三日坊主防止アプリ

みんチャレ

アプリの使い方説明書①

- Xxx市民さん向け -



Ver. 2024_2.0

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：**0120-768-021**（**平日10:00-17:00**）**※自治体と弊社の契約期間中**

★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。**

★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。

講座を受けた自治体名、チーム名、ニックネームをお伝えください。

（チーム名：　　）（ニックネーム：　　）

■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]

「みんチャレ」とは？

三日坊主防止アプリ

みんチャレ

みんなでチャレンジ



最大5人のチームに参加！



歩数をチームに写真で報告！



続けるとコインが貯まり、寄付（社会貢献）できる！

みんチャレを通してスマホを使うメリット

1



文字の入力ができるようになる

2



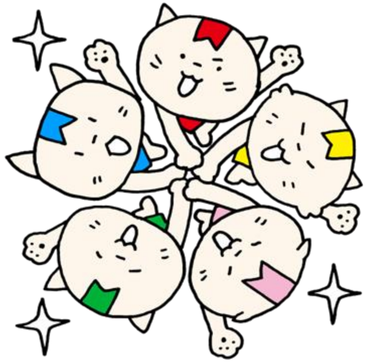
スマホ撮影ができるようになる

3



身体を動かすきっかけになる

4



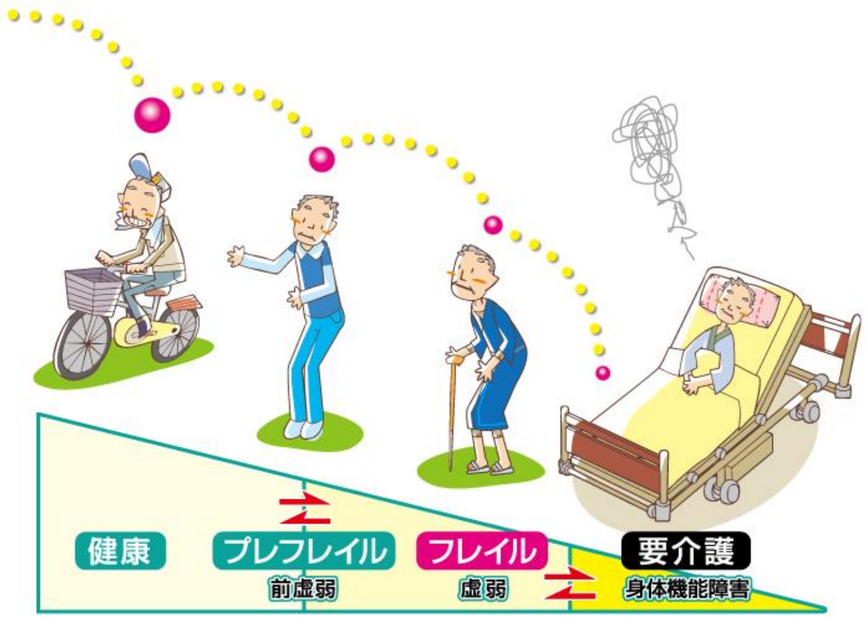
社会とのつながりが増える

みんチャレを長期的にご利用いただくことでフレイル予防も　4

そもそも「フレイル」とは？

フレイル＝「虚弱」
要介護の一歩手前の状態

例えば…
- 運動をしないと筋肉は衰えていきます
- 社会参加しないと人とのつながりは減っていきます
- バランスよく食べないと体力は衰えていきます



引用：東京大学 飯島研究室「フレイルとは」

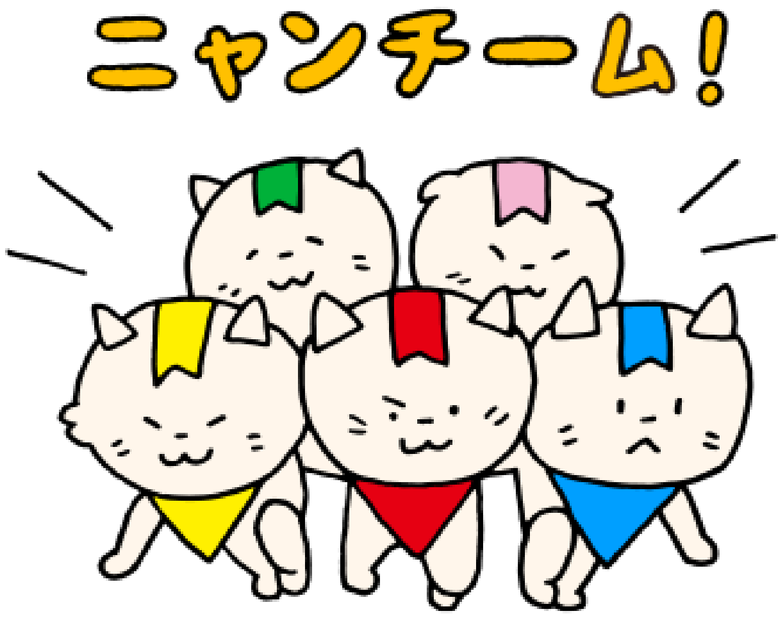
運動・社会参加・栄養が「フレイル予防 3つの柱 」

一人では取り組みにくい
運動・社会参加をスマホで楽しく！

みんチャレではスマホを使って**運動・社会参加**を行うことができ、「フレイル予防」につながります！



1. **競わない（無理しない！歩数は人それぞれ）**
2. **褒める・励ます**
3. **個人情報は投稿しない**



早速みんチャレを始めてみましょう！

講座開始前：チーム内で自己紹介

みんチャレは同じ目標の仲間、最大5人とつながるアプリ。
同じテーブルにいる方々と１つのチームに参加します。簡単に自己紹介をお願いします!

※仲間の自己紹介をメモしましょう

例：ニックネームはタマ、ニックネームの由来は飼っている猫の名前、○○町にお住まい、趣味はXX、今日参加した目的はフレイル予防に興味があったため



目次

①「みんチャレ」アプリをインストール ・・・P. 8

②「みんチャレ」アプリを開く ・・・P. 9

③ 初期設定を進める ・・・P. 10

④ チームに参加する ・・・P. 12

⑤ チームのチャット画面を開いて挨拶する ・・・P. 13

重要 ⑥ チャレンジ写真を投稿する ・・・P. 14

⑦ チャレンジ写真を削除する/今日の宿題 ・・・P. 16

⑧ チームの設定を変更する ・・・P. 18

⑨ ルールまとめ（1日の流れ） ・・・P. 20

⑩ 講座アンケート ・・・P. 21

参考1：歩数連携設定 ・・・P. 22

参考2：アカウント引き継ぎ設定 ・・・P. 24

参考3：通話しながらみんチャレを操作する方法 ・・・P. 26

毎日やるのは
これだけ

①「みんチャレ」アプリをインストール

今日だけ！覚える必要なし

Xxx専用二次元コード

二次元コードからみんチャレをインストールしましょう。

※必ず左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。

※みんチャレのご利用情報に関しては「みんチャレ利用規約」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のアプリのご利用状況を情報共有する場合があります。

