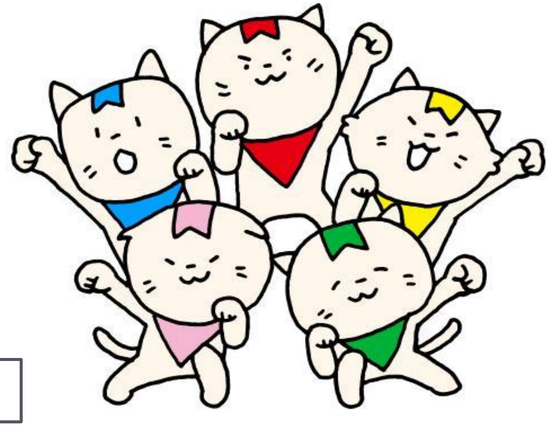
エーテンラボ株式会社



三日坊主防止アプリ

みんチャレ

アプリの使い方説明書②

- Xxx市民さん向け -

Ver. 2024_2.0

【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]

目次

前回の復習 ・・・ P. 3

1週間の振り返り ・・・ P. 5

通常写真を投稿する ・・・ P. 6

プロフィール画像を変える ・・・ P. 8

コインを寄付する ・・・ P. 10

過去の歩数データの見方 ・・・ P. 12

みんチャレの活用法まとめ ・・・ P. 13

チームの今後について ・・・ P. 14

講座アンケート ・・・ P. 16

参考1：よくある質問 ・・・ P. 17

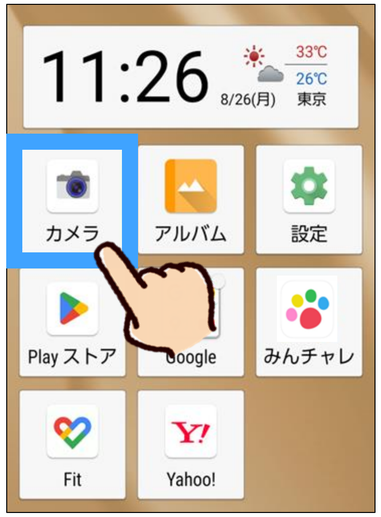
参考2：機種変更をされた場合 ・・・ P. 19

参考3：知り合い同士のチームを作る ・・・ P. 22



前回の復習：みんチャレの操作

①写真を撮る → ②アプリを開く → ③チャット画面を開く → ④チャレンジ写真を投稿する → ⑤仲間の写真をOKする



スマホのカメラを
起動し写真を撮る



カラフルな
肉球ボタンを探す



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。



①左下の「チーム」を押す
②チーム名の上を押す



チャット画面下中央の
写真ボタンを押し
写真を選んで送信を押す



仲間の写真に
OKボタンを押す

前回の復習：写真・歩数・コインについて

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

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 チームメンバーが減ってしまったら

チームの人数が２名以下になった場合、他のチームと統合する可能性がございます。
メンバーが増えることでコミュニケーションが活発になり、よりフレイル予防に取り組みやすくなります。

楽しく継続するポイント

①歩数は競わない・無理をしない　②気楽に取り組む　③お休みする日を作るのもよい



1週間の振り返り

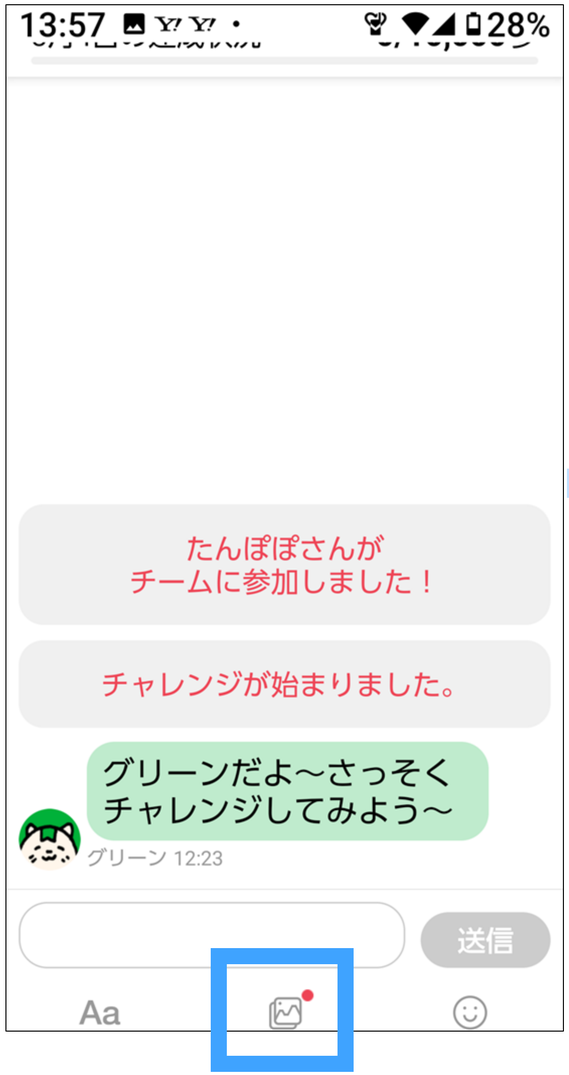
みんチャレを始めて、**何か良い変化や気づき**はありましたか?
チームメンバーからいただいた嬉しいコメントなども合わせて教えてください。

