

# 三日坊主防止アプリ みんちゃん



A10 Lab

エーテンラボ株式会社

## アプリの使い方説明書① - 鳴門市民さん向け -

### 【アプリの使い方でお困りの際のお問い合わせ先】

- お電話から : 03-5422-8396 (平日10:30-17時)

★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。

- 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]

**講座を受けた自治体名、ご参加中のチーム名を最初にお伝えください。**

## 講座開始前:チーム内で自己紹介

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. 4
- ②「みんなチャレ」を開く ..... P. 5
- ③ 使い方説明を進める ..... P. 6
- ④ チームに参加する ..... P. 7
- ⑤ チームのチャット画面を開いて挨拶する ..... P. 8
- 重要 ▶** ⑥ チャレンジ写真を投稿する ..... P. 10
- ⑦ チャレンジ写真を削除する/今日の宿題 ..... P. 12
- ⑧ チームの設定を変更する ..... P. 18
- 重要 ▶** ⑨ みんなチャレのルールまとめ ..... P. 19
- (参考) 歩数アプリ・歩数連携設定 ..... スタッフが行います

毎日やるのは  
これだけ

復習用

# 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

## 鳴門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。



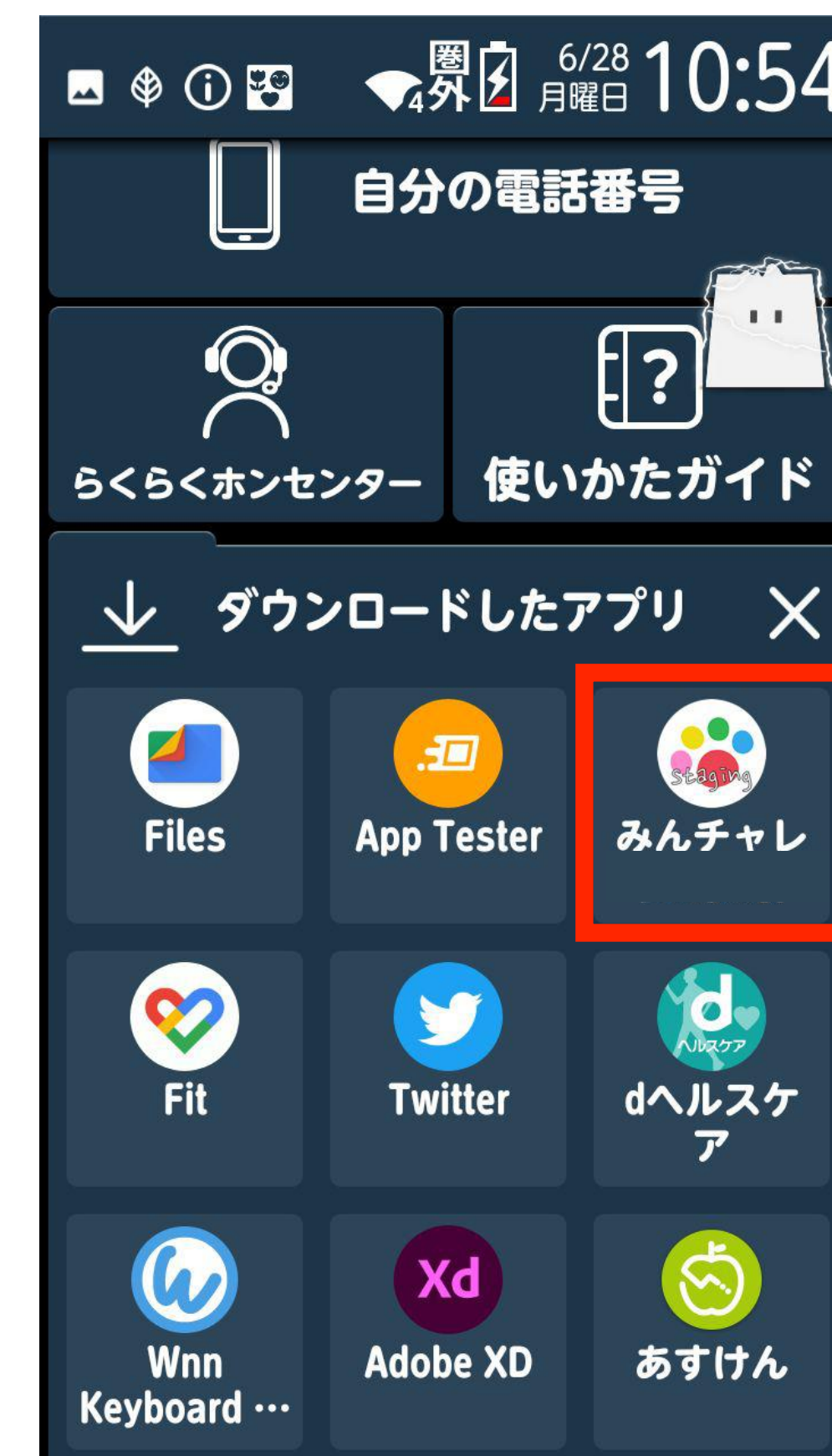
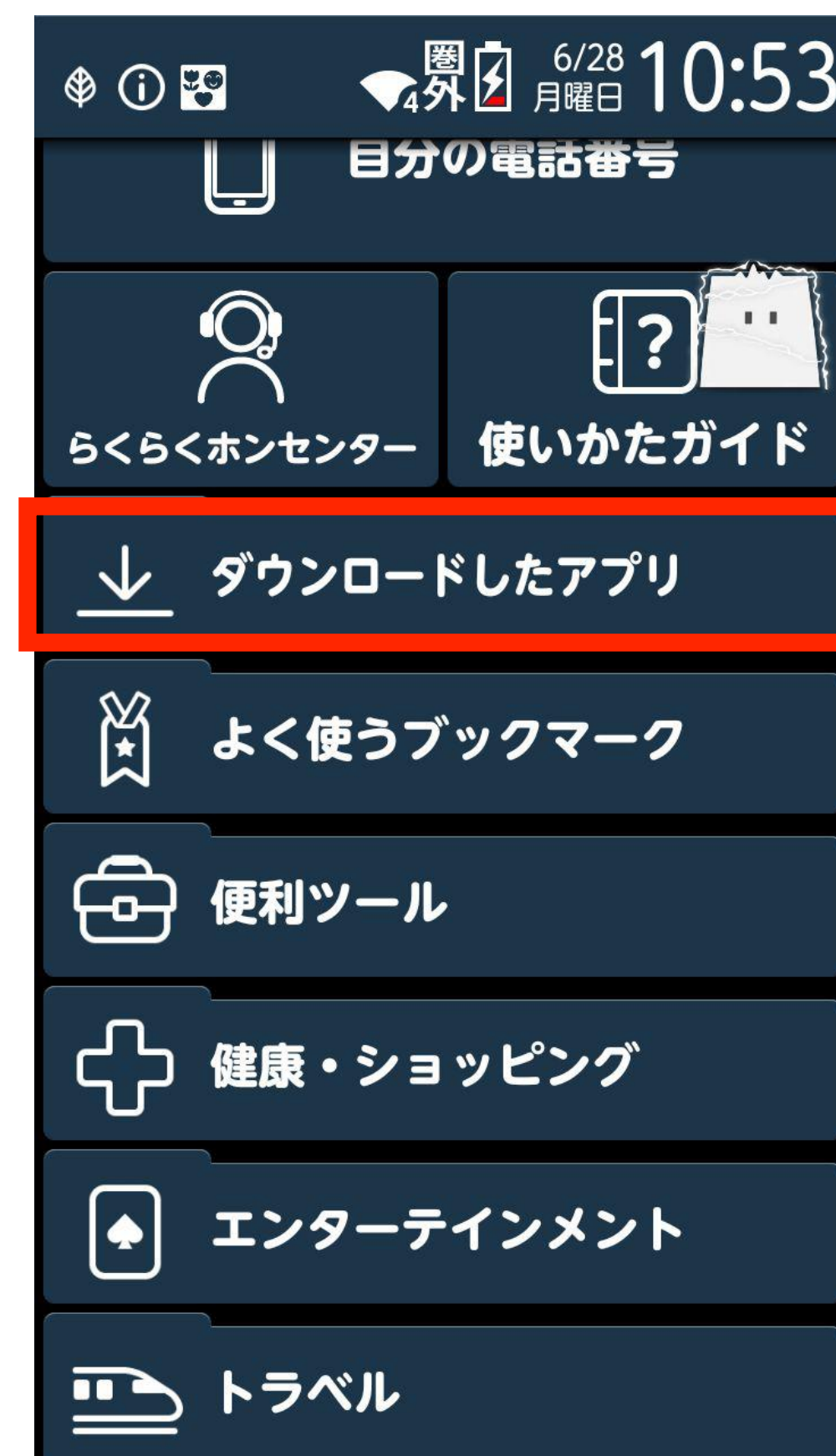
## ②「みんなチャレ」アプリを開く