Android（アンドロイド）

「インストール」ボタンを押す

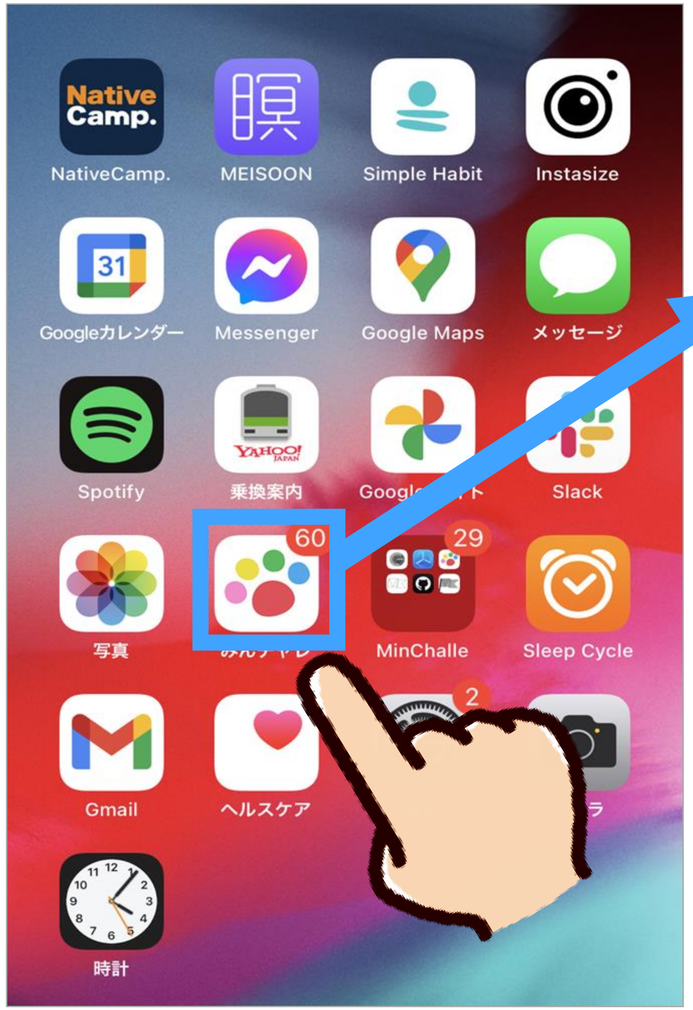


iPhone（アイフォン）

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



② 「みんチャレ」アプリを開く



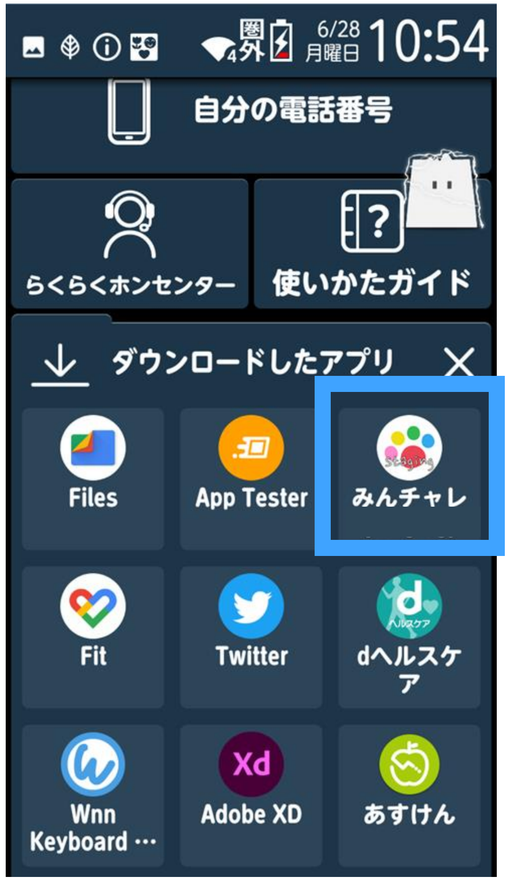


みんチャレ

**<u>カラフルな肉球のボタン</u>が
<u>「みんチャレ」です</u>**

**※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。**

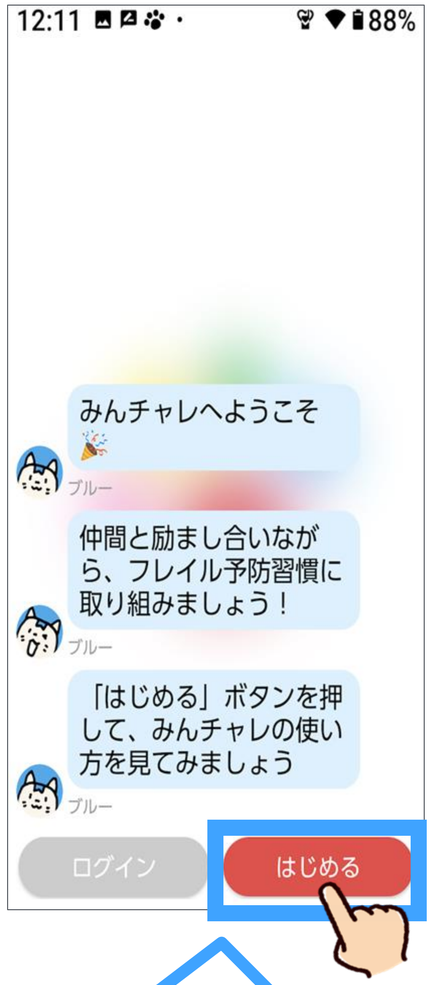




③ 初期設定を進める

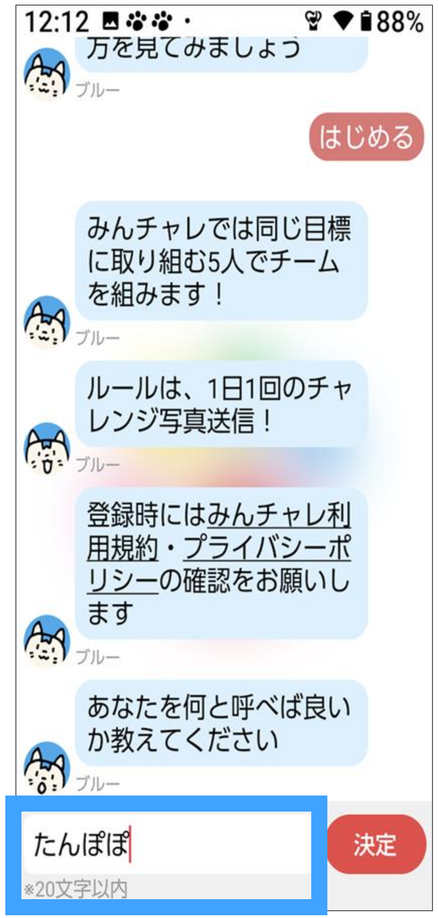
今日だけ！覚える必要なし

「はじめる」
ボタンを押す



青枠で囲っているところを押してください

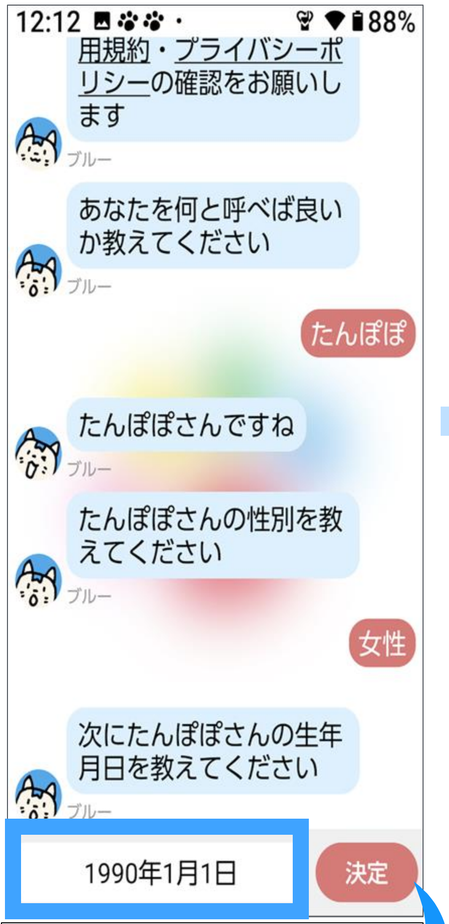
「ニックネーム」を入力し
「決定」を押す



「性別」を選択する



「生年月日」を選択し
「決定」を押す





数字を上下に動かすと
生年月日を変更できます

「目標歩数」を入力し
「決定」を押す



③ 初期設定を進める

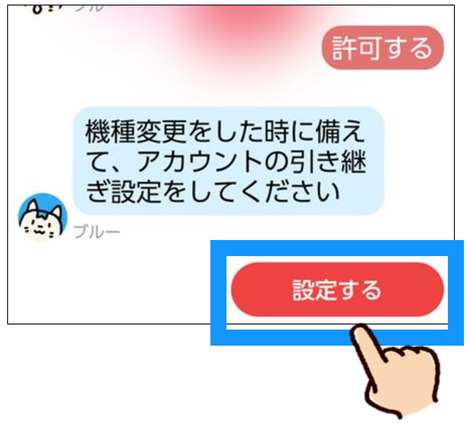
今日だけ！覚える必要なし

Android（アンドロイド）

「許可する」を押す



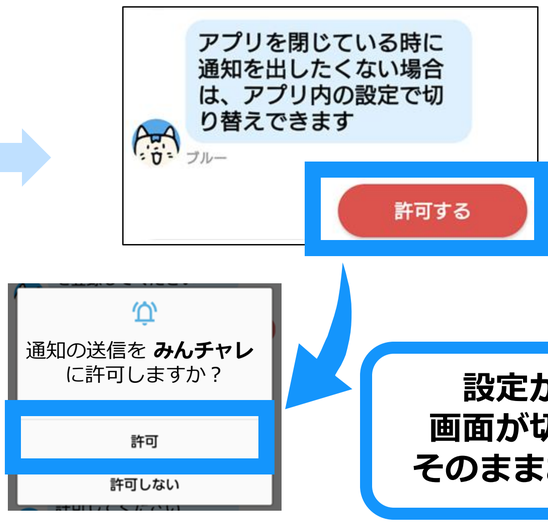
