

親子の毎日の健康づくりをサポートします

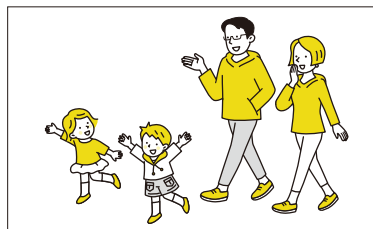
習慣化アプリ「みんなチャレ」 使い方ガイド

みんなチャレとは	2
初期設定	3
繰り返しやること	5
貯めたコインを小学校に寄付しよう	6
よくある質問	7
アプリに関するお問い合わせ	8

まちが元気を創り出す － 子どもの健康応援イニシアティブ

■ 実施内容

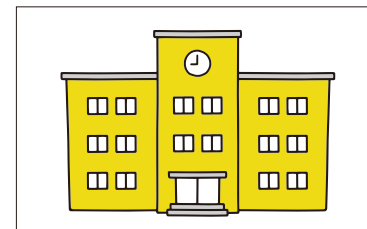
千葉市の小学校の生徒の家族と、スマホアプリ「みんなチャレ」にて5人1組のチームを組んで、健康づくりのために運動などに取り組みましょう。歩くと貯まるコインで、小学校に寄付することができ、子供たちに還元されます。



①毎日、運動などに関する生活改善に取り組み、アプリに投稿する。



②親子で毎日、その日取り組んだ生活習慣改善に関する成果を共有し褒め合う。



③取り組みから得られたコインを使って小学校に寄付することで、子供たちに還元されます。

みんなチャレとは

■専門家監修のもとに作成された「習慣化アプリ」です
匿名の5人でチームを作り、毎日の成果をチャットに
報告して励まし合うことで毎日楽しく習慣化に取り組む
ことができるアプリです。「仲間ががんばっているから
自分も頑張ろう」といつ気持ちになるため、簡単に継
続することができます。

