

Smart 5min アプリの使い方

★歩数の記録方法について

今回からウォーキングWEBサイトへの歩数入力が無くなり、アプリによってスマホ内の歩数データを自動的に取得して記録されるようになります。そのため、ウォーキング時はスマホを携帯しスマホに歩数が記録されるようにしてください。(通常はスマホ標準のヘルスケアアプリに歩数が記録されていきます。)

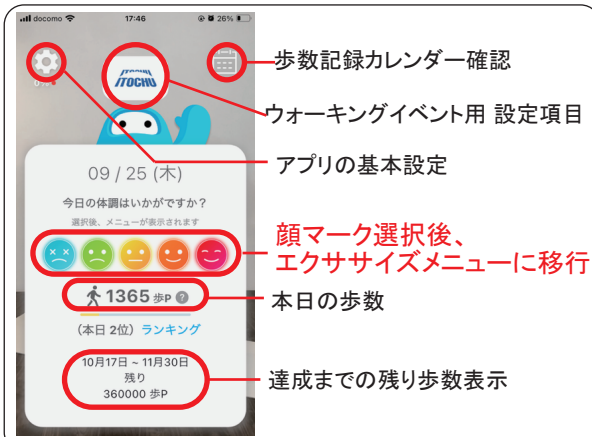


ダウンロード

★スマートウォッチ等のウェアラブル端末を使用される場合

スマホ以外で歩数をカウントしている場合は、必ずスマホのヘルスケアアプリとデータ同期をして歩数をスマホに記録するようにしてください。スマホのヘルスケアアプリに歩数が記録されないと歩数が登録できません。

【トップ画面】



※ランキングについてはイベント期間中の集計ランキングではありません。予めご了承ください。

(歩数記録カレンダー確認)

日々の歩数とエクササイズでの歩数記録が確認できます。

(ウォーキングイベント用 設定項目)

名前やメールアドレス、保険証等情報の設定項目です。ダウンロード時の初期設定で設定しますが、変更したいときはこちらのロゴをクリックして変更できます。

(アプリの基本設定)

プログラムIDやデータ同期、ランキングに表示されるニックネームなどの設定が変更できます。歩数が記録されない場合はデータ同期がONになっているか確認。

(顔マーク選択後、エクササイズメニューに移行)

動画にあわせて運動することで歩数をかせぐ事ができるエクササイズメニューを表示します。(エクササイズゲーム等のメニューはここから入ります)

(本日の歩数)

今日の歩いた歩数とエクササイズ歩数の合計歩数が表示されます。

(達成までの残り歩数表示)

イベント期間中の歩数を計算し、目標達成まで残り歩数が表示されています。目標歩数に達すると、達成賞の申込みボタンが表示され申込みができます。

【エクササイズメニュー画面】



(エクササイズメニューについての注意点)

- 各動画は5分間です。運動動画の前には準備ストレッチ動画が流れます。
- 5分間の運動で2000歩相当の運動量となります。
- 各運動動画は再生途中でやめることができません。途中でやめたいときは、アプリを一旦落としてください。

アナウンス!

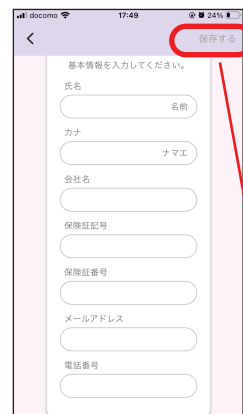
【達成賞の申込み方法の変更について】

36万歩に到達すると画面トップに達成賞申込みボタンが自動的に表示されます!

そこから申込みサイトにアクセスしてお申込みください。

【ウォーキングイベント用 設定項目についての注意事項】

- 氏名、保険証記号、保険証番号、メールアドレスは正確に入力してください。(ランキングには表示されませんのでご安心ください)
- 入力された情報を元に伊藤忠健康保険組合の被保険者又は被扶養配偶者の資格確認を健保で実施しますので、不正確な情報で設定されますとイベント参加ができなくなります。
- 間違った情報で設定されている事に気づいた場合は、この画面で修正し、右上の保存をクリックして正しい情報で保存しなおしてください。
- メールアドレスは達成賞の申込案内などイベントに関する重要なリマインドメールを事務局から送りますので、会社のメールアドレスなどできるだけ普段から受信確認をしているメールアドレスに設定し直すことをオススメします。



【Smart 5minアプリについて】

使用するアプリはissin(株)が開発した「Smart 5min」というアプリです。大きな特徴として、アプリ内に用意されている5分間のエクササイズ動画を見ながら実施することで、室内運動も歩数に換算されて記録されていきます。また、スマホゲームとエクササイズを融合したスライダゲームで楽しみながら歩数を増やすこともできるアプリとなっています。

ご不明な点があればイベント事務局までご連絡ください。

【ウォーキングイベント事務局】

キンキ商事株式会社 担当: 佐々山

Eメール: itckh@kinkishoji.co.jp

TEL: 06-6931-2780