

目次

↓項目をクリックすると該当ページに飛びます

[1. 歩数機能を使ってみよう](#)

[2. 記録機能を使ってみよう](#)

① [体重記録\(おススメ\)](#)

② [血圧記録](#)

③ [健診・検診記録\(おススメ\)](#)

④ [生活習慣記録](#)

[3. グラフ機能を使ってみよう](#)

[4. イベント\(ミッション\)に参加しよう](#)

[5. 貯まったポイントを使ってみよう](#)

[6. 家族や友人とグループを作ってみよう\(おススメ\)](#)

[7. ランキング機能を使って使ってみよう](#)

[8. スタンプラリーに参加してみよう](#)

[9. バーチャルウォーキングに参加しよう\(おススメ\)](#)

[10. 健康コラムを読んでみよう\(ポイント付与有り\)\(おススメ\)](#)

[11. 健康動画をみてみよう\(ポイント付与有り\)\(おススメ\)](#)

[12. 大分県からのアンケートに回答してみよう\(ポイント付与有\)\(おススメ\)](#)

[13. スマートフォンを買い替えるときは\(引継ぎコードの発行\)](#)

[14. お問い合わせ先](#)

1. 歩数機能を使ってみよう

①アカウント初期設定時に登録した目標歩数の達成度に応じて、キャラクターのコメントが変化します。



0～19%



20～49%



50～59%



60～79%



80～99%

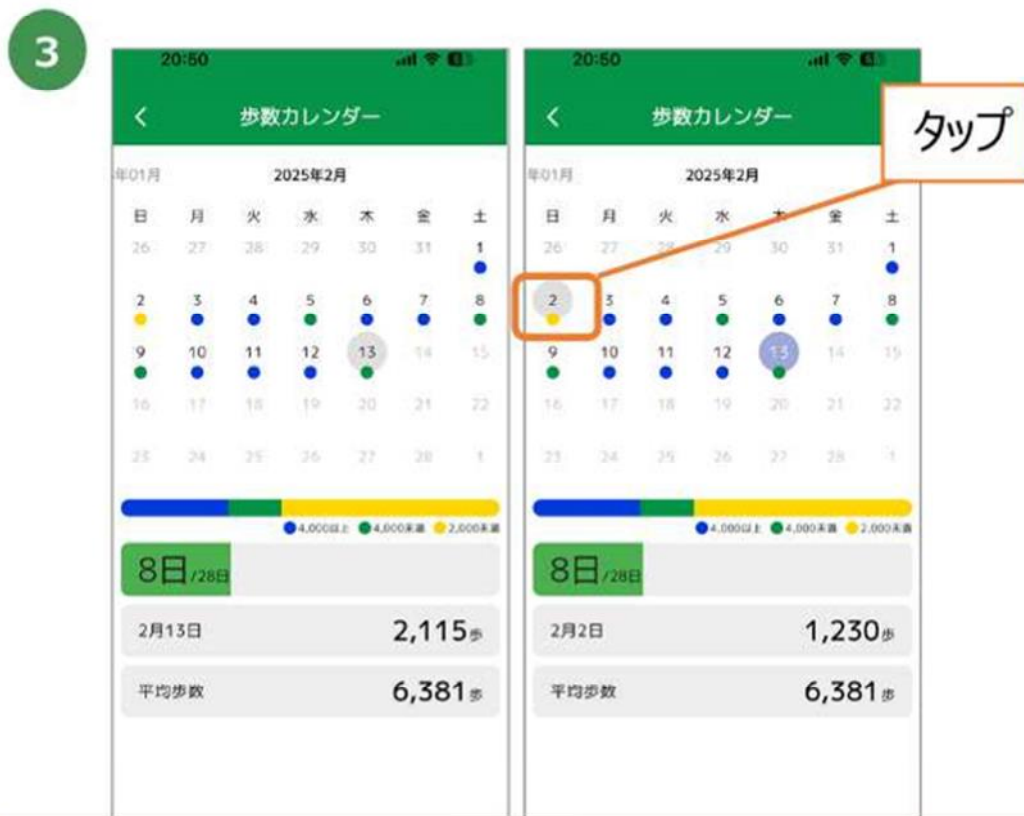


100%以上



目標歩数を達成すると、メッセージが表示されます。

②目標歩数達成状況をカレンダーで確認できます。



目標歩数達成日数に応じてゲージが変動します。
カレンダーの日付をタップすると、該当日の歩数が閲覧できます。

2. 記録機能を使ってみよう

①体重記録（おススメ）

体重を記録する

当日を含む過去3日分の体重を記録を入力することが可能です。

1



タップ

2



タップ

3



タップ

4



日付を選択

5



体重を入力したら「登録」をタップ

血圧を記録する

当日を含む過去3日分の血圧を記録を入力することが可能です。



当日を含む過去3日分の血圧を記録を入力することが可能です。



③健診・検診記録（おススメ）

健診・検診受診を記録する

当年度分の健診・検診受診を記録を入力することが可能です。



健診・検診受診を記録する

当年度分の健診・検診受診を記録を入力することが可能です。

4

タップ

健(検)診

受診日 受診日は今年度のみ対象

会場

受診内容 選択してください▼

登録

記録 グラフ 健(検)診 ランキング イベント

5

日付を
選ぶ

健(検)診

受診日 受診日は今年度のみ対象

会場

受診内容 選択してください▼

登録

キャンセル 受診日 完了

2024年	1月	10日
		11日
		12日
2025年	2月	13日
	3月	14日
	4月	15日
	5月	16日
	6月	17日

6

受診場所
を入力

健(検)診

受診日 2025年2月13日(木)

会場 大分病院

受診内容 選択してください▼

登録

行った 行って に行った に行

☆123 あ か さ

ABC た な は

あいう ま や ら

わ 。。?! 完了

7

「登録」を
タップ

内容を
選ぶ

健(検)診

受診日 2025年2月13日(木)

