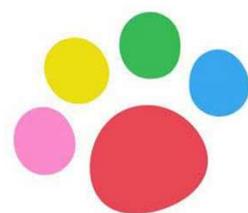


エーテンラボ株式会社



Ver. 2023_2.1



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②

- 綾瀬市民さん向け -

1

【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]

前回の復習	・・・	P. 3
1週間の振り返り	・・・	P. 5
通常写真を投稿する	・・・	P. 6
プロフィール画像を変える	・・・	P. 8
コインを寄付する	・・・	P. 9
過去の歩数データの見方	・・・	P. 11
みんなチャレの活用法	・・・	P. 12
チームの今後について	・・・	P. 13
参考1：よくある質問	・・・	P. 18
参考2：機種変更の対応	・・・	P. 21
参考3：知り合い同士のチームを作る	・・・	P. 30



復習：みんなチャレの操作

- 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



投稿する写真を撮りましょう！



 **カラフルな肉球ボタン**を押す



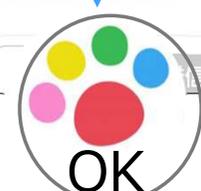
- ① 左下の「チーム」を押す
- ② チーム名の上を押す



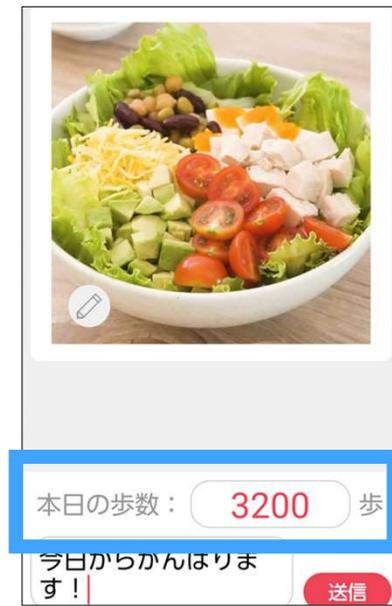
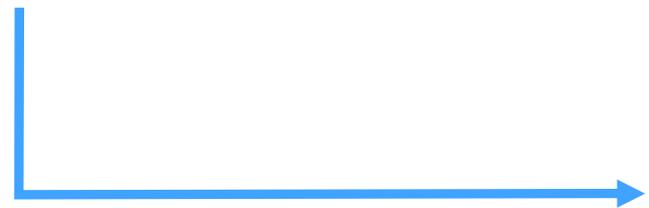
チャット画面下中央の**写真ボタン**を押し
写真を選んで投稿する



仲間の写真の**OKボタン**を押す



- 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



歩数は本日の歩数の横を押し、「手入力」でも修正可能

- 3. **「OK」してもらおう**とコイン獲得！

「OK」されると肉球がカラフルに！



みんなチャレを始めて、何か良い変化や気づきはありましたか？
チームメンバーからいただいた嬉しいコメントなども合わせて教えてください。



※メモ

例：みんなの写真が見れて楽しい。歩こうという気持ちが高まった。

ただ歩くのではなく、周りの景色をしっかりと見ながら歩くようになった。

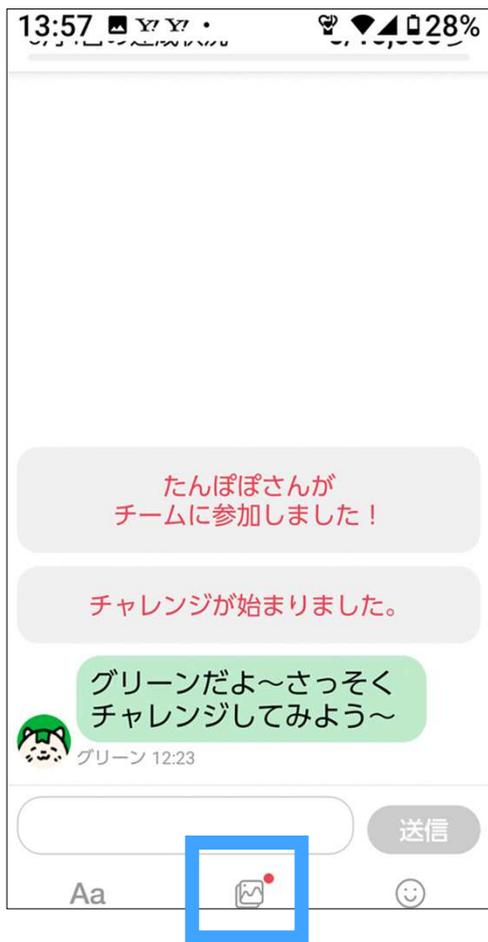
通常写真を投稿する

画面下中央の
写真を送るボタン  を押す

「通常写真」 を押して、
送る写真を選択

「送信」 を押す

通常写真が投稿
されます



「チャレンジ写真」と「通常写真」の違い

	チャレンジ写真	通常写真
投稿できる回数	1日1回	何度でも
送る写真	当日撮影した写真のみ	過去の写真でもOK
歩数の表示	あり	なし
OKボタン 	あり	なし
コメント欄	あり	なし（写真のみ）