※メモ
例：みんなの写真が見れて楽しい。歩こうという気持ちが高まった。
　　ただ歩くのではなく、周りの景色をしっかり見ながら歩くようになった。



通常写真を投稿する

画面下中央の
写真を送るボタン を押す



「通常写真」を押して、
送る写真を選択



「送信」を押す

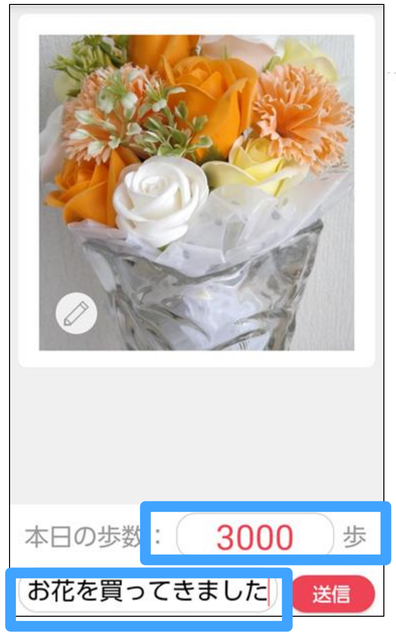


通常写真が投稿
されます



「チャレンジ写真」と「通常写真」の違い

	チャレンジ写真	通常写真
投稿できる回数	1日1回	何度でも
送る写真	当日撮影した写真のみ	過去の写真でもOK
歩数の表示	あり	なし
OKボタン	あり	なし
コメント欄	あり	なし（写真のみ）