会場 大分病院

受診内容 選択してください▼

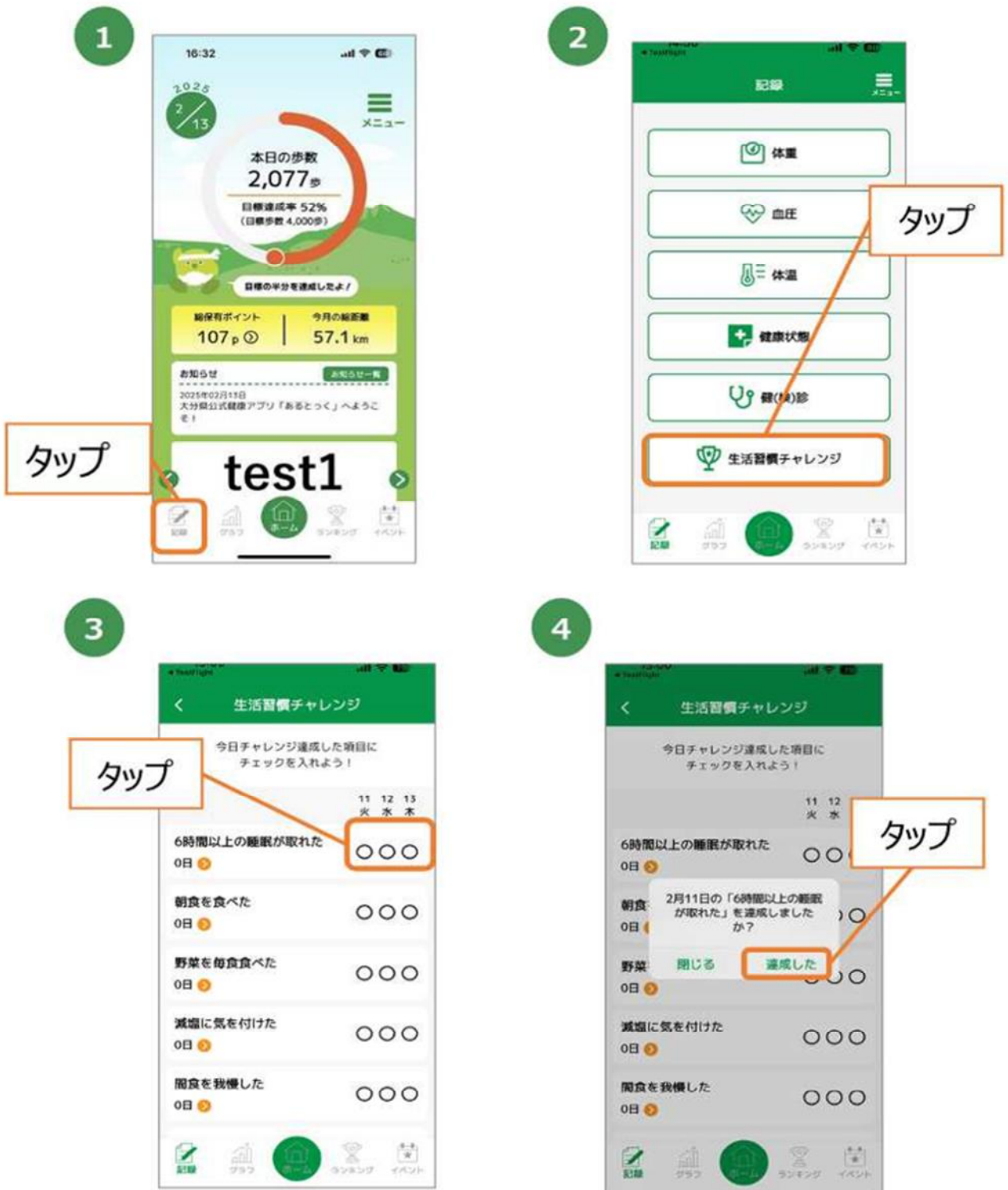
登録

キャンセル 受診内容 完了

- 健診(健康診断、人間ドック等)
- 特定健診
- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 歯科検診

生活習慣を記録する

当日を含む過去3日分の生活習慣を記録を入力することが可能です。



3. グラフ機能を使ってみよう

グラフの確認

「歩数」「距離」「消費カロリー」「体重」「血圧」「体温」の履歴をグラフで確認することができます。「歩数」のグラフでは、目標指数も併せて表示しております。

1



タップ

2



タップ



3



歩数(平均)、距離(平均)、消費カロリー(平均)、体重(平均)、血圧(平均)、体温(平均)のグラフを確認することができます。

4. イベント（ミッション）に参加しよう

ミッションの確認、QRコードチェックイン

ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらの画面からQRコードを読み取ることで参加ができます。
 ※イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

1



2



3



QRコードを読み取るため
カメラのアクセスを許可してください

4



タップ

5



QRコードを読み取ると
イベントチェックインができます。
QRコードの場所については
各事業の担当者へお問い合わせください。

ミッションの確認、GPSチェックイン

ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらの画面から位置情報を取得することで参加ができます。
※イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

- 

1

タップ
- 

2

タップ
- 

3

タップ

