

フレポ & 見守り クイックガイド

このクイックガイドは、アプリの始め方や使い方を説明するガイドブックです。



初期設定

新規登録 事前準備編	02
新規登録 アプリインストール編	03

ポイント交換

dポイント連携 事前準備編	04
dポイント連携 アカウント登録編	05

みまもり

①フレンドの登録方法	06
②フレンドで見守ろう	07
③フレンド+通知で見守ろう	07

基本操作

イベント 通いの場に参加しよう	08
-------------------	----

- iPhone、App Storeは、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標またはサービスマークです。
- Android、Google PlayおよびGoogle Playロゴ、Google Fit、ヘルスコネクトは、Google LLCの商標です。
- 「dポイント」は、株式会社NTTドコモの登録商標です。
- 「LINE」は、LINEヤフー株式会社の商標または登録商標です。



※画面はイメージです 令和8年4月時点

利用者専用サポートセンター

営業時間 月～金 9:00～17:00(土日祝日、年末年始はお休み)


メール support@kenko-mileage.docomo.ne.jp

03-6836-2750

令和8年4月


Android 新規登録 | 事前準備編

ヘルスコネクト インストール



ヘルスコネクト
インストール二次元バーコード

or



ヘルスコネクト
Google LLC

インストール

開く

すでにインストール済みの場合は、開くが表示される

その場合は、次のGoogle Fitのインストールへ進む

- 1 Playストアから「ヘルスコネクト」と検索
- 2 インストール → 開くを押す

Google Fit インストール



Googlefit
インストール二次元バーコード

or



ヘルスコネクト
Google LLC

インストール

開く

すでにインストール済みの場合は、開くが表示される

その場合は、次のGoogle Fitとヘルスコネクトの同期へ進む

- 3 Playストアから「Fit」と検索
- 4 インストール → 開くを押す

Google Fit とヘルスコネクトの同期



健康で活動的な日々を送れるようにアドバイスします

ご自身のアカウント名で続行

- 5 ご自身のアカウント名で続行



基本情報

この情報に基づいて、Fitはカロリー、距離、運動強度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。

性別: 女性

生年月日: 1980/01/01

体重: 47kg

