

スマートフォンアプリ「くまもとスマートライフ」操作説明

1. 初回起動時の利用登録



団体利用の方

団体コードを入力してください

団体コード 4~12桁

登録

団体登録が未だの方は下記より団体登録をお願いします。

[団体登録はこちら](#)

個人利用の方

[利用登録へ進む](#)

会員情報引き継ぎ
(機種変更の場合はこちら)

[会員情報引き継ぎへ進む](#)

会員登録

ニックネーム

必須

メールアドレス

性別

男

女

生年月日

職業

業種

市町村

確認する

ニックネームの登録は必須項目です
性別、生年月日、市町村は歩数比較
するときに使用します

スマートフォンからの歩数データ

取得の設定をします

(Android 端末の場合、「Google Fit」
との連携を設定します)

本日の歩数や所属団体からの

お知らせの受取を設定します

iPhone の画面
の場合

ヘルスケア

“くまもとスマートライフアプリ”がヘル
スケアデータのアクセスとアップデート
を求めています。

すべてオンにする

“くまもとスマートライフアプリ”に読み出しを
許可

歩数



2. 各種設定



設定

変更するモン!

体重

血压

会員コード：
会員情報変更

利用設定 (目標歩数、身長、歩幅、…)

所属団体設定

歩数比較設定

ヘルスケア連携設定

設定 利用設定

目標歩数： 10000 歩

身長： 170 cm

歩幅： 68 cm

体重： 66 Kg

目標歩数、身長、歩幅、体重を入力します

設定 所属団体設定

団体を追加する



所属団体設定

団体コード入力 団体検索

8246

登録

所属を希望する団体のコードを入力します

八代市健康づくり応援隊の
団体コード「8246」を入力してね!



設定 歩数比較設定

八代市

50代

男性

組み合わせを追加する ▼

会員登録で入力した値から自動で
設定されます

設定 ヘルスケア連携設定

ヘルスケア連携

所属団体設定

団体コード入力 団体検索

8246

団体所属確認
八代市健康づくり応援隊に所属しますか?

いいえ はい

※初回起動時に設定した
ヘルスケア連携の変更ができます

歩数通知設定

お知らせ通知設定

テーマ設定

消費カロリー設定

ランキング設定

使い方ガイド

バージョン 3.1.1(63)

アプリを評価する (AppStoreのレビューから評価してください)

団体登録をする

イベントの手引き

FAQ

お問い合わせ
お問い合わせ前にFAQをご確認ください

今日 履歴 歩数比較 できた 設定

< 設定 歩数通知設定

歩数通知

時間 18:00

毎日決まった時間にくまモンから
その日の歩数の確認をお知らせ

くまもとスマートライ... 昨日 18:00
今日の歩数を確認!

< 設定 お知らせ通知設定

熊本県

八代市健康づくり応援隊

お知らせ 野菜1皿 歩数比較

本日の歩数 197 歩 距離 0.12 km

ランキング 男性 395人中 159

消費カロリー 7.0 kcal 野菜1皿

お知らせ

【令和5年度の健康づくり応援ポイントをゲットしよう!】
2月7日 投稿者: 八代市健康づくり応援隊

令和4年度八代市健康づくり応援ポイント事業抽選応募受付は2月末まで
1月18日 投稿者: 八代市健康づくり応援隊

「はるか&まさやんの健康バンザイ」動画配信中
2022年12月9日 投稿者: 熊本県

熊本県健康づくり県民会議表彰式を実施しました!
2022年12月7日 投稿者: 熊本県

登録した団体から
のお知らせを受取る
かの設定をします



八代市健康づくり応援隊の
お知らせ通知をオンにしてね!

○その他の項目

テーマ設定 画面表示の地の色を赤・青・緑の中から選択できます

使い方ガイド

FAQ データの引継ぎ方法や歩数がカウントされない場合など「よくある質問」の確認やアプリに関するよくある質問の内容の確認

お問い合わせ メール送信フォームを使って、アプリに関する問い合わせメールの送信

3. ホーム画面



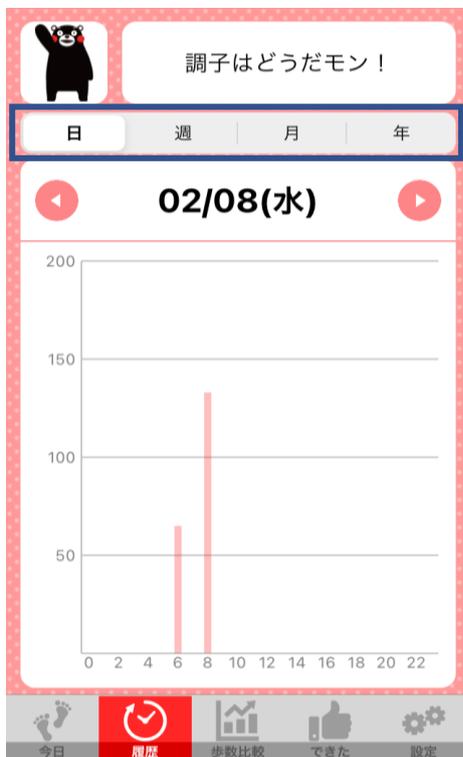
ランキングは、歩数比較設定で設定した団体での順位が確認できます



歩数に応じて消費したカロリーが選択した食べ物何個分に相当するかを確認できます

< 設定 消費カロリー設定

イラスト選択



「履歴」画面では、これまでの歩数を日(時間毎)、週、月、年単位でグラフにして比較できます



「歩数比較」画面では、歩数比較で設定した団体の平均と自身のランキングの変化をグラフで確認できます



過去に目標達成できたかどうか確認できます

目標達成したかここで確認できるよ!



「できた」画面では設定した目標歩数を達成した日数を確認できます

体操動画は「くまもと筋肉貯金体操」や「くまモン体操」などの動画を観ることができます

3. 設定画面で体重、血圧の記録ができる



閉じる 体重

日付 2023年2月8日

時間 14:29

体重 (kg)

保存

閉じる 血圧

日付 2023年2月8日

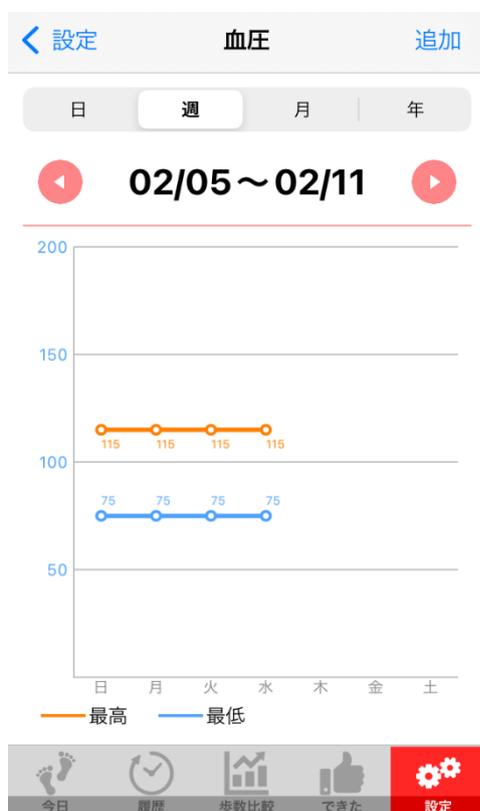
時間 14:28

最高 (mmHg)

最低 (mmHg)

保存

日付、時間は任意に設定できる。「保存」を押すとグラフが表示されます



体重、血圧の変化を日(時間毎)、週、月、年単位でグラフに表示することができます