みんなチャレ

カラフルな肉球のボタンが「みんなチャレ」です

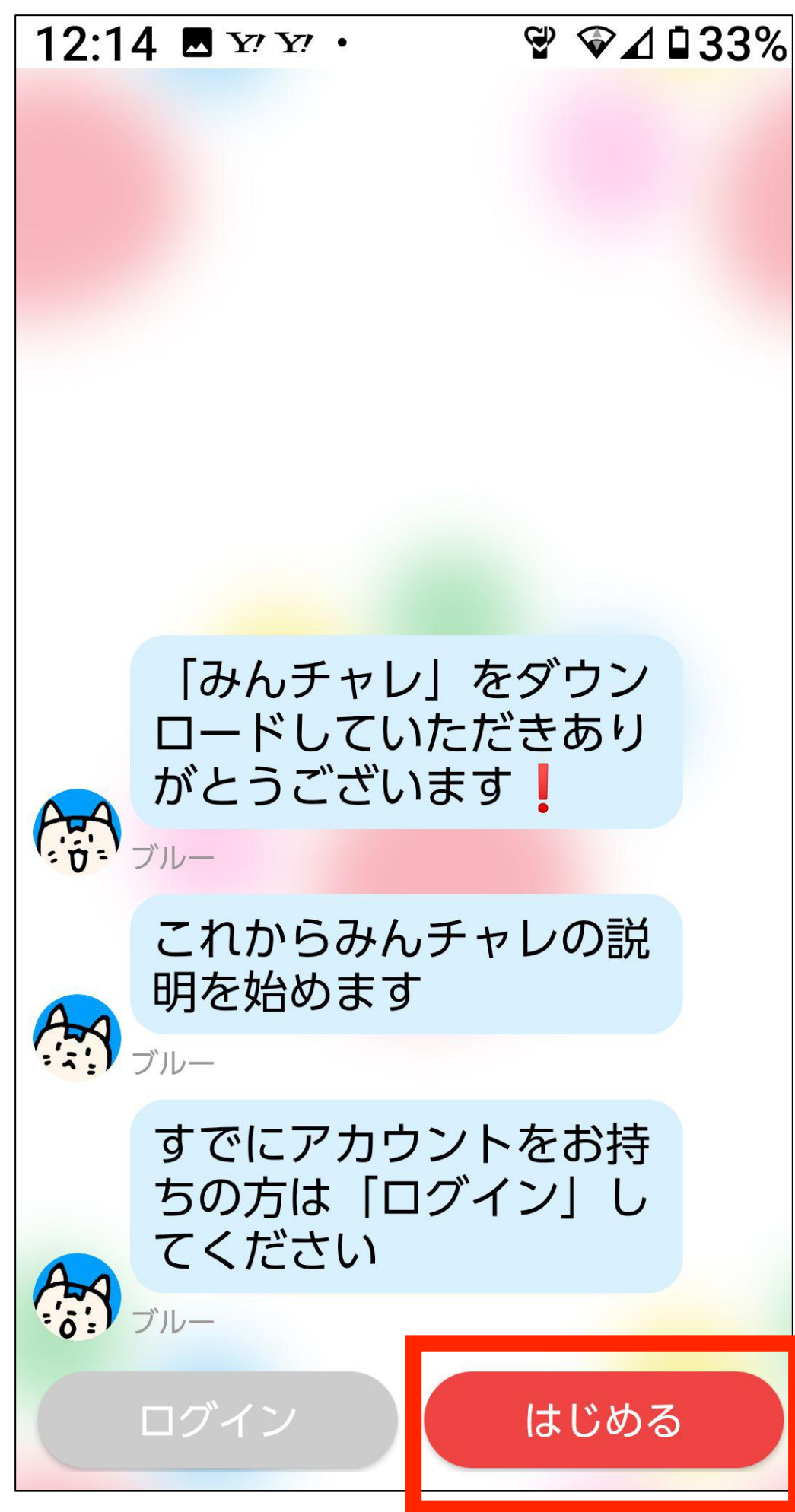
※らくらくスマホの場合  
「ダウンロードしたアプリ」の中にあります。



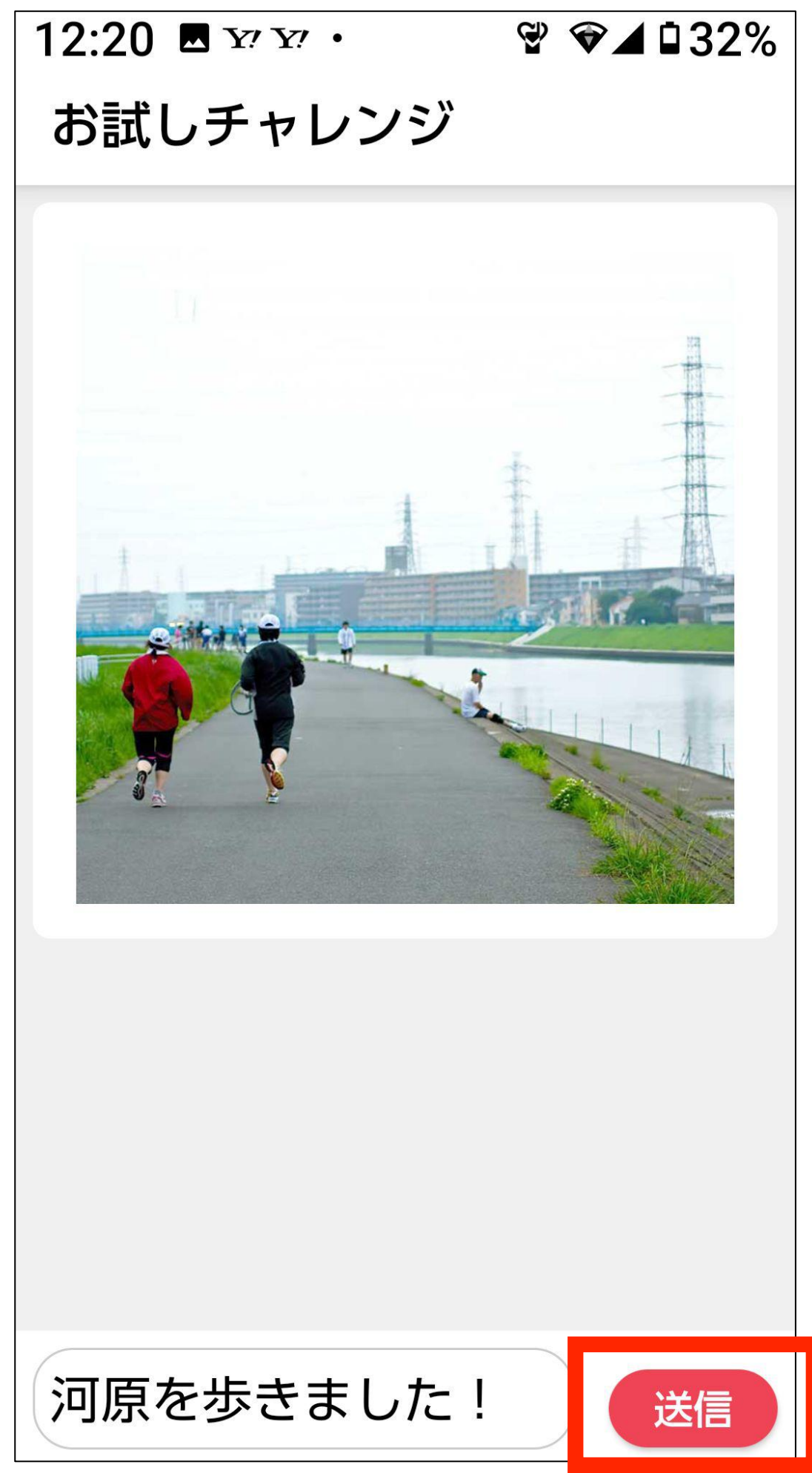
### ③ 使い方説明を進める

今日だけ！覚える必要なし

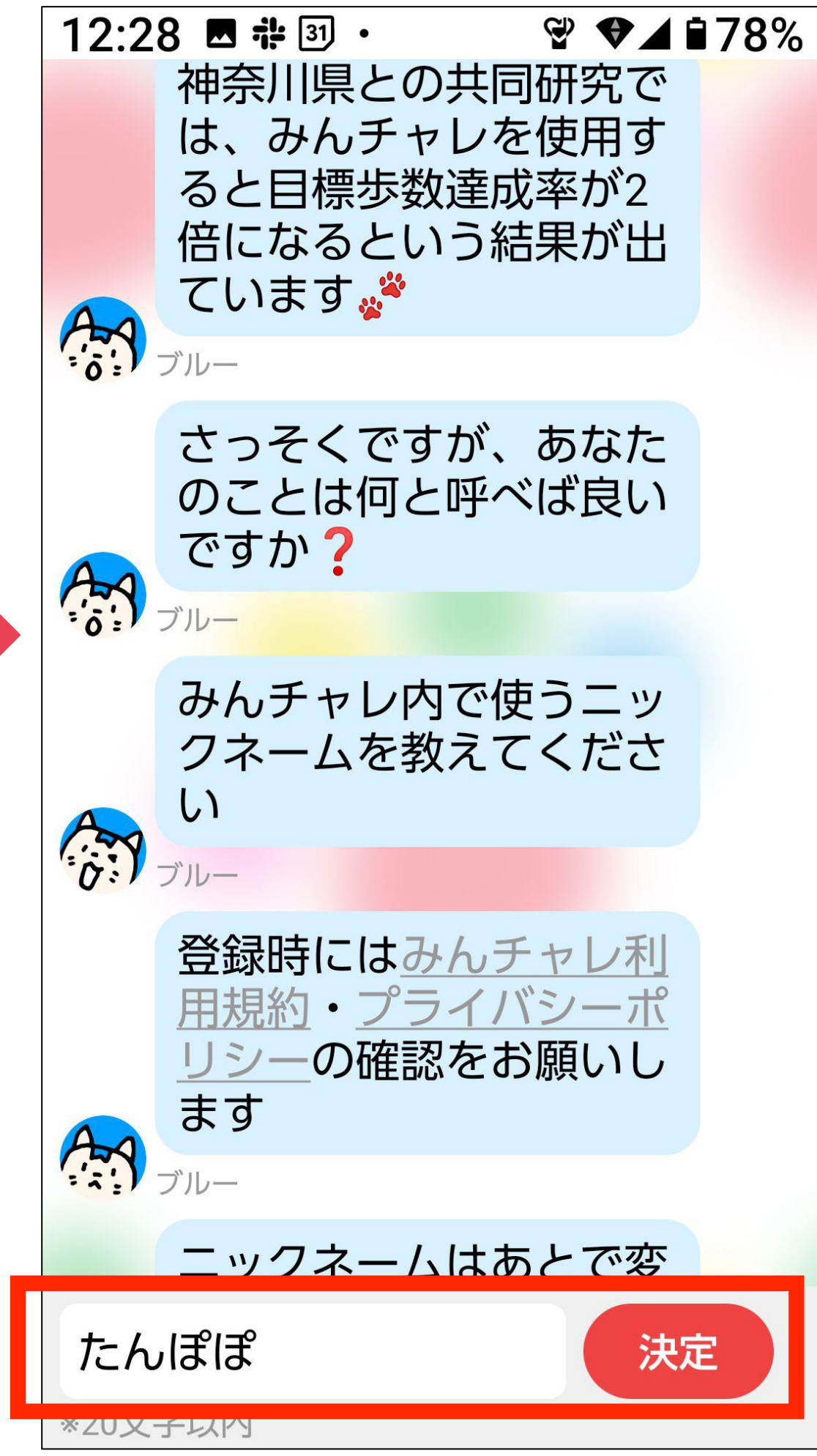
「はじめる」ボタンを押し、説明を読みながら進めます



＜お試しチャレンジ＞  
「送信」ボタンを押し



ニックネームと  
目標歩数を入力して  
「決定」ボタンを押し



「フレイル予防」の  
チーム一覧画面が  
出たら待機