「設定する」を押す



「アカウント」を選択する



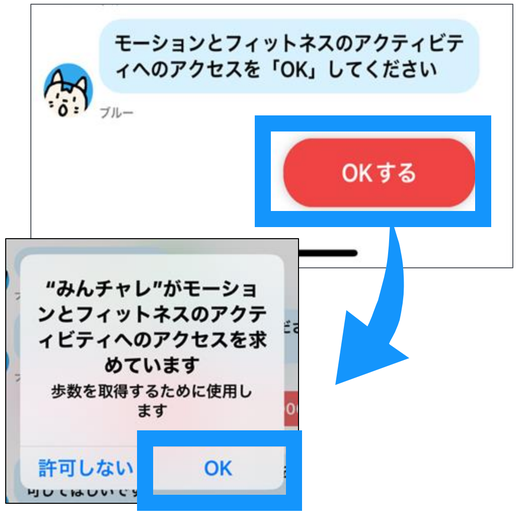
「許可する」を押す



設定が完了すると
画面が切り替わります
そのままお待ちください

iPhone（アイフォン）

「OKする」を押す



「設定する」を押す

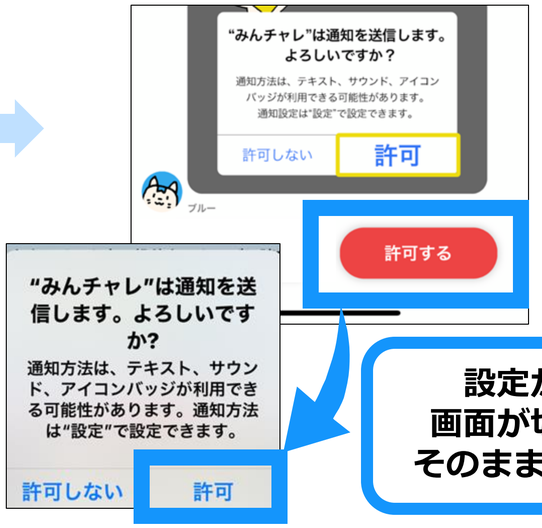


「続ける」を押しApple IDのパスワードを入力する



指紋認証・顔認証の画面が表示される場合もございます

「許可する」を押す



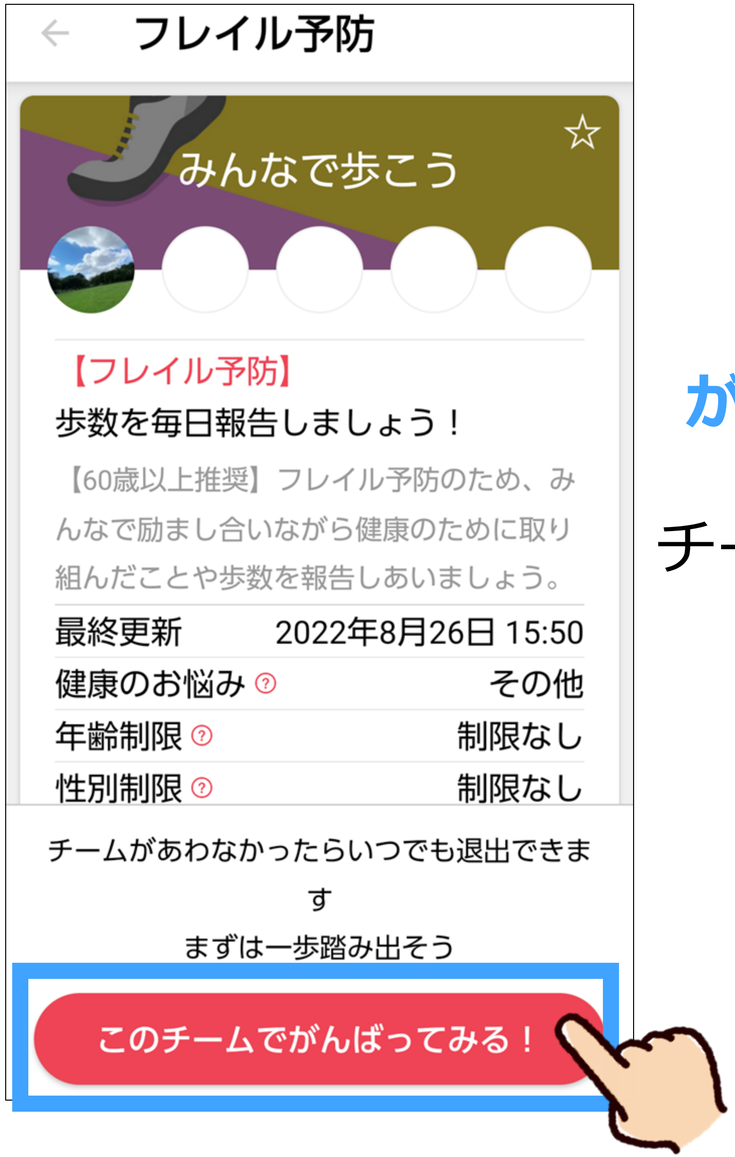
設定が完了すると
画面が切り替わります
そのままお待ちください

配布された二次元コードを読んで、最大5人1組のチームに参加します。

参加するチームの
招待二次元コードを読む



※退出してしまい、
チームに戻りたい時は
この二次元コードから
戻れます



画面下の
**「このチームで
がんばってみる！」**
ボタンを押すと
チームに参加できます

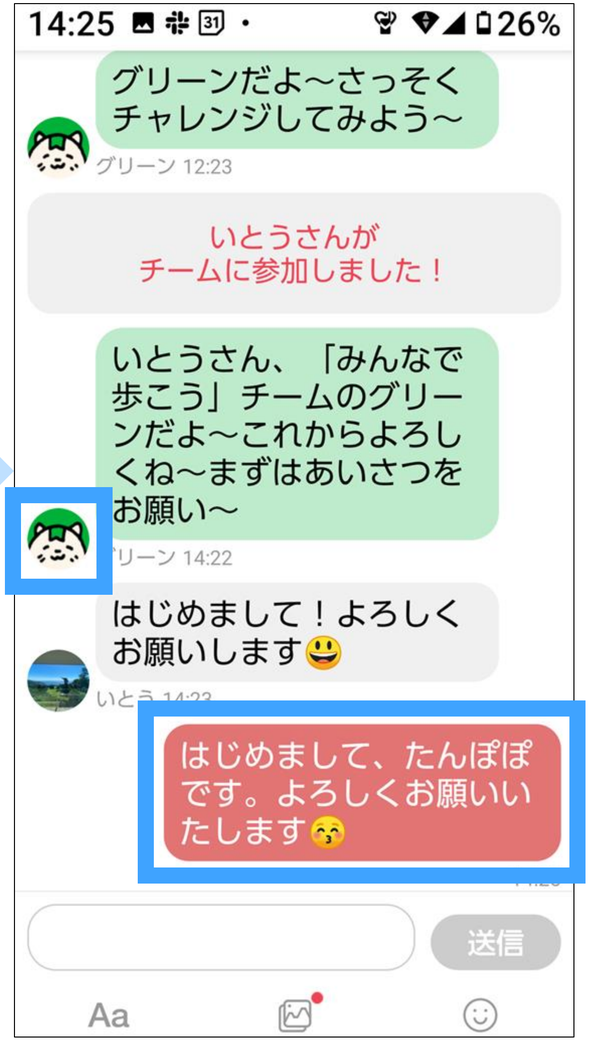
⑤ チームのチャット画面を開いて挨拶する

チーム名の上を押して
チャットを開く

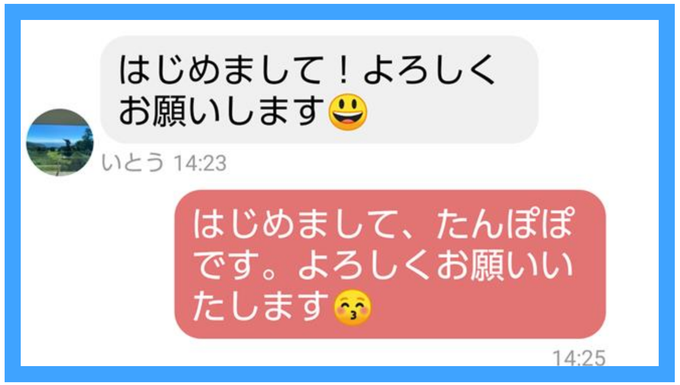


画面下のコメント入力欄を押し、
挨拶を入力し、送信を押しましょう





💡3つのポイント



<u>①自分の投稿は背景が赤色</u>

メンバーの投稿は背景が白色。

<u>②自分のニックネームは表示されない</u>

