

いちかわ健康マイレージ

利用開始の手続き

1. 入会手続き ①ログイン

まずは、入会手続きを行います。

- 下記のQRコードをスマートフォンや携帯電話の機能で読み取ってください。
- 自動的に、ログインページにアクセスします。



- お使いの携帯電話でQRコードが読み取れない、またはパソコンでお試しいただく場合は、以下のURLに直接アクセスしてください。

<https://ichikawamileage.com/kmweb/kenko>

1. 入会手続き ②機種種のチェック

画面上部の「初めての方はこちらから」をクリックしてください。

次に表示された画面で、「チェックする」をクリックしてください。

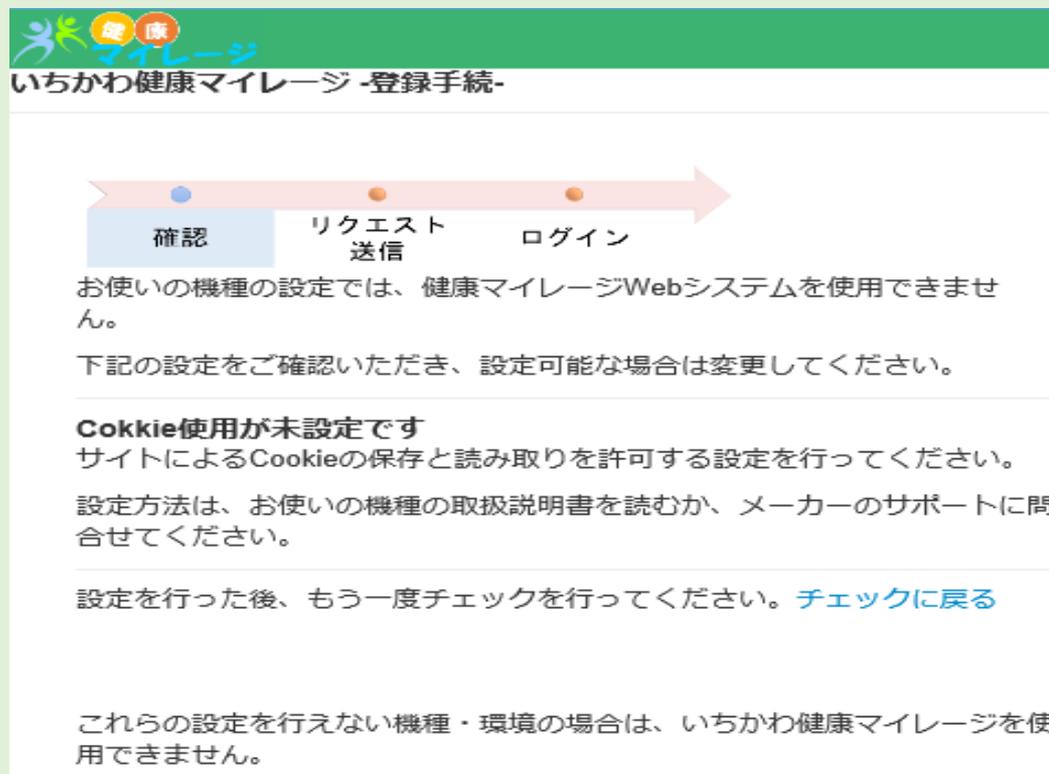


機種種のチェックにより、健康マイレージを使用できることが確認されると「リクエストメール送信」ボタンが表示されます。

1. 入会手続き ③お使いの機種でエラーになった場合

お使いの機種の設定によっては、以下のような画面となり「リクエストメール送信」ができないことがあります。その場合は、携帯電話等の下記設定を見直してください。

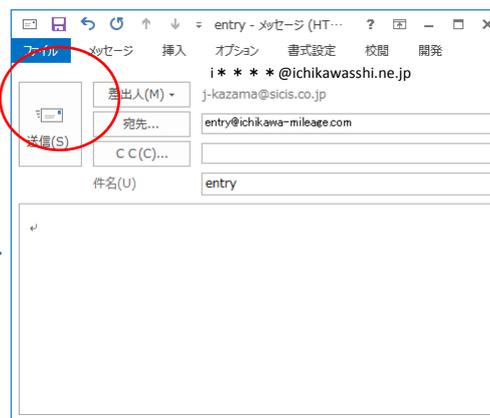
- JavaScriptの使用が可能に設定されていること
- Cookieの使用が可能に設定されていること



