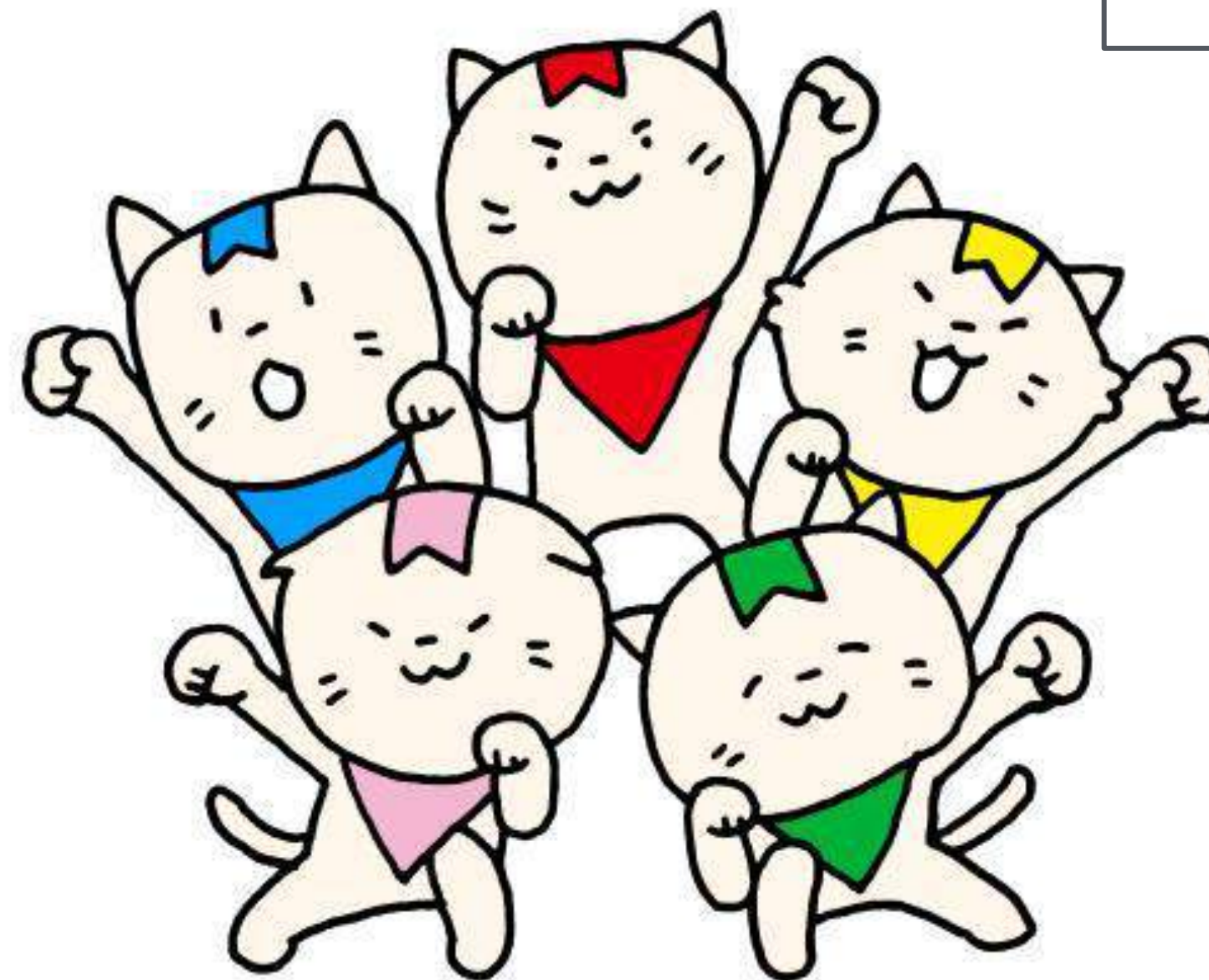


三日坊主防止アプリ みんちゅ



A10 Lab

エーテンラボ株式会社

アプリの使い方説明書② － 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。

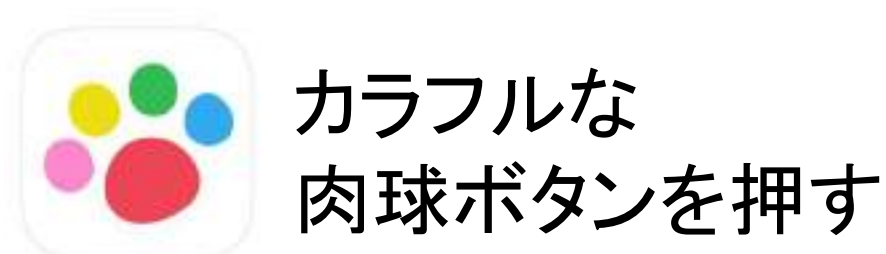
目次

前回の復習	P. 3
1週間の振り返り	P. 5
プロフィール画像を変える	P. 6
コインを寄付する	P. 7
みんなチャレの活用法	P. 8
チームの今後について	P. 9
参考1:よくある質問	P. 12
参考2:機種変更の対応	P. 13
参考3:知らない人同士のチームに参加する	P. 26
参考4:知り合い同士のチームを作る	P. 27
参考5:プレミアム(有料)の紹介	P. 30



復習: みんなチャレの操作

①アプリを開く




②チャット画面を開く

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

画面下中央の
写真を送るボタン  を押し
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

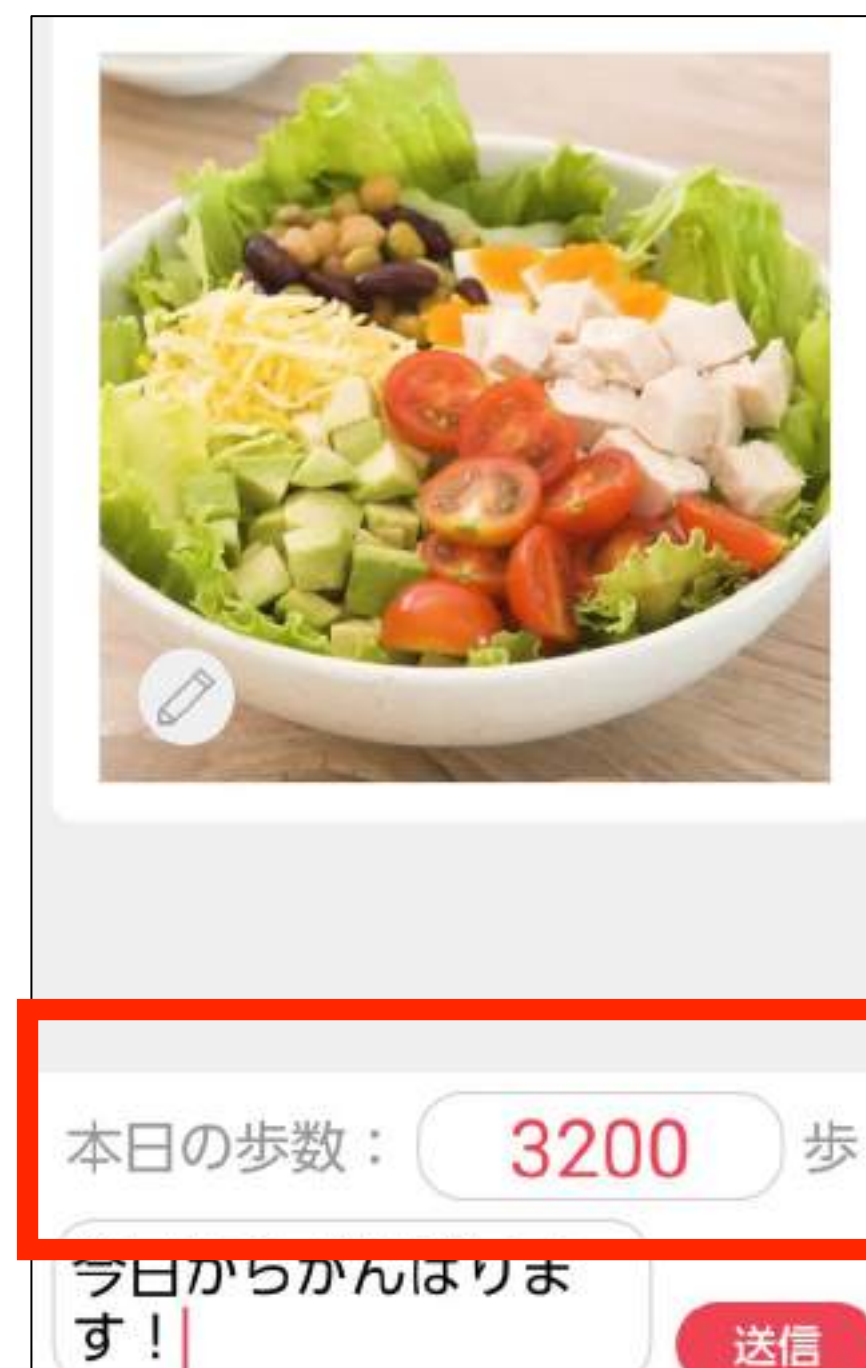


【写真の削除方法】

1. 写真の上に指を2秒置く
2. 「削除」を選択

復習：写真・歩数・コインについて

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！
(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！