チャレンジ写真は正方形





通常写真は長方形

プロフィール画像を変える - 1　☆好きな写真に変更できます

「チーム」画面左上の
プロフィール画像を押す



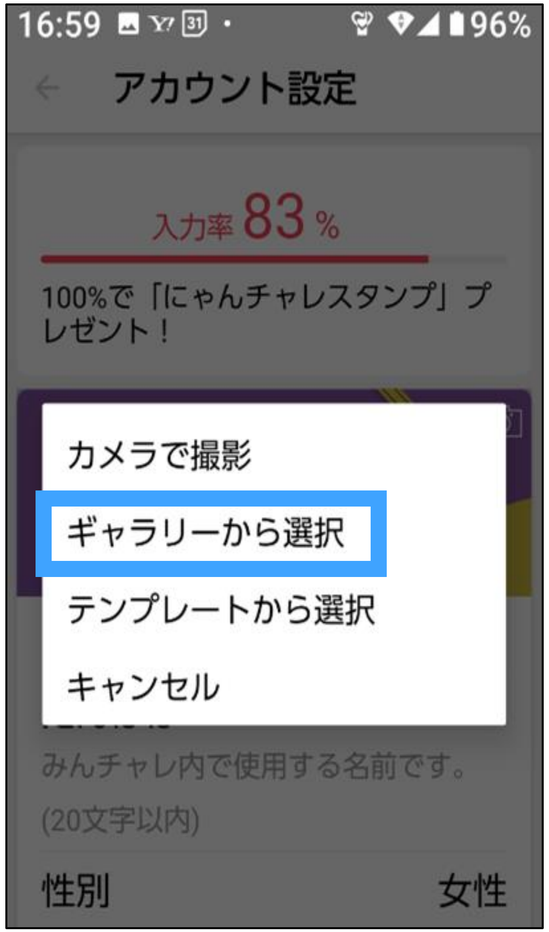
プロフィール画像を押す



もう一度、
プロフィール画像を押す

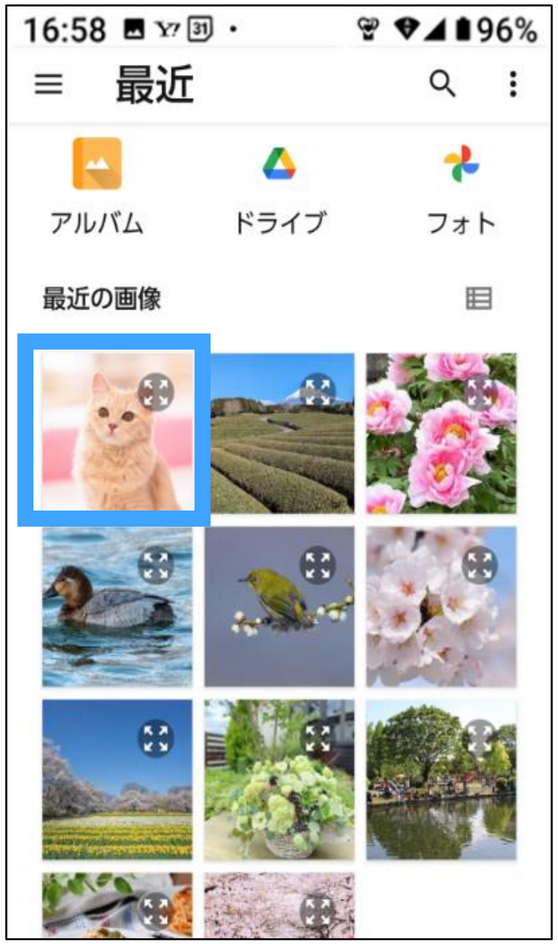


「写真を選択」又は
「ギャラリーから選択」を押す

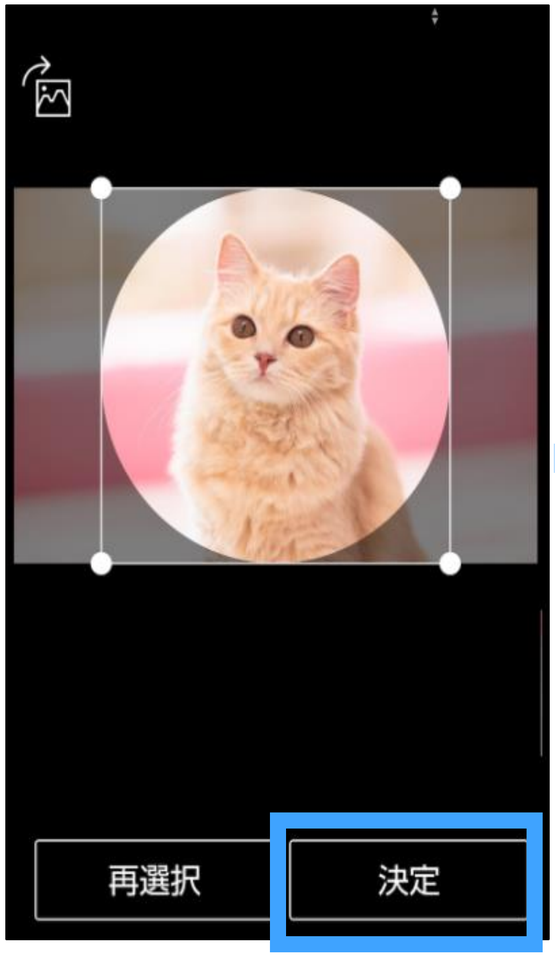


プロフィール画像を変える - 2　☆好きな写真に変更できます

写真・アルバムより
好きな画像を選択し押す



位置を調整し「決定」を押す



自分とチームメンバーの
プロフィール画像が変わった
ことを確認！



⚠注意
プロフィール画像に
「顔写真」の使用は
ご遠慮ください。



コインを寄付する - 1

「チーム」画面左上の
プロフィール画像を押す



「コイン ◎枚」を押す



「寄付」を押す



お好きな寄付を
選んで押す



コインを寄付する - 2

「 ◎ コイン 」を押し
コインの枚数を選択「OK」
を押す



「寄付する」を押す



再度「OK」を押すと
寄付完了！



寄付した枚数が表示されます



過去の歩数データの見方（記録一覧・マイデータ・カレンダー）

記録一覧

チャット画面右上の三本線を押す



「記録一覧」を押す



「チーム・自分」どちらかを選択



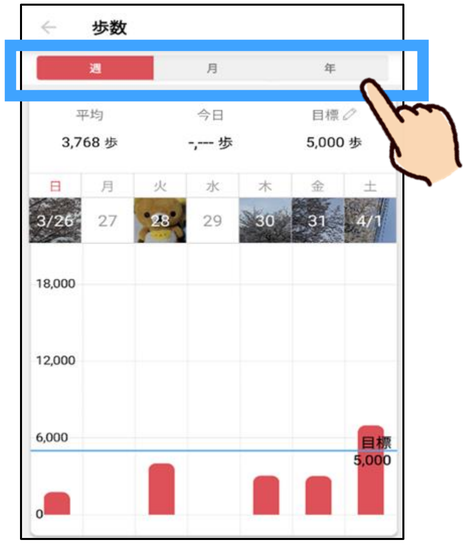
チームと自分の記録の両方を確認できます

マイデータ