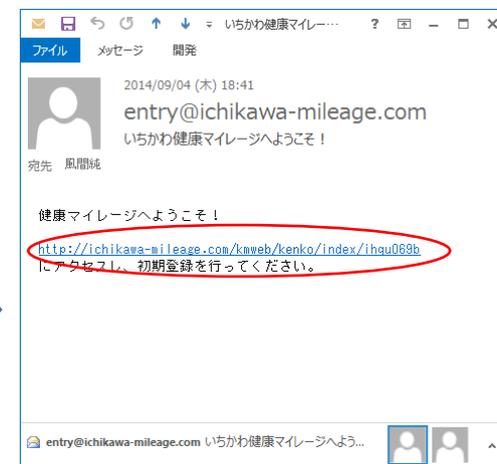
The screenshot shows the registration page for Ichikawa Health MyLeage. At the top, there is a green header with the logo and the text "いちかわ健康マイレージ-登録手続-". Below the header, there is a progress bar with three steps: "確認" (Confirmation), "リクエスト送信" (Request Transmission), and "ログイン" (Login). The "確認" step is highlighted in blue, indicating the current step. Below the progress bar, there is a message in Japanese: "お使いの機種の設定では、健康マイレージWebシステムを使用できません。" (In the settings of your device, you cannot use the Health MyLeage Web system.) followed by "下記の設定をご確認いただき、設定可能な場合は変更してください。" (Please check the following settings and change them if possible.) Below this, there is a section titled "Cookie使用が未設定です" (Cookie usage is not set) with the text "サイトによるCookieの保存と読み取りを許可する設定を行ってください。" (Please set the permission to save and read cookies by site.) and "設定方法は、お使いの機種の取扱説明書を読むか、メーカーのサポートに問合せください。" (For the setting method, please read the user manual for your device or contact the manufacturer's support.) Below this, there is a link "チェックに戻る" (Return to check). At the bottom, there is a note: "これらの設定を行えない機種・環境の場合は、いちかわ健康マイレージを使用できません。" (In the case of devices or environments where these settings cannot be made, you cannot use Ichikawa Health MyLeage.)

