

機能マニュアル

歩数の見方・グラフ表示 ポイントの確認・貯め方一覧 公共交通・えこまいか ······2ページ 参加する(イベント) 参加する(コレクションラリー) ……3ページ 健康管理 チャレンジ/アンケート ------5ページ 賞品応募 グループ ·····・6ページ お知らせ ユーザー情報の確認・変更 ・・・・・・・7ページ 困ったとき・ヘルプ

歩数の見方・グラフ表示

1

当日や過去の歩数、平均歩数を確認できます。 日々の目標を決める目安としてお使いください。

歩数の見方



当日の歩数と 一日の目標歩数

- 前月の平均歩数と
 当月の平均歩数の差
- ランク機能 前月の合計歩数に応 じて、表示される星 の数が3段階で変化 します。

とほ活アプリ内に歩数を表示させ るにはヘルスケア・Google Fitとの 連携が必須です。 詳しい設定方法はアプリやホーム ページのよくある質問をご確認く ださい。



每日体重入力 健康記録

週 月 年

体脂肪調

C

距離 消費 体重

2024年5月27日 (月)

この期間内の歩数を取り込む

349 歩

グラフ表示

当日の歩数もしくは右下 の「グラフ」をタップす ると、グラフが表示され ます。

2

歩数は、日、週、月、年 単位でそれぞれ推移を確 認できます。

歩数と距離以外のグラフ は、健康管理機能でデー タを入力することで反映 されます。 詳しくは4ページで説明し ます。

貯めたポイントは、アプリ内キャンペーンの 賞品応募に利用できます。

行動	獲得ポイント	備考	
歩く	1,000歩=8pt	1日上限80pt	
公共交通利用	5pt	1日1回	
公共交通利用 ボーナス	50pt	週1回	
イベント参加	10~100pt	開催内容によっ	
チャレンジ達成	50~100pt	て異なります。	
コレクションラリー	5~10pt	状況に応じて 左記のポイント 物から亦更とな	
コレクションラリー コンプリート	10~100pt	る可能性がござ います。	
公共交通を利用して イベントに参加	50pt	1日1回	
毎日体重記録	5pt	1日1回	
健康診断記録	200pt	年1回	
ユーザー情報入力 (郵便番号、生年)	50ptもしくは 100pt	初回入力時の 1回のみ どちらか入力 50pt 両方入力 100pt	
アンケート回答	50~100pt	不定期	

ポイントの確認・貯め方一覧

Toyama Smart Life Point Today 110 pt Total 1,075 pt
2024/06/07 2223 / 8,000 steps 前月平均财政: +800多
乗る 公共交通 えこまいか履歴
Imposit ア パーント風歴 グラフ ヘルプ
< ● ■

÷		ポイント履歴	×
	累計	1,075	ポイント
	Ś) ポイントを最新に	する
獲得	履歴		
2024 毎日1	年06月07 体重記録	7日 (金)	健康管理 5 ヵ
2024 録を た。	年06月07 入力して7	ロの毎日体重記 ポイントを獲得し	Οp
2024 公共	年06月07 交通利用	7日 (金)	公共交通
公共: を獲(交通利用 得した。	(毎日)ポイント	Jp
2024	年06月07	7日 (金)	公共交通

1

Todayが当日貯めたポイ ント Totalが今お持ちのポイン トです。

L

L

I

「ポイント履歴」アイコ ンをタップすると、獲得 履歴が表示されます。

2

獲得したポイントの履歴 を確認できます。 反映されないポイントが ある場合は「ポイントを 最新にする」をタップし ます。

公共交通・えこまいか

富山市内の公共交通を利用することで ポイントを貯めることが出来ます。

駅やバス内のビーコンから取得



「乗る」→「公共交通」 の順にタップすると、近 くのビーコンを検知して ポイントを獲得できま す。

ビーコンは富山地方鉄道の各駅、路線バスの車 内などに設置されています。

ビーコンを検知するためには、スマートフォン のBluetoothとGPSの利用を許可する必要があり ます。

設置場所の一覧や設定方法はアプリやホーム ページのよくある質問をご確認ください。

ICカードの履歴から取得



ICカードの残高が表示さ れると同時にポイントが 取得されます。 ※えこまいかのほか、パスカ やおでかけ定期券からも取得 できます。 「乗る」→「えこまいか 履歴」の順にをタップし てイラストが表示された ら、ICカードをスマート フォンのNFC部分に当て てしばらくお待ちくださ い。

(稀にNFC部分が前面にあ る場合がございます)

← にカードからポ~	イント取得・残高照会
残高	2020-10-16
	¥740
icカート	「履歴
支払い 入 五福末広町(地鉄バス) 出 富山市役所前(地鉄バス	2020-10-16) ¥-220
支払い 入トヨタモビリティ富山G 末広町)(地鉄軌道線) 出トヨタモビリティ富山G 末広町)(地鉄軌道線)	2020-08-11 スクエア五福前(五福 スクエア五福前(五福 ¥-180
支払い 入 南富山駅前(地鉄軌道線 出 南富山駅前(地鉄軌道線)) ¥-180

