健康サセボーン

アプリ操作マニュアル

目次

1.　健康サポートアプリ「健康サセボーン」とは ・・・・・・・・・・　P2

2.　使い方

（１）ダウンロードする ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P3

（２）初期設定する ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P4

（３）ポイントをためる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P7

（４）ポイントを使う ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P12

3.　ご利用上の注意 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P13

４．　よくあるご質問

（１）対応しているスマートフォンの機種・ＯＳは何ですか？

（２）スマートフォンの機種変更には対応していますか？

（３）歩数が取得できない

（４）歩数カウントが正しくない

（５）ミッションのＱＲコードが読み取れない

（６）スタンプラリーで「位置情報の利用が許可されていません。」のエラーがでる

5.　お問合せ先 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　P19

1．健康サポートアプリ「健康サセボーン」とは

「健康サセボーン」とは

日常のウォーキングや健診、健康イベントへ参加することなどによって健康ポイントを獲得し、ポイントを多く貯めた方は抽選で賞品がもらえるスマートフォン用のアプリです。
佐世保市在住・在勤の皆さんの健康寿命の延伸を目的として、楽しみながら健康づくりに取り組める環境を開発しました。

「健康サセボーン」の特徴

歩数計機能！

スマートフォンを持って歩くと、その振動から歩数を計測し、歩いた歩数を表示します。
※アプリを起動させておく必要はありません。

健康データのセルフチェック！

体重、血圧などを日々入力してアプリを楽しみながら毎日の健康チェックができます。また、メタボ判定もでき、メタボまたはメタボ予備群であるかが判定できます。

ヴァーチャルお散歩！

どんどん歩いていくと、「観光スポット」や「グルメ」などの画像が現れます。画像をタップするとその説明文が表示されます。1コース30ステージあり、10,000ポイントたまると30ステージすべての画像が現れます。

