

## ⑥ スクスクポイントをためよう!

5,000ポイントたまると記念品抽選に応募することができます。

歩数ポイント	1日の歩数に応じてポイントがたまります。
健(検)診受診ポイント	健(検)診受診記録に記入してください。 2つ以上健(検)診を受けると1000ポイント。 ※1つのみの場合は500ポイント
参加ポイント ボランティアポイント	市の指定する事業やボランティアに参加することで、 ポイントシールがもらえます。 シールはポイントシール台帳に貼ってください。 1シールにつき500ポイント。

※健(検)診受診ポイント、参加ポイント及びボランティアポイントについては、ポイント手帳をご利用ください。

1日の歩数	獲得ポイント
8,000歩～	100ポイント
7,000歩～7,999歩	70ポイント
6,000歩～6,999歩	60ポイント
5,000歩～5,999歩	50ポイント
4,000歩～4,999歩	40ポイント
3,000歩～3,999歩	30ポイント



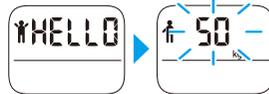
## よくある質問

- Q 使用していたら歩数をカウントしなくなりました。  
A 歩数計の電池切れが近づいている可能性があります。  
歩数計の画面に「~~電池~~」マークが出ていないかご確認ください。

※電池交換後は、時刻の再設定が必要なため、電源を入れ、なるべく早くお近くのタブレット(歩数読取端末)にかざしてください。

### 歩数計の電源を入れる

☺のボタンを「HELLO」と表示が出るまで指を離さず押し続けてください。



- Q 歩数計を紛失してしまいました。  
A 本事業を継続される場合は参加者様ご自身で同製品を購入していただく必要があります。  
※同製品のご購入については、下記「お問い合わせ」先までお問い合わせください。

お問い合わせ 山形市健康ポイント事業 **03-6748-6349**  
**SUKSK (スクスク) 事務局** 平日 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始はお休み)

山形市SUKSK(スクスク)ホームページはこちら! /

山形市 健康ポイント スクスク

検索



発行

山形市保健所健康増進課  
2021年7月



はじめに  
お読みください

# スタートアップガイド

## ① 同梱物を確認しましょう

歩数計  
(ストラップ付き)



⚠️ ご注意

歩数計の包装に同梱されているバーコードラベルは捨てずに、右記に貼っておいてください。  
(この番号がログインIDです。)

バーコードラベル  
ここに貼る

取扱説明書



スタートアップガイド



ポイント手帳



タブレット(歩数読取端末)  
店舗・施設一覧



同梱物を確認したら、次のページへ ▶▶▶

## ② 測定を開始しましょう

   いずれかのボタンを押すと、歩数計の画面が表示されます。



- 輸送中にやむを得ず歩数がカウントされる場合があります。ご了承ください。(お届け日翌日0時より0歩からカウントされます)
- 歩数計は**防水ではありません**。洗ったり、ぬれた手で触ったりしないでください。
- 歩数計の使い方の詳細は、別途の取扱説明書をご覧ください。

## ③ さあ、歩数計を持って歩きましょう!

室内でも身に付けていると日常生活の中の歩数もカウントされます。



## ④ 歩数データを送信しましょう

歩数データを送信することでポイントが付与されます。

- 1 Loppiもしくはタブレットに歩数計の裏面をかざしてください。送信が完了するまで、歩数計はかざしたまま動かさないでください。



- 歩数計には**42日分しか記録できません**。少なくとも1ヶ月に1回はタブレット(歩数読取端末)でデータを送信しましょう。歩数計の画面で確認できる歩数は2日間のみです。

### 歩数データの送信場所

全国ローソンやミニストップに設置の「Loppi端末」や市内に設置のタブレット(歩数読取端末)で、歩数計のデータ送信ができます。

全国のローソン等Loppi



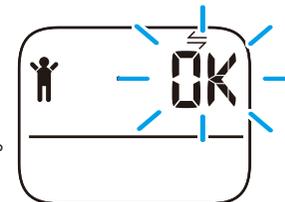
市内約10か所  
市役所・保健所等  
タブレット



※タブレット(歩数読取端末)の市内設置場所は別紙「タブレット(歩数読取端末)店舗・施設一覧」をご覧ください。

- 2 送信が完了すると、歩数計に「OK」が表示されます。

送信完了後、ポイントやランキングが更新されます。OKと表示されたら、歩数計は離しても大丈夫です。



## ⑤ 自分のデータを確認しましょう

### 市内のタブレット(歩数読取端末)から確認する方法

データ送信完了後の画面(右画面)でポイント等を確認できます。



右上の「次へ」ボタンにタッチして画面をめくります。ポイントや歩数を確認することができます。  
※右画面が出るまでいくつかの画面が表示される場合があります。  
※身長や体重など、ご自身の情報の確認や変更は、下記個人専用ページの「プロフィール」メニューから行ってください。

### パソコンやスマホから確認する方法

- 1 右記URLにアクセスします。<https://kenko-mileage.jp/>
- 2 個人専用ページにログインする。  
ログインID:歩数計同梱のバーコードラベルの下8桁  
初期パスワード:「ymgt」(半角小文字)プラス「バーコードラベルの下8桁」  
※例 バーコードラベルの下8桁が「0000AAAA」の場合、パスワードは「ymgt0000AAAA」です。  
パスワードは個人専用ページの「プロフィール」メニューから変更してください。  
※バーコードラベルの下8桁は半角英数字0~9、アルファベット半角大文字A~Fです。
- 3 個人専用ページから、見たい画面を選ぶ。  
※歩数データを最新の情報にするために「歩数を同期する」ボタンを押してください。