チャレンジ写真は正方形



通常写真は長方形

14:31

プロフィール画像を変える

☆好きな写真に変更できます

8

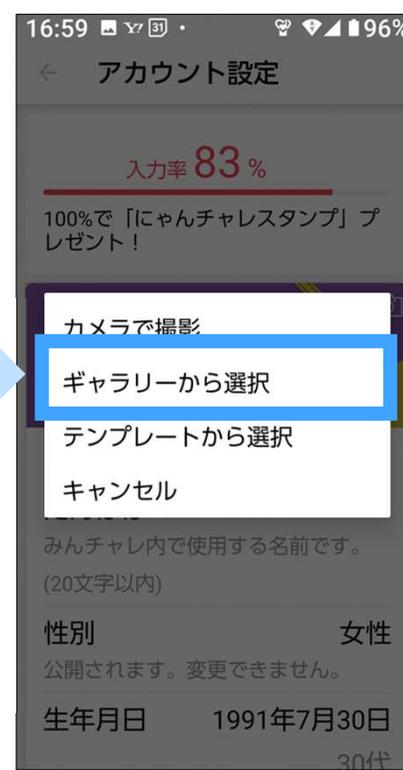
「チーム」画面左上の
プロフィール画像を
押す

プロフィール画像
を押す

もう一度、
プロフィール画像
を押す

「写真を選択」を押し、
好きな写真を選んで
設定する

チームメンバーの
プロフィール画像が
変更されたことを確認！



※注意：プロフィール画像に顔写真の使用はご遠慮ください。

コインを寄付する

「チーム」画面左上の
プロフィール画像を押す



「コイン ◎枚」を押す



「寄付」を押す



次ページ

コインを寄付する

お好きな寄付を選んで押す

コインの枚数を選択する

「寄付する」ボタンを押す

再度「OK」ボタンを押すと寄付完了！

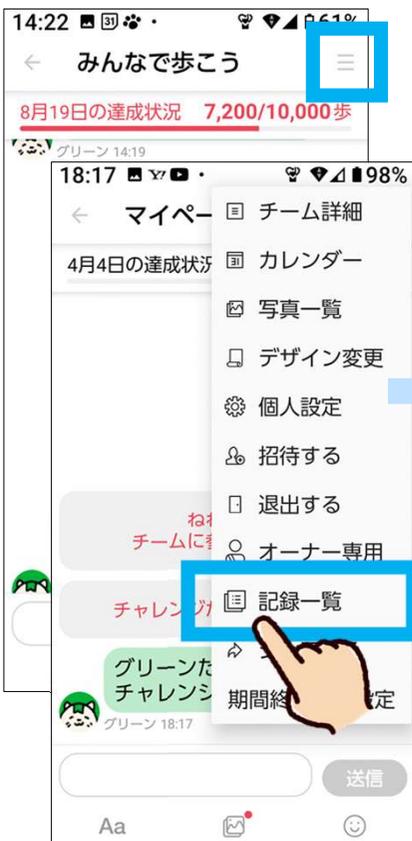


過去の歩数データの見方 (記録一覧・マイデータ・カレンダー)