1週間の振り返り

みんなを1週間をお使いいただき、何か良い変化や気づきはありましたか？
各テーブルにて、それぞれの感想を交換してください。



※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。

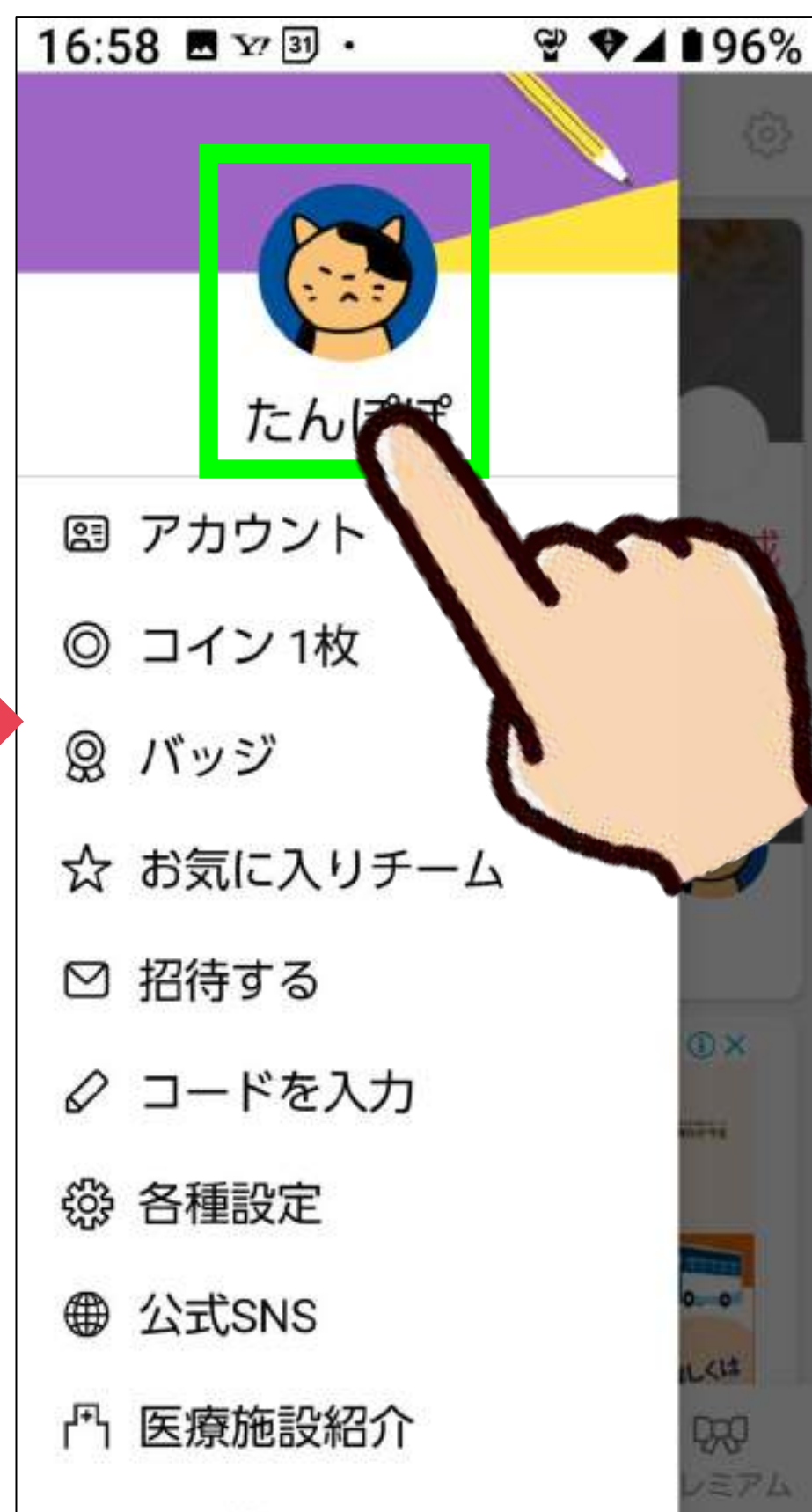
ただ歩くのではなく、周りの景色をじっくり見ながら歩くようになった。

プロフィール画像を変える ☆好きな写真に変更できます

「チーム」画面左上の
プロフィール画像を
押す



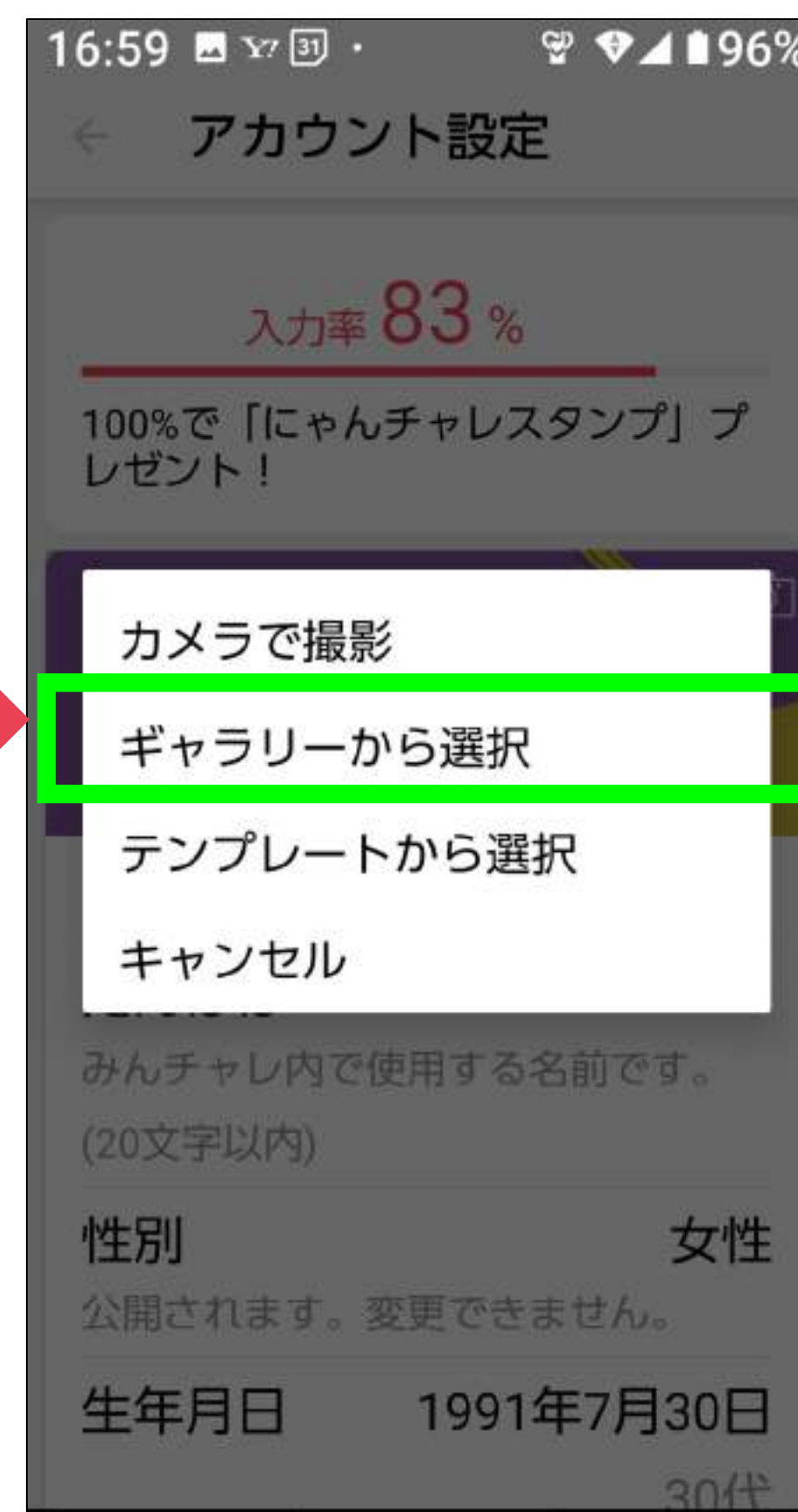
プロフィール画像を押す



もう一度、
プロフィール画像を押す



「写真を選択」を押し、
お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！



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

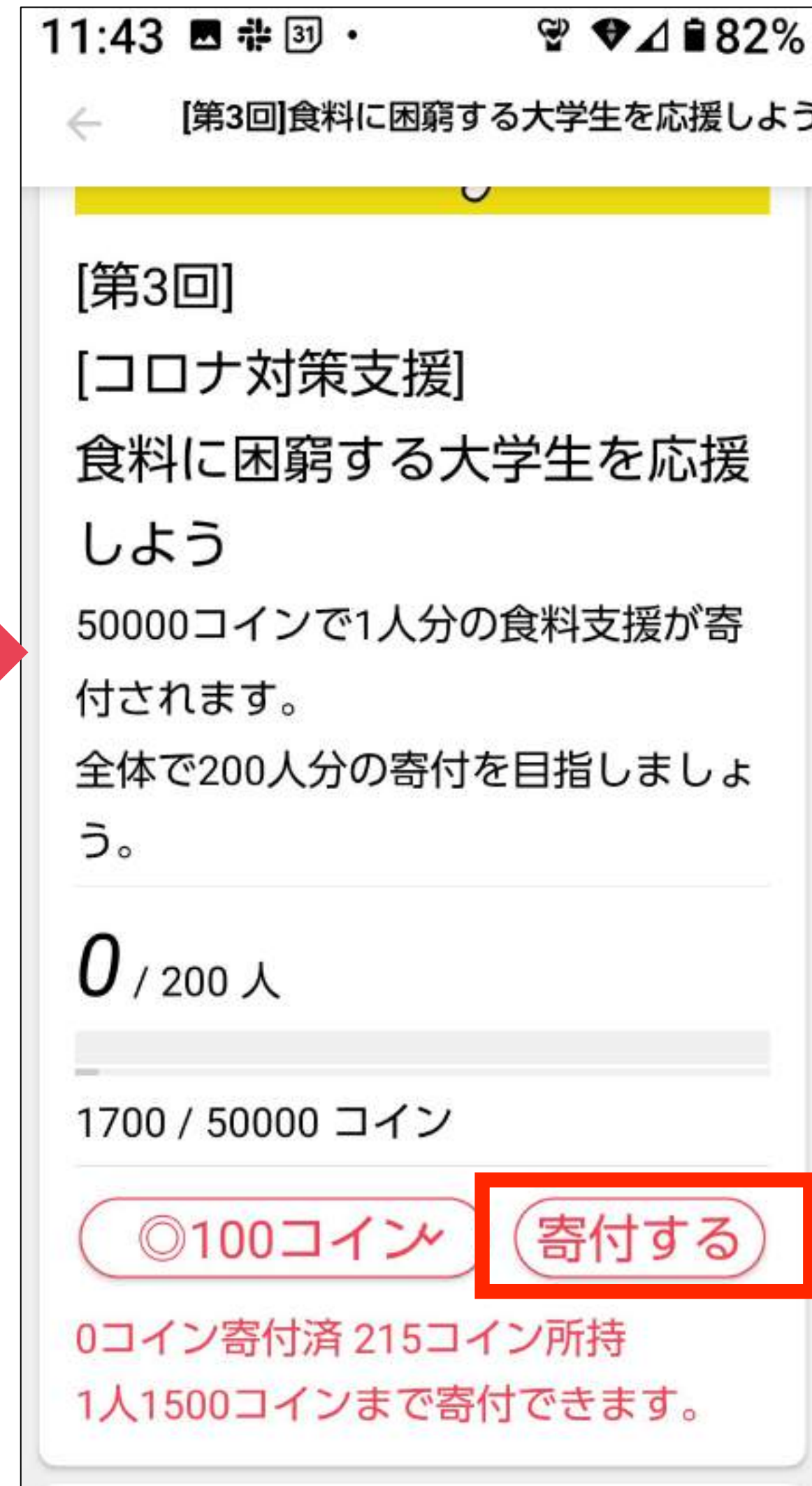