身長: 160cm

次へ

- 6 基本情報を入力し次へを押す



アクティビティの記録

利用しない

オンにする

許可

身体活動データへのアクセスを「Fit」に許可しますか？

- 7 オンにする → 許可を押す



Fitとヘルスコネクトを同期する

始める

Fitとヘルスコネクトを同期する

設定

- 8 始めるを押す → 設定を押す



すべて許可

「Fit」に読み取りを許可する

エクササイズ

許可しない

許可する


接続完了

Fitがアクセスできるデータの確認と管理、接続されているアプリの管理は、[プロフィール] > [設定]で行えます。

完了

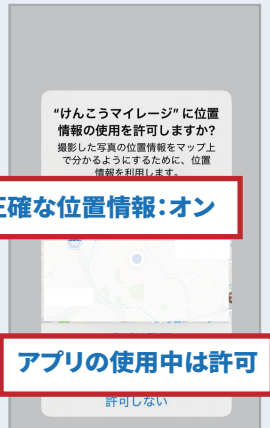
- 9 すべて許可をオン → 許可するを押す → 完了を押す

iPhone 新規登録 | アプリインストール編



けんこうマイレージ
インストール二次元バーコード

- 1 二次元バーコードを読み込む → インストール → 利用規約同意




“けんこうマイレージ”に位置情報の使用を許可しますか？

正確な位置情報: オン

アプリの使用中は許可

- 2 正確な位置情報をオン → アプリの使用中は許可を押す



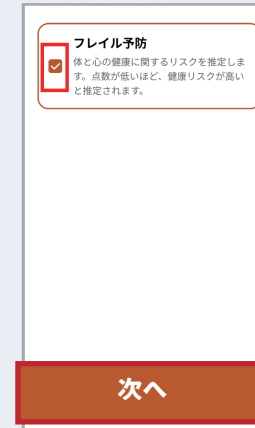
ヘルスケア

“けんこうマイレージ”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

許可

- 3 すべてオンにするを押す → 許可を押す




フレイル予防

体と心の健康に関するリスクを推定します。点数が低いほど、健康リスクが高いと推定されます。

次へ

- 4 ヘルスチェックAIの設定に進みチェック → 次へを押す → 次の画面で同意



ヘルスケア

“けんこうマイレージ”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

許可

- 5 すべてオンにするを押す → 許可を押す → 利用スタート

Android 新規登録 | アプリインストール編

【重要】下記のけんこうマイレージアプリインストール前に
必ず左側 **事前準備編** (赤枠) の準備が必要です。

けんこうマイレージアプリインストール



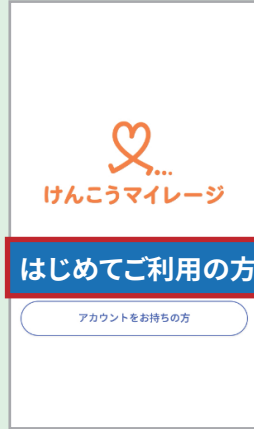
けんこうマイレージ
インストール二次元バーコード



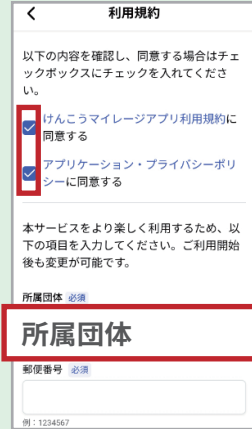
1 二次元バーコード
を読み込む



2 Google Play選択
→手順にそって
インストールへ



3 はじめてご利用の
方を押す