記録一覧

チャット画面右上の三本線を押して記録一覧を開く

チーム・自分どちらかを選択



チーム累計・自分のみ
どちらの歩数も
見ることができます

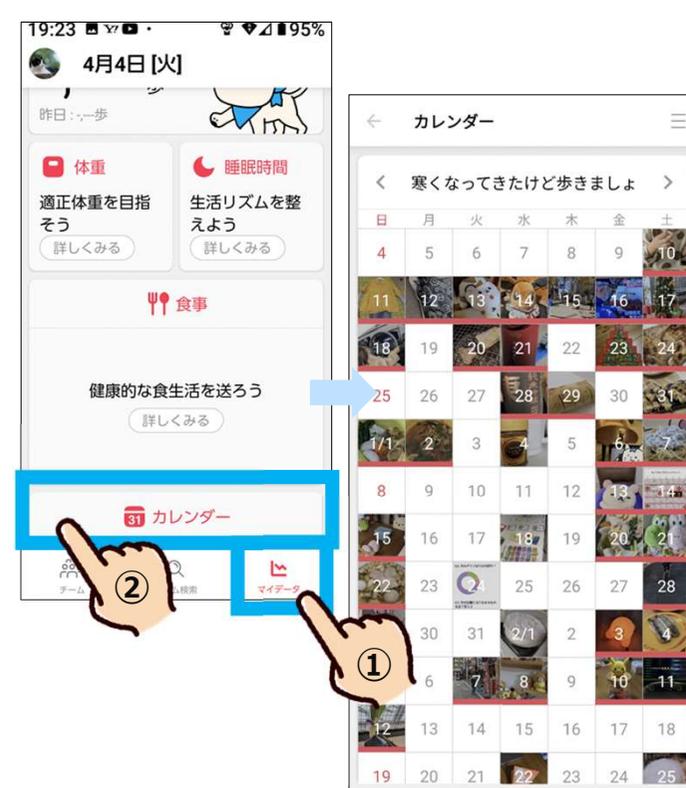
マイデータ

チーム一覧右下のマイデータ→歩数を押す



カレンダー

チーム一覧右下のマイデータ→カレンダーを押す



「**スマホで楽しくフレイル予防**」を継続し、**健幸寿命を延伸**！

運動

- ・歩数を意識
- ・写真を撮りに外出
- ・歩く習慣がつく



社会参加

- ・仲間との交流
- ・励まし合い
- ・寄付で社会貢献



スマホ習熟

- ・スマホに慣れる
- ・文字の入力
- ・カメラ



食事

- ・バランスよく
- ・毎日食事を報告
- ・食事は筋肉のもと



「みんなチャレ」は、 1チームまでずっと無料で続けられます

ぜひ健康のために続けてみていただけると嬉しいです♪
いつでも好きなタイミングでやめられます。

無料でご利用の場合、**広告が表示されます。**
ご了承ください。

広告は **無視**、または **×ボタン** で削除

＜広告の表示例＞

×を押す



自治体事業ご参加の特典として、**有料機能プレミアム（月額500円）**を一定期間 **無料**でご利用いただけるコードを提供しています！

※コードの有効期間満了後は自動的に無料版に切り替わるのでご安心ください。

1



広告非表示で快適に♪

2



過去全てのマイデータが確認できる

3



複数チーム参加で成功率が2倍！

※10チームまで参加可能

4



プレミアムスタンプが使える！

チームの設定を相談する

チームの今後について、みんなで相談してチームの設定を見直しましょう。

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。

チームオーナーがチーム設定を変更

チャット画面右上の
「三本線」を押す

「オーナー専用」を押す

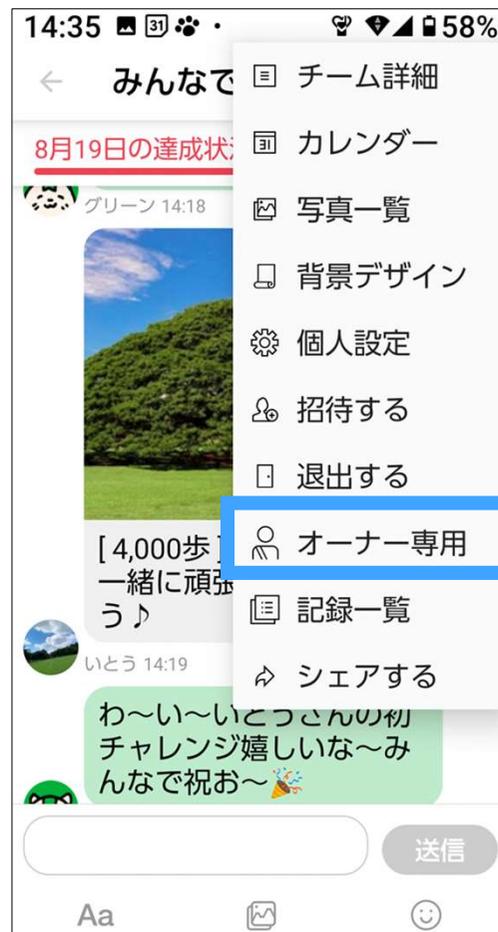
設定を変更する



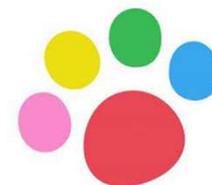
<iPhone>



<Android>



掛け声 1、2、3、みんなチャレ〜！



2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/Qoo3dn5fF2pygbdZ9>

よくある質問を見る手順はこちら↓

- ・アプリ内チーム画面左上ユーザープロフィール画像→[その他]→[よくある質問]

Q. みんなチャレに歩数が表示されない。

A. まずは、チャレンジ投稿ができているか確認してください。通常写真では歩数は送れません。

チャレンジ投稿ができているが歩数が表示されない場合は、

歩数連携が解除されていないか、GoogleFitやヘルスケアアプリが削除されていないかご確認ください。

※歩数連携設定については「アプリの使い方説明書①」のP.15以降をご覧ください。

※GoogleFitのインストール・設定については「アプリの使い方説明書①」のP.37以降をご覧ください。



Q. 歩数アプリ「GoogleFit」に歩数が表示されない。

A. **一度スマートフォンの電源を切り、再起動を行うと直る場合があります。**

それでも改善しない場合は、以下の操作をお試してください。

①GoogleFitをアンインストール

②GoogleFitを再インストール・設定（「アプリの使い方説明書①」のP.37以降をご覧ください。）

③歩数連携設定（「アプリの使い方説明書①」のP.15以降をご覧ください。）

上記操作をお試しいただいた上で改善されない場合、他の歩数アプリをご利用いただくか、万歩計をご用意いただきチャレンジ投稿時に手動で歩数数値を修正してください。



Q. 歩数計や歩数アプリと、みんなチャレの歩数に差がある。

- A. みんなチャレではiPhoneの場合はヘルスケアアプリ、Android端末はGoogleFitアプリでカウントされた歩数を使用します。
歩数の計測精度はお使いのスマートフォン端末ごとに異なりますので気になる場合は、手動で歩数数値を修正してください。