## ④ チームに参加する

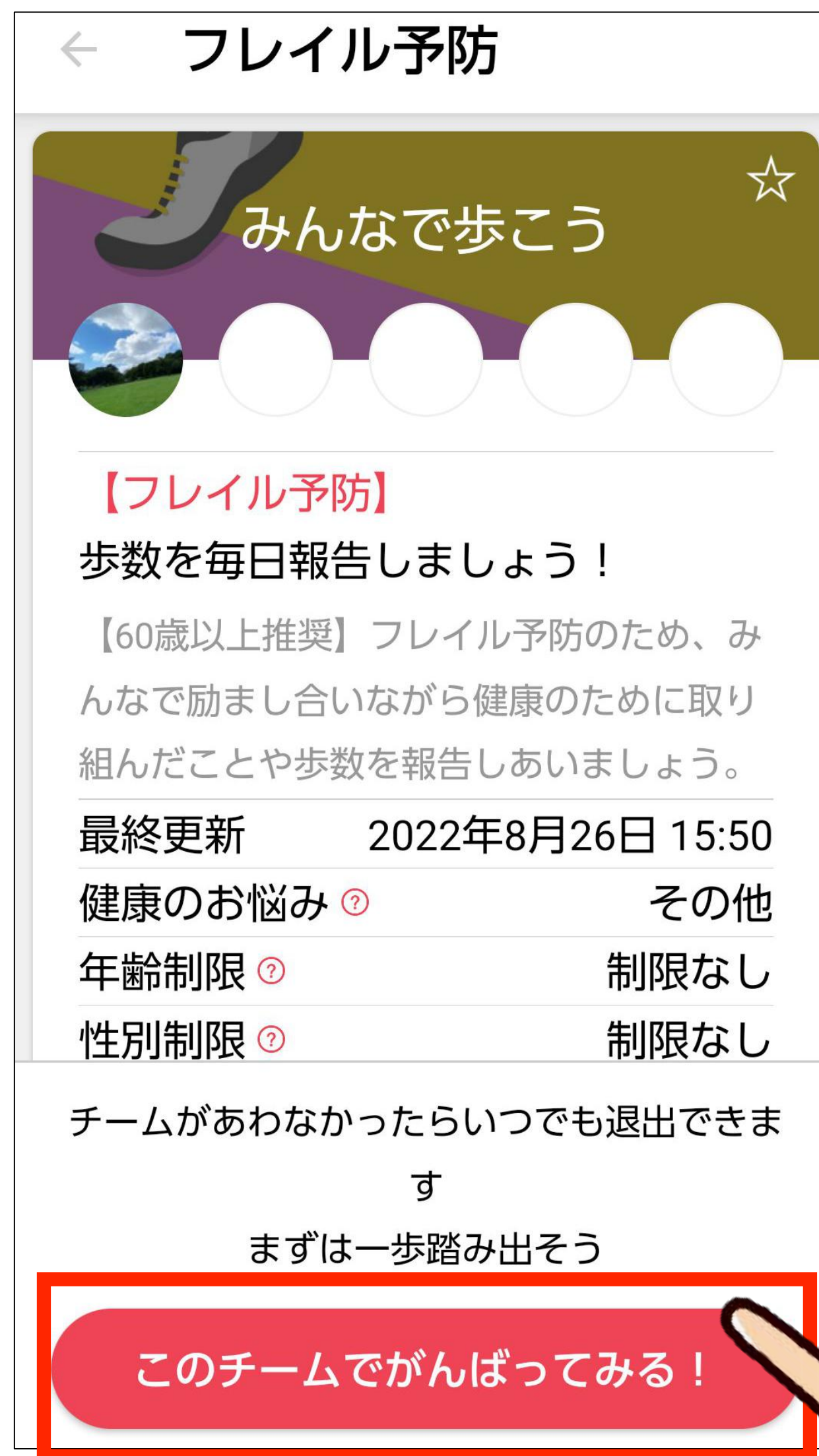
今日だけ！覚える必要なし

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。

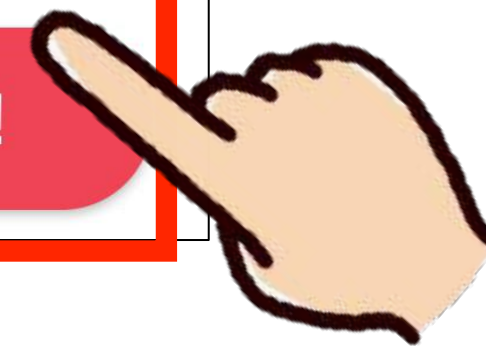
### 参加するチームの 招待二次元コードを読む



※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

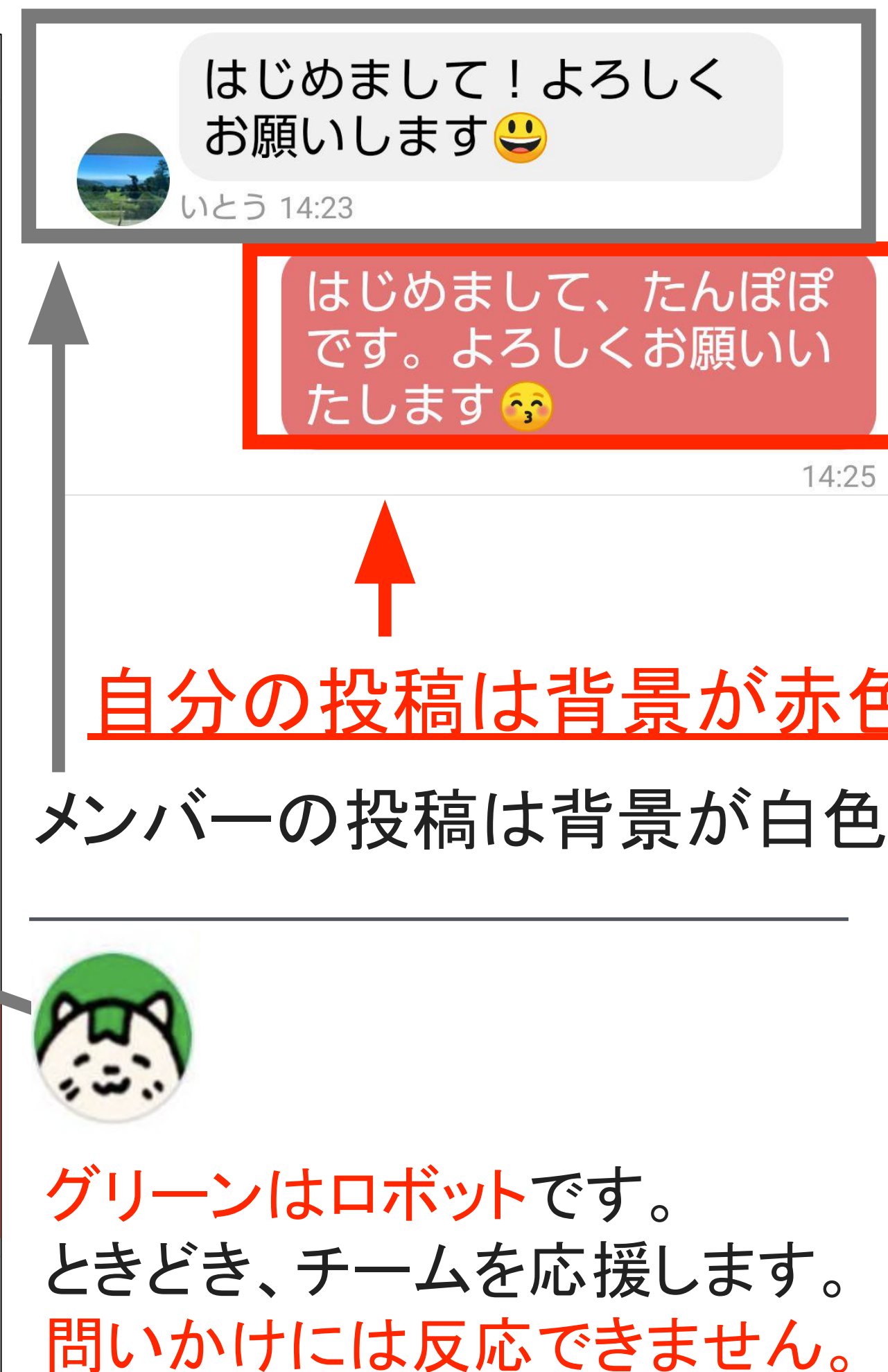
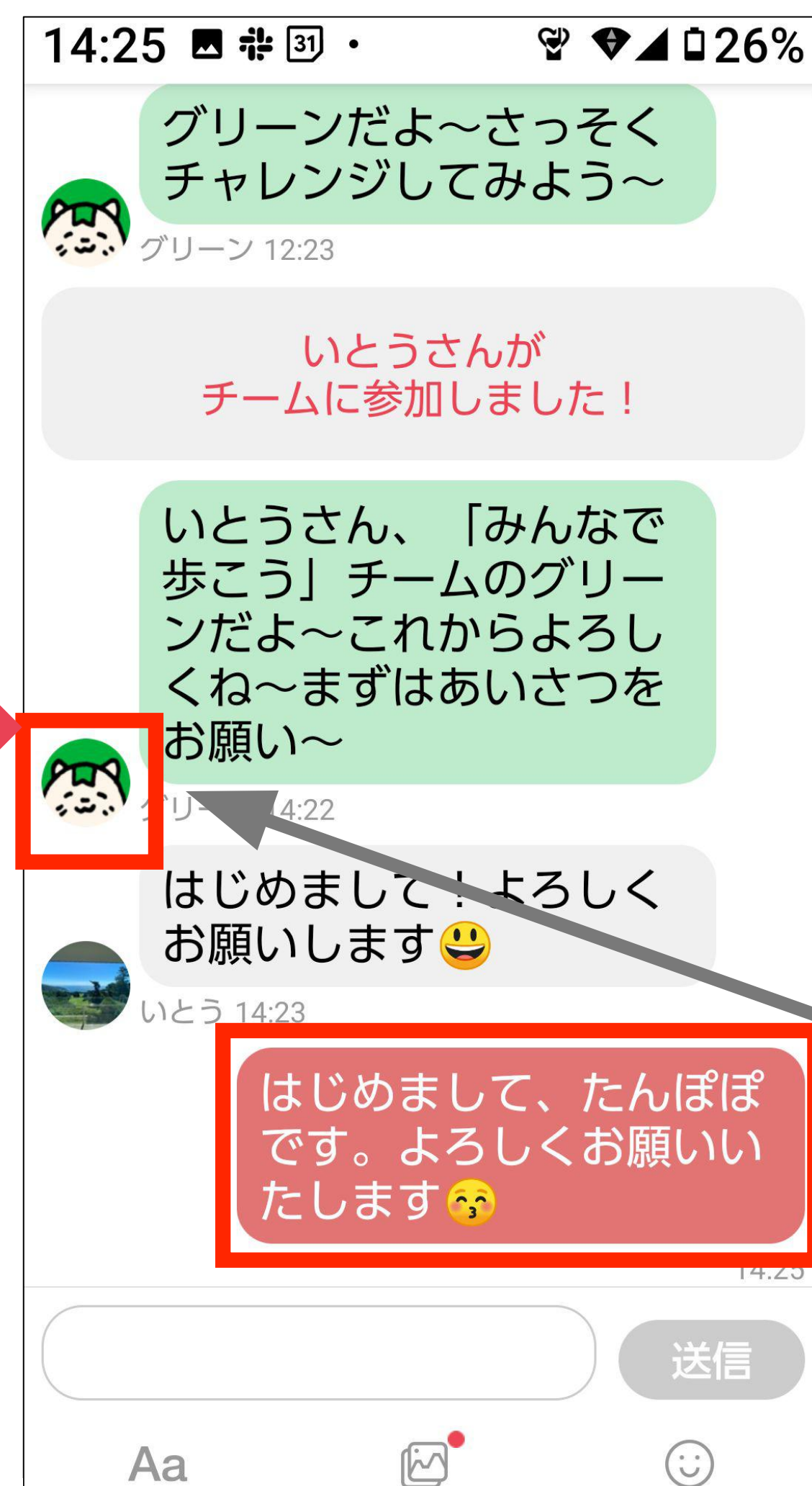
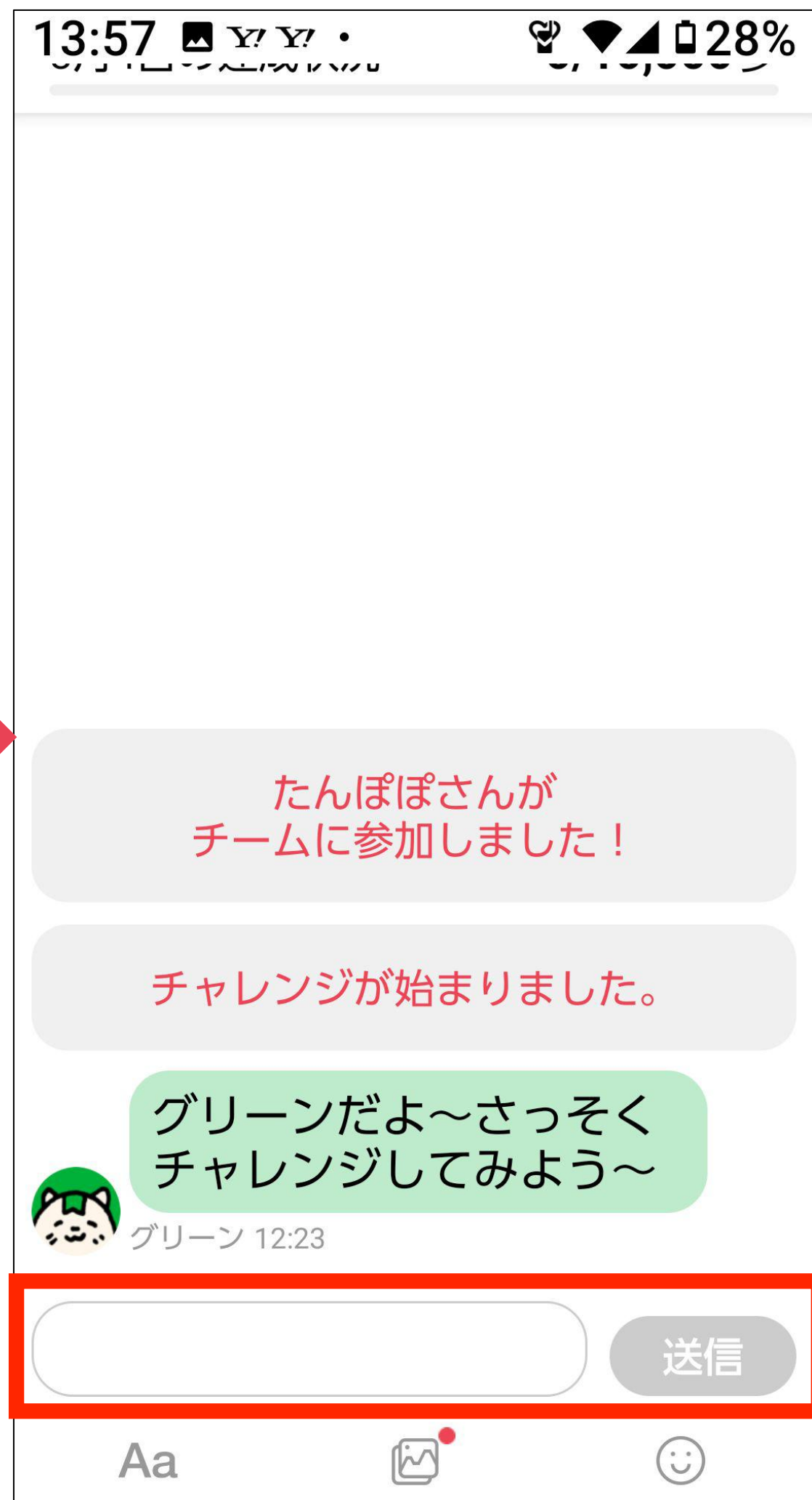


