

美村ヘルスケア



美村ヘルスケアアプリの使い方

2024年4月 Ver.2



美村ヘルスケア

『ちょい減らし+10チャレンジ』

イベントのお知らせ
イベント参加で特典がもらえます

医師に健康相談
メッセージ・ビデオ通話で相談ができます



毎日の体調管理
日頃の健康状態をみてみましょう

健康状態を測定
画面を見るだけで測定ができます



美村ヘルスケア ちょい減らし+10チャレンジ

・「ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジ」の毎日の記録、応募までできます



現在実施中のイベントが表示

①初めての場合は、「チャレンジ」を選択

②2回目以降の利用は、「健康の記録へ進む」を選択



①まず、「目標を入力」します

②目標を入力後は、「達成登録」

③がん検診・健康診査・人間ドック・献血をした場合は、「取り組みの記録」

④30ポイント貯まつたら応募



美村ヘルスケア ちょい減らし+10チャレンジ

The screenshot shows the 'My Health Passport' app interface. At the top, it says '三 美村PASSPORT' and 'MYヘルスケア'. Below that, it displays '紀北町イベント概要 > チャレンジ > 目標設定' and 'ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジ'. It also shows 'チャレンジポイント: 0P'. A red arrow points to the '食事の目標 (ちょい減らし)' input field, which contains '例: 麦類の汁を半分残す'. Another red arrow points to the '運動の目標 (プラス10)' input field, which contains '1日30分ウォーキングをする'. At the bottom, a large red box surrounds the '目標を登録' button.

①目標を登録
※目標は複数の目標を登録できます

- ①食事の目標を入力
- ②運動の目標を入力
- ③「目標を登録」

The screenshot shows the 'My Health Passport' app interface. At the top, it says '三 美村PASSPORT' and 'MYヘルスケア'. Below that, it displays '紀北町イベント概要 > チャレンジ > 目標設定' and 'ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジ'. It also shows 'チャレンジポイント: 15ポイント'. A red arrow points to the '食事の目標 (ちょい減らし)' input field, which contains 'ビールを350mlに減らす'. Another red arrow points to the '運動の目標 (プラス10)' input field, which contains '1日5000歩以上歩く'. At the bottom, there are '戻る' and '修正' buttons, and a blue button labeled '達成を登録する'.

②「達成登録」から記録

①設定した目標を「達成」したときは「日付」の入力、「完了」に“”をして登録してください。

②食事と運動の両方達成で『1ポイント』が加算されます。



美村ヘルスケア ちょい減らし+10チャレンジ



③「取り組みの記録」
がん検診・健康診査・
人間ドック・献血をし
た場合

①受けた健診の日付
を入力

②「取り組みを登録」
をタップ



ポイント！

※昨日の達成記録を
登録し忘れた場合

②と同じ方法で
「目標」登録すること
で、目標達成を記録
します。
登録する日付を選択
して、をつけ、
「達成を登録」します。

30ポイント以上貯
まつたら『応募』ボタ
ンをタップ



美村ヘルスケア ちょい減らし+10チャレンジ



ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジの詳細は、町HPをごらんください。(トップページのバナーをクリック)



美村ヘルスケア



イベントのお知らせ
イベント参加で特典がもらえます

医師に健康相談
メッセージ・ビデオ通話で相談ができます

毎日の体調管理
日頃の健康状態をみてみましょう

健康指標を測定
画面を見るだけで測定ができます

2. 美村ヘルスケア 健康指標を測定

・健康指標を測定



- ①自動的にカメラが起動します。
- ②「計測開始」ボタンを押す
- ③10秒そのまま画面を見続けるだけ



スマートフォンの画面に自分の顔を写して健康指標を測定。

- 健康指標数値
 - ・交感神経
 - ・副交感神経
 - ・脈拍
 - ・呼吸数
- 数値の解析結果のコメント表示(※計測時のみの表示で保存されません)



美村ヘルスケア



イベントのお知らせ
イベント参加で特典がもらえます

医師に健康相談
メッセージ・ビデオ通話で相談ができます

毎日の体調管理
日頃の健康状態をみてみましょう

健康指標を測定
画面を見るだけで測定ができます

2. 美村ヘルスケア 毎日の体調管理

・毎日の体調管理



◎マークをお
すと、設定画
面に。

「身長」、「1日
の目標歩数」
を入力し、「自
動歩数カウン
ト」を“ON”

スマホの自
動歩数計を
利用





みんながつながるミライ



2024年4月 Ver.2

