

YORO健康通帳

の説明資料

YORO
健康通帳

アプリのインストール

YORO健康通帳アプリをインストールしてください



アプリアイコン



iPhone用

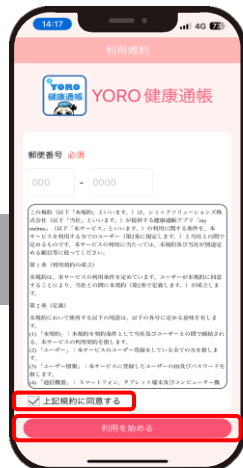


Android用

インストール後の設定



「性別」、「生年月日」、
「郵便番号」を入力



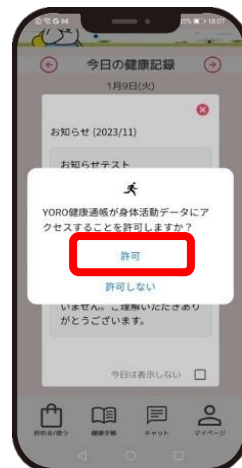
「同意する」にチェック
「利用を始める」をタップ

iPhoneの方



「すべてオンにする」をタップし、
右上の「許可」をタップ

Androidの方



「許可」をタップ

→本設定後、裏面へ

項目の見方・手入力方法



トップ画面の項目をタップすると、
トップ画面に表示されていない項目を確認できます
手入力する場合は、上記操作後に「」を押し、
値を入力して「追加する」をタップしてください

ストレスチェックの方法



- ① 「ストレスチェック」をタップ
- ② 「ストレスチェック」の「」をタップ
- ③ 今日の気分を選択ください
- ④ 保存をタップ ※入力するとポイント付与条件達成

アプリの設定方法

①基本情報の登録



✓ 以下の4項目を入力

- ・現在の身長
- ・性別
- ・生年月日
- ・郵便番号

※その他項目は任意入力

②達成目標の設定



✓ 以下2項目の目標を入力し、「更新」をタップ

- ・歩数(歩/日)
- ・歩行時間(分/日)

✓ 設定した目標を達成するとポイントが付与されます

- ・目標達成(1日達成毎の付与)
- ・継続達成(5/7日達成で付与)

※Fitbitをお持ちの方のみ

③Fitbitとの連携方法



「Fitbitシリーズ」を
タップ

「Googleで続ける」を
タップし、Fitbitアプリに
登録したアカウント情報を入力

【問い合わせ先】

養老町役場 産業観光課 平日8:30~17:15
TEL : (0584)32-1108



YORO健康通帳の
利用者マニュアル