期間限定で随時イベントを開催しています。 参加するとポイントを獲得できます。

イベント

参加する



	イベント一覧	
富山湾湖 2024年4月	毎上ホタルイカツアー 同19日(金) <mark>本日開催中</mark>	
BOOK D 2024年3月	DAY とやま駅 目5日(火) <mark>本日開催中</mark>	
レコー 2024年3月	ドデイとやま駅 目5日(火) 本日開催中	
「フク- 2024年3月	イイイネ!」 月4日(月) <mark>本日開催中</mark>	

とほ活と連携しているイ ベントに参加すると、ポ イントを獲得できます。

「参加する」→「イベン ト」の順にタップしま す。

 2
 公開中のイベントが表示 されます。
 開催当日のイベントには 「本日開催中」
 のマークが表示されてい ます。

÷	イベント ×
2024年3 BOOK	月5日(火) DAY とやま駅
R	QRでイベントに参加する
■日時 19:00	:2024.2.23(金・祝) 11:00~
■場所	:富山駅南北自由通路
■ポイ のみ)	ント数:100ポイント(期間中1回



I

L

2

B

イベント名をタップする と、詳細と参加方法が表 示されます。

4

イベントに参加する際は チェックポイントへ行き ・GPS(位置情報)機能 を利用する。

・設置されているQRコー ドを読み込む。

のいずれかの方法でポイ ントを獲得できます。

参加する

コレクションラリーに参加する



•

コレクションラリーはスタ ンプラリー形式のイベント です。 i,

I I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

l I

I

I.

н

l

I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

I

3

リアル宝探しラリー

がしてみましょう!

★トヤマチ∞ミライ ユナイテッドpresents★ 富山駅周辺には、まだ認知されていない隠れ

スポットが多数存在しています。 そんな隠れスポットを宝探しゲームのように 実施することで、子供から大人まで楽しんで

いただく場とします。本ラリーは、ポイント 取得のためのQRコード設置場所を自分で見つ けるリアル宝探しのラリーです。各スポット をタップするとヒントが書いてあるので、さ

「参加する」→「コレク ション」の順にタップしま す。



現在公開されているラリー が表示されます。



3

スタンプの獲得方法と チェックポイントが表示 されます。

チェックポイントへ行き ・GPS(位置情報)機能 を利用する。

・設置されているQRコー ドを読み込む。 のいずれかの方法でポイ ントを獲得できます。

4 獲得したスタンプはカ ラー表示になります。

全てのスタンプを集める と、ボーナスポイントが もらえます。

集めたスタンプをコレクションに登録する

2



【】 獲得済スタンプの写真を タップします。



富山駅周辺には、また知られていない隠れス ボットが多数存在している! ★本ラリーは、QRコードの設置場所を自分 で見つけるリアル宝探しのラリーです。下記

■交通手段 富山駅南口より徒歩1分

とほ活にコレクション登録する

2 チェックポイントの詳細

画面が開きます。

一番下にある「とほ活コ レクションに登録する」 をタップします。



3

コレクションに登録した スポットは、開催期間が 終了した後も「とほ活コ レクション」タブからい つでも見ることが出来ま す。



 スタンプを獲得したとき に表示されるポップアッ プで「登録」を選ぶと、
 そのまま登録することが 出来ます。

健康管理(新機能)

体重や健康診断の結果を入力して、健康管理に活用 出来ます。入力するとポイントを獲得できます。

毎日体重記録



1

「健康管理」→「毎日体 重記録」の順にタップし ます。



と 体重と体脂肪率を入力し 「記録する」をタップし ます。 Google Fitやヘルスケア にデータがある場合 「○○から当日分を取り 込む」をタップすること

で、反映させることが出



i.

L

L

I

I

L

I

L

I

I

I

L

Т

L

I

L

3

「グラフ」をタップする もしくは1ページの手順で グラフ画面を表示して 「体重」項目を選ぶと、 入力した体重と体脂肪率 からBMIが計算され、体 重履歴に表示されます。

体重を入力することで、消費カロリーが 表示されます。

健康診断記録

入力する

			803(1945	W1848 - 11 0	
\$ 7422	,	9889		Т вяне	15 5 t
	Toyan	na Sma	rt Life F	Point	
Today	0	pt	Total	0	pt
		2024/	05/27		
ł	健康管理で	でポイン	/トをも!	らおう。	×
		毎日体	重記録		
		健康診	断記録		

健康診断記録

血圧(最高)

血圧(最低)

視力(右)

視力(左)