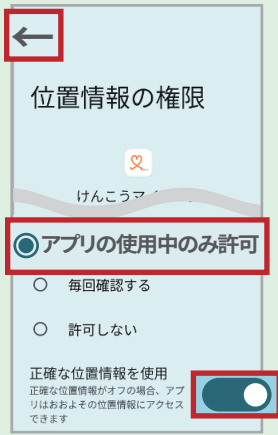
4 利用規約を確認
しチェック
→所属団体を
選択



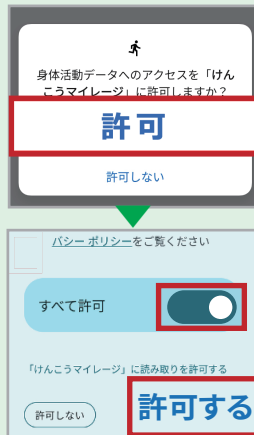
5 必須を入力
→同意するを押す



6 はいを押す
→正確な位置、
アプリの使用時のみ
を押す



7 アプリの使用時の
み許可を選択
→オン
→矢印で戻る



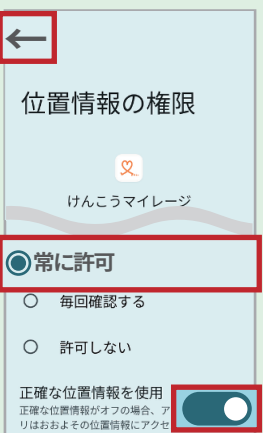
8 許可を押す
→すべて許可をオン
→許可を押す



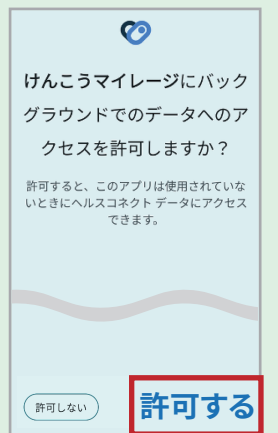
9 許可を押す
→設定に進む



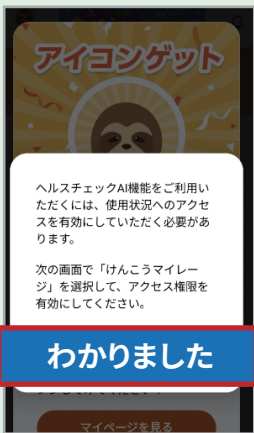
10 チェック
→次へを押す
→次の画面で同意



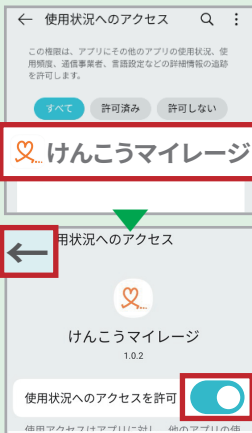
11 常に許可を選択
→オンにする
→矢印で戻る



12 許可するを押す



13 わかりましたを
押す



14 けんこうマイレージ
を押す
→オンにする
→矢印で戻る



15 マイページを見る
を押す
→利用スタート



歩数連携ができない方はアプリホーム画面のバナーからご確認ください。

歩数が連携できない方
Android

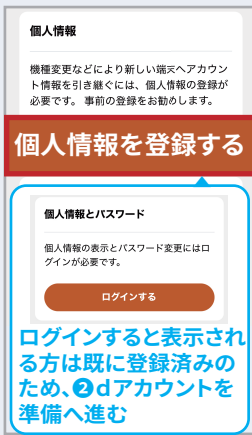
dポイント連携 事前準備編

① 個人情報登録

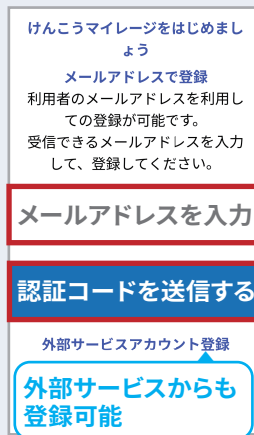
⚠️ 旧アプリから移行手続きをした方は、対応不要です。



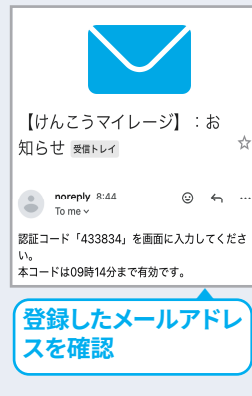
1 左上の動物アイコンを押す
→プロフィールを押す



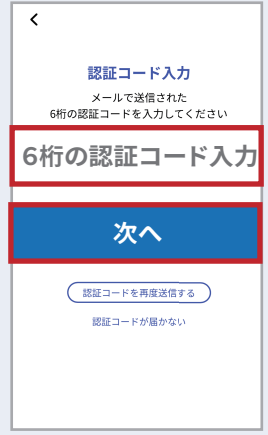
2 個人情報を登録するを押す



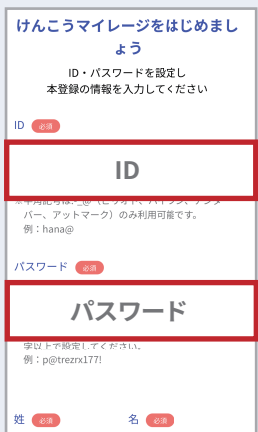
3 メールアドレスを入力
→認証コードを送信



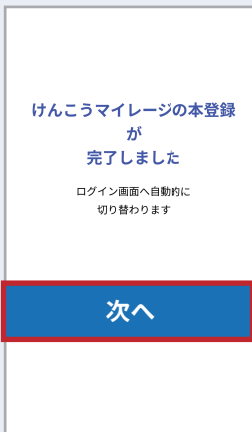
4 登録したメールアドレスで6桁の認証コードを確認



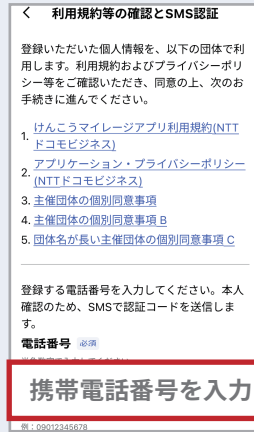
5 6桁の認証コードを入力
→次へを押す



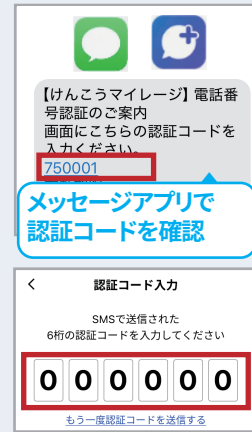
6 ID・パスワード、名前など必須項目を入力



7 次へを押す



8 携帯電話番号を入力してください



9 メッセージアプリで6桁の認証コードを確認
→認証コード入力



10 プロフィール画面で「個人情報とパスワード/ログインする」と表示され登録完了