1. 入会手続き ④リクエストメール送信

リクエストメール送信をクリックすると、携帯電話のメール機能により新規メールが作成されます。本文には何も書かずに、そのままメールを送信してください。



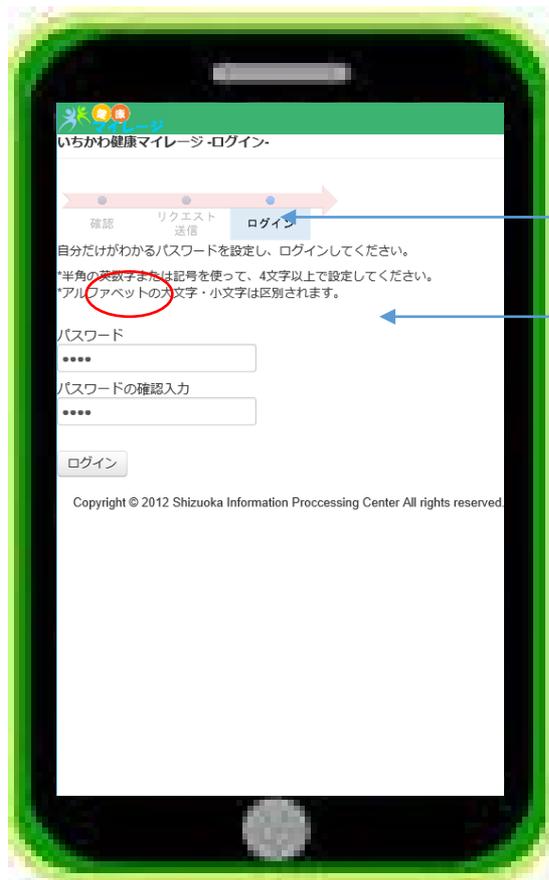
携帯電話により新規メールが作成されます。そのまま送信してください。



すぐに返信メールが届きます。本文中のURLをクリックしてください。

2. 初期設定 ①初期パスワードの設定

メール本文のURLにアクセスすると、下記のページが表示されます。
ここでは、自分だけがわかるパスワードを設定します。
同じ文字を2回入力してください。



半角の英数字・記号で4文字以上入力してください。 例) ab12
2回入力して、「ログイン」をクリックしてください。

2. 初期設定 ②基本項目の設定

次に表示される画面が、最後の入会手続きになります。
以下の情報を入力してください。

※入力しなくても良い項目もあります。

- 性別・生年月日・ニックネーム・地区（郵便番号）
- 健康目標
 - 1日の目標歩数
 - その他、運動・食事・休養・歯の健康に向けた自由な目標
- メール受信の設定
 - 市からのメルマガ受信
 - 毎日、または何日かおきに受信する定期メール

※この設定は、後から修正入力することもできます。
初回の操作では細かく設定せず、簡単に登録まで済ませてしまっても構いません。

2. 初期設定 ③個人設定

個人設定

性別：
 男性 女性

生年月日（西暦）：※必須、半角数字
 1978 年 5 月 4 日

氏名またはニックネーム：（※任意）
 市川 舞流

郵便番号 地域を選択する

市川 (2720034)



あ	か	さ	た	な	は	ま
や	ら	わ	市外在住			

- 相之川（アイノカフ）
- 新井（アライ）
- 伊勢宿（イセジユク）
- 市川（イチカフ）
- 市川南（イチカフミナミ）
- 稲越町（イナゴシマチ）
- 入船（イリフネ）
- 大洲（オオス）
- 大野町（オオノマチ）
- 大町（オオマチ）
- 大和田（オオワダ）
- 押切（オシキリ）
- 鬼越（オニゴエ）
- 鬼高（オニタカ）

地域を決定する

戻る

性別・生年月日を入力します。

ニックネームは入力してもしなくても結構です。

郵便番号を、地域選択リストから選んで登録します。

市川市外の場合は、「市外在住」を選びます。

2. 初期設定 ④目標設定

運動
 どれか1つ達成で1ポイントです。

目標1：
 1日 歩、歩きます。
 自分で達成できそうな歩数を設定します。

目標2：

毎日取り組めそうな、自分に合った目標を自由に設定します。
 例) エレベータを使わずに歩く。一駅歩く。買い物に行く時は自転車を押して歩く。

食事
 どれか1つ達成で1ポイントです。

目標1：

例) 1日3食とり、欠食をしない。毎食、野菜を食べる。塩分の多い食品を控える。

休養とこころの状態
 どれか1つ達成で1ポイントです。

目標1：

例) ガーデニングで心が安らいだ。鏡を見て笑顔を意識した。

歯の健康
 どれか1つ達成で1ポイントです。

目標1：

例) 口腔体操、舌の体操をやった。食事の後に、お茶を飲んでむし歯予防を意識した。

1日の目標歩数を入力します。

その他の目標を任意で設定します。
 設定しなくても結構です。

2. 初期設定 ⑤メール配信設定

メール受信

健康マイレージからの情報提供のメールを、
 受信する 受信しない

毎日の健康記録を忘れないためのお知らせメールを、
 受信する 受信しない

毎日 21 時 0 分

市のメルマガを受け取るかどうかの選択です。

自分で決めた時間にシステムからメールを送信させる設定です。

すべての入力が済んだら、登録ボタンをクリックします。

2. 初期設定 ⑤登録完了メール配信

設定が完了すると、毎日の健康記録の画面が表示されます。

同時に、登録完了メールが届きます。



このアドレスか、左のページを
ブックマークしておく、
次回からのアクセスが簡単になります。