メンバーのニックネームのみ表示される。

<u>③グリーンはロボット</u>

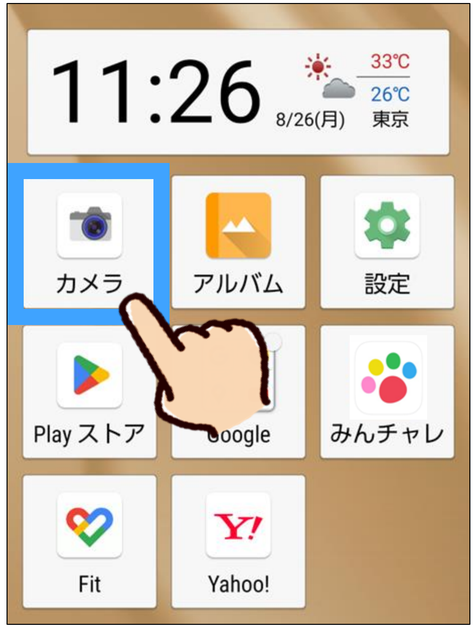


ときどきチームを応援します。

問いかけには反応できません。

⑥ チャレンジ写真を投稿する - 1（写真を一枚撮ってから始める）

スマホのカメラを起動し
一枚写真を撮る



「みんチャレ」を開く

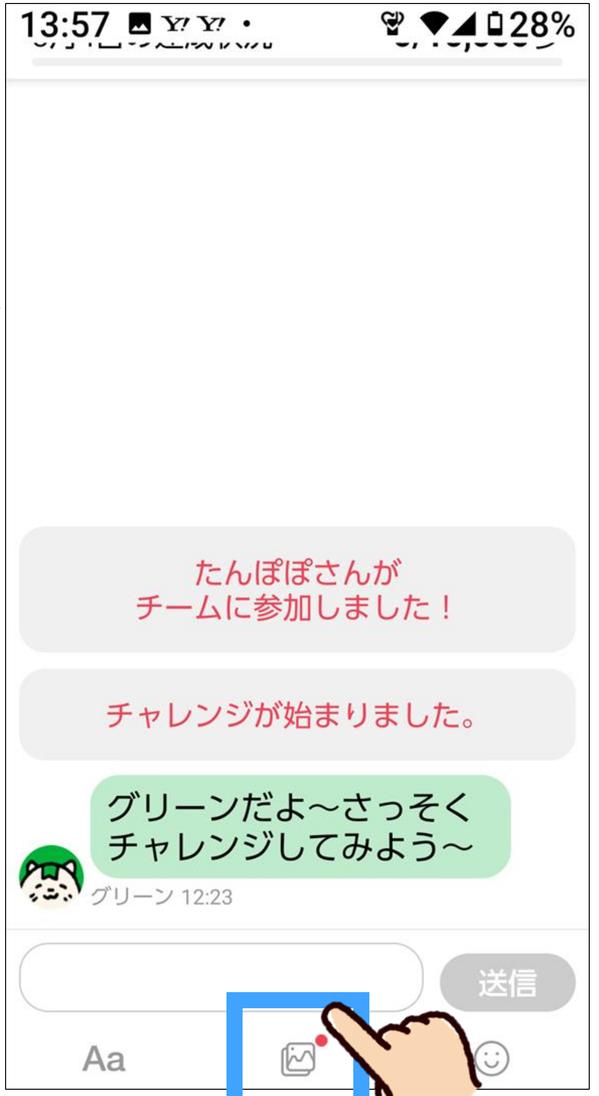


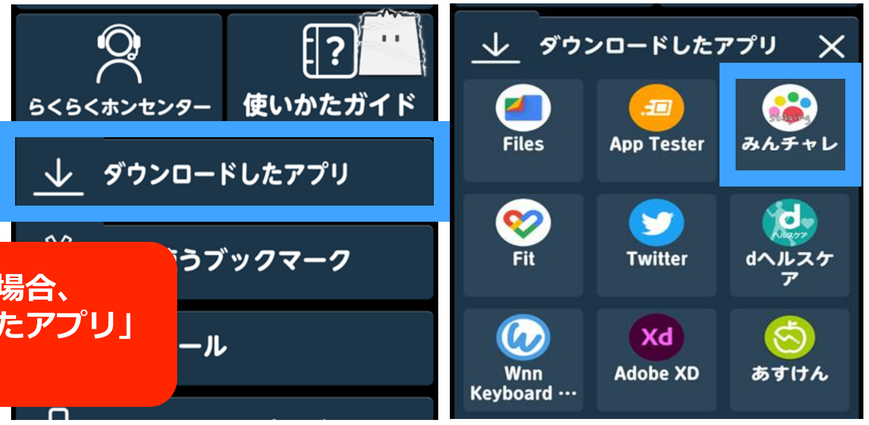
カラフルな
肉球ボタンを探す

①左下の「チーム」を押す
②チーム名の上を押す



画面下中央の
写真ボタン を押す





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。

⑥ チャレンジ写真を投稿する - 2 / チームメンバーの写真をOKする

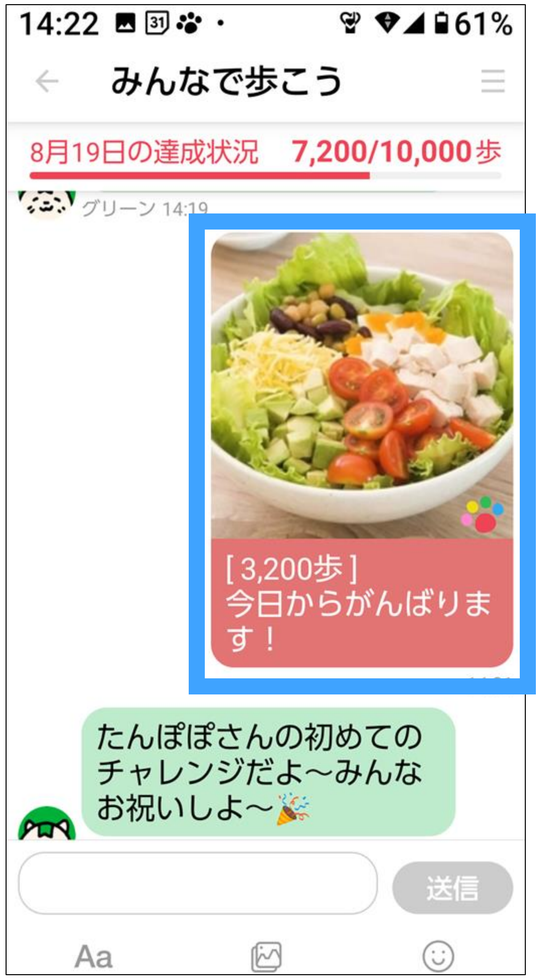
送りたい写真を選択



コメントを入力し「送信」を押す



チャレンジ写真投稿時点の歩数が反映されます



チームメンバーの写真を「OK」する

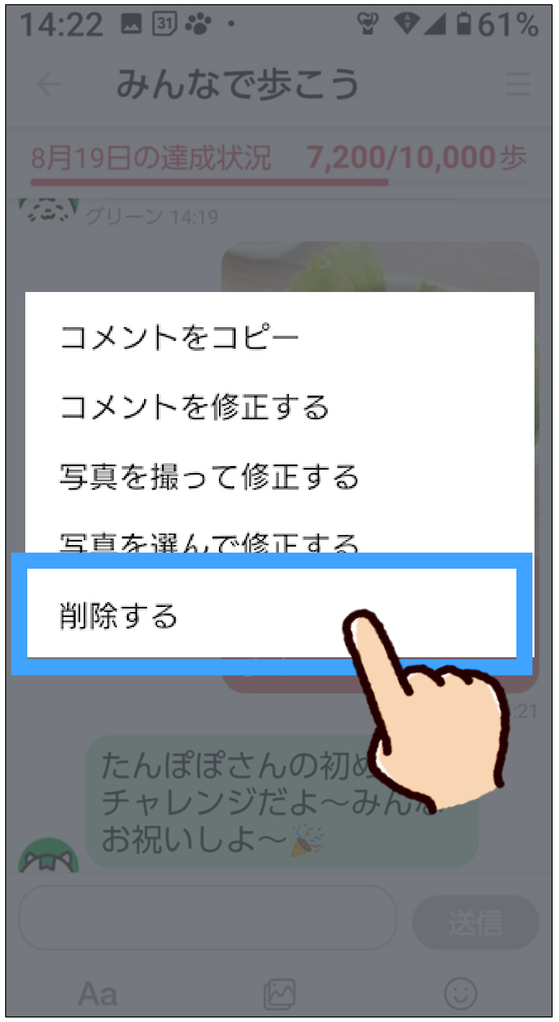


⑦ チャレンジ写真を削除する / 今日の宿題【チャレンジ写真を投稿】

写真の上に指を2秒おく



「削除する」を押す



写真が削除される



今日の宿題！

「ホーム画面」に戻り、みんチャレのアプリを開くところから、チャレンジ写真の投稿までやってみよう！

投稿方法は、
・**当資料のP.14・15**
