

ホーム画面

アプリを起動すると最初に出てくる画面です。歩数や獲得ポイントなど毎日の変化を確認できます。この画面からアプリの様々な機能を選んで楽しむことができます。



- 1 アイコン・ニックネーム・目標歩数が表示されます。本日の歩数が表示され、目標歩数に対する進捗バーが表示されます。
- 2 現在獲得しているポイントを表示します。
- 3 本日の歩数を基に以下のデータを算出します。
 - ・距離（右上の「個人設定」の項目で身長登録も必要です）
 - ・消費カロリーからだ記録ボタンでからだ記録画面へ移動します。
- 4 赤ふん坊やAIからのアドバイスを表示します。
 - ・現在の歩数・目標歩数・天気などの情報からアドバイスを生成します。（アドバイスは1時間ごとに更新されます）
- 5 各種機能に遷移するボタンです。
 - ・歩数グラフ
 - ・達成メダル
 - ・脳トレ
 - ・友達登録
 - ・チャレンジ
 - ・グループ

ホーム画面の背景は右上の「個人設定」画面で変更できます。高浜町の風景4種類の中から好きな背景をお選びください。

お知らせ機能

アプリに関するお知らせや健康づくり情報等を確認する画面です。



① お知らせはカテゴリごとに表示させることができます。

たかはま情報ナビ

ボタンをタップすることで、たかはま情報ナビのストアページに遷移します。

② 一覧をタップすると詳細情報がポップアップで表示されます。

③ 未読のお知らせがあるとタブに「NEW」と表示されるためお知らせの見逃しを防ぐことができます。



アプリに関する最新情報やイベント情報などのお知らせを発信していく予定です。
ぜひチェックしてみてください。

ランキング機能

アプリに記録された歩数をランキング形式で確認できます。ランキングは上位100位が表示されます。



①

「本日」「昨日」「先週」のランキングを確認することができます。アプリユーザ全体でのランキングとユーザの同一の年代・性別でのランキングを確認できます。

②

自身がランクインした場合は背景に色がついて表記されます。

③

ランキングから、友達登録しているユーザーのプロフィールと獲得メダルを見ることができます。



生活習慣病の予防や健康維持には 1日8,000歩前後が効果的とする研究があります。(アプリの歩数ポイントも8,000歩以上は同じポイント数です) 過度な歩きすぎは膝や腰への負担が大きくなり、痛みやケガにつながる可能性があります。

生活スタイルや体調に合わせて、無理せず続けてください。

チャレンジ機能

アプリで健康づくりに関するチャレンジ企画を実践することでポイントを獲得できます。こちらの画面では、ポイントが貯まるチャレンジ内容の確認とチャレンジごとのポイント獲得状況を確認することができます。

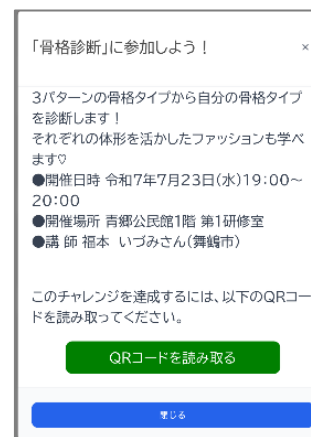


チャレンジの内容は4種類です。

- 1 毎日チャレンジ … 毎日取り組んでポイントを獲得できるチャレンジです。
(1日の達成歩数・脳トレクリア等)
- 限定チャレンジ … 期間限定の取り組みでポイントが獲得できるチャレンジです。(初回ダウンロード等)
- イベントチャレンジ … 指定のイベントへの参加してポイントを獲得できるチャレンジです。(教室への参加・アンケートへの回答 等)

2 現在開催中のチャレンジで何ポイント獲得できるか確認できます。獲得できると☆→★に変わります。

3 チャレンジをタップするとその詳細が表示されます。



からだ記録機能

体重・血圧のほか、食事バランスや運動、睡眠の状況など、毎日のからだの状況をアプリを使って登録・管理ができます。それぞれの項目は「たかはま健康づくり10か条」でおすすめしている健康習慣で、毎日記録することで日々の健康づくりにつながります。



1 ホーム画面の「からだ記録」ボタンをタップします。

2 最後にからだ情報を記録した日付が表示されます。過去の測定履歴をカレンダーから確認することができます。

3 タップすることで詳細ポップアップが開き、数値やメモを入力することができます。



日々の健康づくりに役立つ「たかはま健康づくり10か条」について記載しています。まだ取り組んでいない条があったらぜひはじめてみましょう。

毎日記録することでポイントも貯まります

歩数グラフ機能

歩数のほか、体重・獲得ポイントなどの毎日の推移をグラフで確認できます。
また、「日・週・月」単位で切り替えることができるため、過去の記録と比べてその変化を知ることができます。



- 1 ホーム画面の「歩数グラフ」ボタンをタップします。
- 2 グラフに表示できるデータは、選択することができます。
歩数(棒グラフ)
体重(折れ線グラフ)
歩数+体重グラフ(棒+折れ線グラフ)
医療費抑制費(折れ線グラフ)
ポイントグラフ(棒グラフ)
- 3 表示期間を「日ごと」「月ごと」で変更できます。
「前週」「次週」ボタンで週を切り替えて表示できます。
もっと前の記録を見たい時は、日付をタップし、カレンダーから表示させることもできます。