Q. みんなチャレが開かない、自分にだけメッセージが届かない、チャレンジ写真を投稿するとエラーが出て送れない etc.

- A. 通信環境が良い場所で再度、みんなチャレを開く／チャレンジ投稿をお試しください。

一度スマートフォンの電源を切り、再起動を行うと直る場合があります。

スマートフォンのモバイル通信がオフになっていないか、通信量がオーバーしていて低速モードになっていないか、機内モードになっていないか、ご確認の上 もしみんなチャレが繋がらない場合はスマートフォンショップへお問い合わせください。



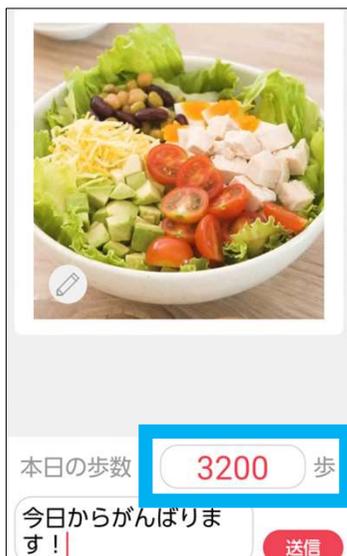
Q. (アプリを削除・機種変更等で) 参加していたチームに戻れなくなりました。

- A. P.25以降を見ながら、アカウント引き継ぎ設定を行なってください。

ご不明点がある場合には、**問い合わせ電話 (03-5422-8396)** までお電話ください。

その際に、講座を受けた場所とニックネームとチーム名をお伝えください。





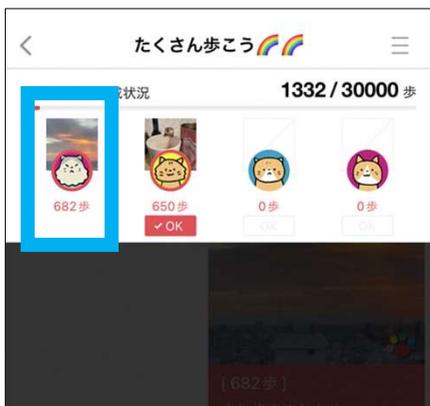
歩数数値を手入力したい

チャレンジ写真を送る際に歩数の数値の部分を押すと、数字のキーボードが表示されて歩数を変更することができます。



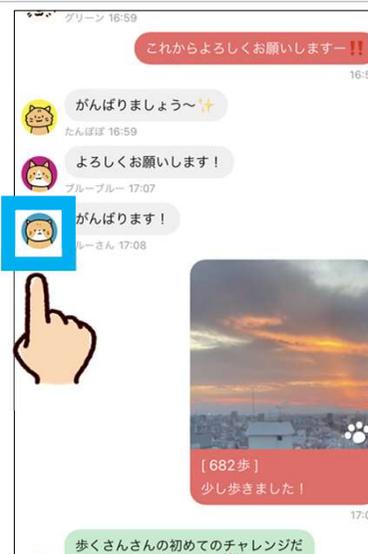
左下の「チーム」を押すと達成おめでとうの画面が出た

右上の「×」を押してください。条件を満たすと、お祝いのメッセージが表示されます。×ボタンで削除することができます。



自分だけOKが表示されない

自分のOKは表示されません。チャレンジ写真の肉球マークがカラフルに変わっていればOKされているということになります。