GPSでのイベント参加の場合は、位置情報へのアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。
- 

4

タップ
- 

5

会場とアプリの位置情報が一致すると『会場にチェックイン』が押せるようになるので、押します。

5. 貯まったポイントを使ってみよう

貯めたポイントは県内の協力店でのサービス利用をすることが可能です。

ホーム画面からのアクセス



メニュータブからのアクセス



ポイントの利用/店舗利用

貯まったポイントは対象店舗で利用することができます。

1



2



3



4



位置情報へのアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

ポイントの利用/店舗利用

貯まったポイントは対象店舗で利用することができます。

5



下部のリストを上をスライドすると店舗一覧が表示される

6



7




8



ポイントの利用/抽選利用


貯まったポイントは抽選に応募することができます。

1




タップ

2




タップ

3




タップ

4



注意事項をよく読んでタップ

5



必要事項を入力して「登録して応募に進む」をタップ

登録して応募に進む

5



応募する抽選をタップ

6



タップ

7



応募口数を選択

「応募する」をタップ

8



注意事項を確認して
タップ

ポイント獲得履歴の確認

獲得したポイント数、獲得日、獲得アクションを確認することができます。

1



タップ

2



タップ

3



タップ

4

The screenshot shows the 'ポイント履歴' (Points History) screen. It displays a list of transactions for the current month (February 2025) and previous months. The table below shows the details of the transactions for February 2025.