・**別紙「チャレンジ写真の送り方」**
をご参照ください。

① 当日撮影した写真を投稿できる

前日や過去に撮った写真は投稿できません。
その日の報告として、当日撮った写真を投稿してください。

② 投稿した時点の歩数が自動入力される

1日の歩数が反映される「夕方や夜」に投稿しましょう。
※朝や昼に写真を撮っておいて、夕方に投稿もできます。

③「OK」してもらうとコイン獲得できる

チームメンバーの投稿にOKボタンを押してあげましょう。

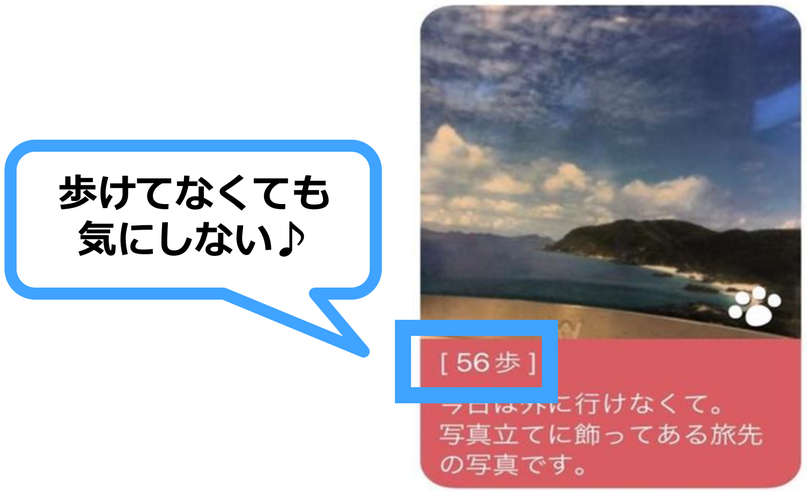


④ 一定期間何も投稿しないとチームから自動退出に

チャレンジ写真ではなく、コメント・スタンプだけでもOK。

⑤どんな写真でもOK！

お散歩中の写真、家の中の物、今日見たTVの写真でも、どんな写真でもOK。



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： 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・にゃんチャレAI

※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
・**にゃんチャレAI：**ChatGPTを活用したAIが内容に応じたコメントを返し、習慣化を応援します



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、同じフレイル予防の目的を持つ方が途中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。