自分のプロフィール画像だけ表示されない

チームメンバーのプロフィール画像は表示されますが、自分のプロフィール画像は表示されません。他のチームメンバーには、自分のプロフィール画像が表示されています。

参考2：機種変更の対応 - 1 機種変更前にしておくこと

21

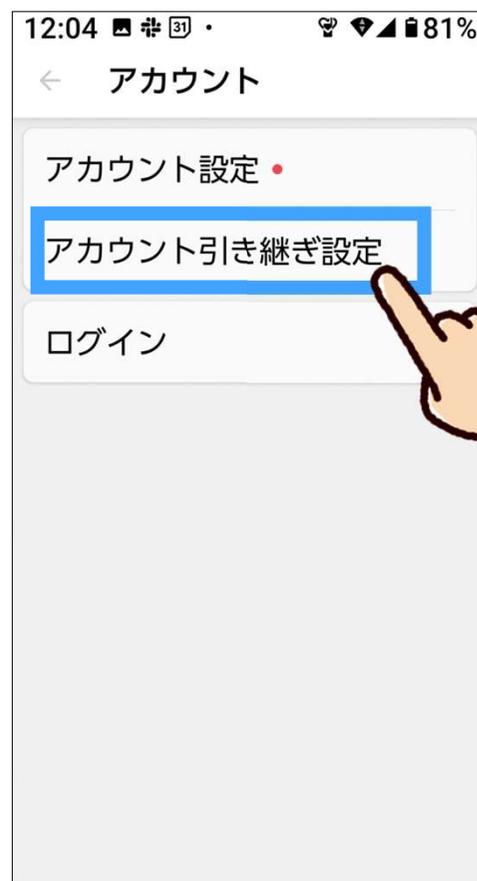
チーム一覧の画面の左上
「プロフィール画像」を押す



この画面が出たら
「アカウント」を押す



「アカウント引き継ぎ設定」
を押す



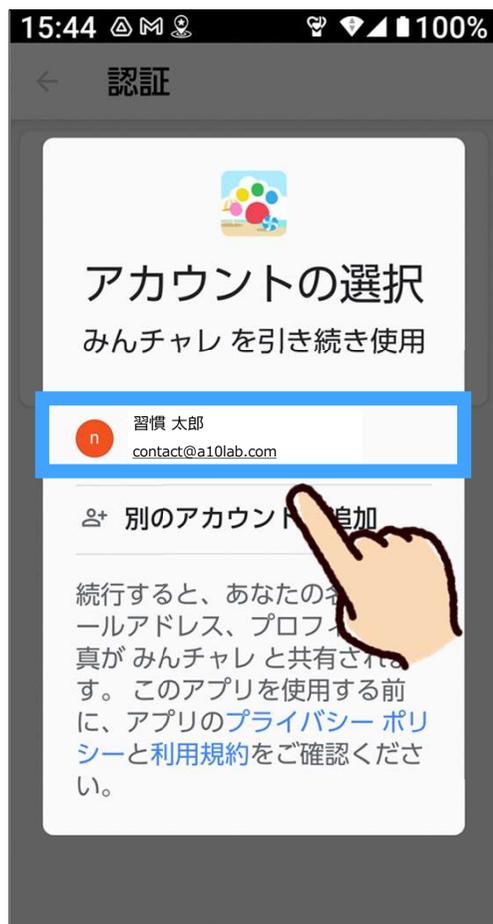
「認証する」を押す



「Googleで認証する」
を押す



自分の「Google
アカウント」を押す



「Googleで「認証済み」
」に変わる



機種変更する前の
操作はこれで完了です。

この後は、
新しい機種での
操作に移ります。

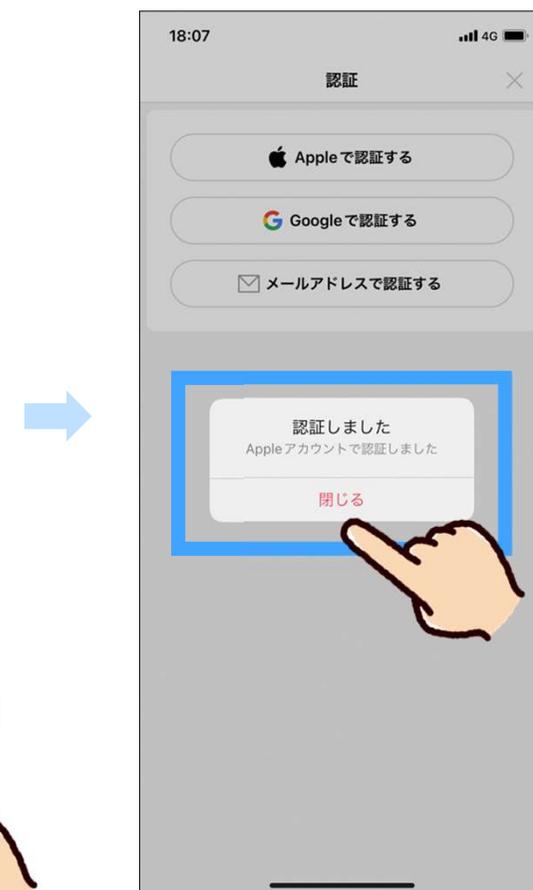
「Appleで認証する」
を押す

左右どちらかの表示が出るので
どちらが出ても「続ける」を押す

「認証しました」と出たら
「閉じる」を押す



または



「非公開」にチェックでOK

こちらの表示が出たら
左上の「<」ボタンを
押して戻る



こちらの表示が出たら
右上の「×」ボタンを
押して戻る



または

機種変更する前の
操作はこれで完了です。

この後は、
新しい機種での
操作に移ります。

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左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。