チームで競争！

ひとりだけでなく、職場の仲間やお友達などでのチーム単位でも参加できるので、みんなで参加して、みんなで楽しめます。

ウォーキングスタンプラリー！

実際にスポットを訪れると、スタンプを集めることができます。全てのスタンプを集めると、ポイントを獲得できます。

健診受診登録！

1年度に1回、健診を受けよう！特定健診やがん検診を受診すると、ポイントを獲得できます。

（１）ダウンロードする

① アプリをダウンロードします

iPhoneの方はApp Storeから、Androidの方はGoogle Playから「健康サセボーン」をダウンロードしてください。

② アクセス権限を許可します

「健康サセボーン」を起動すると、アクセス許可を求めるポップアップ画面が表示されますので、「OK」をタップしてください。

▼iPhoneの場合

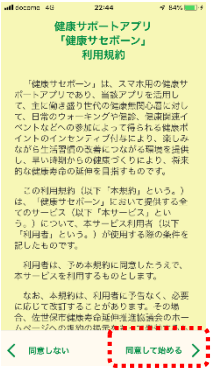
▼Androidの場合

③「利用開始」をタップします

利用開始画面が表示されます。
「利用開始」をタップしてください。

④ 利用規約画面で「同意して始める」をタップします

利用規約をご確認いただき、画面下部の「同意して始める」をタップしてください。



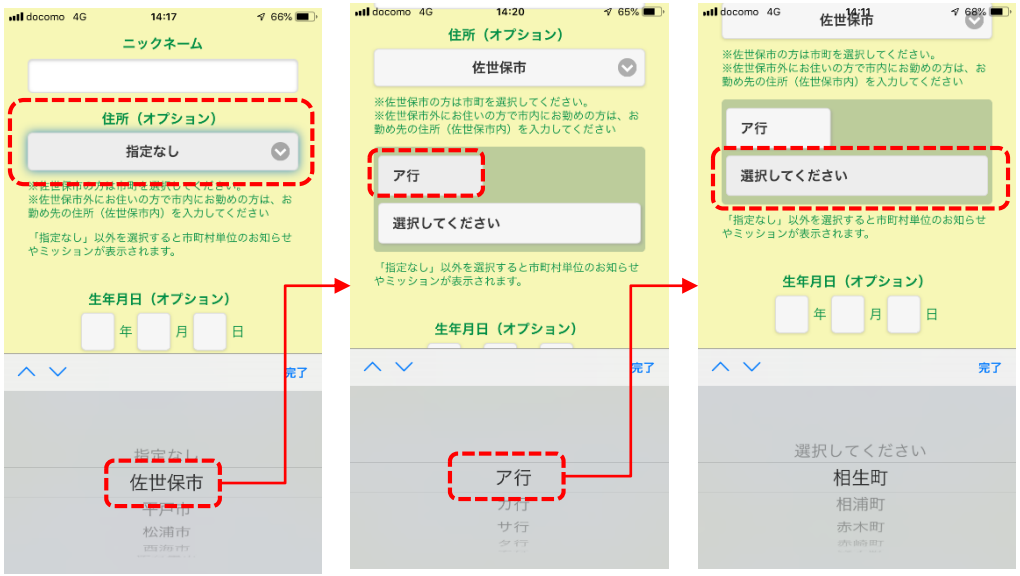
（２）初期設定する

① ニックネームを入力する

② 住所を選択する（オプション）

佐世保市外にお住まいの方で市内にお勤めの方は、お勤め先の住所（佐世保市内）を入力してください。
佐世保市を選択した場合は、お住まい・お勤めの町名を五十音検索し選択してください。

▼佐世保市を選択した場合



佐世保市を選択　　ア行～ワ行を選択　　町を選択

③ 生年月日を入力する（オプション）

④ 保険区分を選択する（オプション）

⑤ 会員団体を選択する

佐世保市健康寿命延伸推進協議会の会員のみ会員団体を選択してください。

⑥ チームを設定する（オプション）

チーム名と暗証番号が同じメンバーでチームを作成できます。１チームの登録人数に上限はありません。

⑦ 性別を選択する（オプション）

（２）初期設定する

⑧ メタボリック判定を行う

メタボリック判定では、全７項目入力するとメタボかどうかがわかります。メタボ判定には性別の入力が必要です。腹囲、ＨｂＡ１ｃは小数点一桁まで、中性脂肪、ＨＤＬコレステロール、血圧、空腹時血糖は整数で入力してください。