※チーム人数が2名以下となった場合、他のチームと統合させていただく場合がございます。ご了承ください。

⑧ チームオーナーがチーム設定を変更

「右上の三本線」を押す

「オーナー専用」を押す

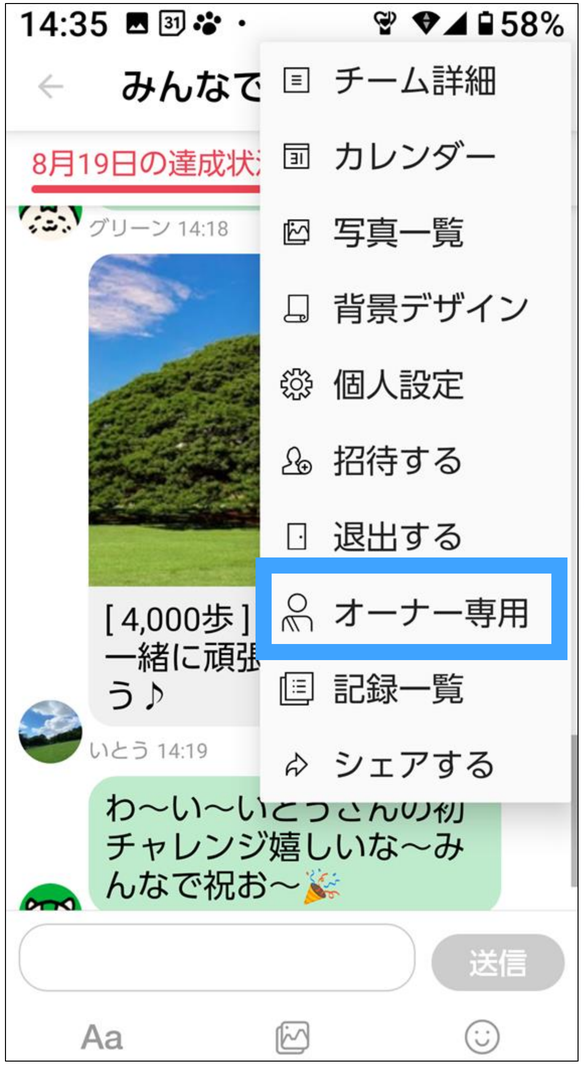
設定を変更する

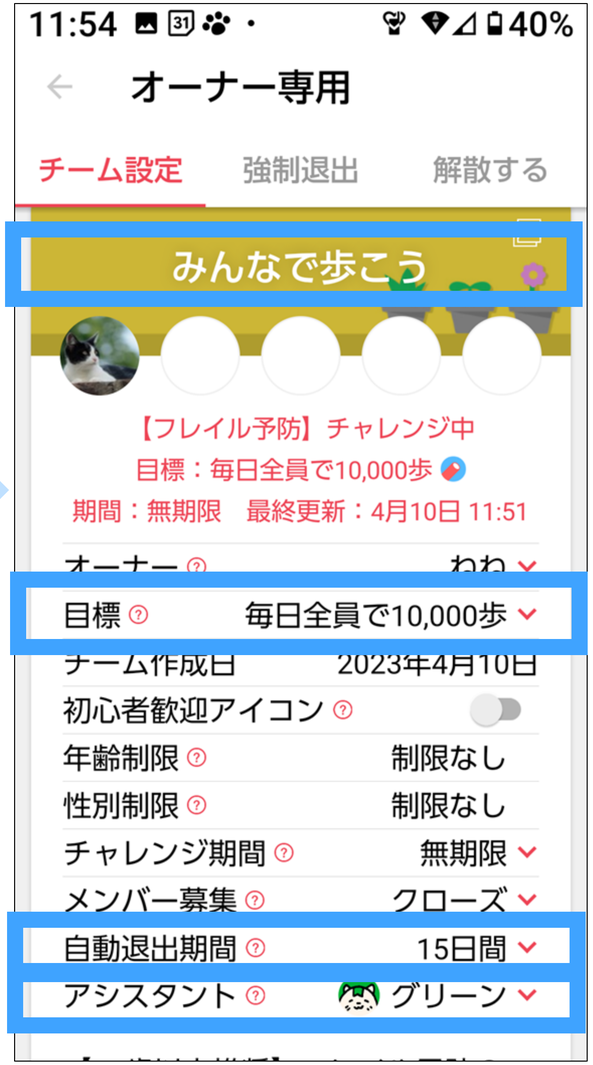
<iPhone>

<Android>









毎日やるのはこれだけ！

1



昼：**スマホを持ち歩く**

家事など生活動作でも歩数が計測されます

2



昼：**スマホのカメラで1日1回写真を撮る**

例）散歩中のお花、お食事

3

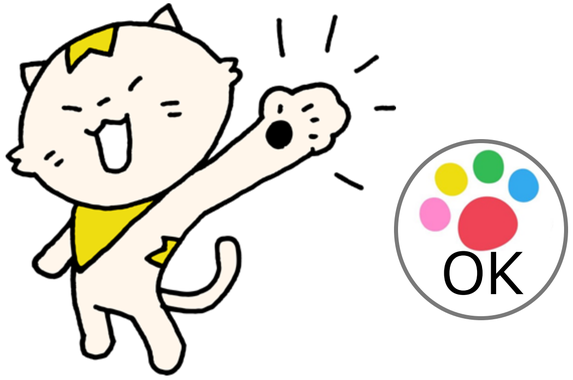


夕方～夜：**みんチャレを開き、**

1日1回「チャレンジ写真」を投稿する

その時点の歩数が送信

4

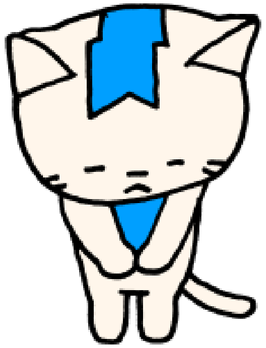


夕方～夜：**チームメンバーの投稿に**

「OK」を押す

掛け声「1、2、3、みんチャレ～！」