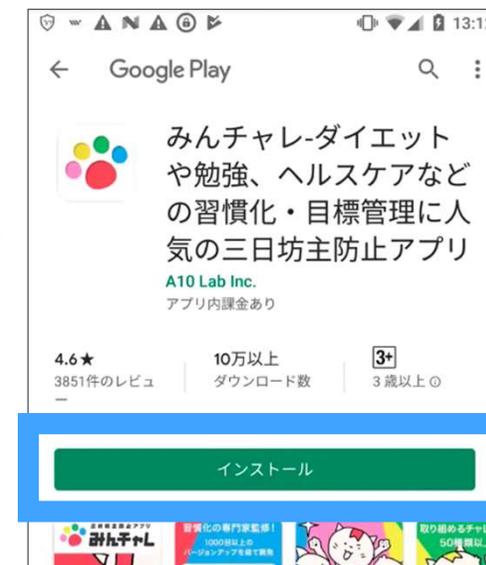
iPhoneの方 ▶

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。

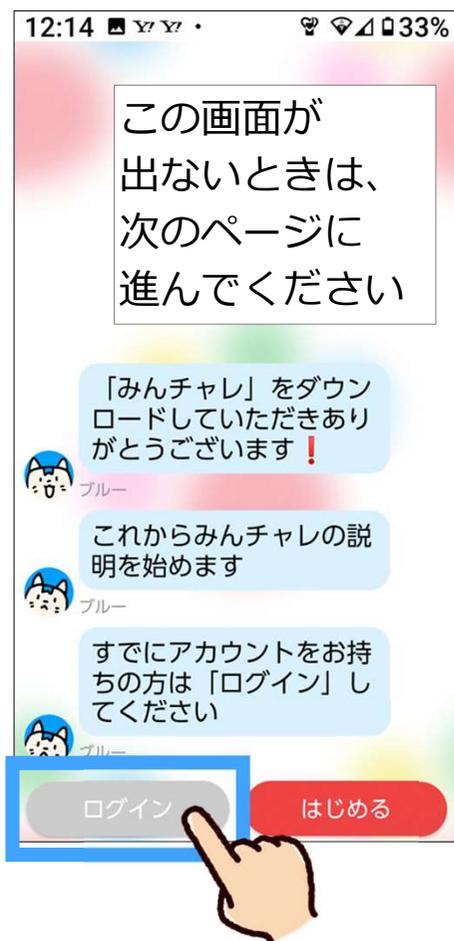


Android端末の方 ▶ (iPhone以外)

「インストール」ボタンを押す。



みんなチャレを開き
「ログイン」を押す



「Googleでログイン」
を押す



自分の「Google
アカウント」を押す



前の携帯と同じプロフィール画像やチームが表示されていれば引き継ぎ完了です！



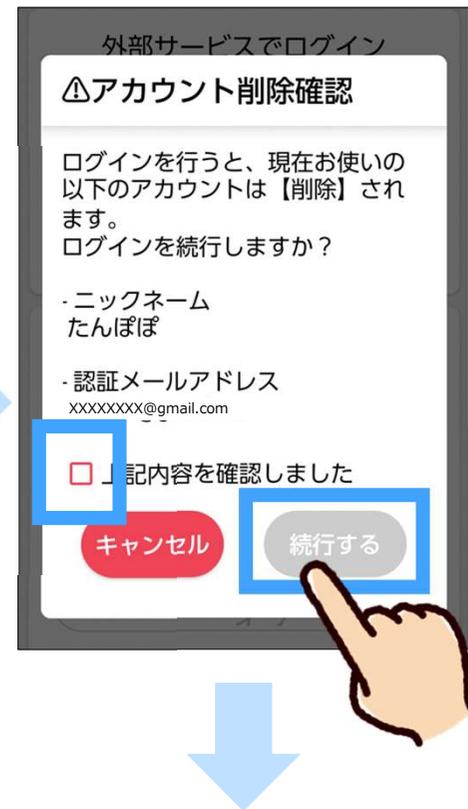
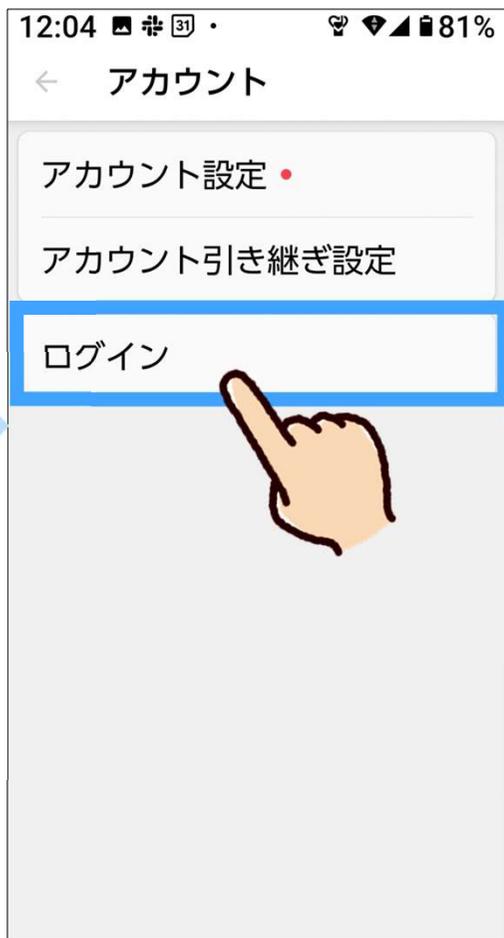
参考2：「ブルー」の猫が話す（前のページの）画面が出ない時はコチラ 27