友達登録機能

アプリで友達を増やすことができます。友達登録を行えば、お互いに友達登録のポイントがもらえます*ので、ぜひアプリを使って友達をたくさん増やしましょう。



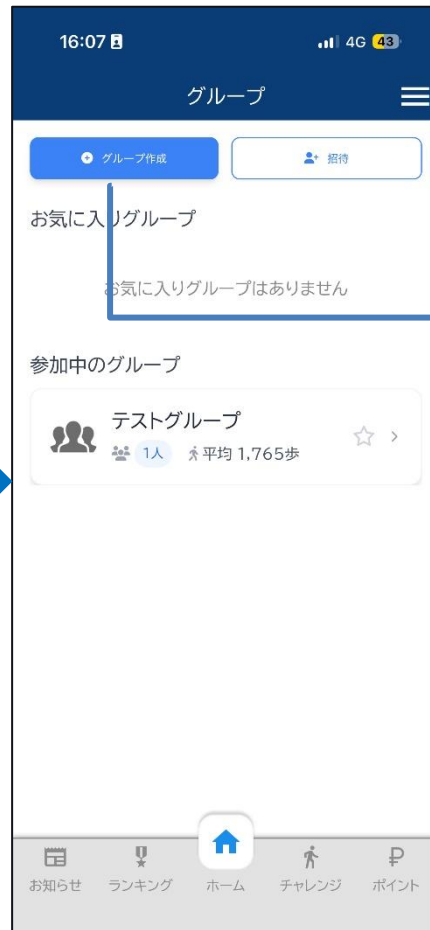
- 1 ホーム画面の「友達登録」ボタンをタップします。
- 2 友達登録ボタンで表示されるQRコードを読み込むことで、友達登録ができます。



*毎月上限5人まで、友達登録するごとにポイントが貯まります

グループ機能

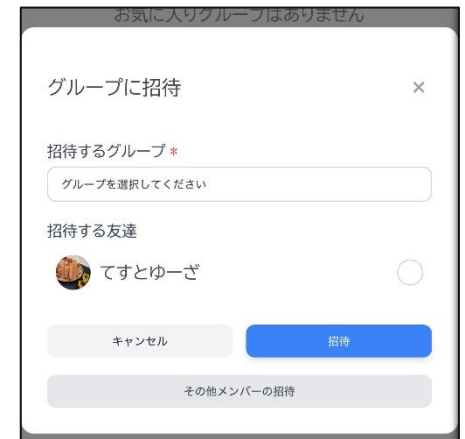
友達登録したメンバーとグループを作成して、グループメンバーの歩数や活動記録を確認できます。



1 ホーム画面の「グループ」ボタンをタップします。

2 好きな名前でグループを作成できます。

3 グループを作成したユーザーが招待を行うことで、グループメンバーを追加することができます。



脳トレ機能①

7種類の脳トレを楽しむことができます。それぞれの脳トレに「優しい」「難しい」の2パターンの難易度があります。

① ホーム画面の「脳トレ」ボタンをタップします。



② 各脳トレの難易度を「優しい」「難しい」で切り替えることができます。



バラバラになった写真を元に戻していくゲームです。写真は高浜町内の風景が登場します。完成までの時間と写真を移動させた回数を計測します。



1~2桁の計算問題が出題され、4択の中から答えを選択します。何問正解したかを測定します。

脳トレ機能②



漢字



難読漢字が出題され、4択の中から答えを選択します。



色漢字



背景色と漢字の組み合わせが正しいものを選択します



暗記



数字や文字がランダムに並び、一定時間後に一部が「？」に変わります。変わった「？」の部分がかもともと何だったか4択から選択します。



じゃんけん



グー・チョキ・パーが表示され、画面の指示(勝て・負けろ・あいこ)に対して、正しいものを選択します。



空間認識



立体図形が出題され、同様の形状の立体図形を4択の中から選択します。

毎日5回まで、脳トレにチャレンジするごとにポイントが貯まります

達成メダル

アプリの利用を継続して、一定の条件を達成することで、その証としてメダルを獲得できます。



1 ホーム画面の「グループ」ボタンをタップします。

2 各メダルにはそれぞれ獲得するための条件が設定されており、銅→銀→金の条件を達成することで対応するバッジの色が変化します。



12. ポイント機能

獲得したポイント数を確認することができます。



- 1 現在までに獲得しているポイントを表示します。
- 2 はぴコインに交換するボタンを設置します。
タップするとWEBフォームに遷移し、ポイントの交換申請を行えます。



1口 = 500ポイントから交換申請できます。

- 3 ポイントの獲得履歴を表示します。
ポイントを好感した場合はマイナスとして履歴に表示されます。

ふくアプリもダウンロードしよう

獲得したポイントは、たかハマプラスで交換申請をして、福井県デジタル地域通貨「はぴコイン」に交換しないと使用できません。

はぴコインは「ふくアプリ」をダウンロードし、ふくアプリ内作成した「高浜町サイフ」に付与されます。



たかハマプラスでの交換申請は毎月20日が締切です。
20日までに交換申請をされたポイントは、翌月の第一平日にふくアプリ内の高浜町サイフに付与されます。