② dアカウントを準備

⚠️ dアカウントをお持ちの方

dアカウントIDとパスワードをお手元にご準備ください

⚠️ dアカウントをお持ちではない方

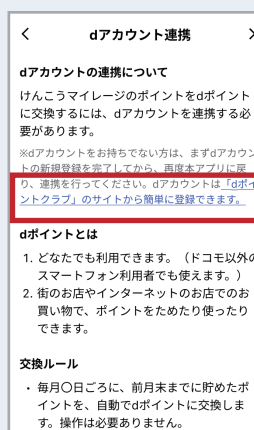
下記の手順でdアカウントの作成をお願いします



1 ポイントのバナーを押す



2 アカウント連携を押す



3 dポイントクラブのサイトでdアカウントを作成



dポイント連携 アカウント登録編

【重要】下記のdアカウントをけんこうマイレージアプリに連携する前に必ず左側 **事前準備編** (赤枠)の準備が必要です。

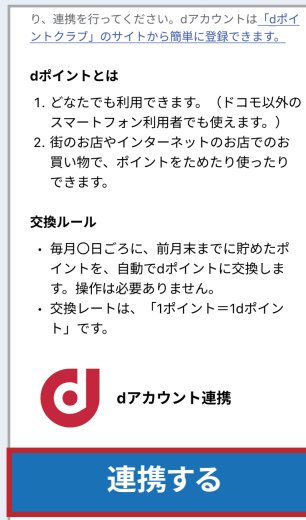
③ dアカウントをけんこうマイレージアプリに連携



1 ポイントのバナーを押す



2 アカウント連携を押す



3 連携するを押す



4 IDとパスワードを入力します



5 連携するを押す



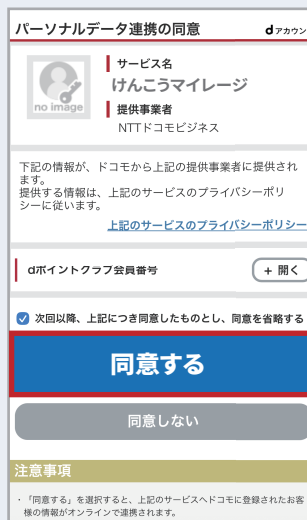
6 dアカウントIDを入力する



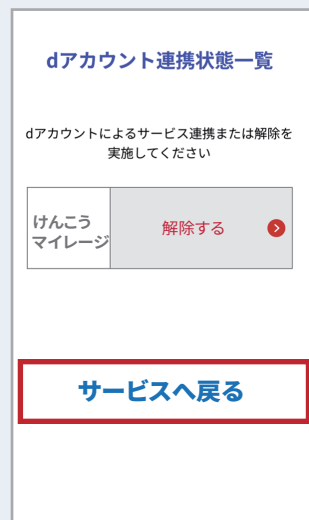
7 dアカウントパスワードを入力する



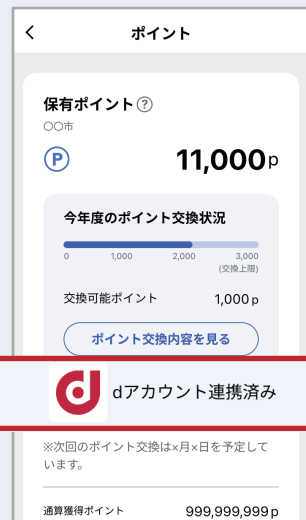
8 セキュリティコードを入力する



9 内容を確認して同意するを押す



10 サービスへ戻るを押す



11 連携済みになっていることを確認

新アプリでのみまもり

新しいアプリでは、「フレンド」機能を使って、2つの方法で見守ることができます！

フレンドとは、身近な仲間と歩数や投稿写真を共有できる機能です。

- ①フレンドを登録しよう
- ②フレンドで見守ろう
- ③フレンド+通知で見守ろう(※2026年4月末リリース予定)

①フレンドの登録方法

フレンド招待を送る



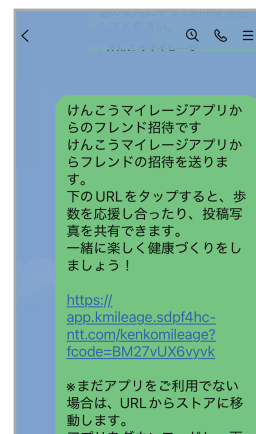
1 フレンドを押す



2 フレンドリクエストを送るを押す



3 メール、LINE等で招待を送る相手を選択する



4 リクエストを送る



5 フレンドになる

フレンド招待を受け取る



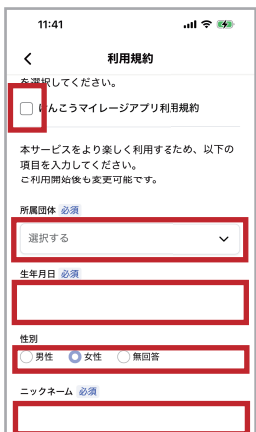
6 リクエストを受け取りURLを押す



7 各ストアを押す



8 はじめてご利用の方を押す



9 利用規約を確認し必要事項を入力する



10 フレンドになる

②フレンドで見守ろう

エールを送りあえる

過去7日間の総歩数が確認できる

フレンドが投稿した写真を共有しあえる

アプリの最終起動日が確認できる

フレンド ?