チーム画面左上の
プロフィール画像
→「アカウント」を押す

「ログイン」を押す

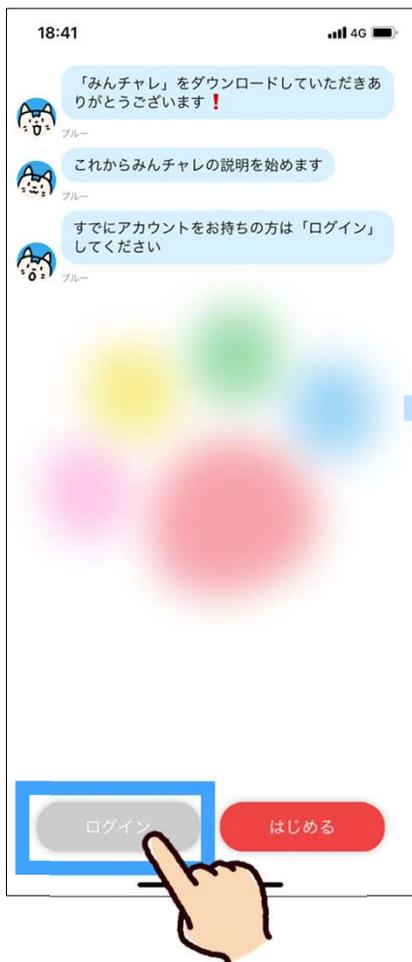
「Googleでログイン」
を押す

チェックを入れて
「続ける」を押すと
ログイン完了！



P.26へ進んでください

「ログイン」を押す

「Appleでサインイン」
を押す左右どちらかの表示が出るので
どちらが出ても「続ける」を押す前の携帯と同じ
プロフィール画像や
チームが表示されて
いればOK！

「非公開」にチェック





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

Ver. 2023_2.1

A10 Lab
エーテンラボ株式会社

1

【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]

ここからは、
アプリの使い方説明書①を
見ながら操作します。
ピンク色の表紙の資料を
ご用意ください。

歩数を連携する手順（アプリの使い方説明書①を見ながら操作する）

1. 「GoogleFit」をインストールする（P.37～40） ※iPhoneの方は、この操作は不要です。
2. みんなチャレと歩数アプリの「歩数連携」を行なう（P.15～18）