アンケートへのご協力
お願いいたします！



1回目講座アンケート

二次元コードからご回答お願いいたします

https://rab33.app.goo.gl/bskq

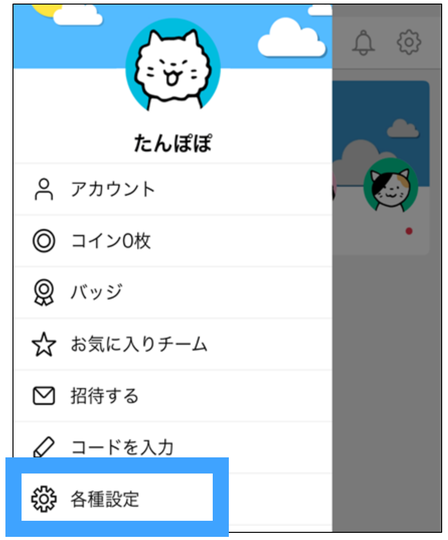


参考1：歩数連携設定（Android OS連携）

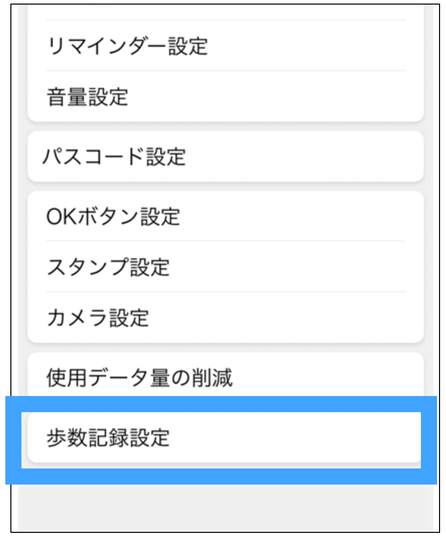
チーム一覧の画面の左上
「プロフィール画像」を押す



「各種設定」を押す



「歩数記録設定」を押す



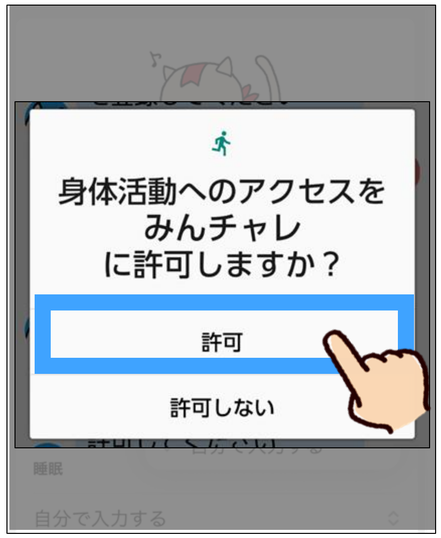
「変更する」を押す



「Android OS連携」を押し
「設定する」を押す



必ず「許可」を押す



「Android OS連携」と表示
されていれば設定完了！



※画面左上の「←」で前の画面に戻ってください

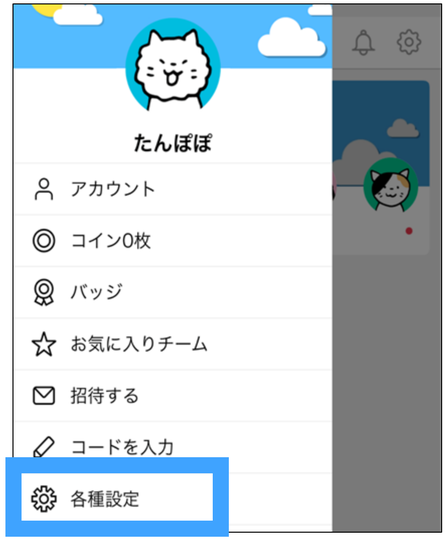
設定直後の歩数は、
「0歩」と表示されます。
※Android OS連携に切り替えた後、計測を開始します。