## ⑤ チームのチャット画面を開いて挨拶する

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、送信しよう

ワンポイント





事前準備: お試し写真撮影→あとで試しにチームに送信します

# 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

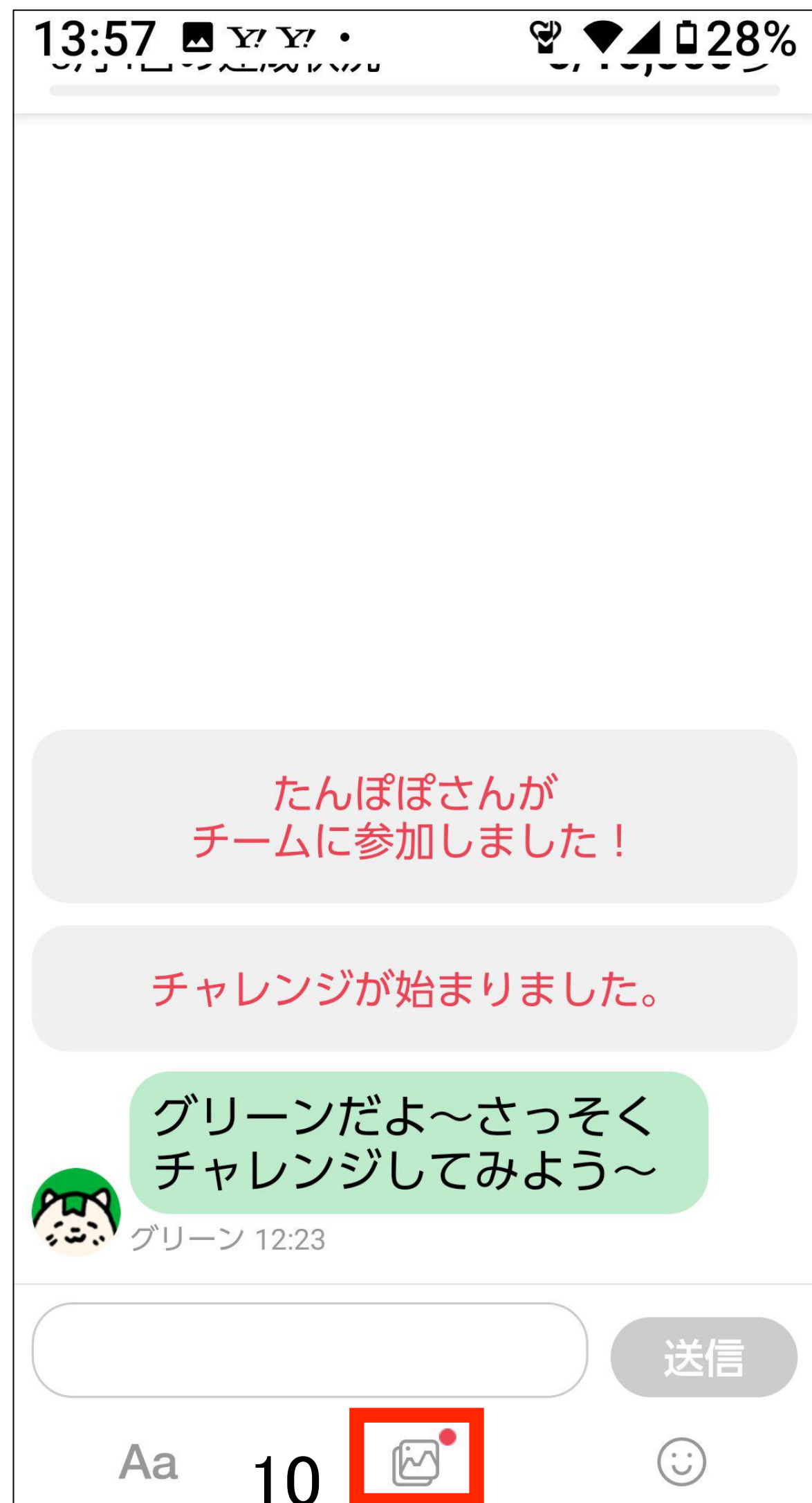
※休憩時間中にスタッフが、  
みんなチャレと歩数アプリの連携設定をいたします

## ⑥ チャレンジ写真を投稿する - 1

左下の「チーム」を押して  
参加しているチーム名の上を押す



画面下中央の  
写真を送るボタン  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

コメントを入力し  
「送信」を押す



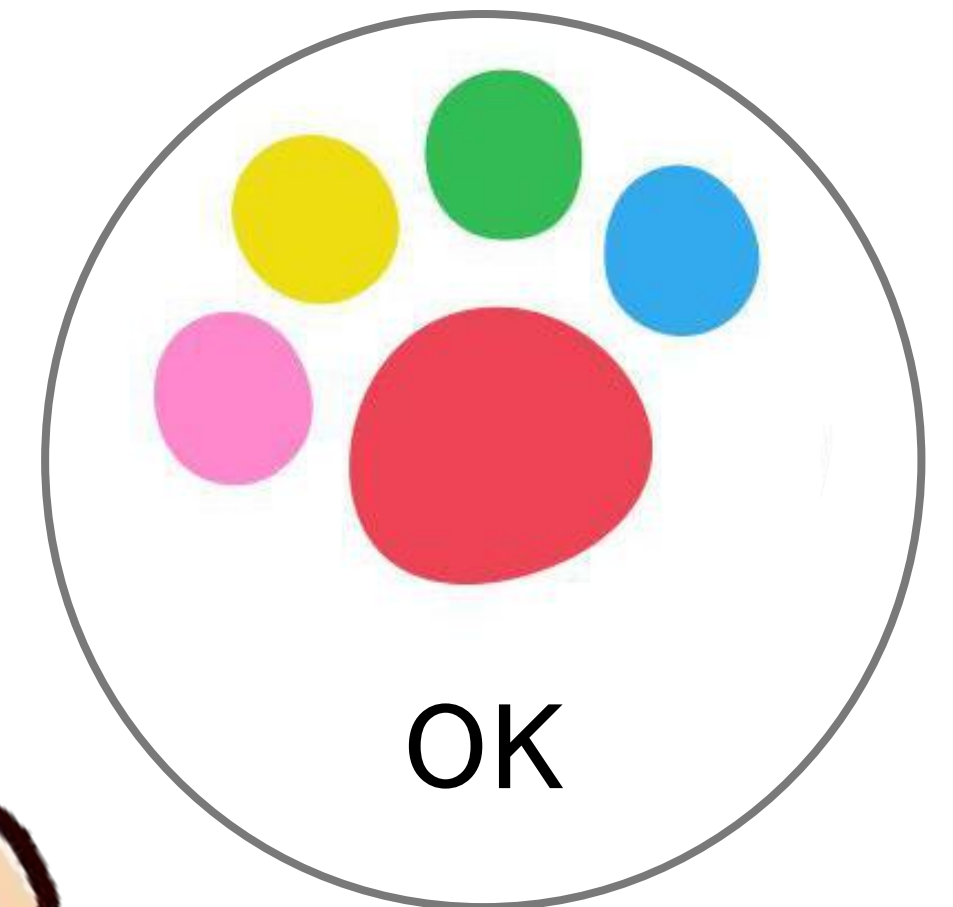
チャレンジ写真送信時点の  
歩数が反映されます



チームメンバーの  
写真を「OK」する



「OK」されると  
肉球がカラフルに変化！



# 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】

1. 写真の上に指を2秒おく
2. 削除を選択する



写真が削除される

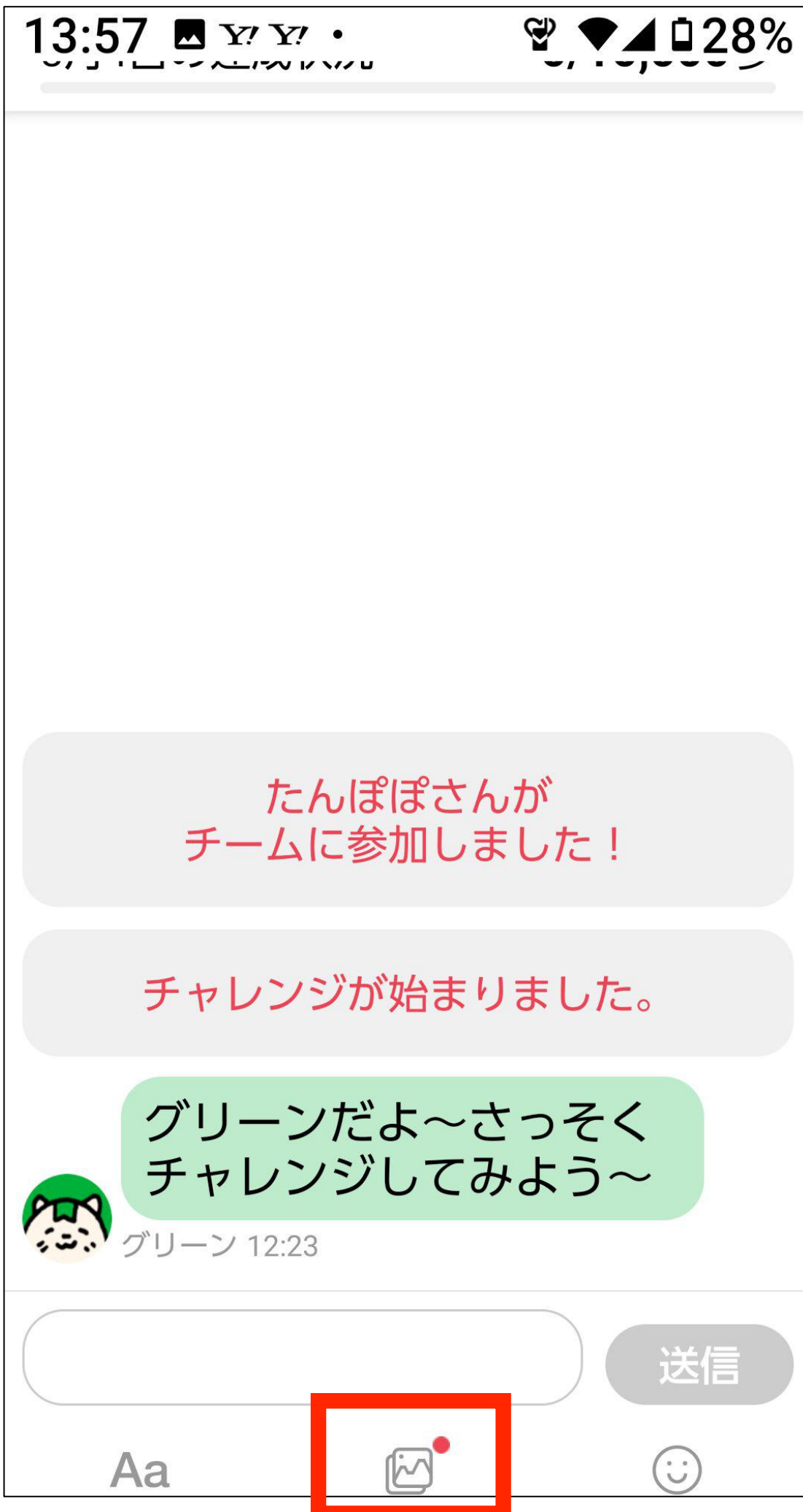


今日の宿題

今日、ご自宅でチャレンジ写真を投稿してみよう!

# 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



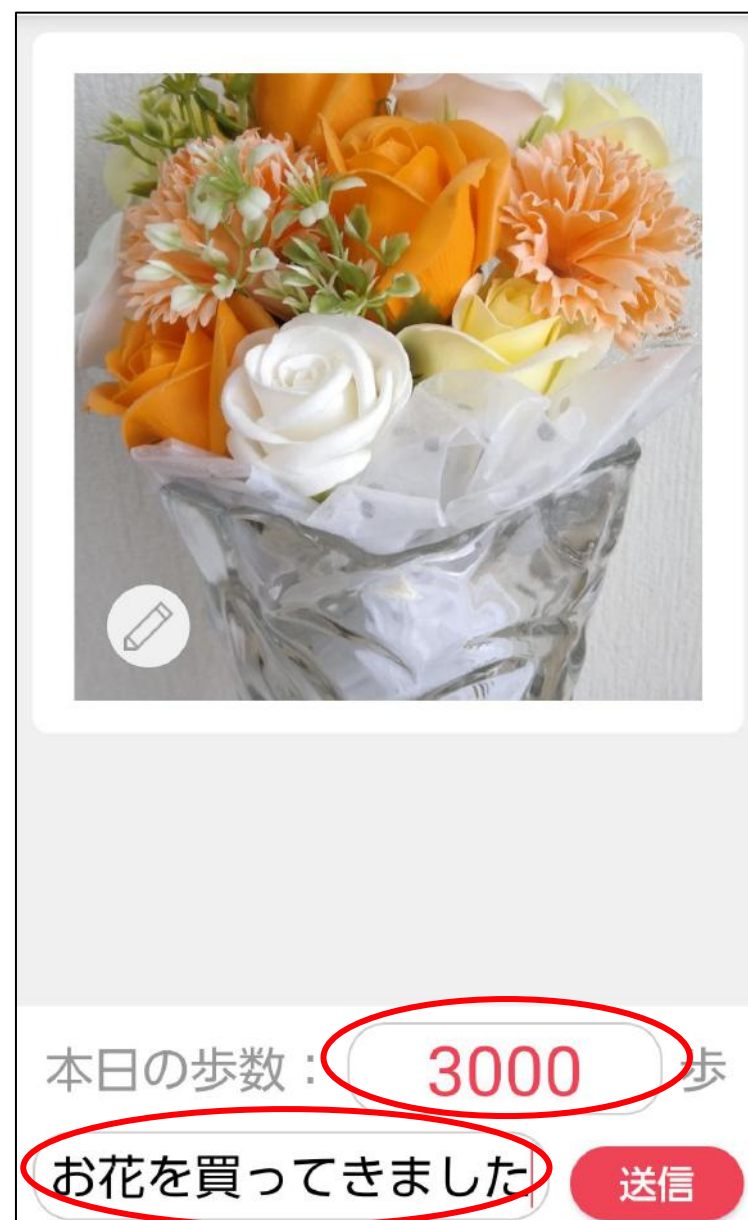
13

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)