⑨ 身長を入力する（オプション）

⑩ 個人目標歩数を選択する（オプション）

⑪ 過去歩数を入力する（オプション）

iPhoneの場合は、直近７日分の歩数の平均値が自動で初期入力されます。
Androidの場合はアプリ使用開始前の１日あたりのおおよその歩数を入力してください。

⑫ 表示対象を選択する（オプション）

ホーム画面に表示するメンバーを設定します。全員表示、チームメンバーだけ表示、自分だけ表示のいずれかを選択します。

⑬ 入力が完了したら「登録する」をタップします

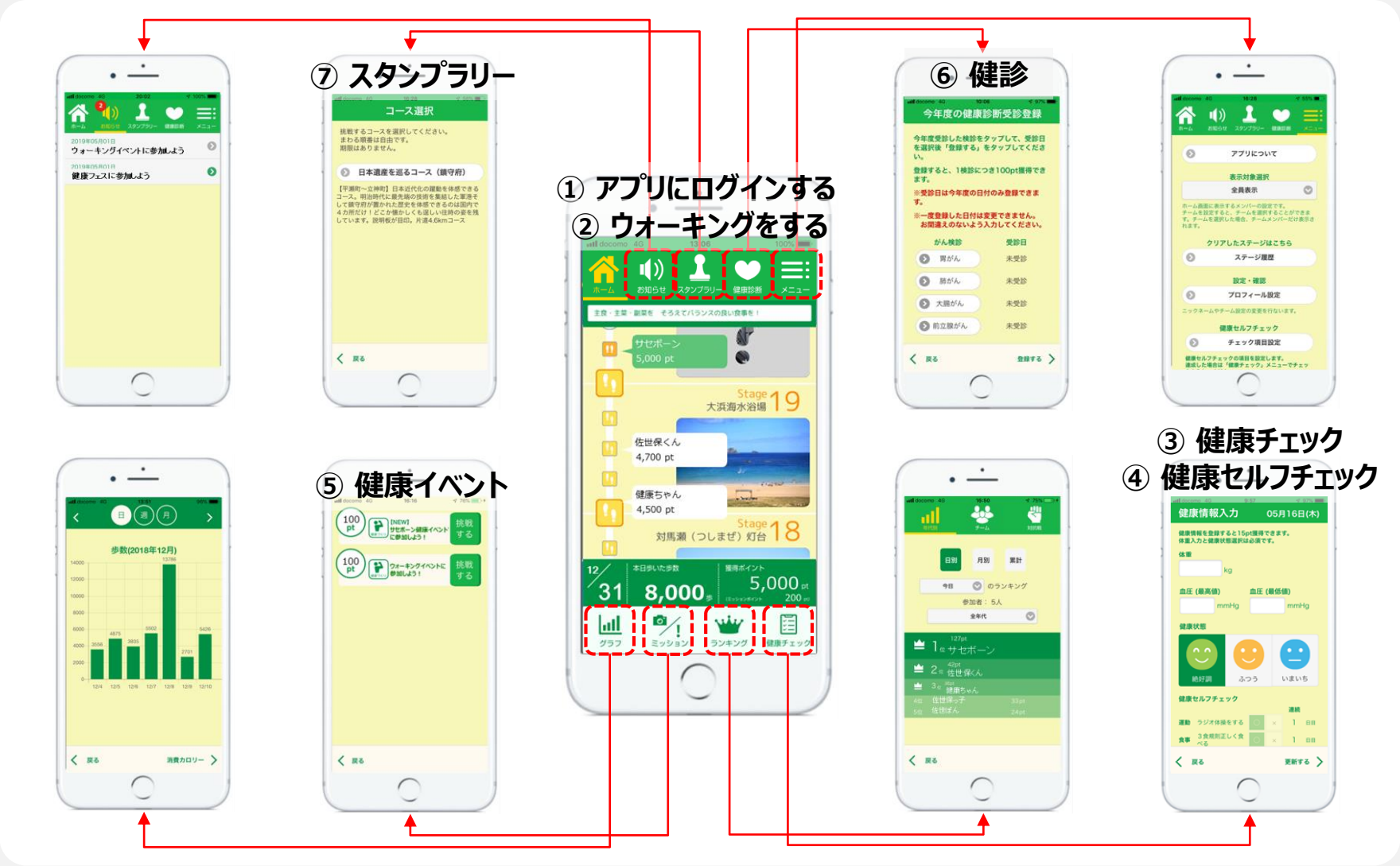
（２）初期設定する

⑭ 健康セルフチェックのチェック項目を設定する

健康チェックをすると１日１５ポイント、自分で設定した目標を達成すると、連続達成日数に応じてポイントがもらえます。「メニュー」＞「チェック項目設定」で健康チェックで記録する項目（健康セルフチェック項目）を設定し「更新する」をタップしてください。チェック項目は、「運動」「食事」「測定」ごとに1つずつ設定できます。

（３）ポイントをためる

ホーム画面からの画面遷移は以下の通りです



（３）ポイントをためる

ポイントをためる方法

ポイント対象	ポイント数
① アプリにログインする	１日５ポイント
② ウォーキングをする	１００歩で１ポイント ※１日最大８，０００歩をポイント対象歩数とし、 １日の上限を８０ポイントとしています
③ 健康情報（体重/血圧/健康状態）を入力する	１日１５ポイント
④ 健康セルフチェックをする（自分で設定した目標をチェックする）	連続達成日数７日目に５ポイント 連続達成日数１４日目に１５ポイント 連続達成日数３０日目に５０ポイント ３０日目以降、 連続達成日数３０日ごとに１００ポイント
⑤ 健康イベントに参加する	１回１００ポイント
⑥ 健診を受診した日を記録する	１種類１００ポイント
⑦ スタンプラリーを達成する	９スポットクリアで２００ポイント