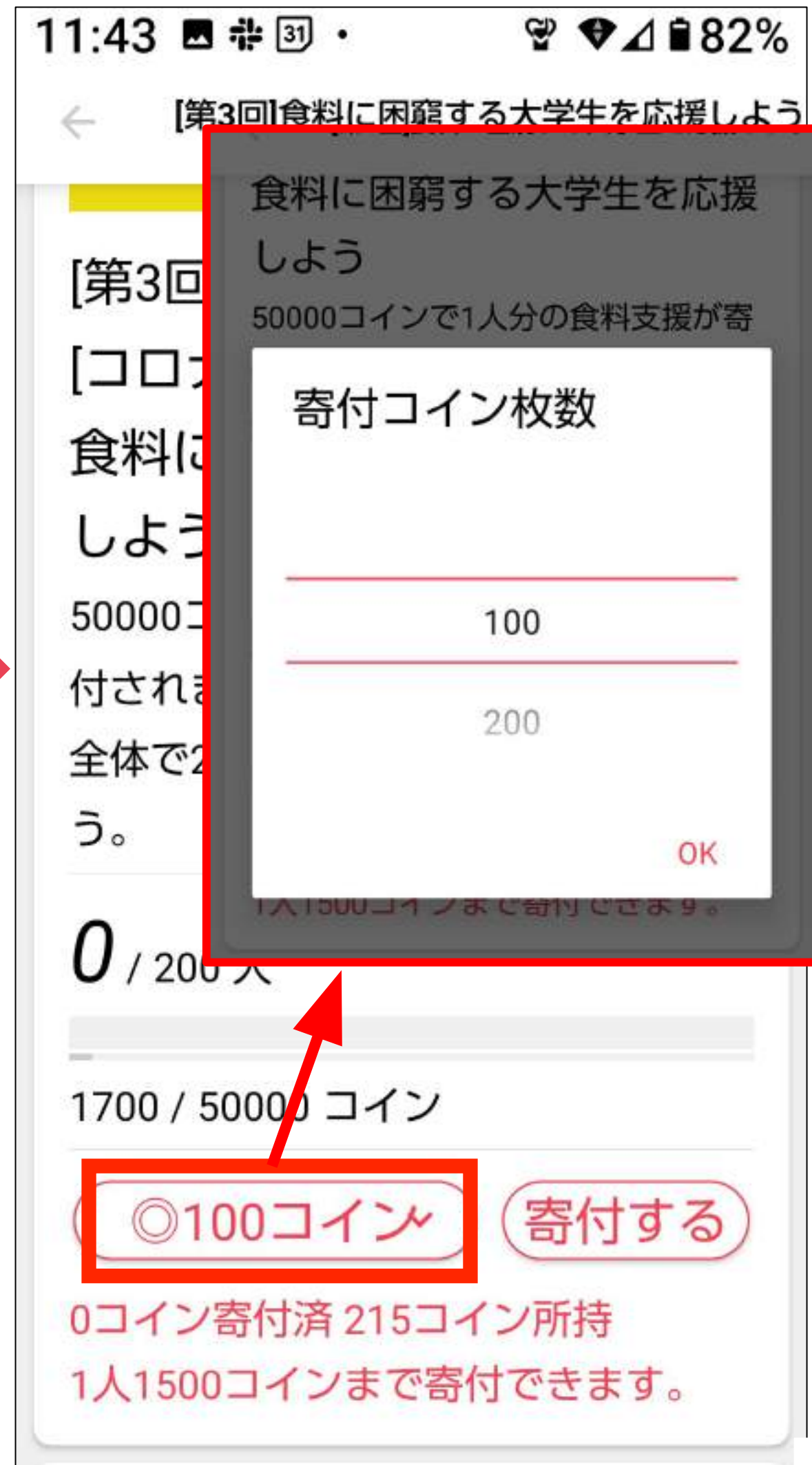
コインを寄付する

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！



フレイル予防 3つの柱を継続し、健幸寿命を延伸！

食事

バランスの良い食事を報告



[5,117歩]
今晚はお刺身とサラダ他です。😊



しっかり、たっぷり歩く筋トレも！

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイルハンドブックより)

社会参加

仲間との励まし合い・交流



寄付で社会貢献



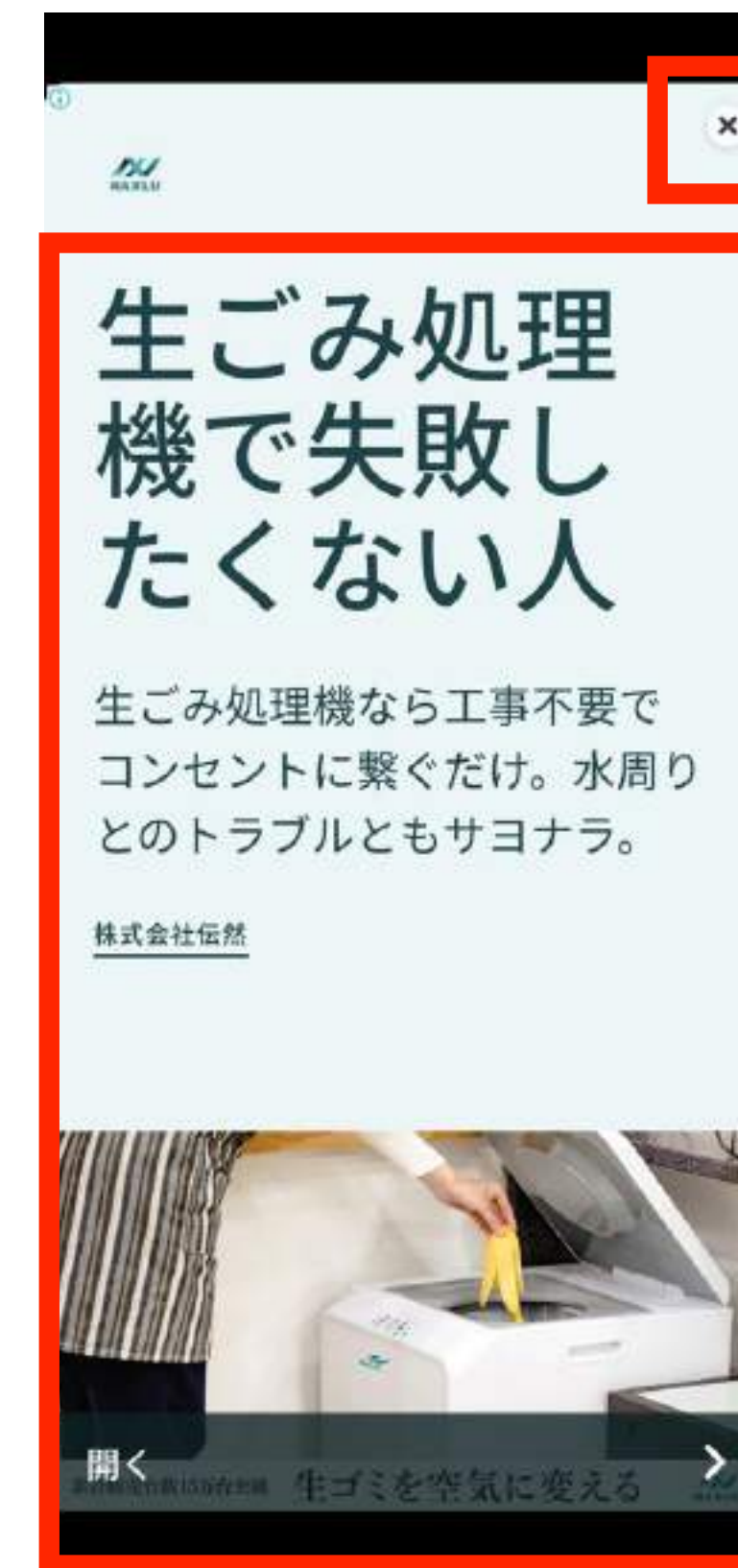
チームの今後について

- 「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。
ぜひ習慣化できるまで、アプリに慣れるまで続けてみていただくと嬉しいです♪
(いつでも好きなタイミングで退出できます。)