2025年02月		
2025-02-15	その他交換	-1P
2025-02-15	ポイント利用	-1P
2025-02-13	健康状態記録	1P
2025-02-13	体温記録	1P
2025-02-13	体組成記録	1P
2025-02-13	ログインボーナス	1P
2025-02-12	体温記録	1P
2025-02-12	体組成記録	1P
2025-02-12	生活習慣チャレンジ	1P
2025-02-12	歩数	10P
2025-02-11	体温記録	1P
2025-02-11	体組成記録	1P
2025-02-11	生活習慣チャレンジ	1P
2025-02-11	歩数	10P
2025-02-10	歩数	6P
2025-02-07	歩数	6P
2025-02-06	歩数	2P
2025-02-04	歩数	8P
2025-02-03	歩数	6P
2025-02-01	歩数	10P

ポイント獲得履歴の確認

ポイントの獲得方法や各種ポイントプログラムの付与ポイント数を確認することができます。

1



2



3



4



6. 家族や友人とグループを作ってみよう（おススメ）

グループ作成

ご家族やお友達とグループを作ることができます。
グループを作ること、グループ内の自分の順位を確認することができます。
※複数のグループを作成することはできません。

1



グループの新規登録をする

タップ

2



グループ名を作成してください。

登録する

任意のグループ名を入力したら「登録する」をタップ

3



グループ名が作成されました！
あなたのグループコードはこちらです。

9107493946

仲間にこのコードを登録してもらってグループに登録できます。

ランキングへ戻る

自動でグループコードが発行されグループ作成が完了

ランキングを共有したい相手に発行されたグループコードを登録してもらうことで、グループに参加することができます。

グループ情報の確認/グループ名変更

参加するメンバーにグループ情報を伝えるために確認・グループ名変更ができます。

1



タップ

2



グループ名変更

グループ参加

ご家族やお友達と作ったグループに参加することができます。

※複数のグループに参加することはできません。

1



タップ

2



グループ作成者が発行したコードを入力し登録する

企業ランキングへの参加は、大分県への申請が必要となります。

ご登録まで数日かかる場合がございますので、ご了承ください。

※複数の企業に登録することはできません。登録できる企業は1つのみです。

7. ランキング機能を使って使ってみよう

ランキングの確認

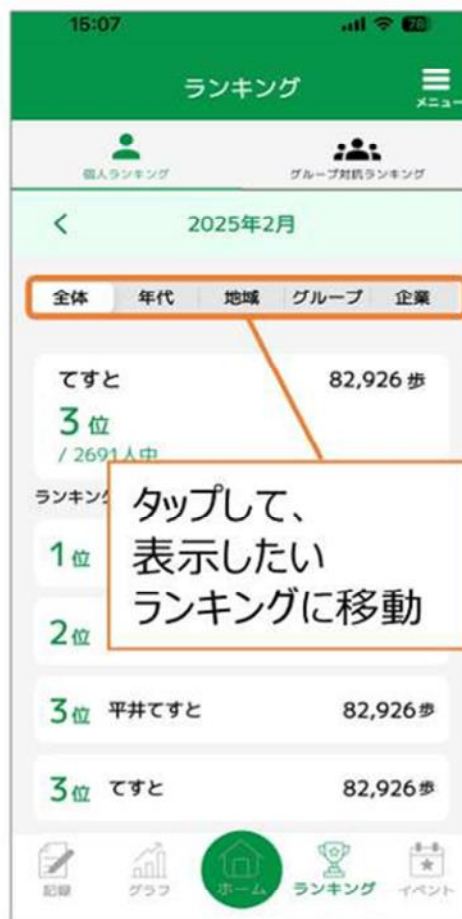
「全体ユーザー」「年代」「地域」「グループ」「企業」ごとの個人ランキングを確認することができます。