毎日体重記録 歩数グラフ

100 mmHg

60 mmHg

1

1



来ます。

「健康管理」→「健康診 断記録」の順にタップし ます。

(入力) タブを選ぶと数
 値の入力を行うことが出
 来ます。

入力して「記録する」を タップすると保存されま す。

過去の記録を見る

← 健康診断記録 ×				
	毎日体重記録	歩数グラフ		
入力記録表				
0		0		
日付	2024/04/01	2023/04/01		
身長	172.5	171.0		
体重	75.6	77.0		
BMI	25.4	26.3		
腹囲	75.6	76.2		
HDL	40	40		
LDL Ø	60	61		
HbA1c 🌚	5.5	5.5		
血圧(最高/最低)	100/60	101/62		
視力(左/右)	1.00/1.00	1.00/1.00		
	\checkmark	\checkmark		
+				
血圧(最低)		62 mmHg		
視力(右)	1	.00		
視力(左)	1.00			

⊘ 修正 削除

 「記録表」タブを選ぶと 今まで入力した履歴を確 認できます。 一番左が最新の日付です

鉛筆のイラストをタップ すると、登録した内容の 修正と削除が出来ます。

4

チャレンジ 自動参加型のイベントです。



ご利用状況などのアンケートを お願いすることがあります。



賞品応募

よう ティレンジ (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	
Toyama Smart Life Point	
Today 110 pt Total 1.075 pt	-
2024/06/07	
/ 8,000 steps	
前月平均歩数: +800歩	

1 賞品応募受付期間になる と「応募」ボタンが押せ るようになります。



3

応募したい賞品の数を入 力します。 保有ポイントと消費ポイ ントを確認し、問題なけ れば「賞品決定」をタッ プします。



2 「賞品応募に進む」を タップします。

÷	懸賞・	応募() 録)	お届け		>
お届	ナ先				
姓 🜌	l.				
例) {	走歩				
姓かな	88 0				
例)	とほ				
名 🖏	l				

④ 画面の指示に沿って応募 を完了させます。 抽選に関する詳しいQ&A はアプリ内のページで確 認できます。

貯めたポイントを利用して、アプリ内で開催され るキャンペーンに抽選応募できます。

キャンペーンに抽選応募できます。

5



グループを作成すると、参加しているメンバーの歩 数を確認できます。歩数を競って楽しめます。



I I

I

н

I

I

I

I

I

I

I

6

お知らせ

		富山駅南北自由	通路とやま	8
5 7462	y	SAN STREET	, sme	15
	Toyar	na Smart Life Po	oint	_
Today	0	pt Total	0	pt
		2024/05/27		

「お知らせ」をタップすると、公開されているお知らせの一覧が表示されます。



未読のお知らせがたまっ ている場合「すべて既読 にする」をタップする と、一度に開封すること が出来ます。

2

← お知らせ × ☆ すべて既録にする ● すべて既録にする ● なり込み検索 ● アブリ イベント その他 2024-05-14(以) イベント その他 2024-05-14(以) イベント → 木穂 2024-02-13(以) イベント 第2回 とほ活×カターレ富山連携イベント ▶ ● 木穂

3

<u>新機能の告知、イベントの開催予定、不具合情報</u>

などアプリからのお知らせを確認できます。

「絞り込み検索」でお知 らせの種類ごとに表示す ることが出来ます。

ユーザー情報の確認・変更

アプリに登録しているご自身の情報を 確認・変更できます。



困ったとき・ヘルプ

アプリをご利用中にお困りごとが起きた場合の 解決方法です。

よくある質問を見	る	問い合わせメール	を送る
ユーザー情報 デスト佐々x1さん とほ活とは ヘルプ(よくある質問) > 歩数・体重取り込み	1 「メニュー」を開き「へ ルプ(よくある質問)」 をタップします。	賞品・応募 問い合わせ アプリ情報 利用規約 バージョン1.5.2 (114)	 よくある質問を見ても解 決されなかった場合は、 「メニュー」を開き「問 い合わせ」をタップしま す。
よくある質問 キーワードを入力 検索 HOME > よくある質問 インストール・アカウント ポイント	 とほ活ホームページのよ くある質問ページに遷移 します。 検索欄やカテゴリーか ら、該当の項目をご確認 ください。 	 か問い合わせ × か問い合わせ × か問い合わせ × か問い合わせ × か問い合わせ × かけのため ・ からして × からして × からし × からし からし ・ ・ ・	2 アプリ運営事務局への問 い合わせフォームが開き ます。 お問い合わせ内容を具体 的に記入してください。 内容を確認後、記入した メールアドレス宛に回答 をお送りいたします。

問い合わせ先 (事務局) 「Toyama Smart Life Point」事業事務局 メール:tohokatsu-app@curecode.jp 電話:050-1752-9100 (平日9:00~17:15、土日祝日・お盆期間・年末年始を除く)