<広告の表示例>

- 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。

様々な広告が右記のように表示されますが、
無視、または×で消してください



チャレンジの継続・卒業



チャレンジには、チャレンジ期間が設定されています。
皆さんが参加しているチームはチャレンジ期間が90日間になっています。

チャレンジ期間が終わる時に左のような画面が表示され、継続と卒業を選択できます。

「継続」→チームを続ける
「卒業」→チームから抜ける

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： 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。

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

<iPhone>



<Android>



設定を変更する



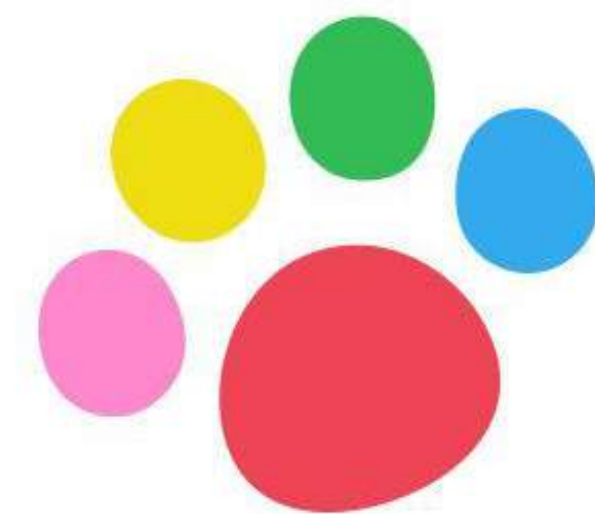
2回目講座アンケート

下の二次元コードからご回答お願いいたします。



1、2、3

みんなチャレ～



参考1:よくある質問

みんなチャレアプリ内の「よくある質問」も併せてご確認お願いいたします。

・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. 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. (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. 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。

Q. チャレンジ写真を投稿するとエラーがでて送れない。

A. 通信環境が良い場所で再度お試しください。送信する画質を下げることで送りがよくなる場合がありますので下記設定をお試しください。
アプリ内チーム画面左上ユーザープロフィール画像→[各種設定]→[使用データ量の削減]→[画質設定] 低画質モードをONにする

Q. チームに写真を複数枚送りたい。

A. チームチャット画面の下メニュー中央の写真を送るボタン→[通常写真]を選択すると複数枚送ることができます。

参考2:機種変更の対応 - 1 機種変更前にしておくこと

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」
を選ぶ

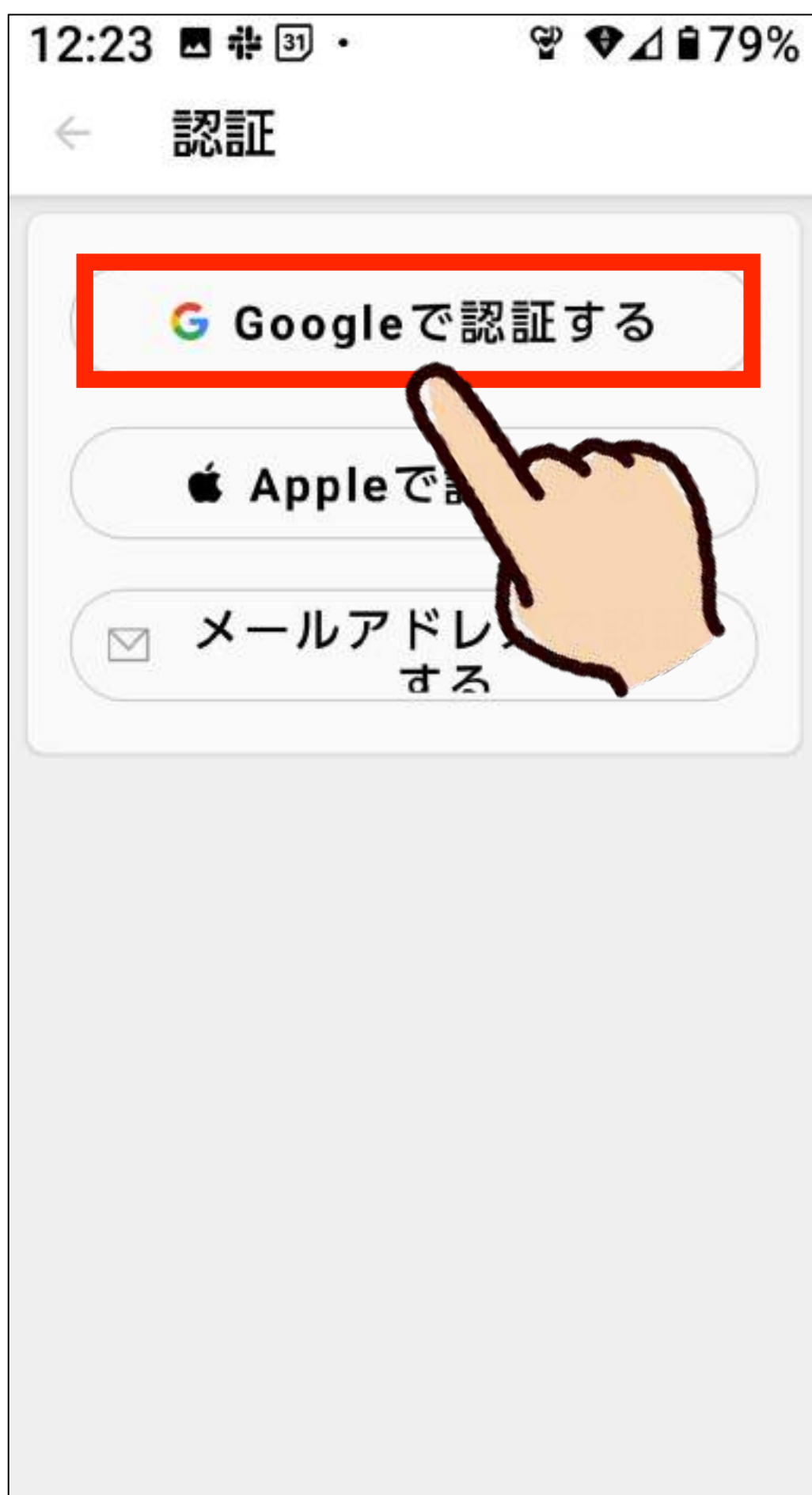


「認証する」を押す



参考2:機種変更の対応 - 2 機種変更前にしておくこと(Android)

「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。

参考2:機種変更の対応 - 3 機種変更前にしておくこと(iPhone)