1



タップ

2



グループランキング(個人)の確認

グループ内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



グループランキング(グループ対抗)の確認

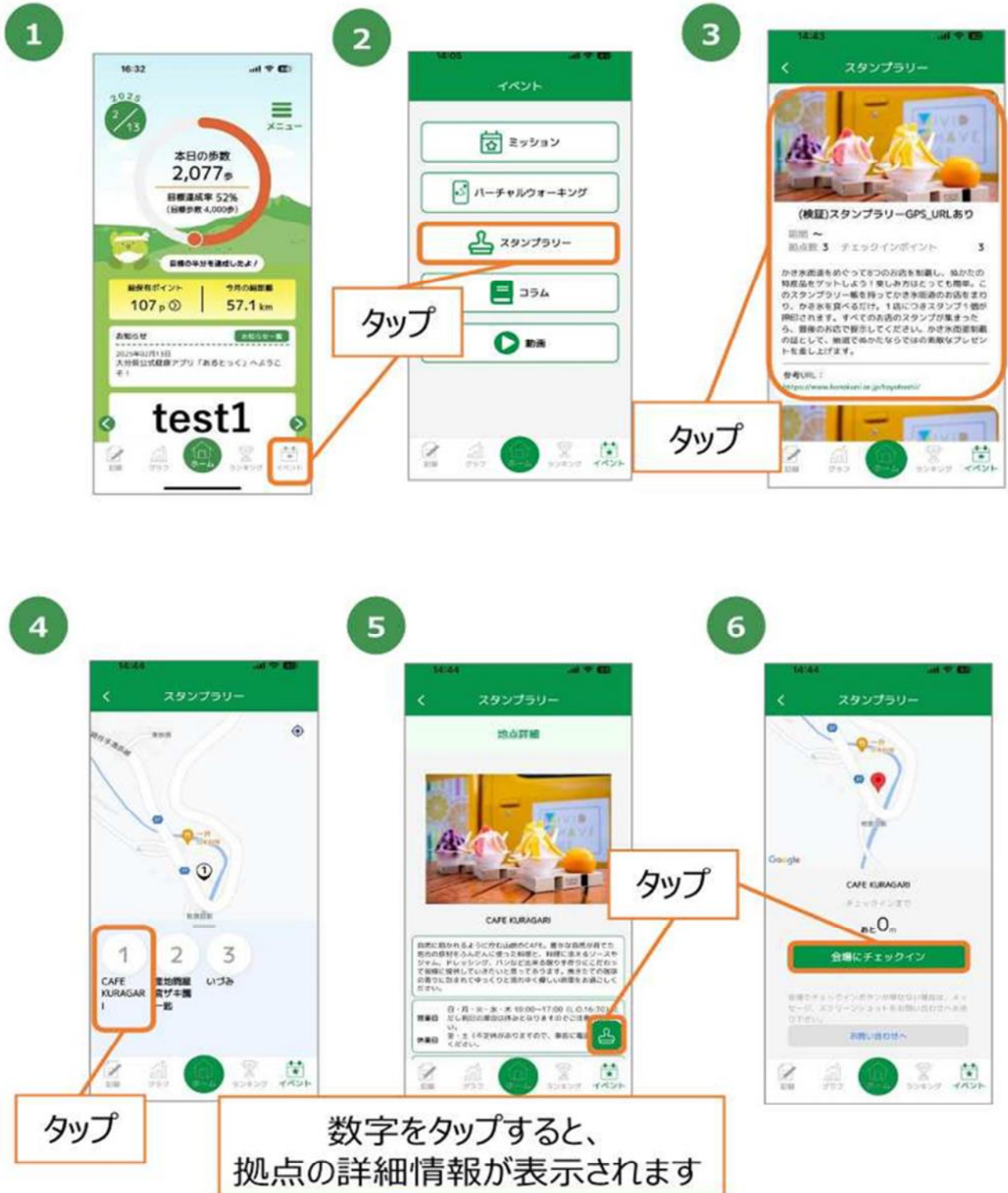
グループ対抗のランキングを表示します。ランキングに参加している各グループの平均歩数を確認することができます。



8. スタンプラリーに参加してみよう

スタンプラリーへの参加

大分県の名所をめぐるスタンプラリーコースを表示します。



9. バーチャルウォーキングに参加しよう（おススメ）

バーチャルウォーキングへの参加

全国や大分県の名所をめぐるバーチャルウォーキングコースを表示します。

1

今日の歩数
2,077歩
目標達成率 52%
[目標歩数 4,000歩]

