

# Smart 5min アプリの使い方

## ★歩数の記録方法について

スマホの標準ヘルスケアアプリとデータ連携をすることにより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、必ずスマートウォッチのアプリとスマホの標準ヘルスケアアプリとデータ同期をしてください。スマホの標準ヘルスケアアプリに歩数が記録されないとSmart5minに歩数が反映されません。(Android携帯はGoogle fitとヘルスコネクト、iphone携帯はヘルスケアアプリとの同期設定が必要です)

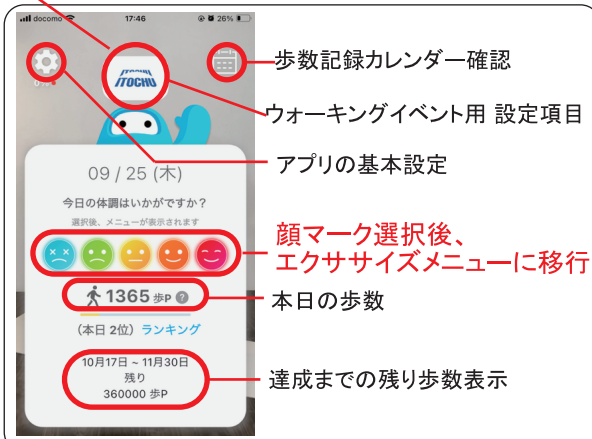
## 【ウォーキングイベント用 設定項目についての注意事項】

必ず、トップ画面上部の **ITOCHU** ロゴをクリックして基本情報の登録は確認してください!

- ①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)  
保険証の記号・番号が不明な場合はマイナポータルでの資格確認などをご確認ください。「06271043」では受付できません。
- ②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、不正確な情報で登録されるとイベント参加ができなくなります。
- ③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【保存する】をクリックして正しい情報で保存しなおしてください。【保存する】をクリックしなかった場合は、変更が反映されません。
- ④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おすすめします。イベント期間外での不要な案内は送付しません。

## 【アプリ画面の説明】

### 【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履歴が確認できます。

### (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が加算され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】



(エンジョイ)  
スイカゲームという運動ゲームで歩数を獲得できます。

(ワークアウト)  
5分間の運動動画に合わせて一緒に運動します。

(コンディショニング)  
肩こりや腰痛緩和がメインの運動動画です。

### (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。

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

## 【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イカ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。