

アプリ登録からチャレンジ開始までの流れ

《方法1》

チラシのQR読み取り



「今すぐチャレンジする」
をタッチ



- ①認証コード
- ②希望メールアドレス（スマホ）
- ③希望のパスワード
- ④利用規約同意チェック
- ⑤仮登録を完了する をタッチ

《方法2》

保健支援センター 検索



「するかしないか」を
クリック!



① 認証コード
認証コードを入力

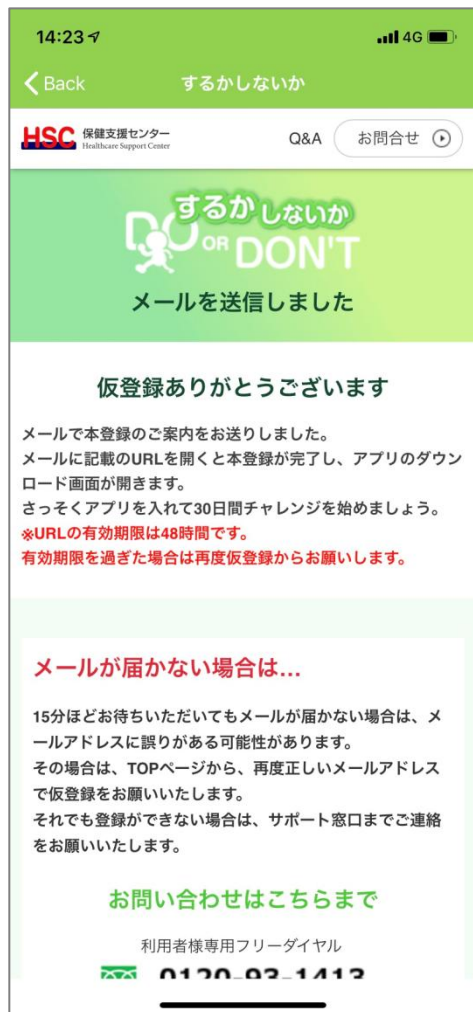
② メールアドレス
半角英数字で入力

③ パスワード（例：sample3）
6桁以上の半角英数字混在で入力

④ ☒ 「利用規約」、「個人情報保護方針」について同意する

⑤ 仮登録を完了する

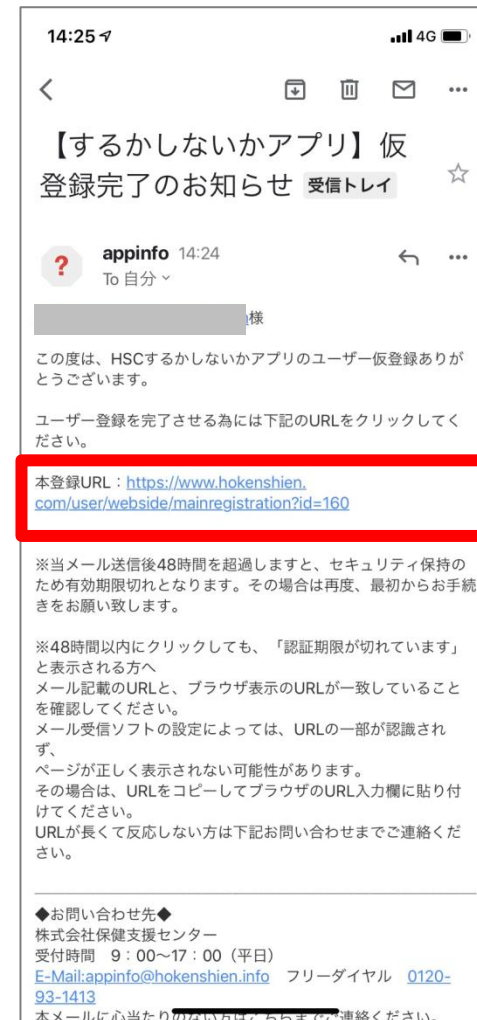
仮登録完了



スマートフォンのメールフォルダに仮登録完了のメールが届く



メール内の本登録URLをタッチ



本登録完了 → アプリダウンロード

《方法1》

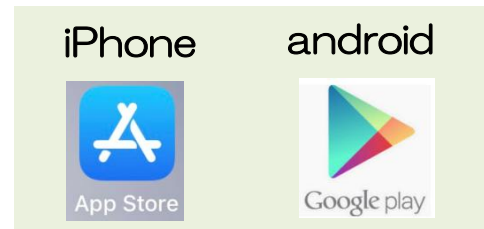
本登録完了画面から
アプリストアの画像をタッチ



または

《方法2》

ストアで「するかしないか」と
入力し、検索



《方法3》

チラシ裏面のQRコードを
読み取る



ダウンロードまたはインストール
→「開く」をタッチ

《iPhone》



《android》



- ①登録したメールアドレス
- ②登録パスワード
- ③メールアドレスでログイン
をタッチ

生活習慣（19項目）・
日常生活の満足度を入力
→「次へ」をタッチ

個人情報を入力
→「入力内容を確認する」をタッチ

14:28 4G

DO するかしないか OR DON'T

①

②

③ メールアドレスでログイン

パスワードをお忘れの方

アプリの利用登録がまだの方

お問い合わせはこちら

14:28 4G

生活習慣を確認

「するかしないか」へのご参加ありがとうございます。
健康づくりはご自身の生活習慣を振り返り、
現状を知ることから始まります。
チェックは簡単！さっそくはじめましょう！

※本日は登録のみ、30日間チャレンジは明日からです

Q. 現在の生活習慣を教えてください

毎日飲酒または適量以上飲む
※適量＝ビール500mlまたは
焼酎0.6合、日本酒1合、ワイン2杯

☐ はい ☐ いいえ

外食が多く（1日2回以上）、
揚げ物類多めで野菜は少なめの食事になる

☐ はい ☐ いいえ

Q. 日常生活の満足度を教えてください

お仕事の満足度を教えてください

☐ 満足 ☐ やや満足 ☐ やや不満 ☐ 不満

プライベートの満足度を教えてください

☐ 満足 ☐ やや満足 ☐ やや不満 ☐ 不満

▲ 上へ戻る

次へ ▶

14:29 4G

