

**300ポイント以上で応募できます。**  
**応募期間や景品はアプリでお知らせいたします。**

(300ポイント毎に1口、最大10口)

**ポイントの貯め方**

ウォーキング	8,000歩以上 <b>5</b> ポイント 4,000~5,999歩 <b>2</b> ポイント	6,000~7,999歩 <b>3</b> ポイント 2,000~3,999歩 <b>1</b> ポイント
対象事業への参加	<b>10</b> ポイント	
対象イベントへの参加	<b>10~50</b> ポイント	
健診受診(アンケート回答時に申告)	<b>30</b> ポイント	
Replay!TENDOの利用	<b>5</b> ポイント	
バイタルデータ入力(血圧・体重)	<b>1</b> ポイント	
アンケート回答	<b>30</b> ポイント	
アプリ起動ボーナス	<b>1~3</b> ポイント	
歩数送信ボーナス	<b>1</b> ポイント	

**TendoすこやかMy進事業対象事業** 詳しくは、各施設にお問い合わせください。 R6年4月現在

対象事業	主催者	電話番号
各種運動教室	天童市(健康課)	652-0884
各種介護予防教室	天童市(保険給付課)	654-1111
さわやか健康教室	地域包括支援センター中央 地域包括支援センターめいこうえん	658-8190 664-0600
健康ウォーキング「クアの道」	天童市(商工観光課)	654-1111
天童ラ・フランスマラソン	天童ラ・フランスマラソン大会実行委員会 (事務局:天童市文化スポーツ課)	654-1111
各種運動教室	天童市スポーツセンター	654-6100
ランニング教室/健康運動塾	山形県スポーツ振興21世紀協会	666-8883
各種運動教室	天童市市民プラザ	654-6200
面白山登山	NPO天童高原	657-3628
アフターピクス/ママのためのヨガ	天童市わらべ館	658-8120
各種運動教室	天童市子育て未来館げんキッズ	651-8240
シニアエンジョイ教室/フリースポーツ教室	あかねエンジョイクラブ	655-3396
モンテディオ山形ホームゲームのスタジアム観戦	※モンテディオ山形ホームゲームのスタジアム観戦も対象となります。 観戦当日、会場において二次元コードによりポイントを付与します。	

コツコツ健康!マイペースに一步一步!

令和6年度

**Tendo**  
**すこやか**  
**My進事業**

参加費  
**無料**

実施期間 **2024年4月1日** 月

**2025年2月28日** 金

10  
 天童市アンバサダー  
 氣田 亮真 選手

**ポイントを貯めて抽選で景品が当たる!**



※上記は一例です。景品は変更になる場合があります。

対象年齢

**18歳以上**

対象者

市内在住の方  
 または  
 参加登録した事業所にお勤めの方

参加方法

- 1 アプリをダウンロードする。
- 2 登録(アカウント作成)する。  
 ◎団体コード **tndo**  
 ◎所属団体はお住まいの地域を選択。
- 3 登録後、アプリを開いて、IDとパスワードを入力し、ログインする。

※アプリの利用は無料ですが、通信料は利用者負担となります。



スマホアプリの動作対象

▶ iOS 9 以上

▶ Android 4.4 以上

スマホアプリの対応機種一覧

一部対応外の機種もございますので、下記にてご確認ください。(2023年6月現在)  
<https://kenko-mileage.jp/device>



※本アプリは歩数計の動作に必要なセンサーが搭載されたAndroid-iOS端末のみ歩数計機能に対応しております。  
 ※スマートフォンを見ながら歩くことは大変危険です。歩数やポイントの確認は安全な場所で行ってください。

お問い合わせ

くわしくは公式ホームページへ

天童 健康マイレージ

<https://www.city.tendo.yamagata.jp/lifeinfo/iryoy/kenkou-mairej.html>



天童市 健康福祉部 健康課

〒994-0047 天童市駅西五丁目2-2 天童市健康センター

TEL:023-652-0884



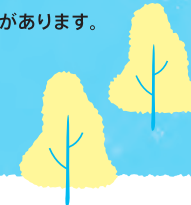


# TendoすこやかMy進事業 基本操作解説



お得にポイントをゲットするために押さえてほしい使い方のポイントをピックアップ。

- ※ 本アプリは歩数計の動作に必要なセンサーが搭載されたAndroid・iOS端末のみ歩数計機能に対応しています。また、その機能を「許可」させておく必要があります。
  - ※ 各機能(コンテンツ)については、機種やOSのバージョンによって利用条件や内容が異なります。また、画面表示も異なる場合があります。
  - ※ 2024年1月時点の内容です。予告なく終了、変更になる場合があります。
- スマホを見ながら歩くことは大変危険です。歩数やポイントの確認は安全な場所で行ってください。