（３）ポイントをためる

ポイントをためる方法

① アプリにログインする

アプリにログインすることで５ポイント獲得できます。

② ウォーキングをする

ウォーキングをすることで１００歩で１ポイント獲得できます。
※７日間に１度はアプリを起動する必要があります。

③ 健康情報（体重/血圧/健康状態）を入力する

「健康チェック」をタップし、健康状態を入力して「更新する」をタップすると１５ポイント獲得できます。

④ 健康セルフチェックをする（自分で設定した目標をチェックする）

「健康チェック」をタップし、健康セルフチェックで○×を選択して「更新する」をタップします。連続達成日数に応じてポイントを獲得できます。

（３）ポイントをためる

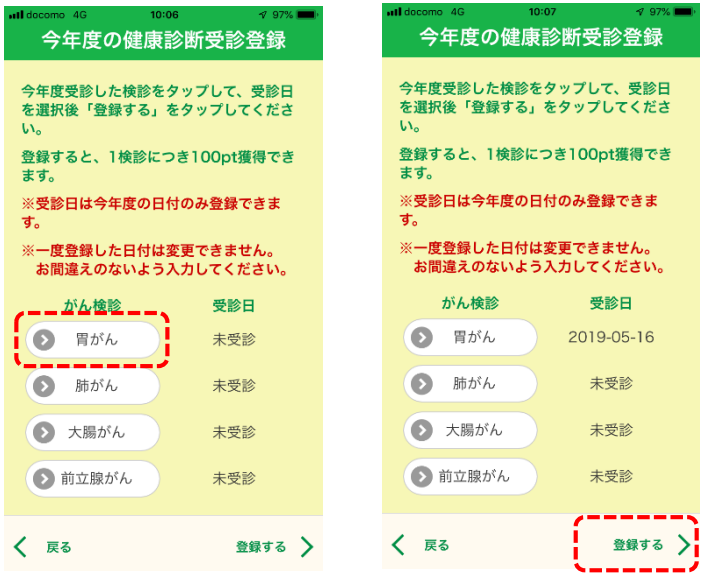
ポイントをためる方法

⑤ 健康イベントに参加する

「ミッション」をタップするとミッション一覧が表示されます。「挑戦する」をタップするとミッションの詳細を確認できます。ミッション詳細画面にあるカメラマークをタップし、イベント会場に設置してある二次元バーコードを読み取ると１００ポイント獲得できます。

⑥ 健診を受診した日を記録する

「健康診断」をタップし、受診した健診を選択して受診日を入力し「登録する」をタップすると１００ポイント獲得できます。プロフィール設定で性別を「指定なし」としている場合は、健診項目が表示されないため、プロフィール設定で性別を選択してください。



（３）ポイントをためる

ポイントをためる方法

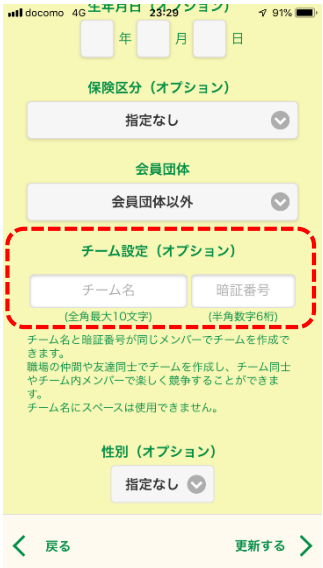
⑦ スタンプラリーを達成する

「スタンプラリー」をタップしコースを選択します。スポット周辺でスタンプマークをタップするとスタンプ帳にスタンプが押されます。９つスタンプを貯めると２００ポイント獲得できます。

ポイントを競おう

チームでポイントを競う

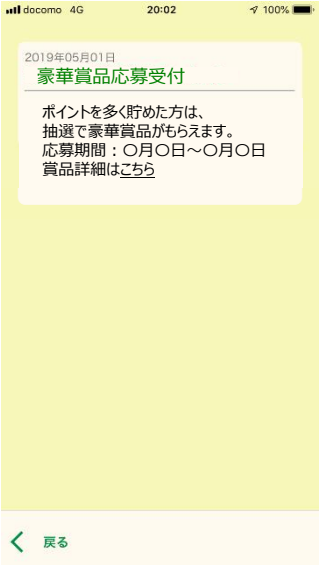
チーム名と暗証番号が同じメンバーでチームを作成できます。「メニュー」＞「プロフィール設定」＞「チーム設定」でチームを作成します。チーム内メンバー、チームのランキングは「ランキング」＞「チーム」で確認できます。