[3,000歩]  
お花を買ってきました

チャレンジ写真は正方形



通常写真は長方形

14:31

14:21

## 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！  
(歩数が何歩でも、1回OKをもらう毎に1コイン獲得)

「OK」されると肉球がカラフルに！

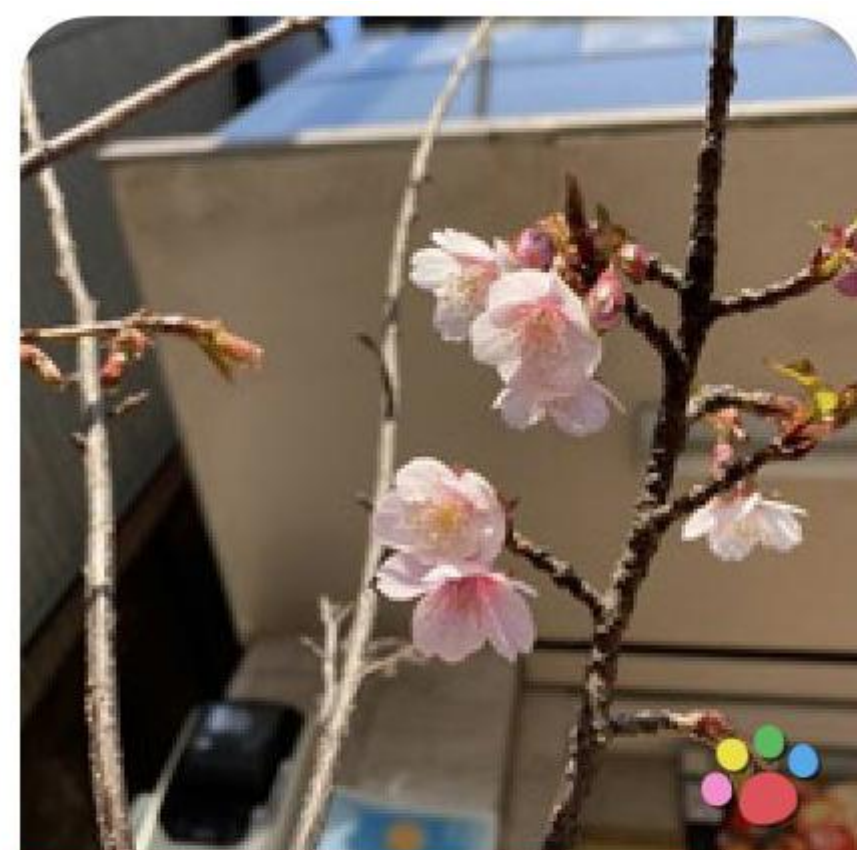


## その他

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。)

# 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



[5,794歩]  
道端に梅を発見！

20:47

家の中の物でも◎



[3,401歩]  
愛媛のミカン1が、沢  
山届きました～😊👌  
美味しいと、評判の  
ミカン😊😊  
お正月🎍まで、持つ  
かなあ～😊😊

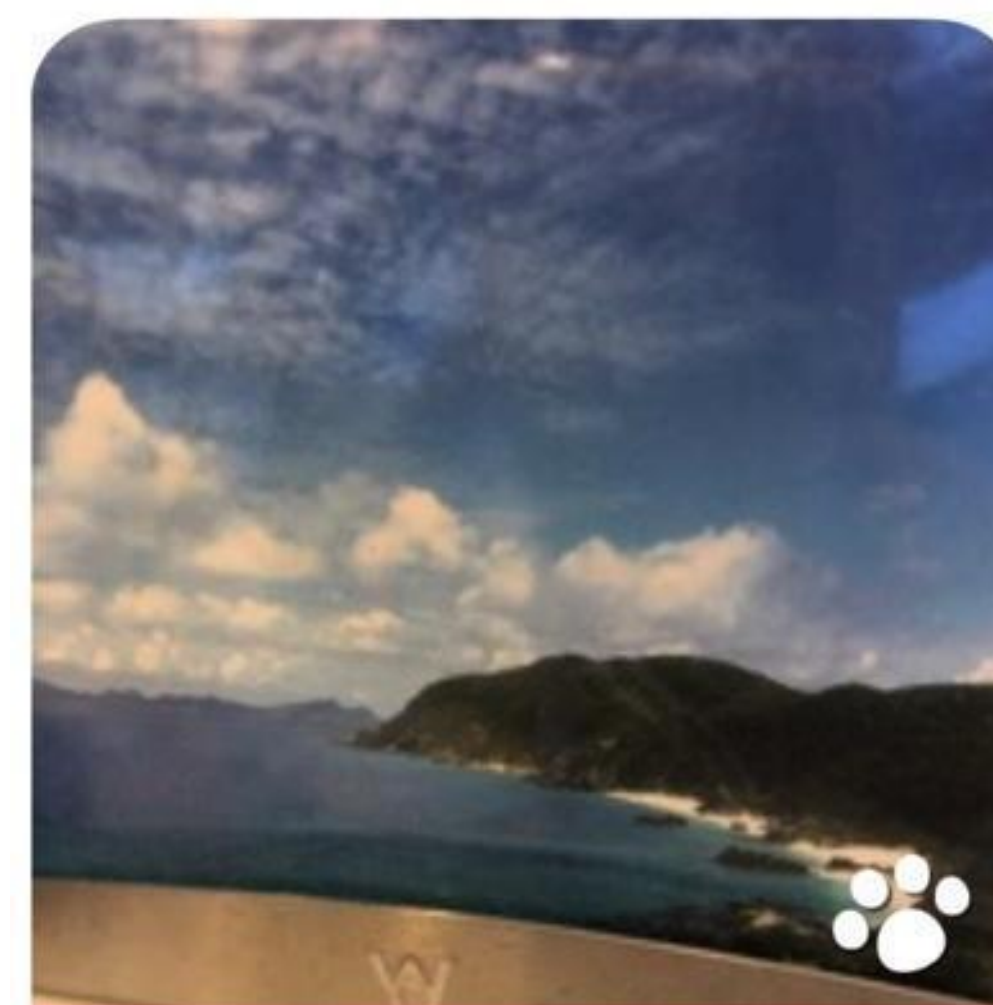
誰かに送ってもらった  
写真でもOK



[3,698歩]  
ニーダのご実家近く  
からの風景😊  
みんなチャレにどうぞ  
と送ってくれました  
😊❤ 私の良き協力  
者で～す👌  
こんな風景なら、1  
日眺めていても飽き  
ないですよなあ～😊

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♪



[56歩]  
今日は外に行けなくて。  
写真立てに飾ってある旅先  
の写真です。



## 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： 4・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

右上の三本線を押す

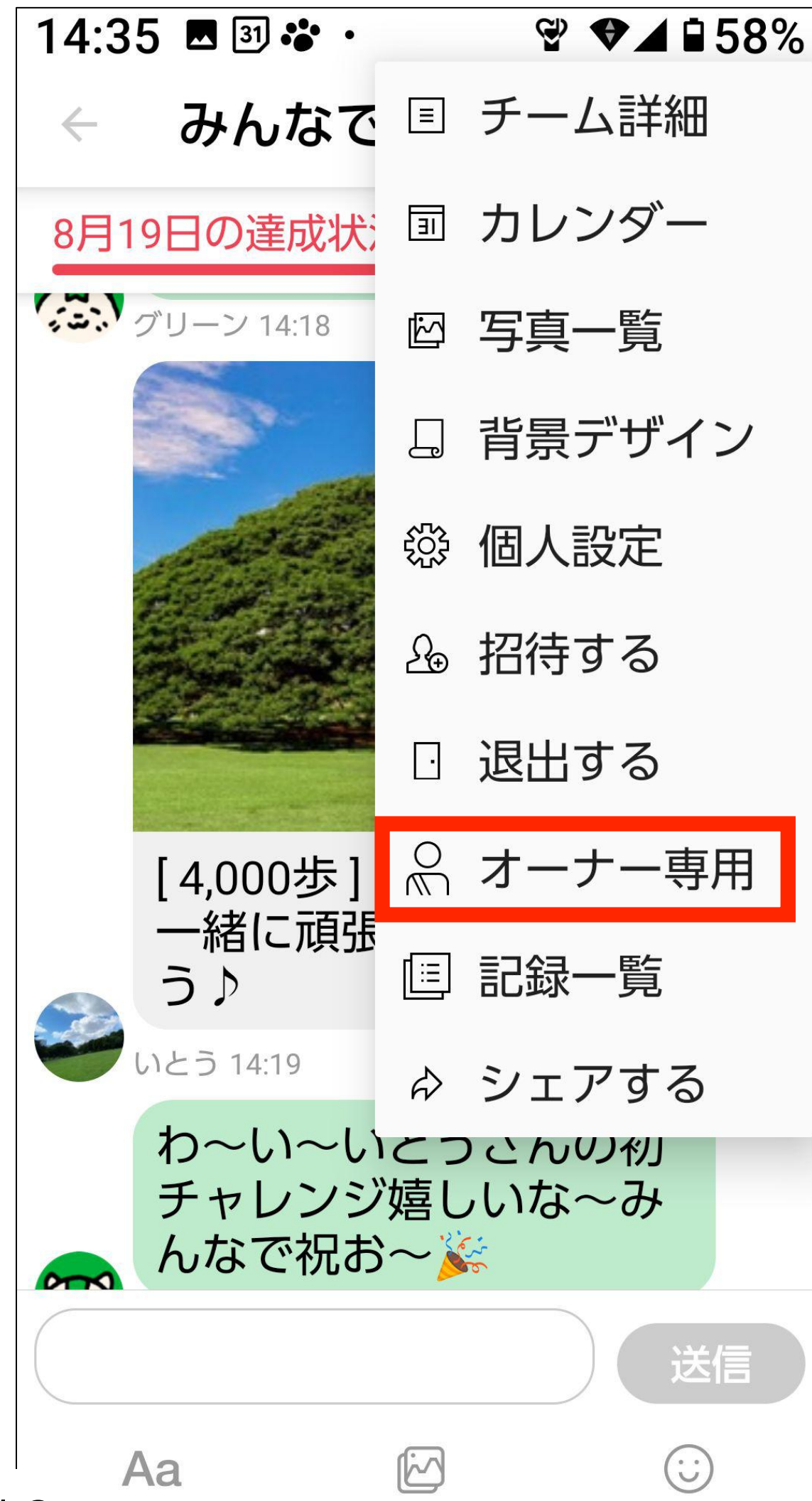


オーナー専用を押す

<iPhone>



<Android>



設定を変更する



⑨ みんなチャレのルールまとめ

みんなチャレの使い方

1. 最大5人1組のチームに参加
2. スマホのカメラで写真を撮る  
例) 散歩中のお花、お食事
3. 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
4. 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  
写真を撮る



<夕方～夜>



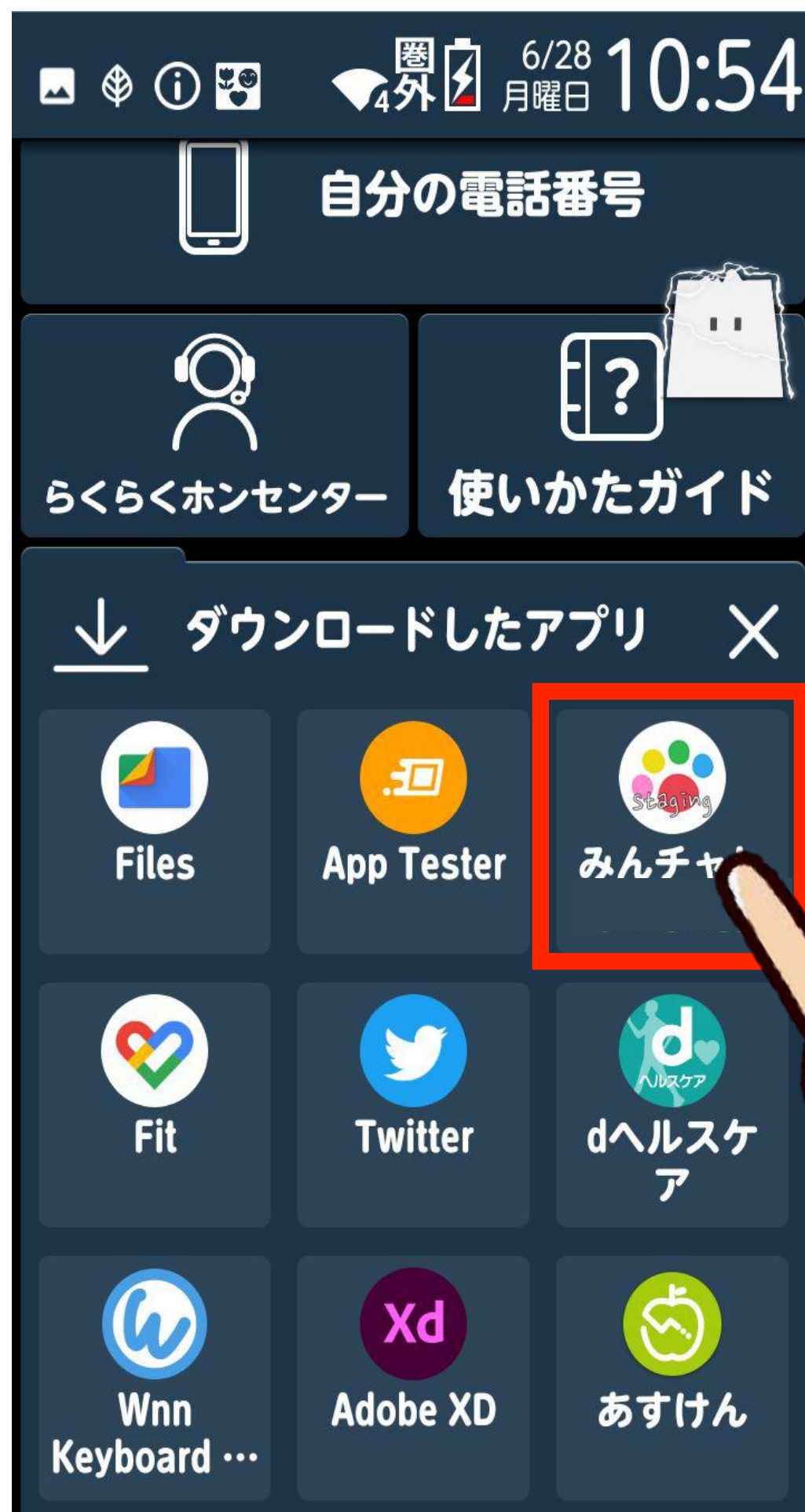
みんなチャレを開き、  
写真をチームに送る  
(その時点の歩数が送信)