## 1 歩数送信 1日1回は押して歩数を送信しよう。

ボタンを押すたびに歩数が加算され、その日の累計歩数が大きく表示されます。未送信の歩数があると右下に表示されます。1日1回は押して歩数を送信しましょう。歩数データはアプリ内に42日間保存されますが、保存期間を経過する前に歩数を送信しましょう。

## 2 マイメニュー

- プロフィール
  - 基本情報 ……会員番号やログインID※1の確認、ニックネームやプロフィール写真の変更設定。
  - ※1会員番号やログインIDは、スマホ機種変更時のログインに使用する他、会員情報の照会の際に必要になります。いつでも確認できるようにしておきましょう。
  - からだ情報 ……身長、体重、歩幅の設定。
  - メールアドレス変更 ……メールアドレスの変更設定。
  - パスワード変更 ……パスワードの変更設定。
- ポイント履歴
  - これまでに獲得したポイントの履歴を確認。



## 5 ウォーキングコース 市内を巡るウォーキングコースに、アプリで挑戦しよう。

ウォーキングコース一覧

ウォーキングコース詳細

ウォーキングコースを開始しました!

スポット到達画面

達成! 達成率100% 達成証明書を見る

挑戦するコースを選択。【詳細を見る】を押す。

コース内容を確認し、①のスポットに向かう。到着したら、最初に【挑戦する】を押す。

※現在地や地図を表示するためにGPS(位置情報)を使用します。また、通信速度や端末によってマップの表示に時間がかかる場合があります。

スポット到達画面が出たら、次のスポットに向かう。スポットの番号順に、各所を周る。

※ポイント付与は1コースにつき1回です。

最後のスポットに到達したら、達成証明書がもらえる!

※押し忘れるとスポットに到達したことが記録されません。

ウォーキングコースを開始しました!

スポット到達画面

達成! 達成率100% 達成証明書を見る

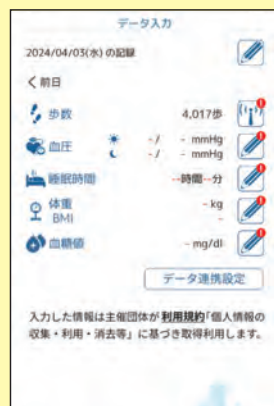
## 3 データ入力

バイタルデータ(体重・血圧)を記録しよう。

### ■体重を記録する場合

- ①入力したい日付を選択
- ②体重項目のマークを押す
- ③スクロールして体重を選択
- ④登録ボタンを押す

### ■血圧・血糖も同様です。



## 4 ランキング

合計歩数や平均歩数で競う3つの種類のランキングが楽しめます。

- 前週の自分の平均歩数と近い人でリーグを作るユーザーランキング
- TendoすこやかMy進事業に参加している全てのユーザーランキング
- 登録した『所属団体』と同じ団体に登録している中のユーザーランキング



## 10 写真投稿

自分が持っている写真や撮影した写真を投稿したい場合は【投稿】ボタンから。【みんなの投稿】では、自分が投稿した写真と他の参加者が投稿した写真を見ることができます。

- ※ 投稿する写真には撮影した位置情報が記録され、マップ上に掲載されます。撮影者の意図しないところで自宅や会社などプライバシーに関わる位置情報が特定されてしまう可能性があるため注意して下さい。
- ※ 投稿する写真は投稿監視システムで確認された後に反映されます。不適切な内容と判断された場合は投稿されません。



## 7 ポイント

現在のポイントの確認ができます。景品の応募はこちらからとなります。応募口数が複数ある場合でも選択できる景品は1種類のみとなります。



## 9 グラフ

歩数や消費カロリーの他、バイタルデータなどをグラフで表示。グラフは、週間、月間、3ヶ月など期間を選んで表示することができます。



## 6 メニュー設定



【設定】では、測定デバイスの変更やアプリ内の設定ができます。測定デバイスをウェアラブル端末に変更すると、以降の歩数計測はその端末からのみ行われます。



※アプリと連携して利用可能なウェアラブル端末は、スマホのOSにより異なります。Android…ウェアラブル端末上のGoogle Fitbitと連携可能な端末 iOS…Apple Watchのみ

## 8 アイテム・コイン



『コイン』を貯めて、アプリが楽しくなるバッジと交換しよう。コレクションしたり写真を投稿する際のデコレーションに使ったりできます。交換したバッジは『アイテム』から確認できます。