「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



または



「認証しました」と出たら
「閉じる」を押す



「非公開」にチェックでOK

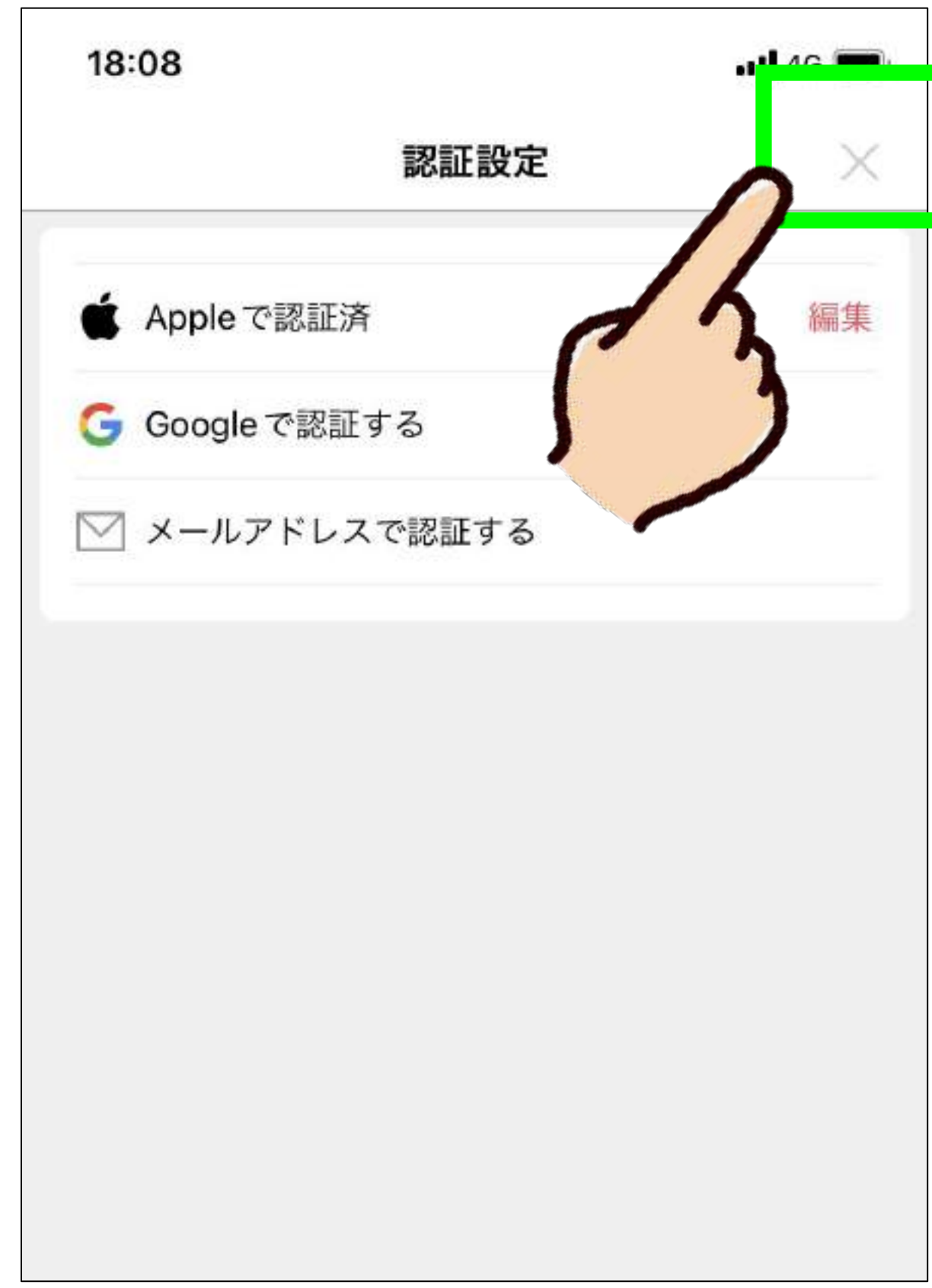
参考2:機種変更の対応 - 4 機種変更前にしておくこと(iPhone)

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。

参考2:機種変更の対応 - 5 新しい携帯ですること

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左の二次元コードを読み込んでください。

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。



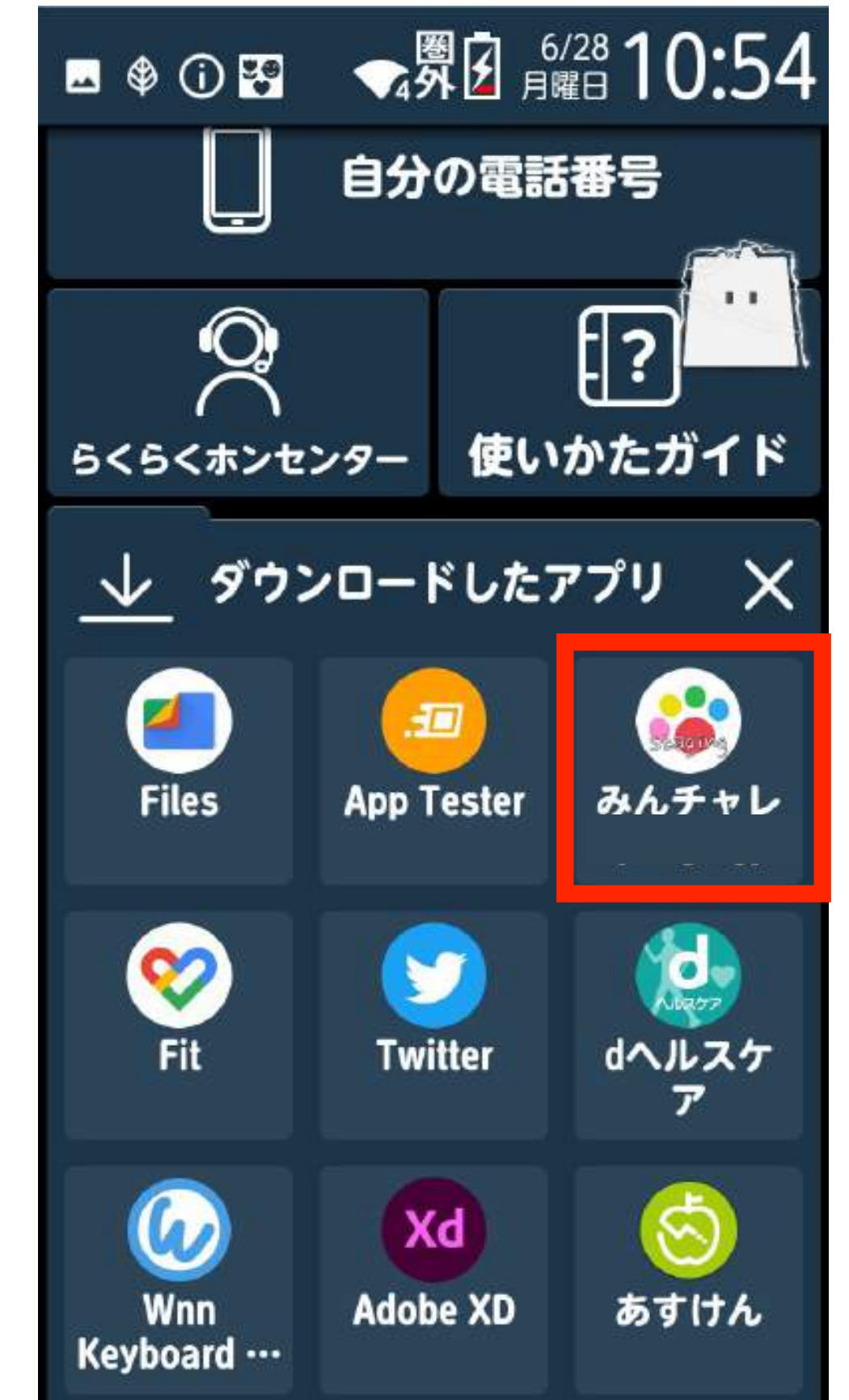
「みんなチャレ」を開く

カラフルな肉球のボタンが「みんなチャレ」です



みんなチャレ

※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。



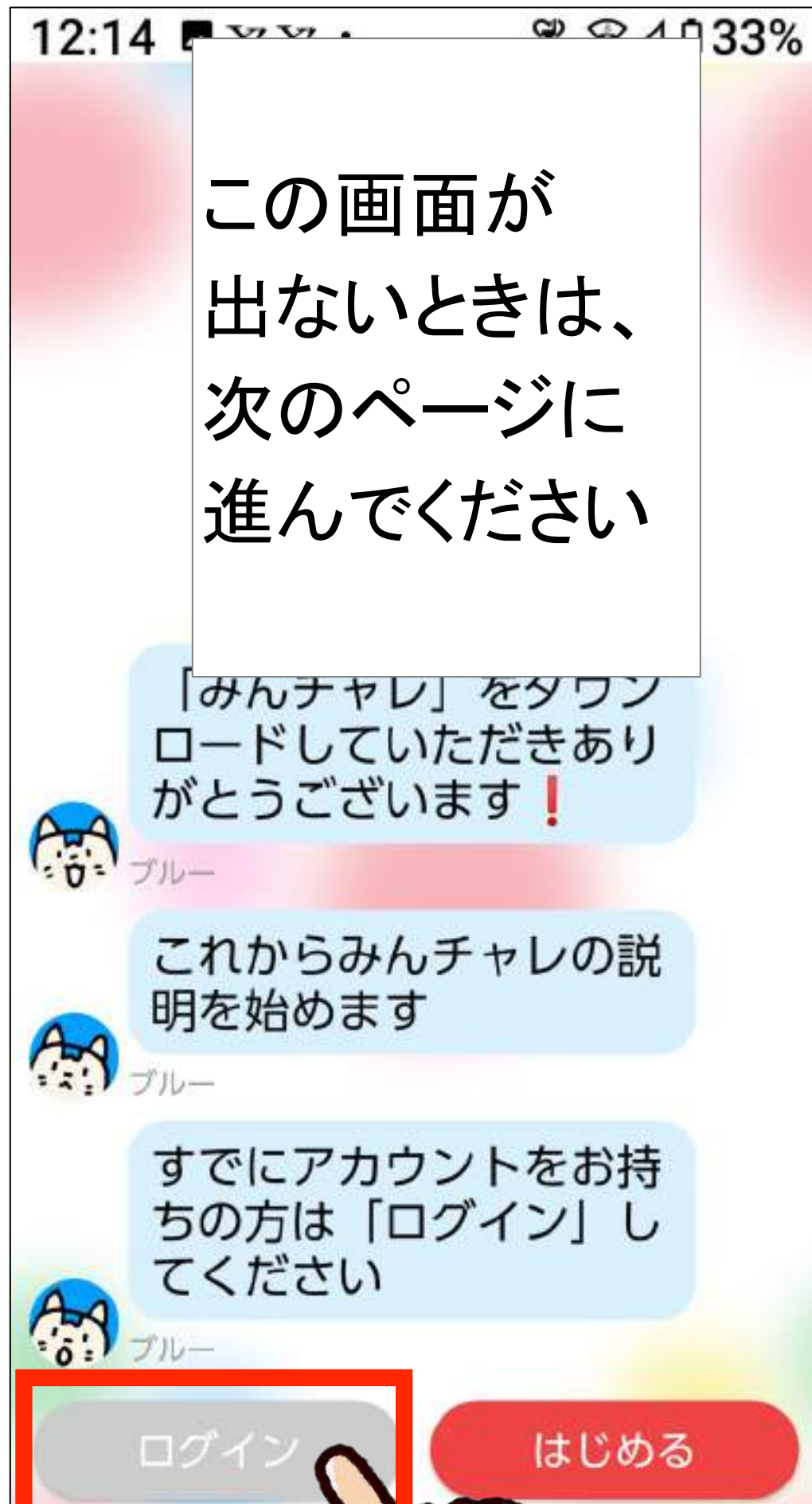
参考2:機種変更の対応 - 7 新しい携帯ですること(Android)