総保有ポイント 107p | 今月の総距離 57.1km

test1

2

イベント

ミッション

バーチャルウォーキング

スタンプラリー

コラム

動画

タップ

3

バーチャルウォーキング

テスト：バーチャルコース1

総歩数 6
総距離 / 歩数 364.2km / 50歩
総保有ポイント 10

テストコースです。

テスト：バーチャルコース2

総歩数 6
総距離 / 歩数 364.2km / 50歩
総保有ポイント 30

タップ

4

テスト：バーチャルコース1

このコースへ参加

タップ

5

選択したコースがホーム画面へ表示され、歩数に応じて各名所をめぐることができます。

総保有ポイント 107p | 今月の総距離 57.1km

お知らせ 新たなお知らせはありません

test

テスト：バーチャルコース X

次の名所まで10歩

10. 健康コラムを読んでみよう（ポイント付与有り）（おススメ）

健康コラムの確認

健康関連のコラムを確認することができます。

1



2



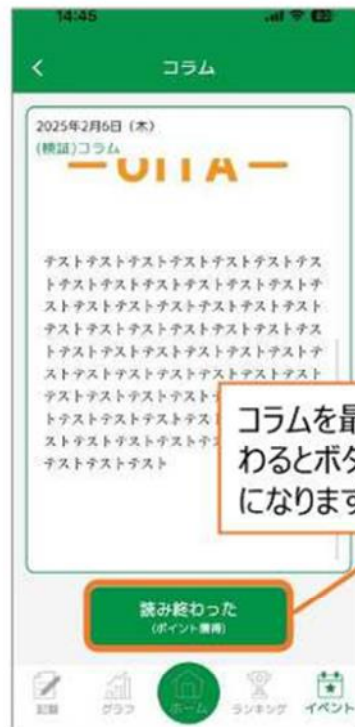
3



4



5



コラムを最後まで読み終わるとボタンが押せるようになります。

1 1. 健康動画をみてみよう（ポイント付与有り）（おススメ）

健康動画の確認

健康や食生活関連の動画を確認することができます。

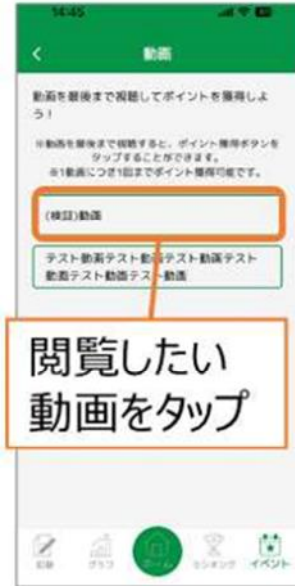
1



2



3



タップ

閲覧したい
動画をタップ

4



動画を最後まで閲覧するとボタンが押せるようになります。

5




タップして
終了

12. 大分県からのアンケートに回答してみよう（ポイント付与有）（おススメ）


アンケートの回答

大分県からのアンケートに回答できます。ご協力をお願いします。



1



2



3



タップ

タップ

アンケート

アンケート

テスト20241129
獲得ポイント 10pt
回答期間 2024-02-28

1127テストアンケート
獲得ポイント 10pt

質問1. テスト質問1 (必須)

テスト回答1

テスト回答2

テスト回答3

質問2. テスト質問2

テスト回答1

テスト回答2

テスト回答3

質問3. テスト質問3

回答する

13. スマートフォンを買い替えるときは（引継ぎコードの発行）

引継ぎコード発行

※機種変更など、端末の引継ぎ時に必要となりますので、あらかじめ設定をお願いします。

1



2



3

A screenshot of the "引継ぎコード発行" (Transfer Code Issuance) screen. It contains the following text and fields:

引継ぎID・パスワードを登録すると、他端末にデータを移行することができます。

※ウォーキングコースのウォーキング記録はリセットされます。
※ポイントは引き継ぎされます。
※歩数・ポイント補正が入ることになります。予めご了承ください。

ご自分の登録したいID・パスワードを以下に入力してください。

※ID・パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぎのご請求できませんので、メモに控えて大切に保管してください。

▶ID
6文字以上の半角英数字

▶パスワード
8文字以上の半角英数字

▶パスワード(確認用)
上記と同じものを入力してください

登録

※参加中のウォーキングコースの記録はリセットされます。
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。予めご了承ください。
※ID、パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぐ事はできませんので、メモに控える等して、大切に保管ください。

アプリ内のお問い合わせ

スマートフォンの機種変更等でログインID、パスワードを忘れてしまった方は、以下の方法でお問い合わせください。

1



2



3



- ・メールアドレス
- ・お問い合わせ内容に以下を記入
 - └ ログインIDとパスワードの再発行
 - └ ニックネーム
 - └ 選択した居住地
 - └ 生年月

内容を確認後、送信します。

アプリ内のお問い合わせ

なにかご質問がございましたら、以下の方法でお問い合わせください。

1



2



3



※お問い合わせ内容確認後、担当者より回答いたします。

カラダライブコールセンター

お電話の際は「大分県」または「あるとつく」とお伝えください。
担当者より折り返しご連絡いたします。

0570-077-122 受付時間 平日9:00～18:00

(土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は除く)

最寄りのお問合せ先

臼杵市役所 保険健康課 健康推進グループ 電話 0972-72-1077(平日 8時45分～16時30分)