# さいごに: みんなチャレの操作はこれだけでできればOK!

## ①アプリを開く



カラフルな肉球  
ボタンを押す



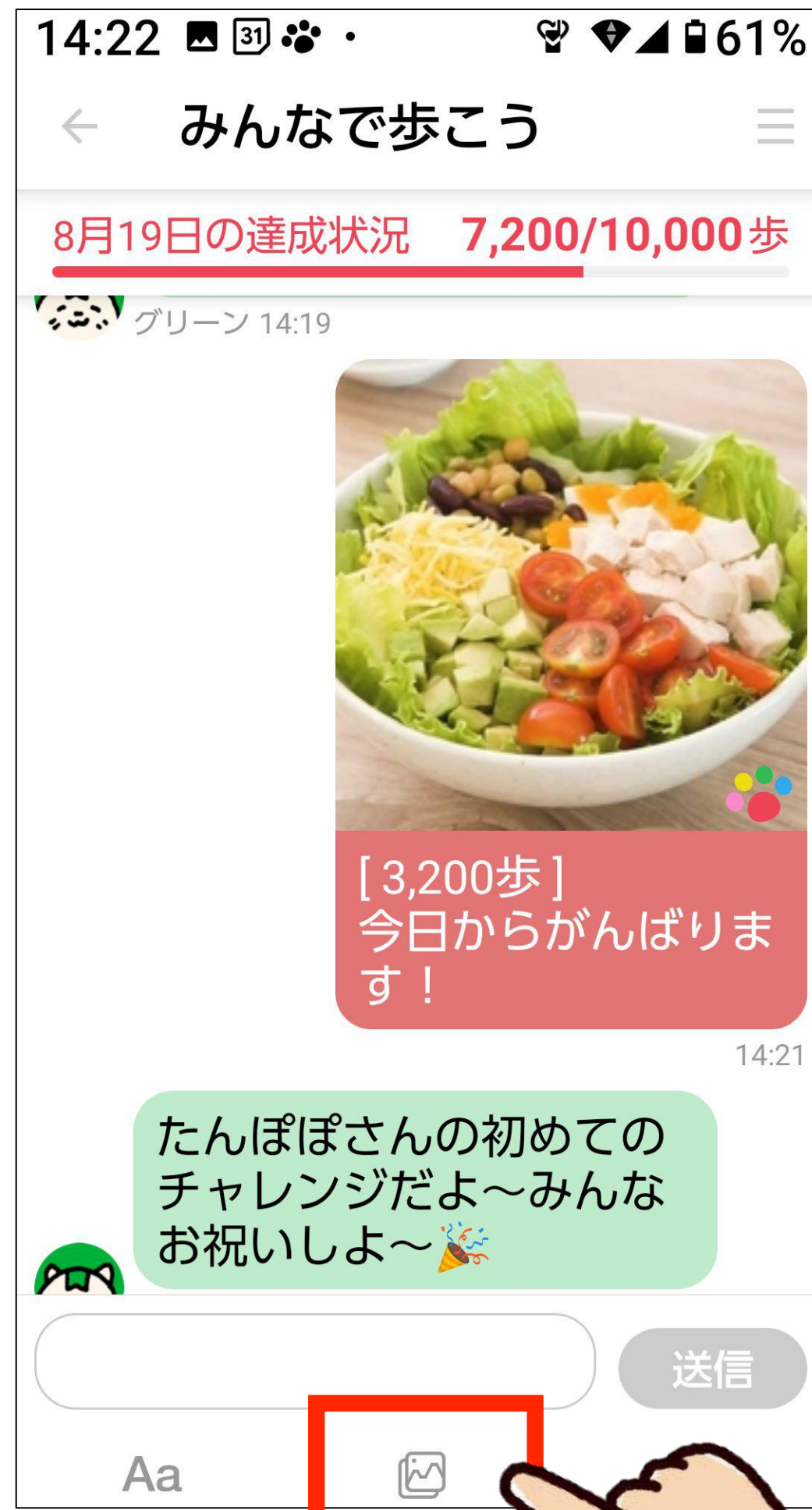
## ②チャット画面を開く

左下の「チーム」を押して  
参加しているチーム名を押す



## ③チャレンジ写真を投稿する

チャット画面下中央の写真ボタン  
を押して写真を選んで投稿する



## ④仲間の写真をOKする

仲間の写真の  
OKボタンを押す



**【写真の削除方法】**  
1. 写真の上に指を2秒置く  
2. 「削除」を選択

1回目講座アンケート

下の二次元コードからご回答お願いいたします。



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。

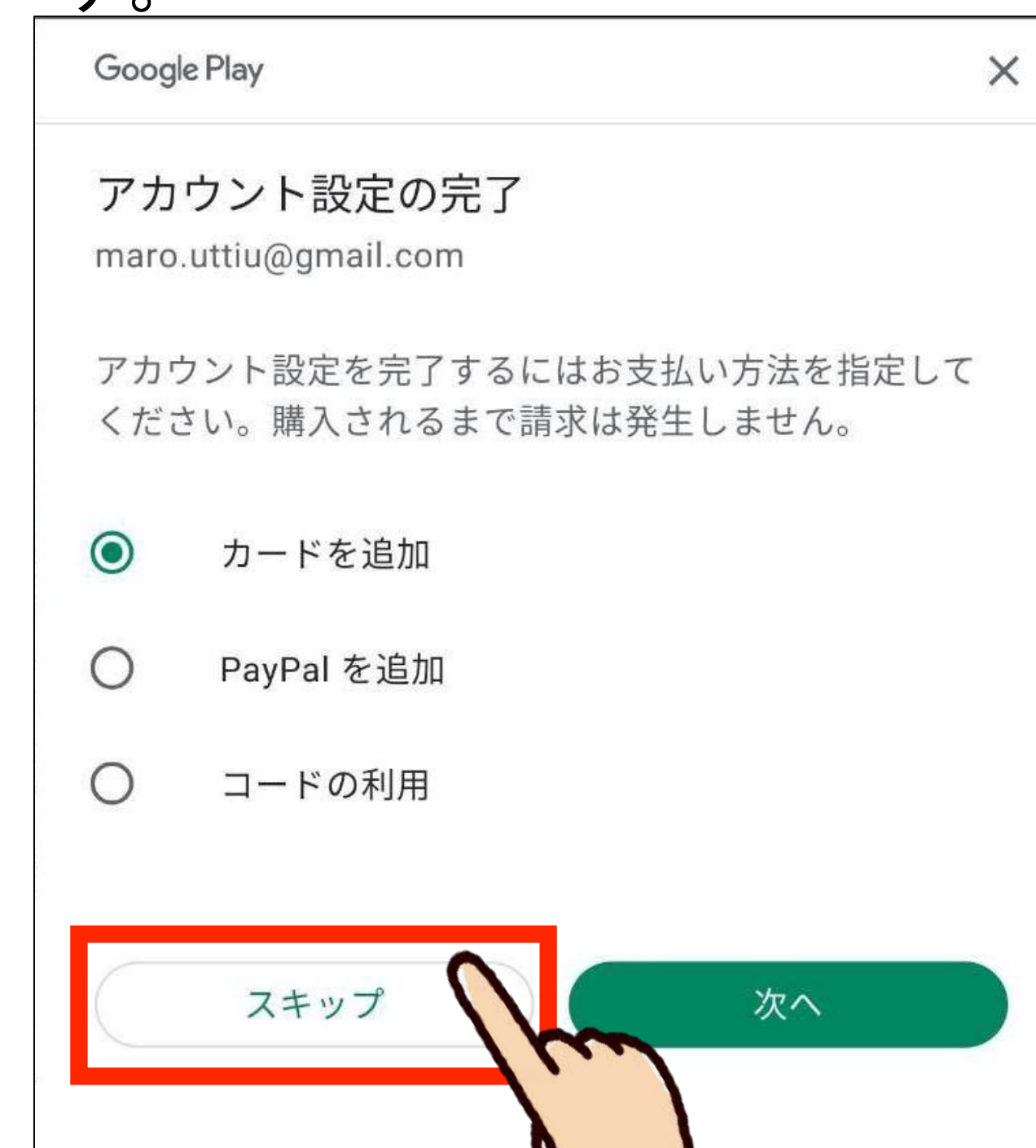
もしくは、

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