（４）ポイントを使う

ポイントを多く貯めた方は、抽選で賞品がもらえます。賞品内容については後日お知らせします。

詳細はお知らせで配信予定です。



３．ご利用上の注意＜利用規約抜＞

第３条（個人情報の収集･利用･提供）

（１） 運営者は、本サービスでご提供いただいた個人情報（個人に関する情報であって、生年月日その他の記述等により特定の個人を識別することができるもの。他の情報と照合することができ、それにより特定の個人を識別することができることとなるものを含む）を、通知、連絡、アンケート調査、賞品の発送に利用させていただくことがあります。また、その業務の実施のために委託した事業者及び佐世保市に対し、情報を開示することがあります。

第４条（対象者）

インセンティブ付与の対象者は、佐世保市内に勤務・住まれている方です。当該アプリ自体はどなたでも利用できます。

（１）対応しているスマートフォンの機種・ＯＳは何ですか？

【iPhone端末】
・適用機種：iPhone 5s以降
・対象OS：iOS 10以上
※iPhone5s以降のM7プロセッサ搭載機種で動作します。

【Android端末】
・適用機種：Android 5以降を初期OSとしている機種
・対象OS：Android 5以上
※Android 5以降を初期OSとしている機種でかつ、ハードウェアによる省電力歩行検知機能で動作します。
Google Fitの歩数データを使用します。
なお、本アプリとGoogle Fitとの連携には、追加アプリのインストールは必要ありません。
GoogleFitのインストールはしなくても動きますが、GoogleFitアプリをインストールすると、歩数精度が向上します。

（２）スマートフォンの機種変更には対応していますか？

スマートフォンを機種変更する際に、アプリデータを引き継ぐことができます。
データ引き継ぎは以下の手順で行います。

① 機種変更前のスマホで「メニュー」の「アプリID確認」をタップします。
② 表示された１０桁の数字を控えておきます。ご自身のニックネームも控えておいてください。
③ 機種変更後のスマホでアプリをインストールした直後に表示される画面で「データ引き継ぎ」をタップします。
④ ②で控えたアプリIDと自分のニックネームを入力して「認証する」をタップします。
→これまでのデータを引き継いだホーム画面が表示されます。

Androidで機種変更および再インストール後に「Now Loading…」の画面から先に進めない場合は以下の方法をお試しください。
（※以下を行うには、ニックネームとアプリIDが必要になります）
●[設定]-[アプリ]-[健康サセボーン]より「キャッシュを消去」と「データを消去」
または
●[設定]-[アプリ]-[健康サセボーン]-[ストレージ]より「キャッシュを削除」と「データを削除」
または
●[設定]-[ストレージ]にて[健康サセボーン]を選択し、「キャッシュを削除」と「データを消去」
等、機種によってアプリのキャッシュおよびデータの削除方法が異なります。
詳しくは機種の説明書にてご確認くださいませ。

（３）歩数が取得できない

歩数カウントは、ご利用端末に搭載されている歩数計測機能より歩数情報を取得しており、歩数が正確なものにならない場合がございます。
また、歩いてからアプリ画面上に歩数が反映されるまでにタイムラグがあります。

iPhoneで歩数が取得できない場合
iPhoneに搭載されている歩数センサーを使用します。そのため、本アプリから「モーションとフィットネス」へのアクセスを許可していただく必要があります。
歩数が計測されない場合、以下設定をご確認ください。
[設定]-[プライバシー]-[モーションとフィットネス]にて「フィットネス・トラッキング」と「健康サセボーン」のスイッチをONにしてください。