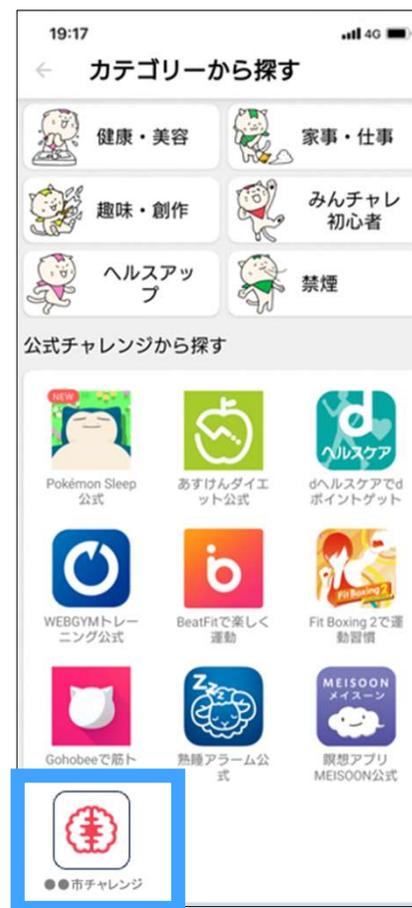
みんなチャレを起動し、
画面下中央の
「チーム検索」ボタンを押す



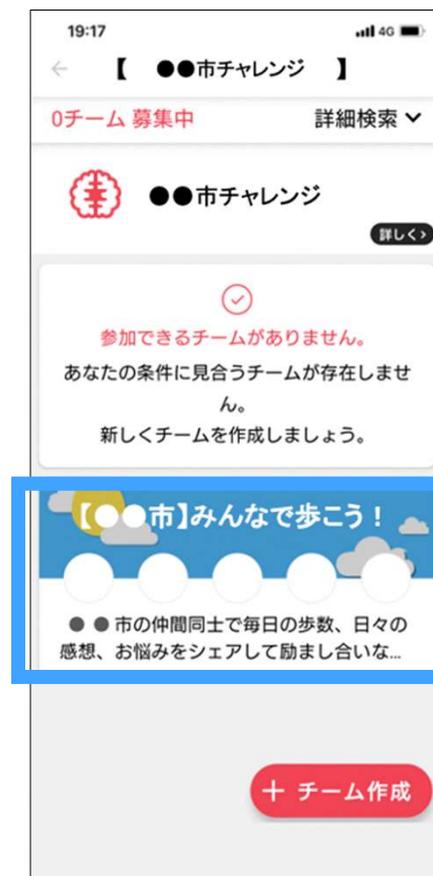
補足：Android端末の場合、
チーム検索画面右上の を押す



画面を下にスクロールし
「公式チャレンジから探す」より
自治体公式チャレンジを押す



メンバーのいない
空席のチームを押す



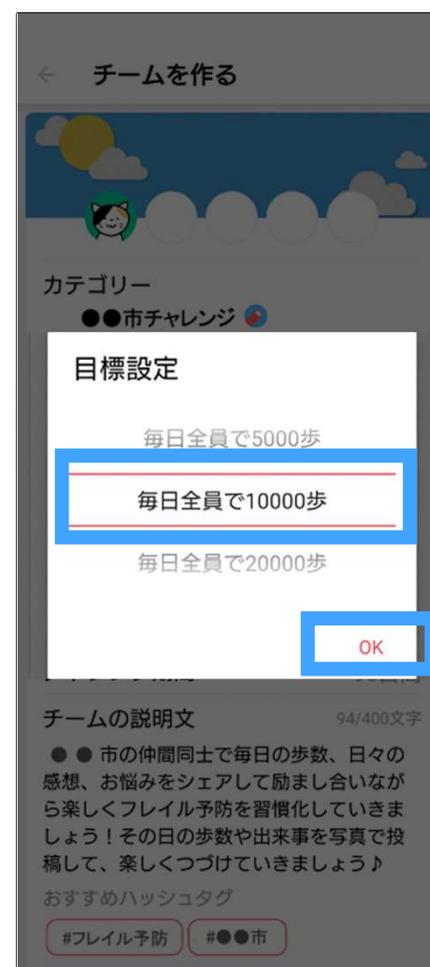
カテゴリーが「公式チャレンジ名」か確認



「目標」を押す



希望の歩数を選択し「OK」を押す



お好きな「チーム名」を入力してください。

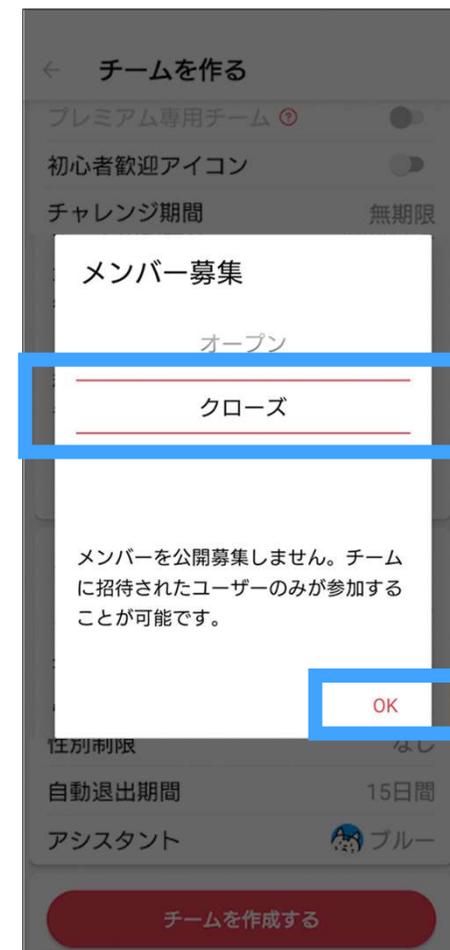
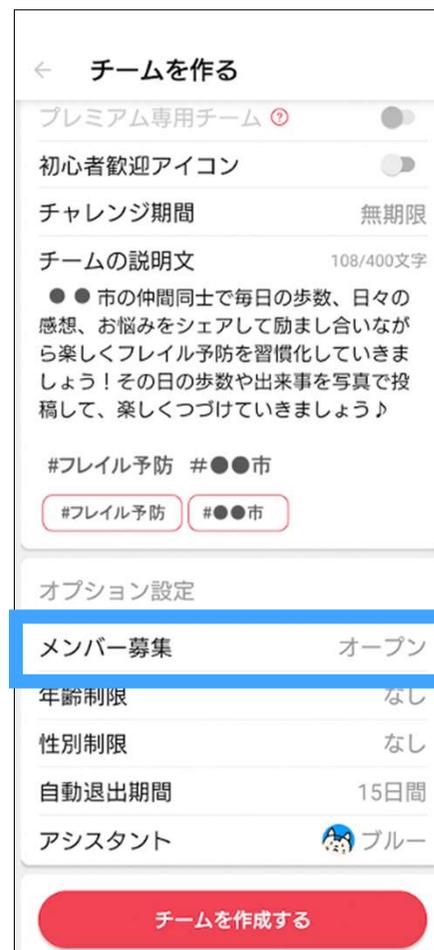


「チャレンジ期間」を押す

お好きな期限に設定

「オプション設定」を押して
「メンバー募集」を押す

「クローズ」を設定
※クローズにすると招待された方のみが
チームに参加できます。



「アシスタント」を押す



お好きなアシスタントを選択し「OK」を押す



「チームを作成する」を押す



作成したチームが表示されていればOK！



「チーム名」を押して
チームチャット画面を
開きます



右上の三本線の
「メニューボタン」を
押します



「招待する」ボタン
を押します



チームの招待コードや
二次元コードを
招待する方に
伝えてください



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



「このチームで頑張ってみる！」を押す