個人情報の登録

お名前をカタカナで入力してください 必須

氏名
フリガナ セイ メイ

生年月日を入力してください 必須

生年月日 1979 月 日

性別を入力してください 必須

性別 ☒ 男 ☐ 女

身長と体重を入力してください 任意

身長 半角数字 0 cm

体重 半角数字 0 kg

腹囲 半角数字 0 cm

※数値はグラフに反映されますので、入力をおすすめします。

入力内容を確認する

▲ トータル

入力内容確認
→下にスクロールし、
「健康等級を判定する」
をタッチ

14:31 4G

< 個人情報の登録 >

お名前をカタカナで入力してください 必須

氏名
フリガナ

入力内容確認

入力内容を確認し、「健康等級を判定する」をタッチしてください

Q.今の生活習慣を教えてください

食事が不規則である はい

満腹まで食べたり、主食(ご飯・麺類)を大盛り・おかわりすることがある はい

運動量が少ない はい

間食・糖分入り飲料をよくとる はい

毎日飲酒また

Q.個人情報の登録

お名前 セイメイ

生年月日 1978年07月11日(40歳)

性別 男

身長 170.0cm

体重 80.0kg

腹囲 90.0cm

健康等級を判定する

< キャンセル

下にスクロール

健康等級の判定結果
→下にスクロールし、「免除目標」を設定する
※目標が3個以下の場合は設定できない

→「次へ進む」をタッチ

14:33 4G

30日間チャレンジ目標設定

あなたの健康等級は

健康超人
健康プロ
健康セミプロ
健康真習い
健康素人
健康無責任
健康圏外

健康無責任

あなたは健康無責任です!

健康を害することで仕事やプライベートにも支障をきたす可能性が…
でもあなたはやる時はやる人ですね!
これから30日間、下記の目標をクリアして「健康超人」を目指しましょう!

あなたに必要な改善項目はこれ!

免除 「どうしてもムリ!」という目標があれば、一つだけ免除することができます。選択した目標は、30日間の目標から除外されます。

【おすすめ度】とは
★の数が多いほど、体重減少などの数値改善効果がより高く見込まれるチャレンジ項目です。

1日5000歩または30分以上歩く

【おすすめ度】…★★★
体脂肪・内臓脂肪燃焼 など

詳しいメリット▶

間食・糖分入り飲料をとらない

【おすすめ度】…★★★
動脈硬化予防 など

詳しいメリット▶

調味料を使い過ぎない
(使用量を半分にする)

【おすすめ度】…★
脂質・血圧改善 など

詳しいメリット▶

6時間以上の睡眠をとる

【おすすめ度】…★
血圧安定 など

詳しいメリット▶

次へ進む

▲ 上へ戻る

目標を確認
→「チャレンジ開始！」
をタッチ

アプリチャレンジスタート！
※登録日は入力不可

→エールを確認 etc…