「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！



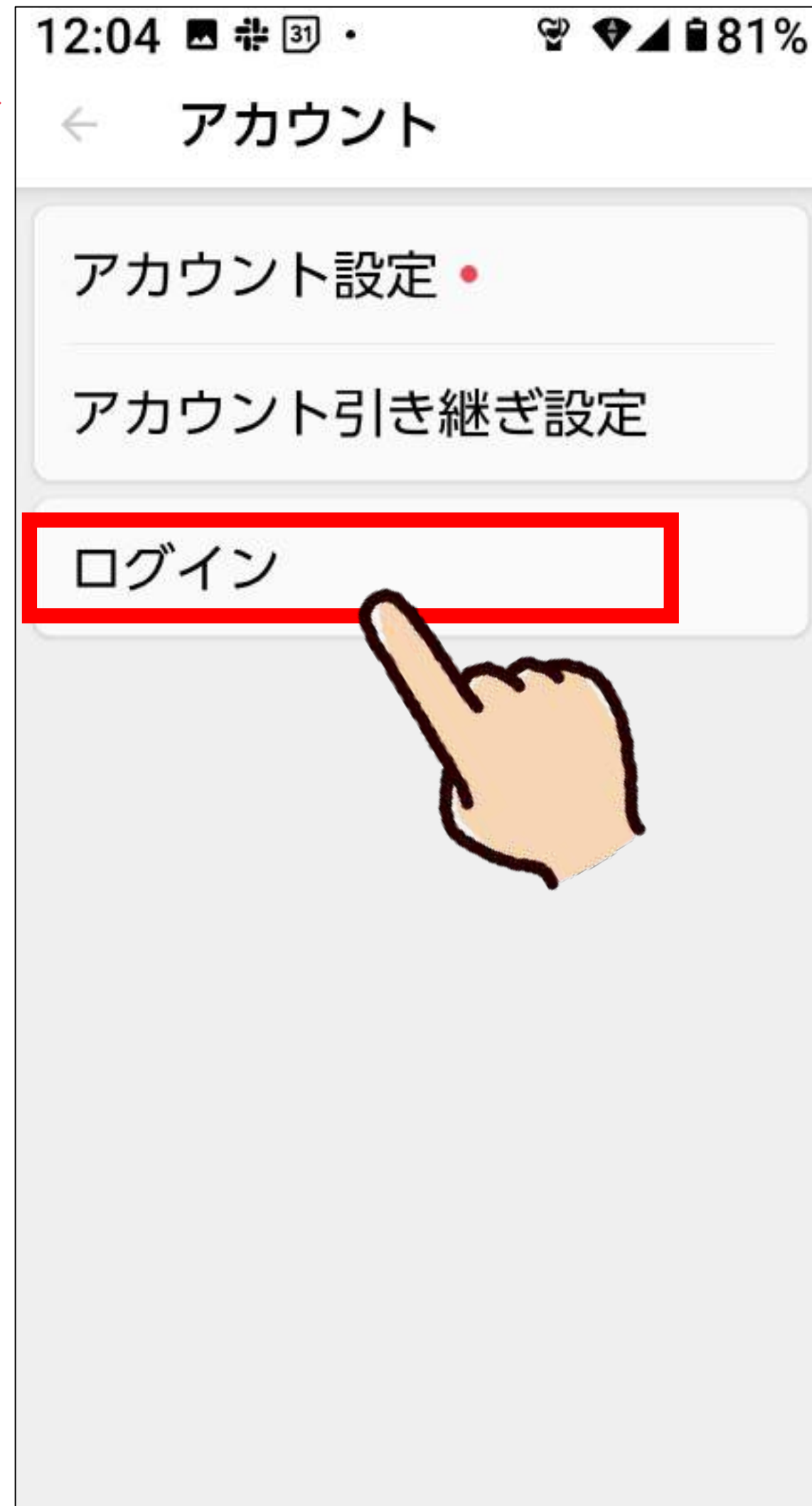
P.24へ進んでください

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

チーム画面左上の
プロフィール画像
→「アカウント」を押す



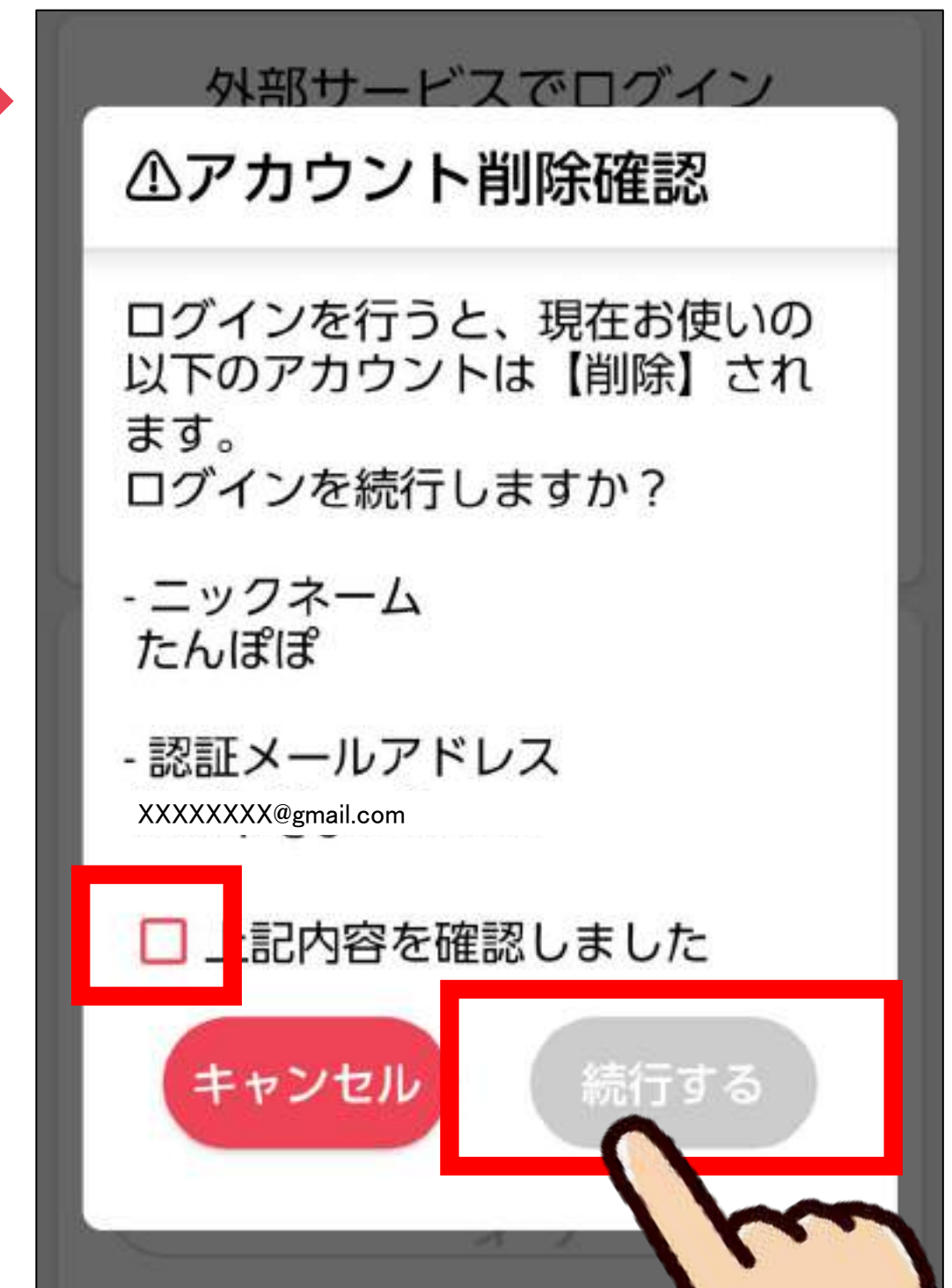
「ログイン」を押す



「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.24へ進んでください


最後に、以下の2つを行います


- ・ 歩数をカウントするアプリをインストール
- ・ 「Google Fit」でカウントされた歩数が、「みんなチャレ」に自動的に入力されるように設定する

Ver. 2022_2.0

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
- 藤沢市民さん向け -




A10 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】

- ・ お電話から :03-5422-8396(平日10:30-17時)
- ・ 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。