紹介動画は
こちら



①一人で頑張りがけるの
はたいへん



②同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加！



③歩数や食事を
チームの仲間に写真で報告！



④いい習慣で
毎日が楽しくなる

使い方

「みんなチャレ」アプリをインストールしましょう



左の二次元バーコードから
「みんなチャレ」をインストールしましょう！



※二次元バーコードの読み取りができない場合、各アプリストア
で「みんなチャレ」と検索してインストールしてください。

※既にインストール・初期設定が済んでいる場合は、P8を
ご確認ください。

操作方法
説明動画は
こちら

初期設定 ～ チーム参加

既にみんなチャレをご利用の方はP8を先にご確認ください。
設定済みの項目は、説明と異なる箇所がございます。画面の案内に従い、再度設定を行ってください。



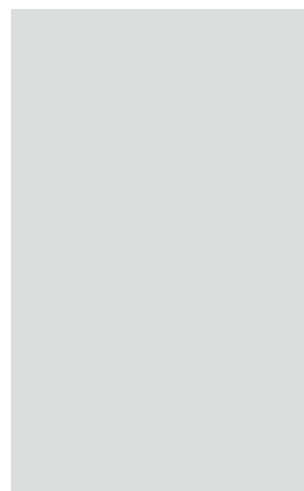
「はじめる」ボタンを選択



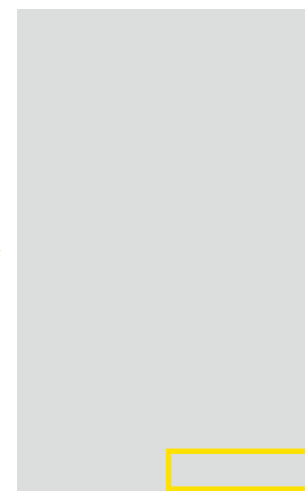
「自治体コース」を選択



「関東」を選択



「小学校名」を選択
※必ず自分の小学校を選択してください



選択内容に間違いがないか
確認し「はい」を選択



「体験する」をタップ



内容を確認し、
「送信」をタップ



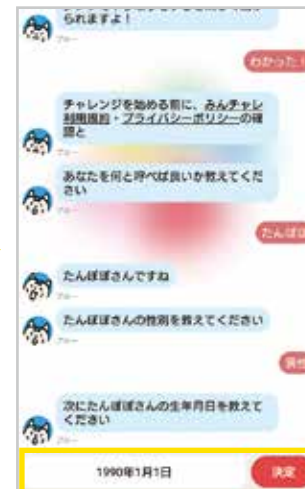
「わかった!」をタップ



「ニックネーム」を入力し
「決定」をタップ



「性別」を選択



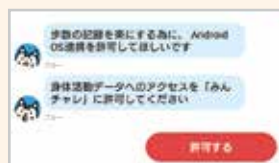
「生年月日」を選択の上、
タップ



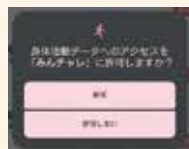
「目標歩数」を入力し
「決定」をタップ

Android(アンドロイド)

歩数連携設定



「許可する」をタップ



「許可」をタップ

アカウント引き継ぎ設定

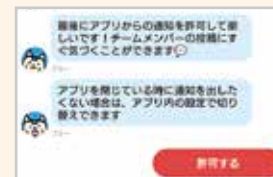


「設定する」をタップ



「アカウント」を選択

通知許可設定



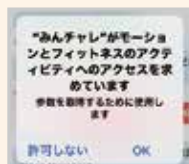
「許可する」をタップ

iPhone(아이폰)

歩数連携設定



「OKする」をタップ



「OK」を選択

アカウント引き継ぎ設定



「設定する」をタップ
「続ける」を押しApple IDの
パスワードを入力する

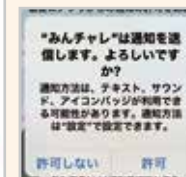


※指紋認証や顔認証の
画面が表示された場合は、
認証を行ってください。

通知許可設定



「許可する」をタップ



「許可」をタップ



「はじめる」をタップ
初期設定が完了すると
自動的にチームに参加します
画面が切り替わりますので
そのままお待ちください

チームの仲間に挨拶しよう



「チーム名」をタップして
チャット画面を開く



チャット画面の下にある
入力欄にメッセージを入力し、
送信をタップします



テキストメッセージだけでなく
写真やスタンプなども
送信できます

その調子!



使い方

1 チャレンジしたことをチームの仲間に写真で報告します



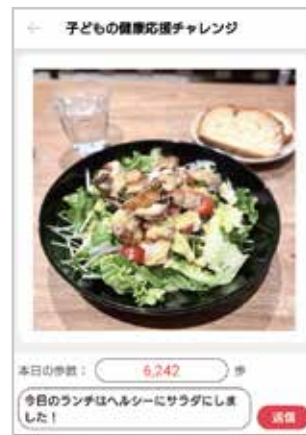
スマホのカメラで
チャレンジしたことの
記録写真を撮影します



みんなチャレを開き、
チャット画面下中央の
写真ボタンを押す



チャット画面から
撮影した写真を選択



1日1回、歩数の記録と
写真を送信します

当日撮影した写真のみ投稿できます。過去に撮った写真は投稿できません。
その日の報告として、当日撮った写真を投稿してください。

2 仲間の報告を確認し、OKをします



仲間の投稿を
確認できたら
「OK」してあげましょう。
雑談もOK!

3 報告をOKしあったり チームの目標を達成することで コインが貯まります

コイン獲得画像

チャットで励ましあったり
楽しくやりとりをして
健康習慣が身に付くように
頑張りましょう



どんな写真を
撮ったらいいの??