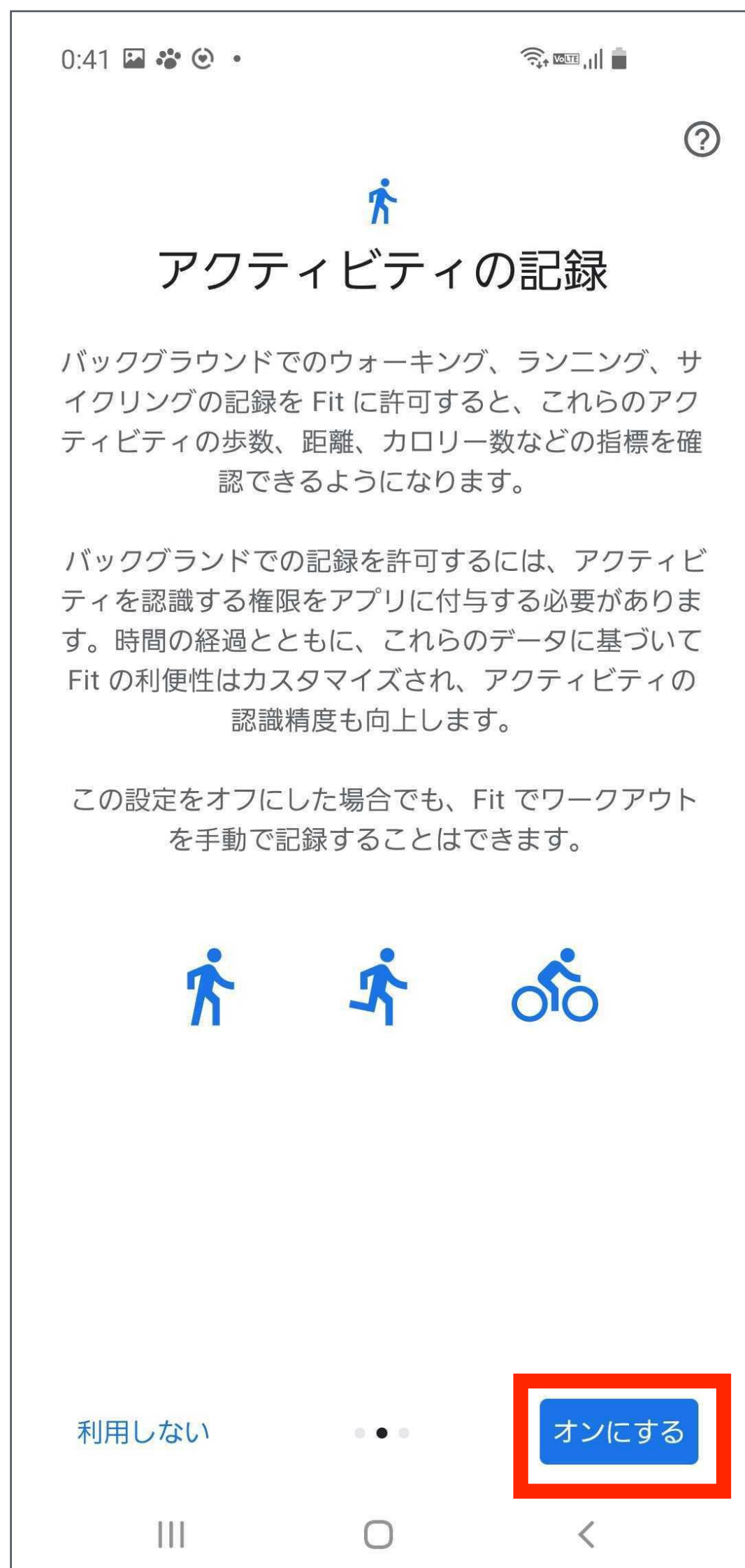
お使いのGoogleアカウント  
を選択し、続行ボタンを押す



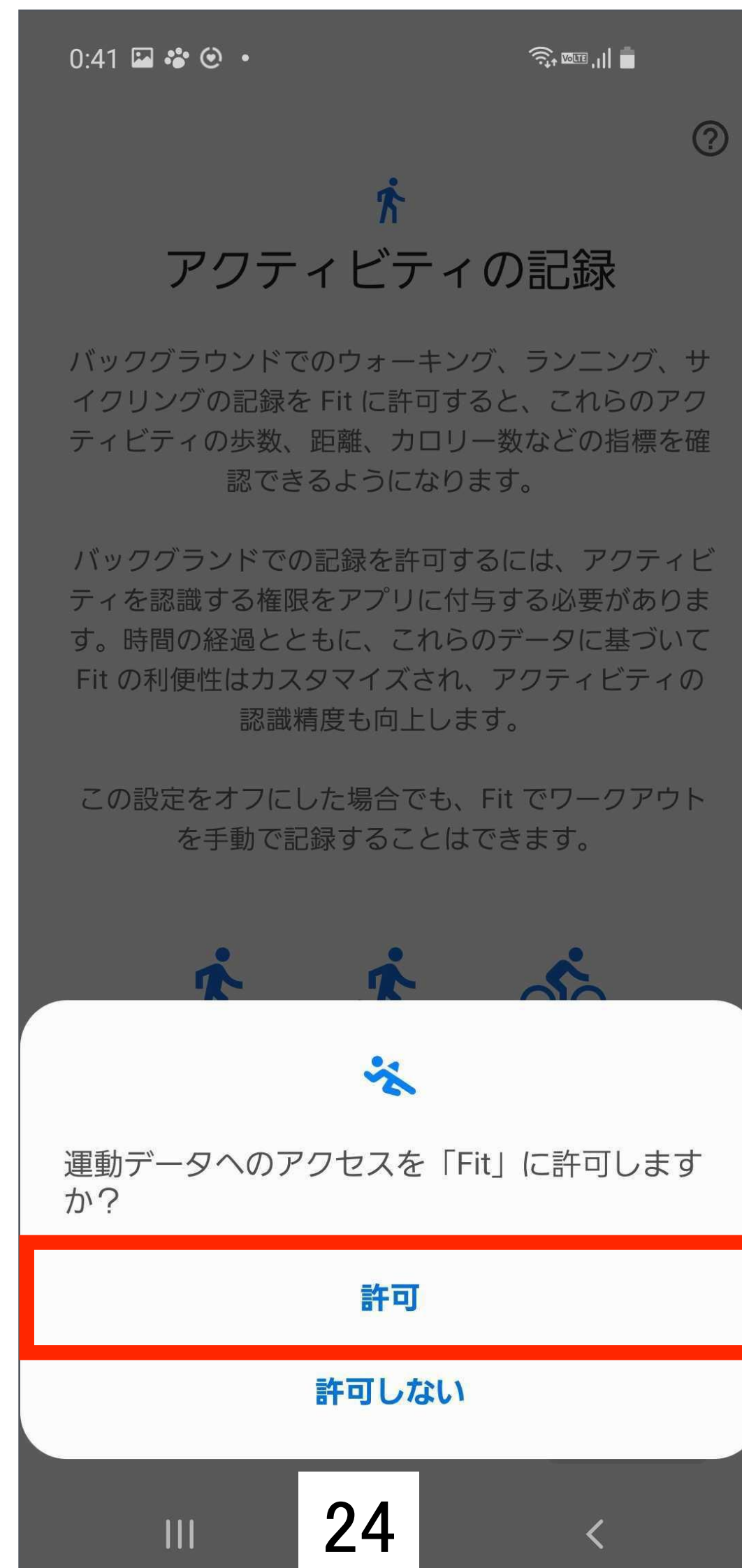
基本情報は未入力で、  
「次へ」をタップ



## 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 「利用しない」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



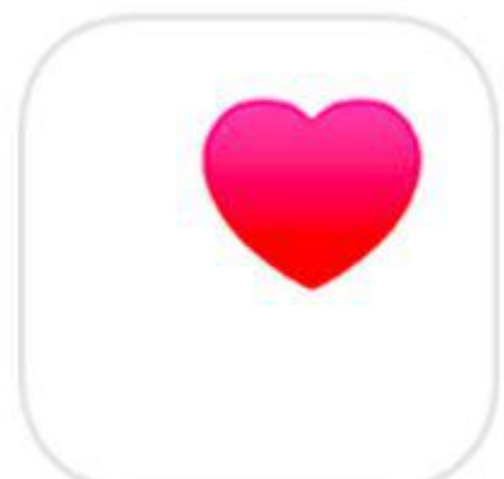
この画面が表示されたら  
初期設定完了です



↑ 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  
アプリです



ヘルスケア




「概要」で  
歩数が  
確認できたら  
OKです

歩数が表示されない方は  
初期設定をお願いします



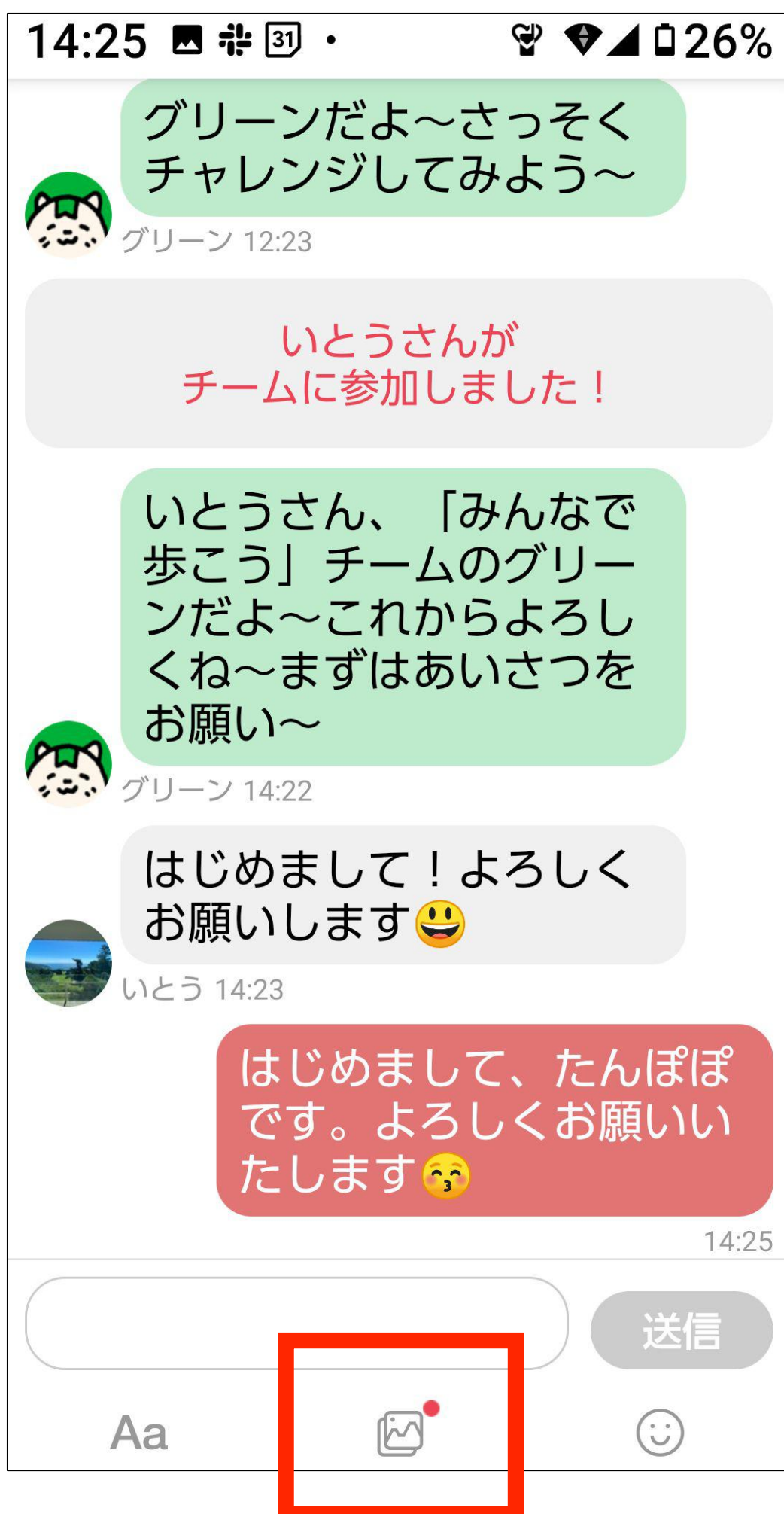