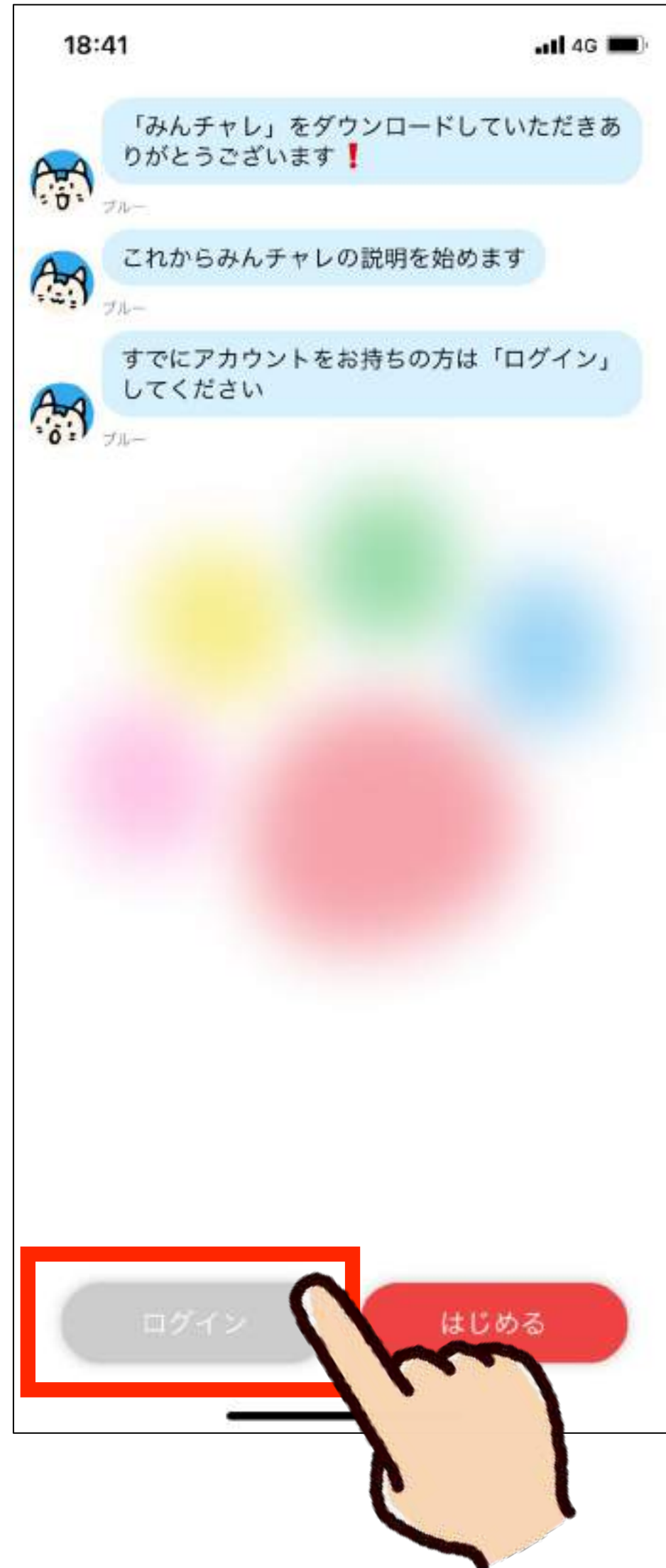
みんなチャレのご利用情報に関しては「みんなチャレ利用規約」に基づき適切に扱われます。なお、講座ご参加者様のサポートに必要と思われる場合に弊社から自治体や関係職員へ皆様アプリのご利用状況を情報共有する場合があります。

1

説明書①の
「22～25ページ」と、
「27,28ページ」の両方を見ながら設定をしてください

参考2:機種変更の対応 - 9 新しい携帯ですること(iPhone)

「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

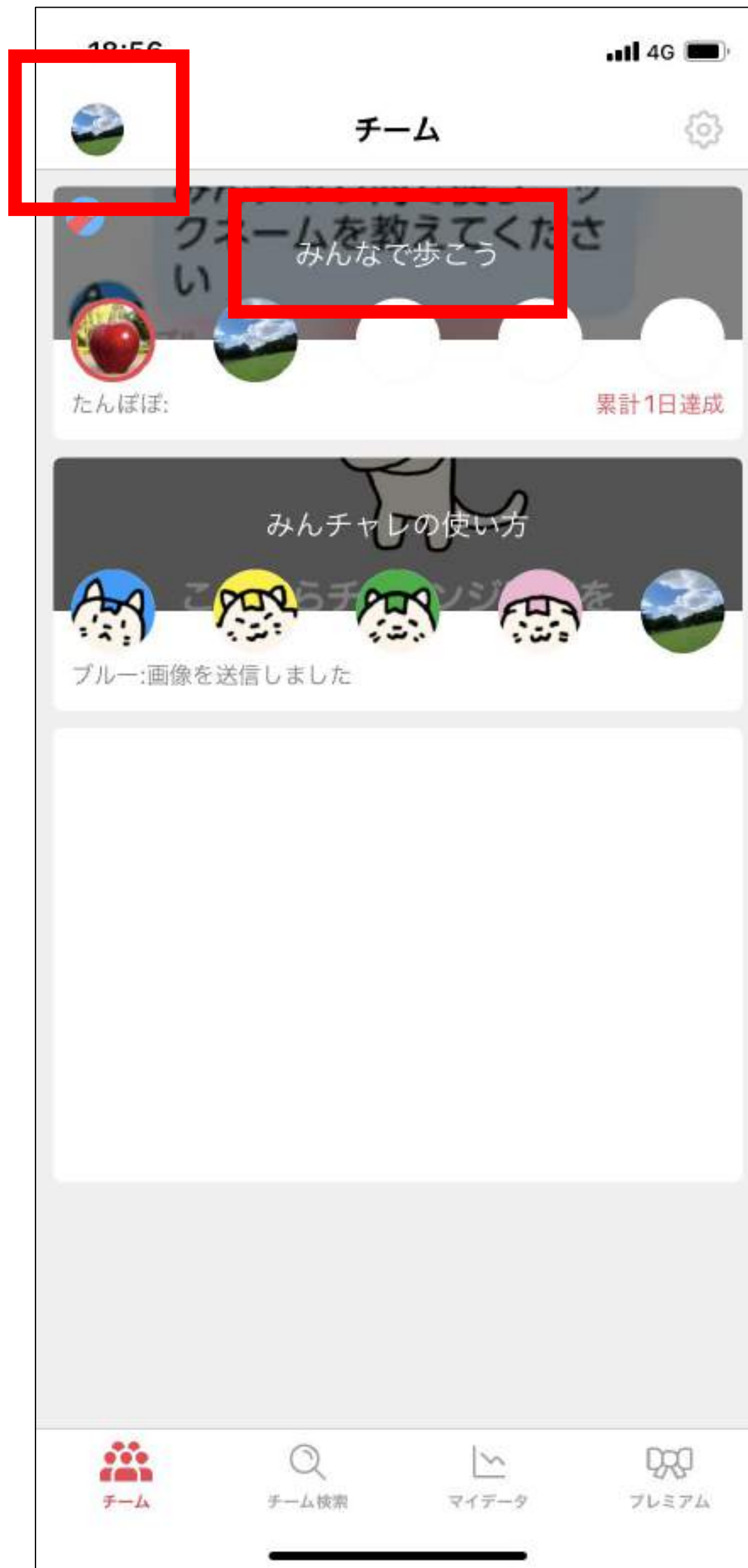


または



「非公開」にチェックでOK

参考2:機種変更の対応 - 10 新しい携帯ですること(iPhone)