フレンドリスト (歩数ランキング順)

- 1. フレンドニックネーム (Lv.1) 199,999 歩 (最終起動日: 2025/12/31) [エール] [見守り中]
- 2. フレンドニックネーム (Lv.23) 188,888 歩 [エール] [見守り申請中]
- 3. じぶんのニックネーム (Lv.45) 177,777 歩 (自分)
- 4. フレンドニックネーム (Lv.35) 166,666 歩 (最終起動日) [エール] [見守り中]
- 5. フレンドニックネーム (Lv.80) 155,555 歩 [エール] [見守り申請中]
- 6. フレンドニックネーム (Lv.4) 144,444 歩 [エール]

③フレンド + 通知で見守ろう

見守り申請すると、24時間歩数が0歩のときなどにお互いに通知を受け取ることができます

フレンド ?

フレンドリスト (歩数ランキング順)

- 1. フレンドニックネーム (Lv.1) 199,999 歩 (最終起動日: 2025/12/31) [エール] [見守り中]
- 2. フレンドニックネーム (Lv.23) 188,888 歩 [エール] [見守り申請する]
- 3. じぶんのニックネーム (Lv.45) 177,777 歩 (自分)
- 4. フレンドニックネーム (Lv.35) 166,666 歩 (最終起動日) [エール] [見守り中]
- 5. フレンドニックネーム (Lv.80) 155,555 歩 [エール] [見守り申請する]
- 6. フレンドニックネーム (Lv.4) 144,444 歩 [エール]

▼見守り申請する人

(ニックネーム) さんへ見守りを申請しますか？

相手が承認すると、次のときに、お互いへ通知が届きます。

- ・過去24時間に、歩数が0歩またはアプリが起動されていないとき (毎朝8時)
- ・ヘルスチェックAIのフレイルのスコアが59点以下のとき (毎週月曜8時)

[申請する] [キャンセル]

▼見守り申請を受ける人

(ニックネーム) さんが見守り設定をONへ変更しました。承認しますか？

承認すると、次のときに、お互いへ通知が届きます。

- ・過去24時間に、歩数が0歩またはアプリが起動されていないとき (毎朝8時)
- ・ヘルスチェックAIのフレイルのスコアが59点以下のとき (毎週月曜8時)

[承認する] [キャンセル]

花子さんは24時間歩数が0歩のようです。

通いの場に参加しよう!

近くの通いの場を見つけて参加しよう!



1 メニューを押す



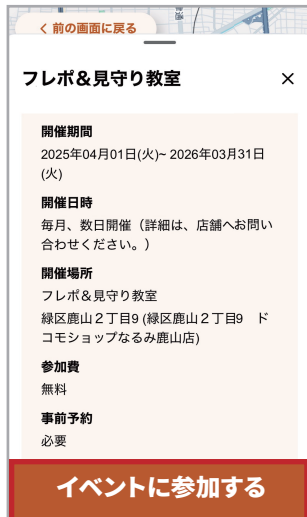
2 イベントを押す



3 参加したいイベントを押す



4 イベントの詳細を確認する



5 イベントに参加するを押す



6 カメラが立ち上がります



7 会場にある二次元バーコードを読みとる

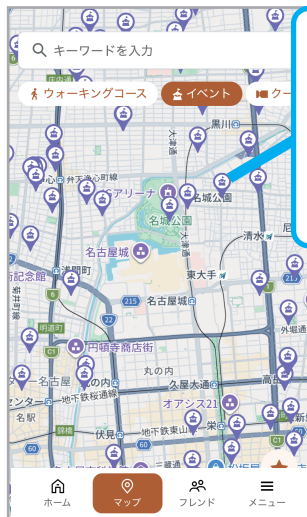


8 ポイントをゲット! する

マップから探そう!



1 マップを押す



2 マップからイベントを選ぶ