Androidで歩数が取得できない場合
アプリを完全に終了させ（もしくはスマホ端末を再起動して）、再度「健康サセボーン」を起動します。
起動後表示される[アカウントの選択]-[健康サセボーンによるリクエスト]よりGoogleFitのアクティビティ情報の表示を許可してください。
【アプリを完全に終了する方法】
端末の下部の中央にあるホームボタンをタップ後、端末の右下もしくは左下にあるマルチタスクボタン（戻るボタンでは無い方）をタップして[バックグラウンド画面]を表示します。（これまでに動作しバックグラウンドで実行されているアプリ一覧が表示される画面に遷移）
「健康サセボーン」アプリを左右にしてどちらかにスワイプ（もしくは「×」マークがある場合「×」マークをタップ）して、アプリを完全に終了させます。
※機種によってアプリを完全に終了させる方法が異なる場合がございます。※一部のSIMフリー端末については対応しておりません。
Androidで機種変更および再インストール後に歩数が取得できない場合は以下の方法をお試しください。
※なお、ニックネームとアプリIDが必要となります。事前にご確認の上、行ってください。アプリIDの確認、パスワードの設定は「メニュー」の「アプリID確認」より行うことができます。

●[設定]-[アプリ]-[健康サセボーン]より「キャッシュを消去」と「データを消去」
または
●[設定]-[アプリ]-[健康サセボーン]-[ストレージ]より「キャッシュを削除」と「データを削除」
または
●[設定]-[ストレージ]にて[健康サセボーン]を選択し、「キャッシュを削除」と「データを消去」
等、機種によってアプリのキャッシュおよびデータの削除方法が異なります。詳しくは機種の説明書にてご確認くださいませ。

（４）歩数カウントが正しくない

歩数カウントは、ご利用端末に搭載されている歩数計測機能より歩数情報を取得しており、歩数が正確なものにならない場合がございます。
また、歩いてからアプリ画面上に歩数が反映されるまでにタイムラグがあります。

Androidで歩数カウントが正しくない場合
『GooglePlay開発者サービス』のGoogleFitを他アプリ等で使用したことが無い場合、インストール日の歩数は、インストール後からの歩数となる場合があります。
GoogleFitのインストールはしなくても動きますが、GoogleFitアプリをインストールすると、歩数精度が向上します。
ウェアラブル端末や他の歩数計アプリ等でGoogleFitと連携している場合、GoogleFitで確認できる歩数と本アプリの歩数が異なる場合があります。
Googleアカウントを複数端末で利用している場合、正しく計測されない場合があります。
GoogleFitの歩数を手動で変更した場合、その歩数は本アプリには反映されません。一部のSIMフリー端末については対応しておりません。

（５）ミッションのQRコードが読み取れない

端末設定の変更によって改善する場合がございます。以下設定をご確認ください。

iPhoneの場合
[設定]-[プライバシー]-[カメラ]にて「健康サセボーン」のスイッチをONにしてください。

Androidの場合
[設定]-[アプリと通知]-[アプリ情報]-[健康サセボーン]-[権限]にて「カメラ」のスイッチをONにしてください。
機種によって設定方法が異なります。
詳しくは機種の説明書にてご確認ください。

（６）スタンプラリーで「位置情報の利用が許可されていません。」のエラーがでる

端末設定の変更によって改善する場合がございます。以下設定をご確認ください。

iPhoneの場合
[設定]-[アプリと通知]-[アプリ情報]-[健康サセボーン]-[権限]にて「位置情報」のスイッチをONにしてください。
上記でも解決しない場合は、以下お試しください。
①アプリIDとニックネームを控えた上で、アプリをアンインストールし、再度インストールを行ってください。
②データ引き継ぎにてアプリID・ニックネームを入力して、データ引き継ぎを行ってください。
③スタンプラリーページにてスタンプボタンをタップすると、位置情報の許可を求めるメッセージが２回表示されますので、２回とも許可してください。

Androidの場合
[設定]-[プライバシー]-[位置情報サービス]にて「健康サセボーン」のスイッチをONにしてください。
機種によって設定方法が異なります。
詳しくは機種の説明書にてご確認ください。

５．お問合せ先

ご不明な点がありましたら、佐世保市健康づくり課までお問合せください。

お問合せ先

佐世保市　健康づくり課

電話：0956-24-1111（内線5531）

平日9時～17時

（土・日・祝日・年末年始を除く）