにする」を押す



許可を選択



位置情報の使用は 「ONにする」を押す



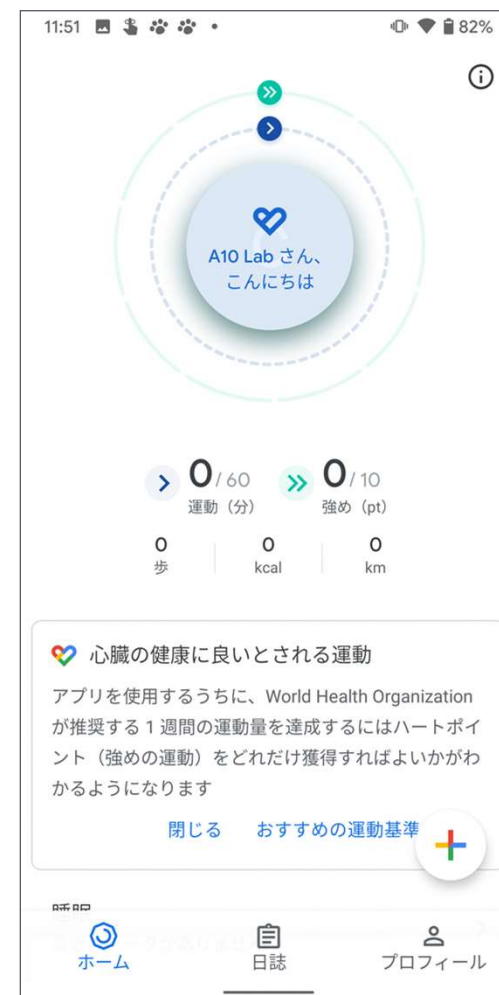
「次へ」を押す



1日の目標歩数を選択し、
目標を設定を押す



この画面が表示されたら
初期設定完了です



↑この画面は出ないこともあります↑

iPhoneの場合は「ヘルスケア」アプリで歩数をカウントします。
「ヘルスケア」を開き、歩数が表示されているかどうか画面にみせてください。

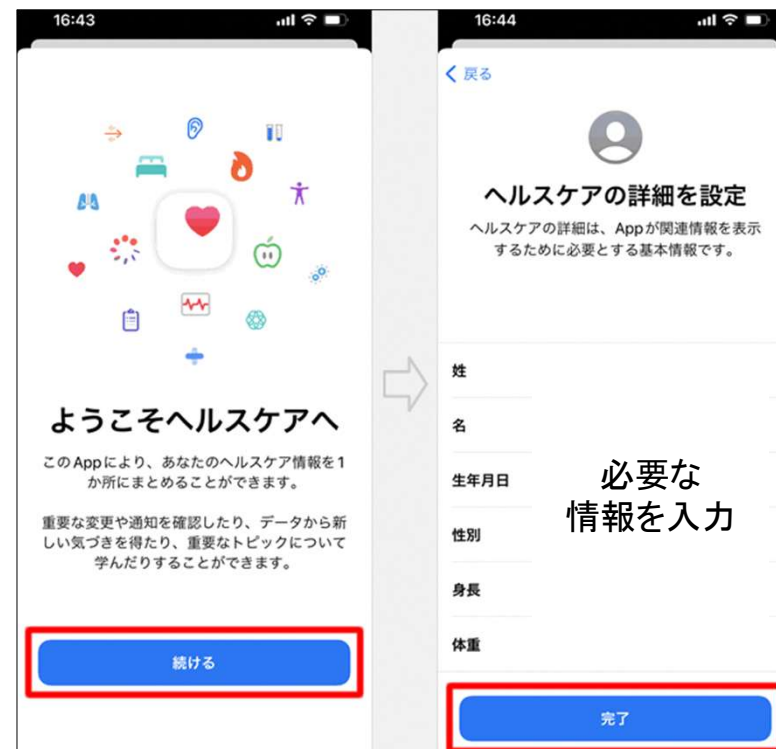
このアイコンの
アプリを開きます



「概要」で歩数が
確認できたらOKです



初めて「ヘルスケア」を開く場合
初期設定をお願いします



※ヘルスケアで歩数がカウントされていない

モーションとフィットネスがOFFになっている可能性があります

設定 > プライバシー > モーションとフィットネス >
「フィットネス・トラッキング」と「ヘルスケア」をそれぞれ
ONにしてください。