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！

引き続き、みんなチャレをお楽しみください

参考3: 知らない人同士のチームに参加する方法

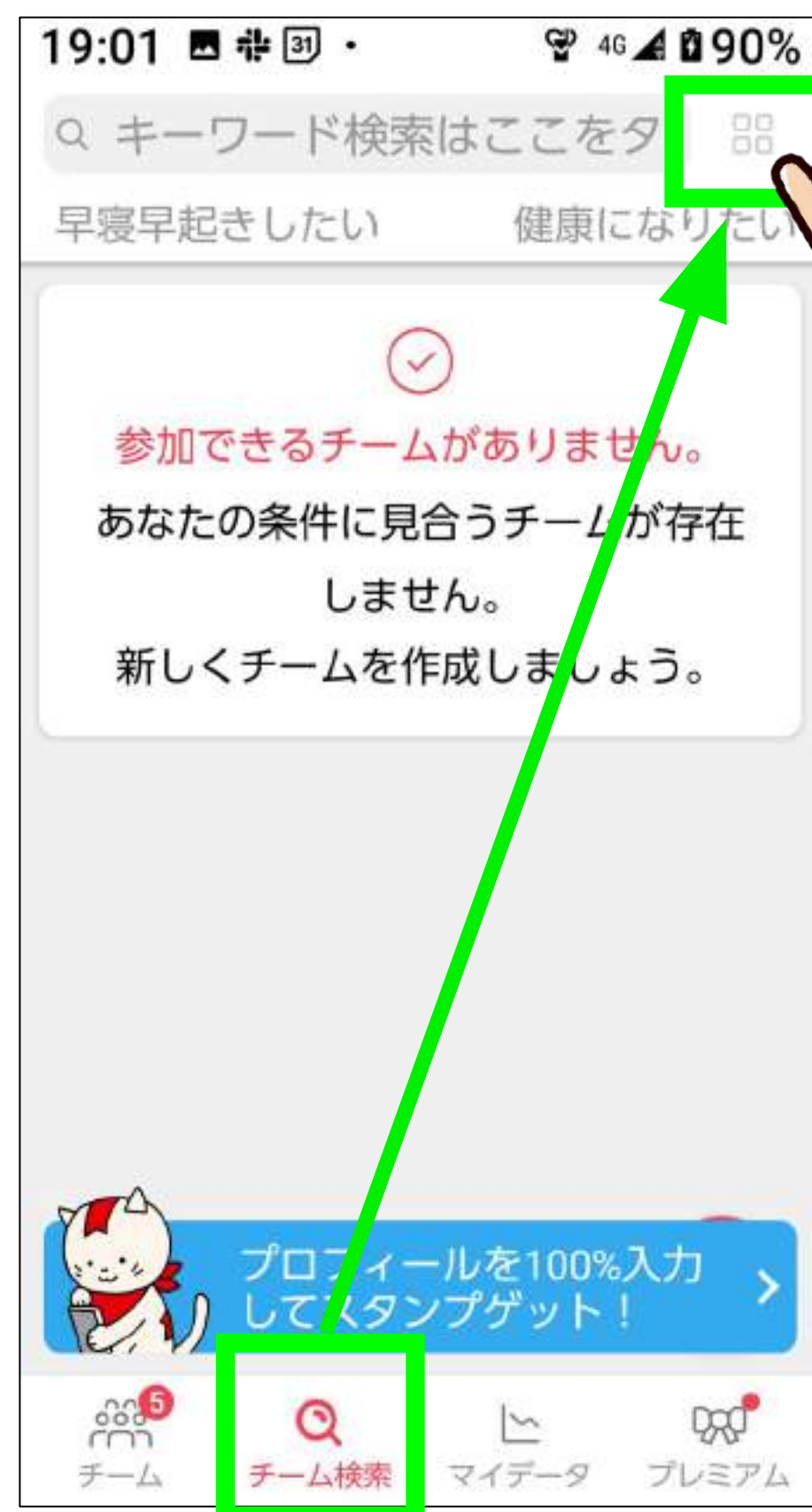
<iPhoneの場合>

「チーム検索」
ボタンを押す



<Androidの場合>

チーム検索のボタンを押し
画面右上の四角ボタン を押す



「フレイル予防」
を押す



気になるチームを
選んで押す



画面下の「このチームでがんばってみる！」ボタンを押し、
チームに参加



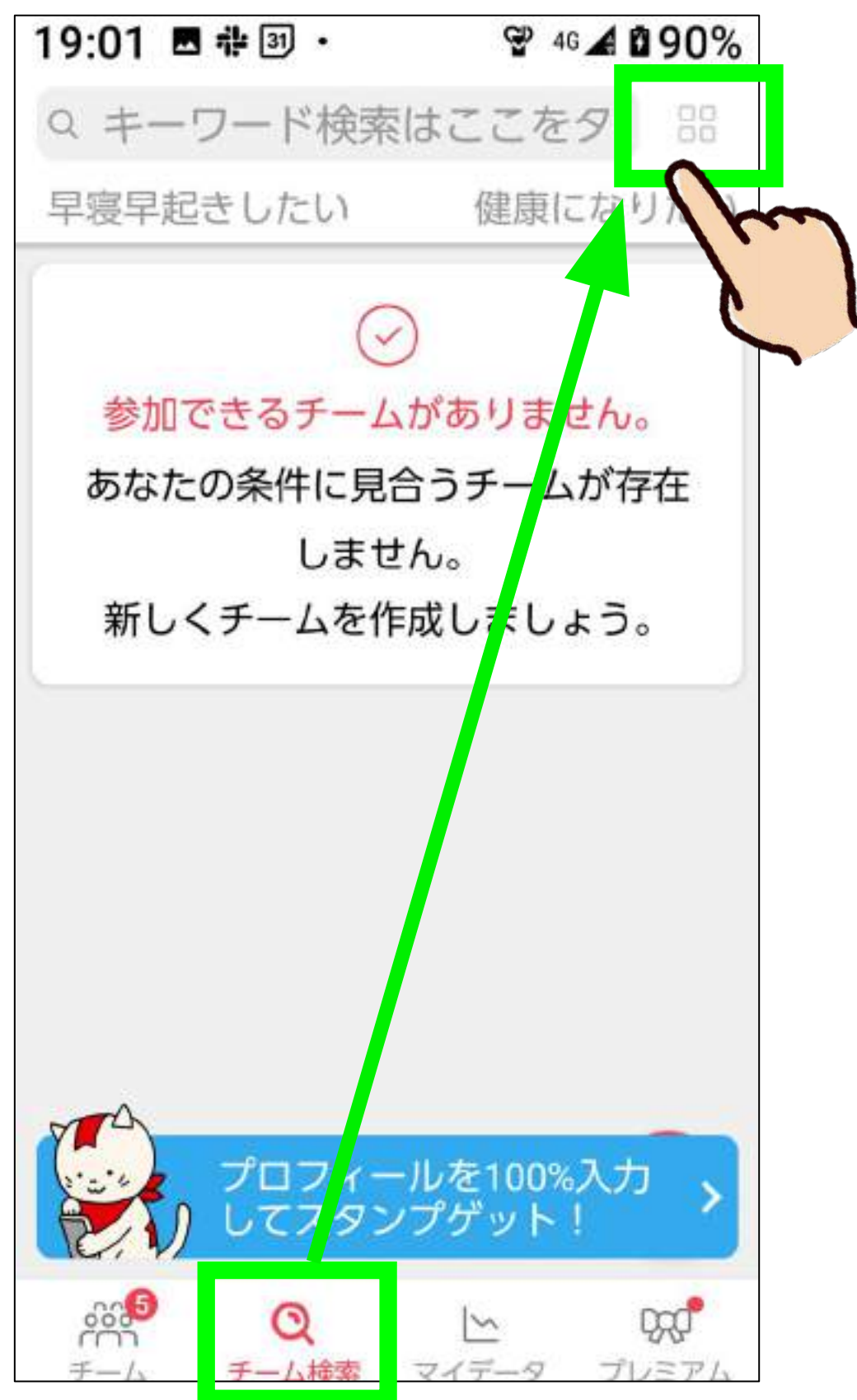
参考4: 知り合い同士のチームを作る - 1

<iPhoneの場合>
「チーム検索」
ボタンを押す



<Androidの場合>

チーム検索のボタンを押し
画面右上の四角ボタンを押す



「フレイル予防」
を押す



右下の「+」ボタン
を押す



参考4: 知り合い同士のチームを作る - 2

「チーム名」と「チームの説明文」を入力します。

「健康のお悩み」を押して「特になし」を選択「設定する」を押す

「オプション設定」を押して「メンバー募集」を押します

「クローズ」を選んで「決定」を押します。
※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。

「チームを作る」ボタンを押してチーム作成完了です！

チーム作成

カテゴリー フレイル予防

健康のお悩み 選択

目標 毎日全員で30000歩

チーム名 15文字以内
入力してください。

チームの説明文 400文字以内
【60歳以上推奨】フレイル予防のため、高齢者同士励まし合いながら健康のために取り組んだことや歩数を報告しましょう。

オプション設定

健康のお悩み設定

高血圧 肥満 高血糖 コレステロール メンタル不調 その他

特になし

設定する

チーム作成

プレミアム専用チーム 初心者歓迎アイコン

チャレンジ期間 90日間

チームの説明文 12/400文字
ゆるくがんばりましょう！

おすすめハッシュタグ
#健康 #ウォーキング #歩く #万歩計

オプション設定

メンバー募集 オープン

年齢制限 制限なし 性別制限 制限なし 自動退出期間 8日間 アシスタント グリーン

チームを作る

チーム作成

プレミアム専用チーム 初心者歓迎アイコン

チャレンジ期間 90日間

チームの説明文 12/400文字
ゆるくがんばりましょう！

おすすめハッシュタグ
#健康 #ウォーキング #歩く #万歩計

オプション設定

メンバー募集 オープン

クローズ

メンバーを公開募集しません。チームに招待されたユーザーのみが参加することが可能です。

チーム作成

プレミアム専用チーム 初心者歓迎アイコン

チャレンジ期間 90日間

チームの説明文 12/400文字
ゆるくがんばりましょう！

おすすめハッシュタグ
#健康 #ウォーキング #歩く #万歩計

オプション設定

メンバー募集 クローズ

年齢制限 制限なし 性別制限 制限なし 自動退出期間 8日間 アシスタント グリーン

チームを作る

参考4: 知り合い同士のチームを作る - 3

一つのチームを押して
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



参考5:プレミアム(有料)の紹介

みんなチャレは1チーム参加までは無料です。
月額500円の**プレミアム**に登録すると2チーム以上参加できます。

プレミアム機能紹介

- 1 無料だと1チーム参加、
10チームまで参加できる！
- 2 過去のデータが残る！
過去のカレンダーが見れる！
- 3 広告非表示で快適に♪