チーム一覧右下のマイデータ→歩数を押す



「週・月・年」どちらかを選択



カレンダー

チーム一覧右下の
マイデータ→カレンダーを押す



複数チームに参加している場合「<」
又は「 >」でチーム毎に確認できます



「スマホで楽しくフレイル予防」を継続し、健幸寿命を延伸！

運動

- 歩数を意識
- 写真を撮りに外出
- 歩く習慣がつく



社会参加

- 仲間との交流
- 励まし合い
- 寄付で社会貢献



スマホ習熟

- スマホに慣れる
- 文字の入力
- カメラ



食事

- バランスよく
- 毎日食事を報告
- 食事は筋肉のもと



自治体とアプリ提供会社が契約しているため、皆さまは無料でご利用いただけます。
「地域のお友達」や「気の合う仲間」と一緒にご利用いただくことも可能です。

1



自治体専用ページへのご参加♪
住民同士のチームに参加できます

2



複数チームに参加できます
※10チームまで参加可能

3



過去の記録が全て残ります

- **自治体と弊社の契約期間が終了となった場合は、みんチャレ上でお知らせいたします。**
- **自動的に有料版へ切り替わることはありません、安心してご利用ください。**
- **みんチャレはいつでも好きなタイミングで辞めることができます。**

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

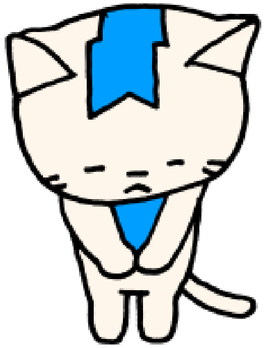


チームのメンバー募集設定はオープンになっています。チームに空席がある場合、同じフレイル予防の目的を持つ方が途中参加される場合があります。その際はあたたかく迎え入れてあげてください。

