

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ポイント貯まったら応募



美村ヘルスケア ちょい減らし+10チャレンジ

美村PASSPORT
MYヘルスケア
紀北町イベント概要> チャレンジ> 目標設定
ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジ

チャレンジポイント: 0P

自分の健康目標を決めよう

ご自身の生活に合った「ちょい減らし【食事の目標】」と、「+10(プラス・テン)【運動の目標】」を設定してください。

食事の目標 (ちょい減らし)

例: 糖類の汁を半分減らす

運動の目標 (プラス10)

1日30分ウォーキングをする

目標を登録

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」

美村PASSPORT
MYヘルスケア
紀北町イベント概要> チャレンジ> 目標設定
ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジ

チャレンジポイント: 15ポイント

自分の健康目標を決めよう

ご自身の生活に合った【食事の目標】や【運動の目標】を設定してください。

チャレンジ中一覧

食事の目標 (ちょい減らし)
ビールを350mlに減らす ☐

運動の目標 (プラス10)
1日5000歩以上歩く ☐

戻る 修正

両方の目標が達成できた日付を記録します

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

美村PASSPORT

MYヘルスケア

紀北町イベント概要> チャレンジ> 記録

ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジ

チャレンジポイント: 10P

取り組みを登録

がん検診・健康診査・人間ドック・歯科健診・歯周病検診の受診日または献血をした日を記録してください。

取り組み内容

がん検診の受診日を記入してください

健康診査・人間ドックの受診日を記入してください

歯科健診・歯周病検診の受診日を記入してください

献血をした日を記入してください

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

美村PASSPORT

MYヘルスケア

紀北町イベント概要> チャレンジ> 目標設定

ちょい減らし+10(プラス・テン)チャレンジ

チャレンジポイント: 15ポイント

自分の健康目標を決めよう

ご自身の生活に合った【食事の目標】や【運動の目標】を設定してください。

チャレンジ中一覧

食事の目標 (ちょい減らし)

ビールを350mlに減らす ☐

運動の目標 (プラス10)

1日5000歩以上歩く ☐

戻る 修正

両方の目標が達成できた日付を記録します

達成を登録する

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
まったら『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



スマホの自動歩数計を利用



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”





みんながつながるミライ



2024年4月 Ver.2