必要な  
情報を入力

チャット画面を開き、  
画面下中央の  
写真ボタンを押す

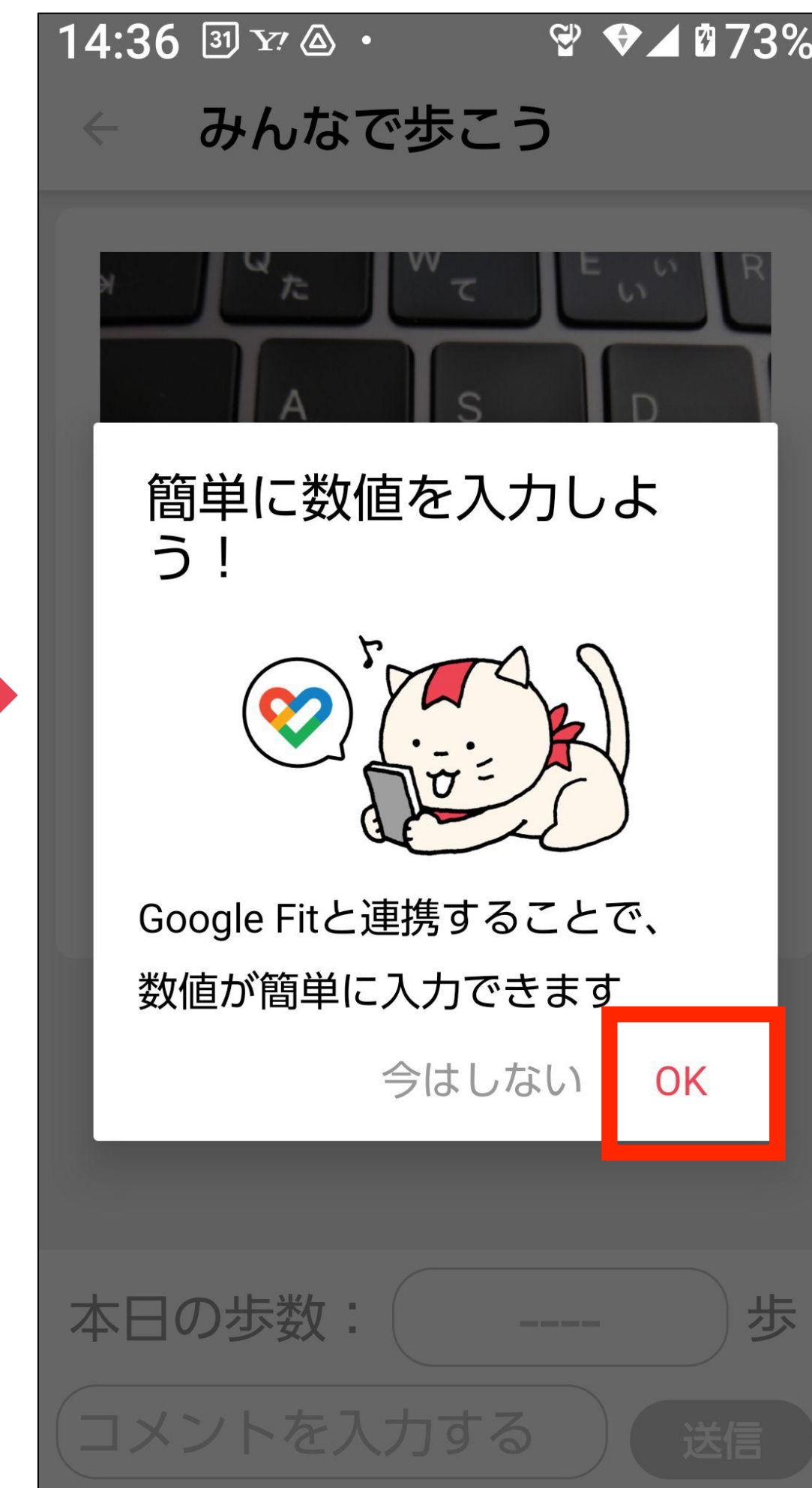
この画面が出たら  
写真を選ぶを押す

チャレンジ写真を1枚選ぶ

歩数連携のため、  
「OK」を押す



または



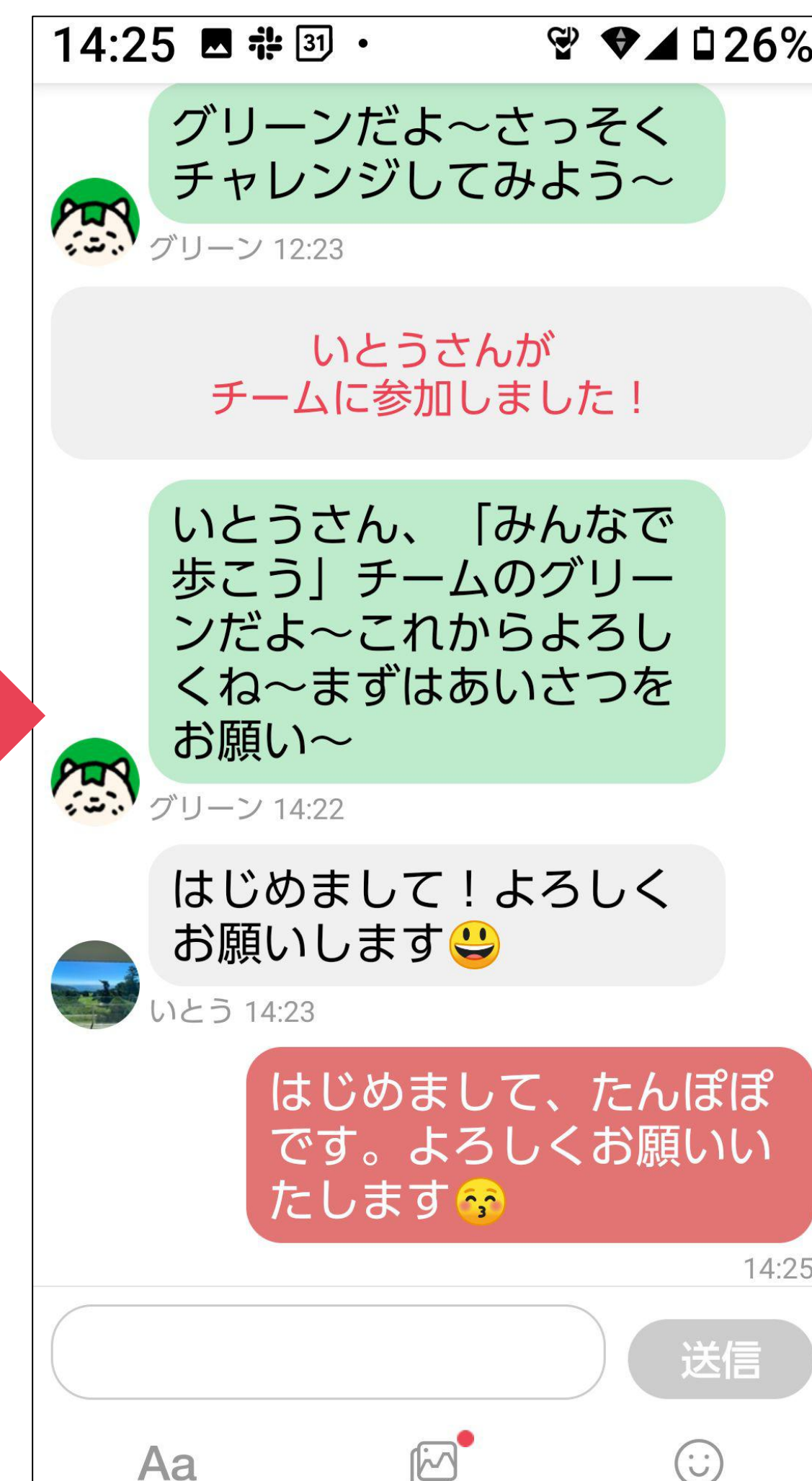
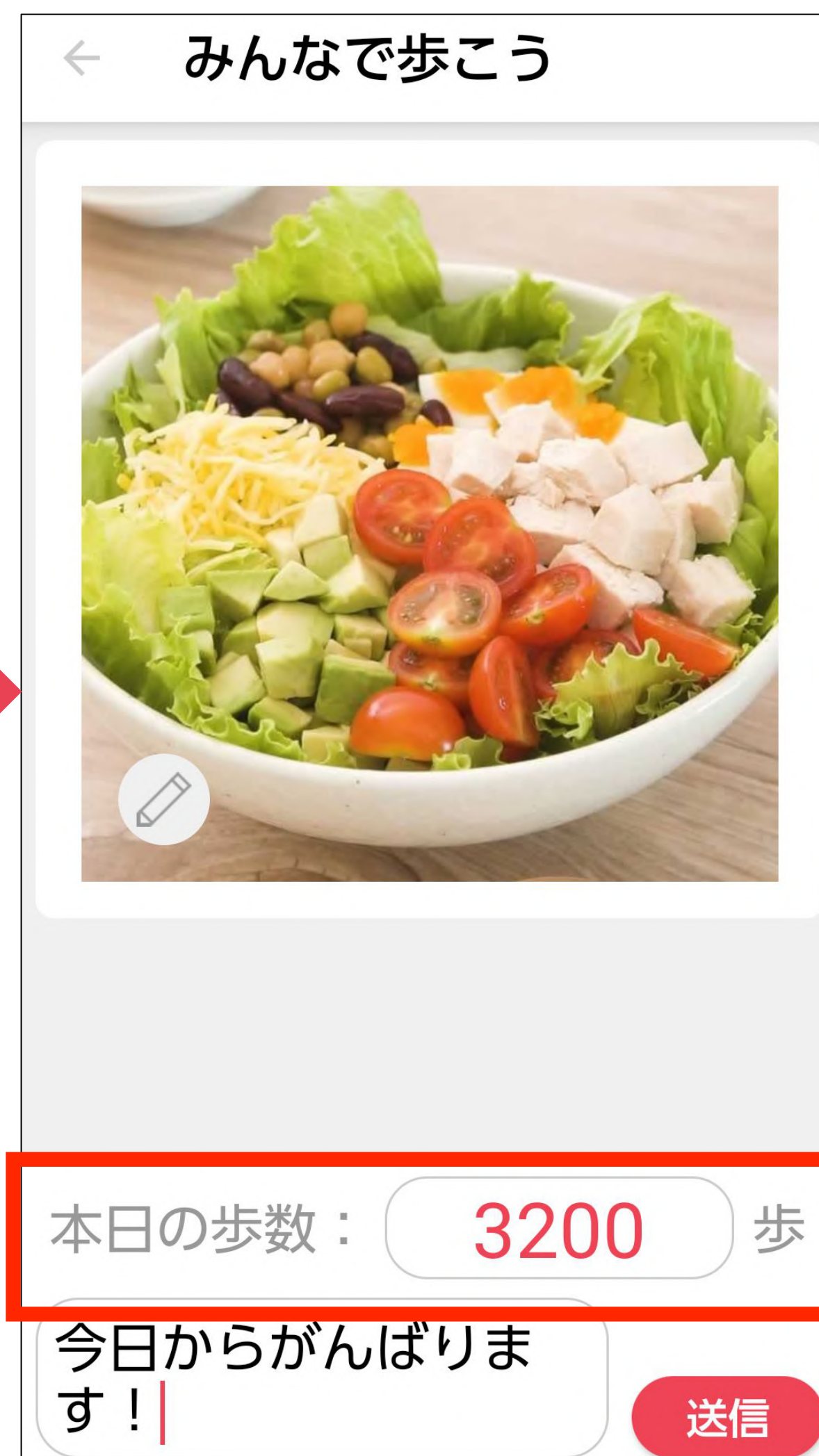
自分のGoogle  
アカウントを押す




画面下までスクロール  
→「許可」を押す



歩数が表示されていれば連携完了！



チャット画面を開き、  
画面下中央の  
写真を送るボタン  を押す



チャレンジ写真を1枚選ぶ



歩数連携のため、  
「OK」を押す

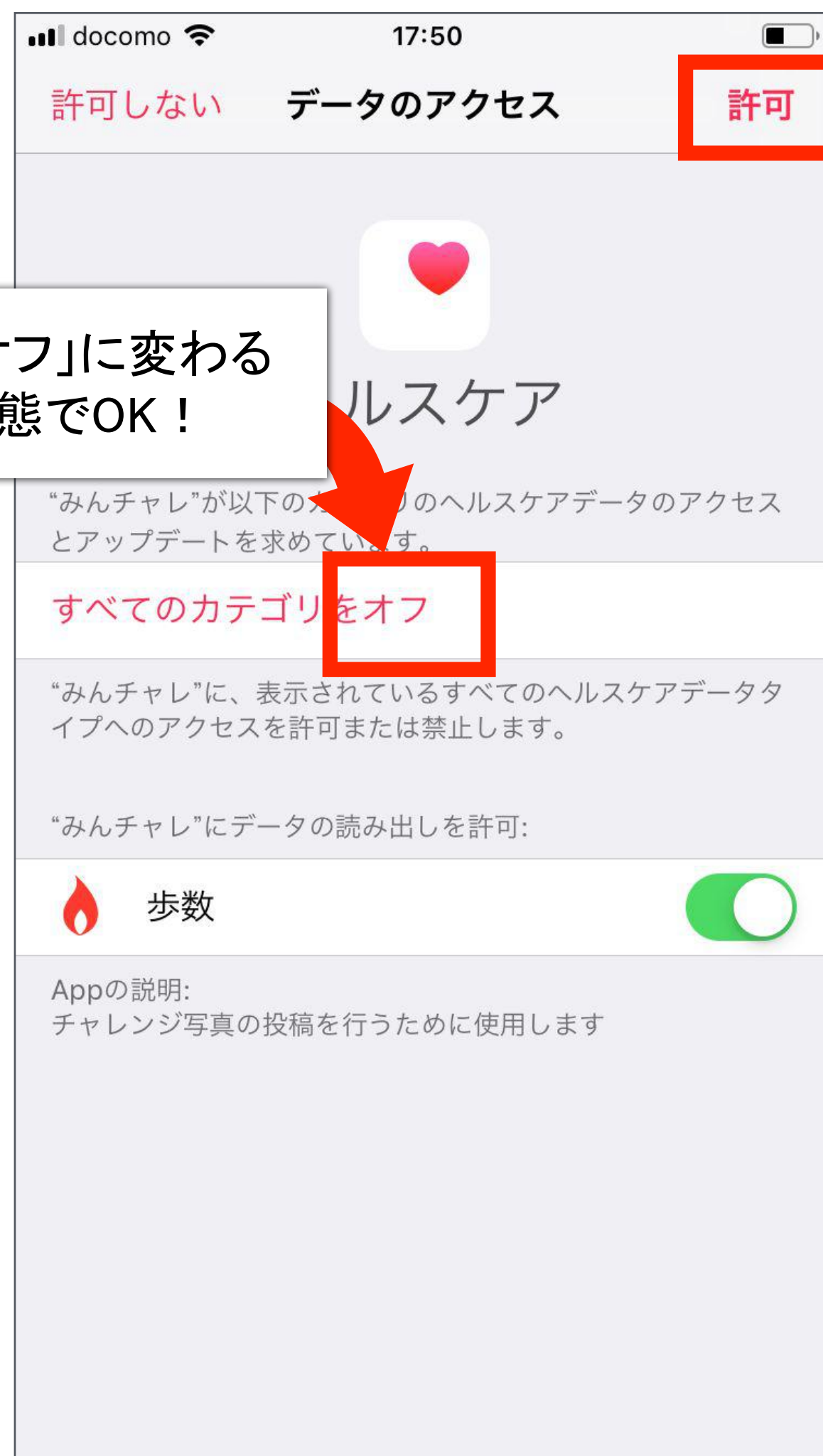


「すべてのカテゴリをオン」  
を押す



右上の「許可」を押す

表示が「オフ」になる  
この状態でOK!



歩数が表示されていれば連携完了!