※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。

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！



2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/6U5A



参考1：よくある質問

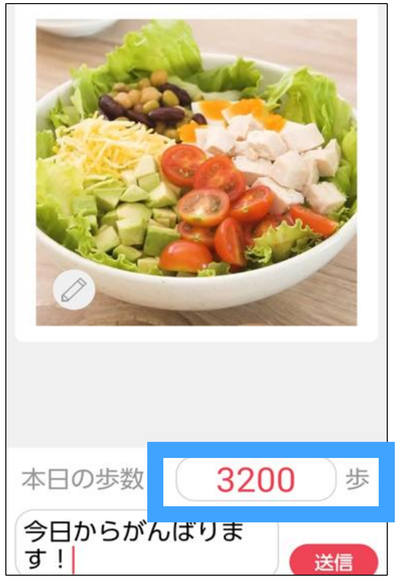
※お困りの際は、みんチャレアプリ内の「よくある質問」をご覧ください。



メンバーが減ってしまった

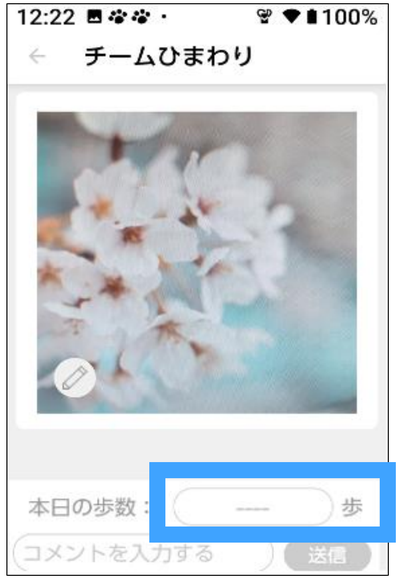
みんチャレは１チーム最大5人まで参加可能となっています。
メンバーが減ってしまった場合、他のチームとの統合も可能です。
自治体または、お問い合わせ窓口までお電話ください。

（ 0120-768-021 ）



他の歩数アプリと みんチャレの歩数に差がある

みんチャレではスマートフォン端末で計測された歩数を使用しています。
歩数の計測方法は各端末・アプリによって異なります。
気になる場合は**手動で歩数を修正**してください。※左図の歩数部分を押すと修正できます。



みんチャレに歩数が表示されない

左図のような場合、歩数連携設定が解除されている可能性がございます。
手入力いただくか、再度設定を行ってください。

▼アプリの使い方説明書①

・Androidをご利用の方：P22

・iPhoneをご利用の方：P23

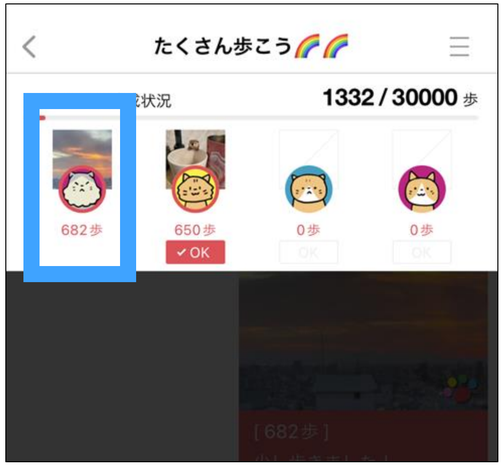


左下の「チーム」を押すと 達成おめでとうの画面が出た

右上の「×」を押してください。
一定の条件を満たすと、
お祝いのメッセージが表示されます。
「×」ボタンで削除することができます。

参考1：よくある質問

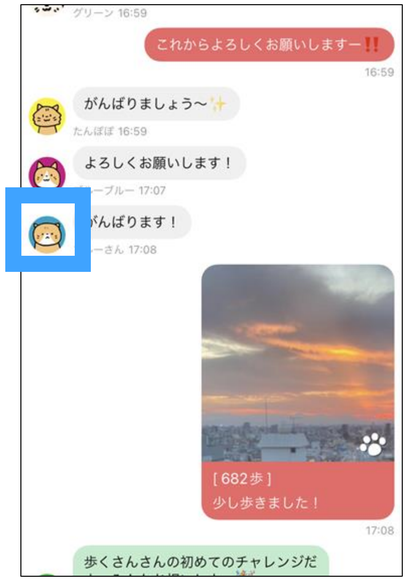
※お困りの際は、みんチャレアプリ内の「よくある質問」をご覧ください。



自分だけOKが表示されない

自分のOKは表示されません。
チャレンジ写真の肉球マークがカラフルに変わっていれば、OKされているということになります。





自分のプロフィール画像だけ表示されない

チームメンバーのプロフィール画像は表示されますが、自分のプロフィール画像は表示されません。
他のチームメンバーには、自分のプロフィール画像が表示されています。



チームの設定を変えたい オーナーを確認したい

チーム設定（目標歩数、アシスタントなど）はオーナーのみ変更可能となっています。
チームのオーナーはチャット画面右上「 ☰ 」の「チーム詳細」にてご確認いただけます。



参加していたチームに戻れない

アプリの削除、機種変更等でチームに戻れなくなった場合、P.19以降を見ながら、アプリのインストール〜ログイン設定を行なってください。操作にご不明な点がある場合は、お問い合わせ窓口までお電話ください。