チームの仲間への報告の写真は、
健康以外の写真でもOKです。
気楽に投稿しましょう。

健康関連

その日取り組んだスポーツ・歩いた場所の景色・その日の食事など

その他

旅行先の景色・ペット・趣味・日常生活の諸々など

※匿名のチームのため、個人情報(顔・住所など)が
写った写真は投稿しないでください

写真と併せてコメントを一言添えて送ると、
メンバー間での会話が弾み、仲間と一緒に
楽しく習慣化します。

貯めたコインを小学校に寄付しよう

貯めたコインで小学校に寄付をすることができます。

コインは始めは0枚です。

コインは、報告した写真を仲間にOKされることで、獲得することができます。

頑張ってコインを貯めて寄付をしてくださいね。



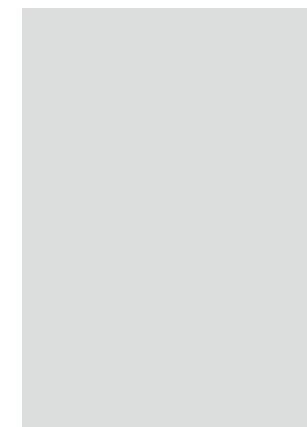
「チーム」画面左上の
プロフィール画像をタップ



「コイン〇枚」をタップ



「寄付」をタップ



「自分の小学校」の寄付をタップ
自分の小学校をスクロールして
探してください



「100コイン」をタップ



寄付するコインの枚数を選択し
「OK」をタップ



「寄付する」をタップし
「OK」をタップすると寄付完了！



寄付した枚数が表示されます

よくある質問

歩数が自動入力されない

歩数連携の設定が解除されている可能性があります。
歩数連携の設定を行ってください。

Androidの設定手順

1. チーム一覧の画面の左上「プロフィール画像」を押す

2. 「各種設定」を押す

3. 「データ連携」を押す

4. 「Android OS 連携」を押す

5. 「Android OS を連携する」のバーを赤色に変更する

※設定直後の歩数は、「0歩」と表示されます。
※Android OS連携に切り替えた後、計測を開始します。

iPhoneの設定手順

1. チーム一覧の画面の左上「プロフィール画像」を押す

2. 「各種設定」を押す

3. 「ヘルスデータ連携」を押す

4. 歩数の項目から「iOS連携」を選択

チームに参加できない

お住まいの地域のコースに正しく参加できていない場合があります。
再度、コース選択の上、チーム参加をお試してください。

参加手順

1. チーム一覧の画面の左上「プロフィール画像」を押す

2. 「専用/自治体コース」を押す

3. 「新しくコースを追加する」を押す

4. 当資料P.3-4の手順に沿ってチームに参加する

写真を複数枚送りたい

チャレンジ写真とは別に、通常写真を送ることが可能です。

1. 画面下中央の写真を送るボタンを押す
2. 「通常写真」を押して、送る写真を選択
3. 「送信」を押す
4. 通常写真が投稿可能

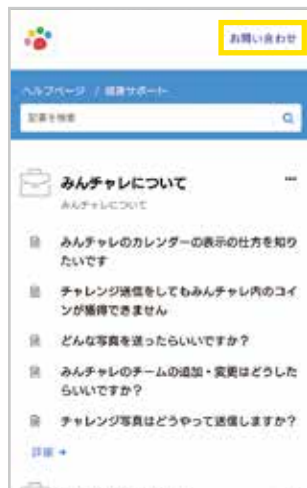
	チャレンジ写真	通常写真
投稿できる回数	1日1回	何度でも
送る写真	当日撮影した写真のみ	過去の写真でもOK
歩数の表示	あり	なし
OKボタン	あり	なし
コメント欄	あり	なし(写真のみ)

アプリの設定や操作方法などに関するお問い合わせ

●WEBヘルプページからの お問い合わせ

右上の「お問い合わせ」をタップ

必要事項・質問を入力し、送信



●アプリ内からのお問い合わせ

TOPページ左上のアイコンをタップ

メニュー「その他」を選択

「ご意見・お問い合わせ」を選択

「お問い合わせ」を選択

同意の上、「お問い合わせフォーム」へ進む

必要事項・質問を入力し、送信



既にみんなチャレをご利用の方

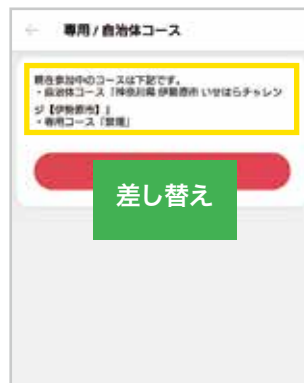


チーム一覧の画面の左上
「アイコン」をタップ



「専用/自治体コース」を選択

①または②いずれかの画面が表示されます



①対象コースが
選択されていれば設定不要



②コース選択がない場合、
「コースに参加する」をタップ

ここより先は
P3・4を
ご参照ください