参考1：歩数連携設定（iOS連携）

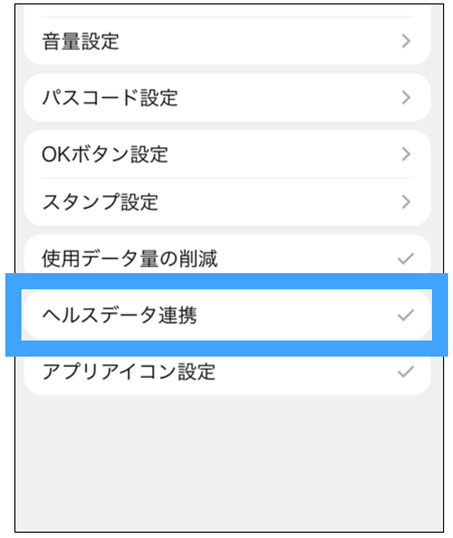
チーム一覧の画面の左上
「プロフィール画像」を押す



「各種設定」を押す



「ヘルスデータ連携」を押す



歩数の下「 ⇕ 」を押す

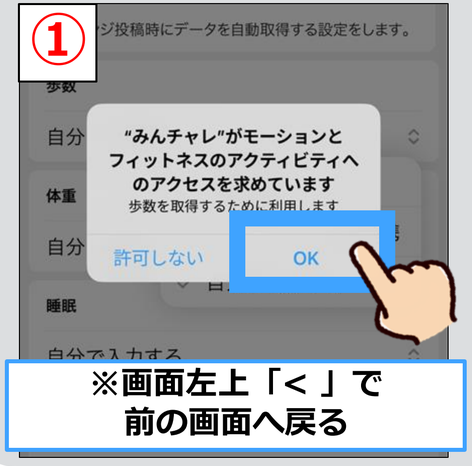


「iOS連携」を押す



①または②いずれかの画面が表示されます

①の画面が表示された場合
「OK」を押す



※画面左上「< 」で
前の画面へ戻る

②の画面が表示された場合「設定をひらく」を押し、
モーションとフィットネスを「ON（緑色）」にする





※設定が完了したら
画面左上「< アプリ」で
みんチャレへ戻る

参考2：アカウント引き継ぎ設定①

初期設定でアカウント引き継ぎ設定ができなかった場合、下記の手順をお試しください。
機種変更・アプリ再インストール時でも、簡単な操作で元のアカウントに戻ることができます。

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」
を押す



「認証する」を押す



参考2：アカウント引き継ぎ設定②

Android（アンドロイド）

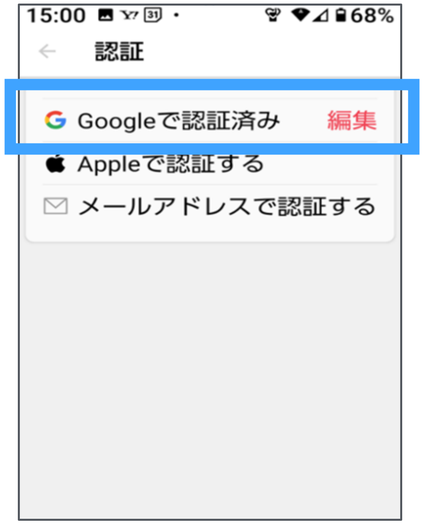
①「Googleで認証する」を押す



②自分の「Googleアカウント」を押す



③「Googleで"認証済み"」に変わる



アカウント引き継ぎ設定は
これで完了です！
機種変更をされた場合は、
みんチャレの使い方説明書②
をご確認ください

iPhone（アイフォン）

①「Appleで認証する」を押す



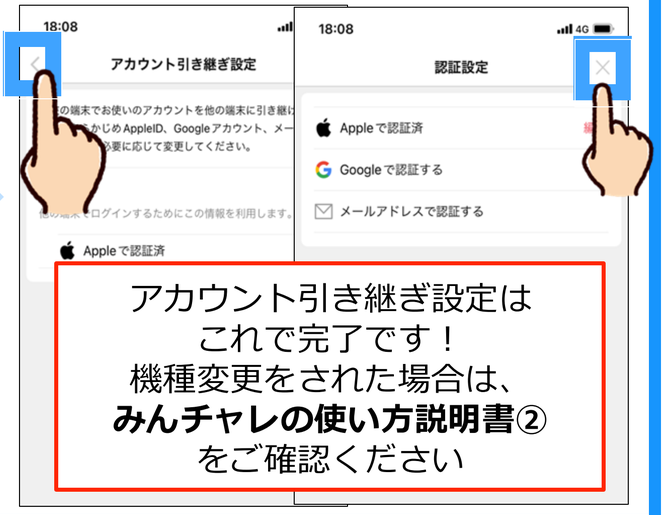
②左右どちらかの表示が出るので どちらが出ても「続ける」を押す



③「認証しました」と出たら 「閉じる」を押す



④どちらかの画面が表示されます。 「<」又は「x」ボタンを押して戻る



アカウント引き継ぎ設定は
これで完了です！
機種変更をされた場合は、
みんチャレの使い方説明書②
をご確認ください

参考3：通話しながらみんチャレを操作する方法

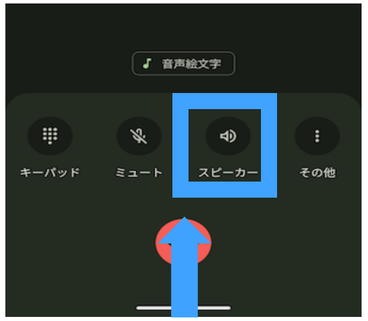
スマホで通話中に「スピーカー」のマークを押すと、
相手側の声が大きく聞こえるため、スマホを置いたままでも十分に通話が可能です。
お問い合わせの際にご活用ください。

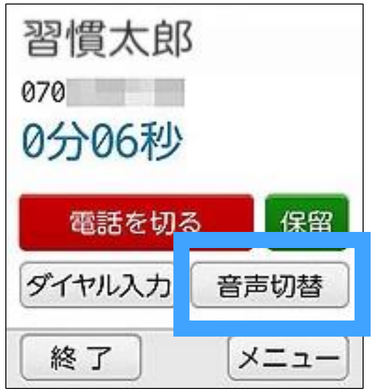
Android（アンドロイド）

1. 通話中「スピーカー」を押す
   ※らくらくフォンは「音声切替」を押す
   ※画面が真っ暗になってしまった場合は、電源ボタンを押し、通話中画面を再表示してください。

2. 画面下部のナビゲーションバー［●］を押し、ホーム画面（アプリが並んでいる画面）を表示する
   ※機種によっては画面下端から上にスワイプ
   ※らくらくフォンは、ホームボタン　を押す
   （ 一部機種ではご利用いただけません）

3. みんチャレアプリを開く



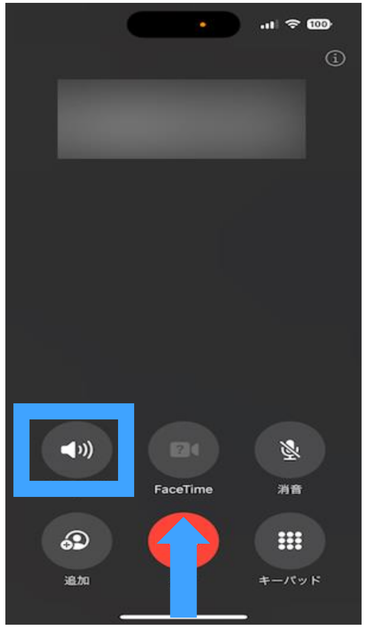


iPhone（アイフォン）

1. 通話中「スピーカー」を押す

2. 画面下端から上にスワイプして（機種によってはホームボタンを押して）ホーム画面を表示する

3. みんチャレアプリを開く



ワンポイント

※スワイプとは：画面を指で押した状態のまま、指をすべらせる操作のこと
※ナビゲーションバーとは（Android）：画面下部に表示されるボタンです
［ ◀ ］戻るボタン、［ ● ］ホームボタン、［ ■ ］タスク管理ボタン