（ 0120-768-021 ）

xx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）

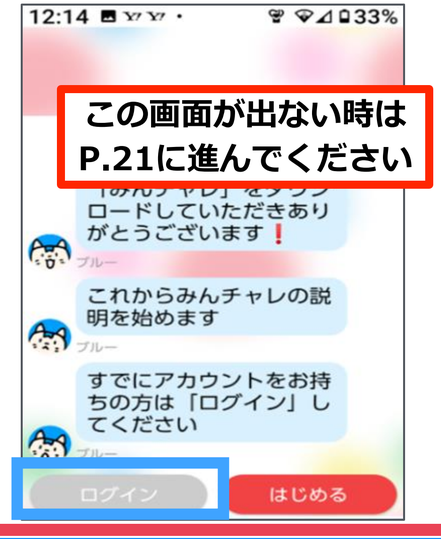
1. 「入手」ボタンを押す
2. 「インストール」ボタンを押す
3. Apple IDとパスワードを入力する



参考2：機種変更をされた場合 － 2　以前のアカウントでログインする

Android（アンドロイド）をご利用の方

①みんチャレを開き「ログイン」を押す



この画面が出ない時は
P.21に進んでください

②「Googleでログイン」を押す



③自分の「Googleアカウント」を押す



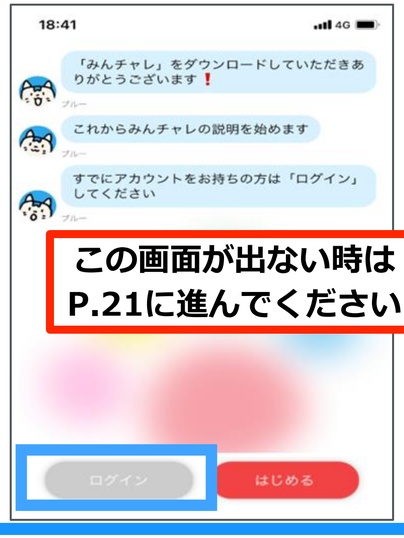
④前の携帯と同じプロフィール画像やチームが表示されていれば完了です！



最後に「アプリの使い方説明書①」
P.22に記載の歩数連携設定を
行ってください。

iPhone（アイフォン）をご利用の方

①「ログイン」を押す



この画面が出ない時は
P.21に進んでください

②「Appleでサインイン」を押す



③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



非公開にチェック

④前の携帯と同じプロフィール画像やチームが表示されていればOK！



最後に「アプリの使い方説明書①」
P.23に記載の歩数連携設定を
行ってください。

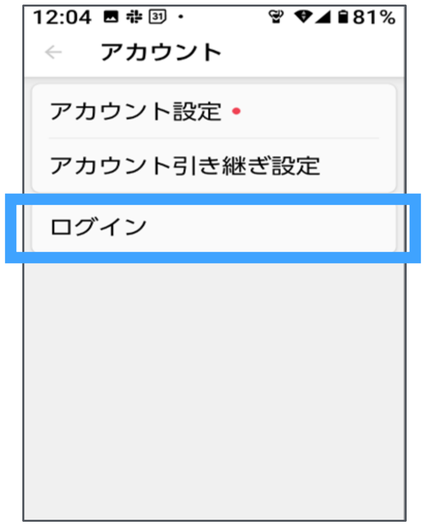
参考2： 機種変更をされた場合 － 3　（P.20）が表示されない時

Android（アンドロイド）をご利用の方

①チーム画面左上の「プロフィール画像」
→「アカウント」を押す



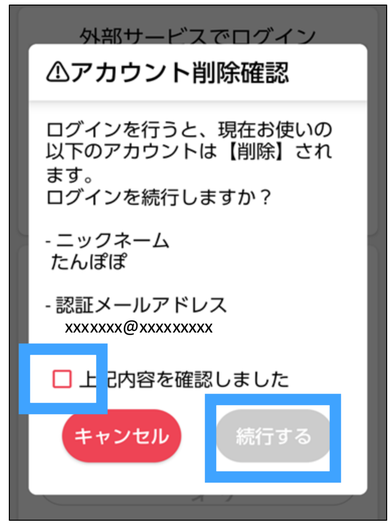
②「ログイン」を押す



③「Googleでログイン」を押す



④チェックを入れて「続行する」
を押すとログイン完了！



最後に「アプリの使い方説明書①」P.22に記載の歩数連携設定を行ってください。

iPhone（アイフォン）をご利用の方

①チーム画面左上の「プロフィール画像」
→「アカウント」を押す



②「ログイン」を押し
「Appleでサインイン」を押す



③チェックをいれて
「続行する」を押す



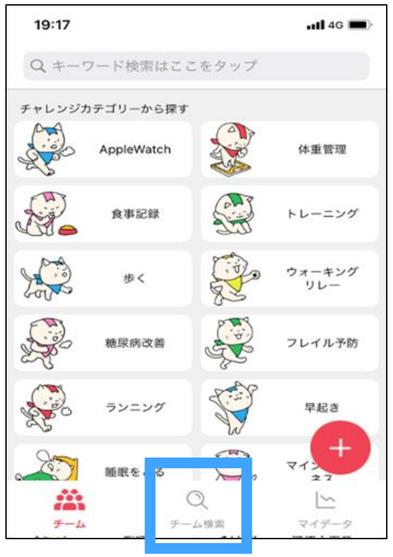
④「続ける」を押し、
Apple IDとパスワードを入力する



最後に「アプリの使い方説明書①」P.23に記載の歩数連携設定を行ってください。

参考3：知り合い同士のチームを作る － 1

みんチャレを起動、画面下中央の
「チーム検索」ボタンを押す



補足：Android端末の場合
チーム検索画面右上のを押す



画面上部の自治体専用カテゴリー
内の「自治体専用チャレンジ」を押す



チーム一覧が表示されます。
右下「＋チーム作成」を押す



「目標」を押す



希望の歩数を選択し「OK」を押す



お好きな「チーム名」を
入力してください。



「チャレンジ期間」を押す



参考3：知り合い同士のチームを作る － 2

希望の期限を選択し「OK」を押す



「オプション設定」を押し「メンバー募集」を押す



「オープン」を選択し「OK」を押す

※クローズにすると招待された方のみがチームに参加できます。



「アシスタント」を選ぶ



お好きなアシスタントを選択し「OK」を押す



「チームを作成する」を押す



作成したチームが表示されていればOK！



チームができたら友達を招待しよう！

次のページへ



参考3：知り合い同士のチームを作る － 3　（招待する・招待を受ける）

招待をする

「チーム名」を押して
チームチャット画面を開きます



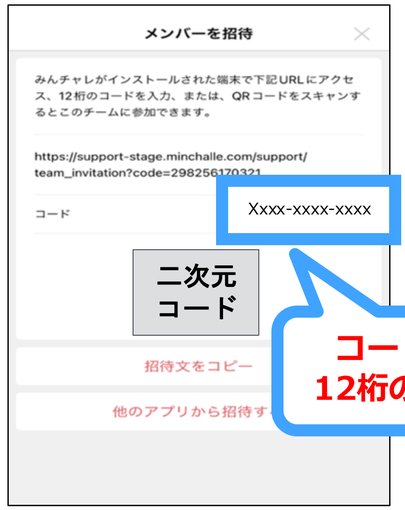
右上の三本線の
「メニューボタン」を押す



「招待する」ボタンを押す



チームの招待コードや二次元コードを
招待する方に伝えてください



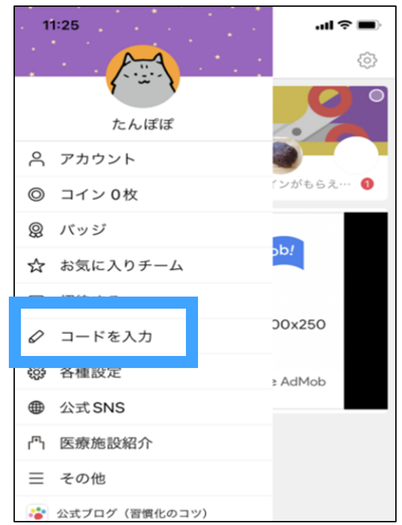
招待を受ける

※事前に自治体専用二次元コード（P.19）からみんチャレをインストールする必要がございます。

一覧の画面の左上
「プロフィール画像」を押す



「コードを入力」を押す



「コードを入力」し
「送信する」を押す



画面を下まで動かし
「このチームで頑張ってみる！」を押す

