

SLF大人の学び直し講座

シニア向けスマホスポット講座
第一回

かしわ健康アプリ ワニFit 共に1日をすごす

1

活用して**健康増進**と**ポイント**を貯めよう

2026年1月19日

SLF担当者 西村次央

目次

- 利用の仕方 基本編 P3～12
- ウォークラリー P13～17
- 歯科検診情報（各種申請） P18
- 今日の記録の確認 P19
- ポイント申請 P20～23
- ギフト交換 P24～25
- QRコード P26
- 資料（ポイント付与コンテンツ） P27

ポイントは魅力だが、
でも、あまり歩かないし、、、
ポイントが貯まらないでしょ！！

- 大丈夫です
- 毎日、コツコツと貯まります
- では、30000PT目指して
実際にやってみましょう！

ワニFitの一日です





今日の予定は？

先ず体重を測定して

朝ご飯を食べて

健康麻雀教室に行つて

午後の歯医者まで時間があるから
散歩(ウォークラリー)してみよう

5



ワニFitを起動

- ➡ 体重
- ➡ 血圧
- ➡ 朝食

記録してみよう



体重を入力しましょう

7

体重入力

×

日付

2025/10/27

時間

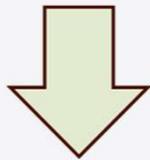
朝

体重

-

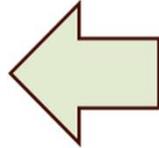
体脂肪率

-



保存

体重を入力して



保存



血圧を入力
保存してみよう

食事 朝食を入力

The screenshot shows a mobile application interface for logging food intake. At the top, there are navigation icons for 'きろく' (Log), settings, and notifications. The main header is '食事記録' (Food Record) with a close button. Below this, there are tabs for '歩数' (Steps), '食事' (Food), '体重' (Weight), '睡眠' (Sleep), '運動' (Exercise), and '体' (Body). The '食事' tab is selected and circled in red. A large '0' is displayed, indicating the current calorie count, with 'あと1,945Kcal' (1,945 kcal remaining) below it. The date is set to '2025/10/27'. There are four buttons for meal types: '朝食' (Breakfast), '昼食' (Lunch), '夕食' (Dinner), and '間食' (Snack), all with plus signs. The '朝食' button is circled in red. Below these are sliders for 'たんぱく質' (Protein) and '脂質' (Fat), both showing '不足' (Deficient) and '0.0g'. A banner at the bottom left says '直近3食分の栄養アドバイスはコチラ' (Click here for nutrition advice for the last 3 meals). At the bottom right, there is a '登録する' (Register) button. On the right side of the screen, there is a search bar with the text '検索して追加する' (Search and add) and a green arrow pointing left towards it.

きろく 設定 通知

食事記録 ×

歩数 **食事** 体重 睡眠 運動 体

朝食 0 kcal / 目安 648 kcal

目標1,945kcal ！

日時 10月27日 (月) 07:00

0 あと1,945Kcal

食事内容

検索して追加する

メモ

メモを入力

たんぱく質 不足 0.0g

脂質 不足 0.0g

直近3食分の栄養アドバイスはコチラ

登録する

ホーム きろく プログラム マイページ



体重と朝食を入力後の画面

入力出来た！



体重20ptと食事（三食） 20pt×3食を
毎日記録すると
起動ポイント10ptも加算され
一日90pt

一年で32850pt 貯めれる

ホーム 

/5,000歩 

カロリー /BMI > 歩行距離 >

朝食
 昼食
 夕食
 体重

ヘルプ 困ったらまずここを確認 >

【Android】歩数が連携出来ない方
こちらをご確認ください

自分のから...?

フレイル予防ポイント 付与はコチラ 

お知らせ [もっと見る >](#)

11/04 ギフトポイントを配信しました (令和...)

 ホーム
  きろく
  プログラム
  マイページ

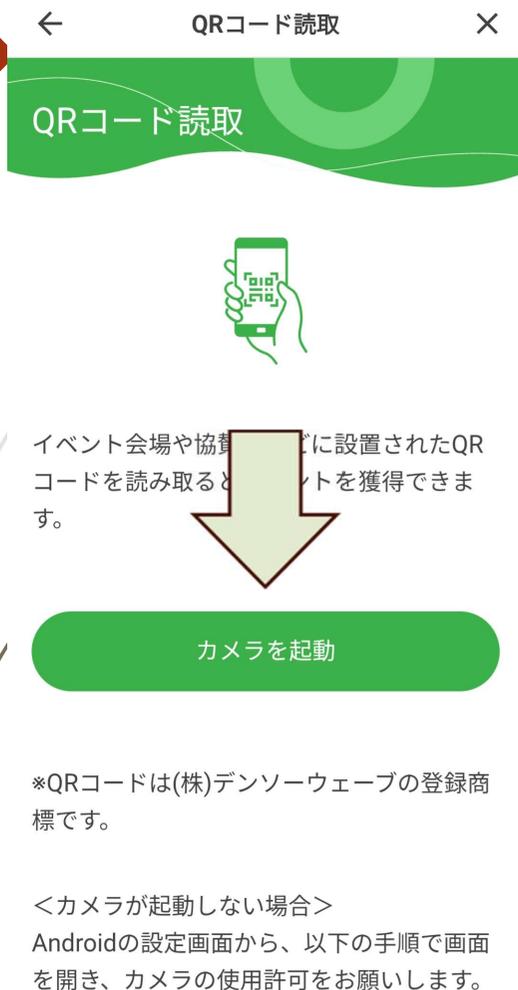
健康麻雀教室で

ホーム 

サービスメニュー

 ウォークラリー	 グループ	 ごはん で育成ゲーム
 歩数スタンプ /ランキング	 バーチャル ウォーク	 マイナポータル 情報
 AIダイエット サポート	 各種申請	 イベント一覧
 デジタルギフト ・クーポン	 お知らせ	 おすすめ タイムライン
 ストレスチェック	 QRコード読取	 サービス設定

 ホーム
  きろく
  プログラム
  マイページ



カメラを起動

100ptゲット QR読込 (社会参加)





ウォークラリーをしてみよう



サービスメニュー

 ウォークラリー	 グループ	 ごはん で 育成ゲーム	
 歩数スタンプ /ランキング	 バーチャル ウォーク	 マイナポータル 情報	
 AIダイエット サポート	 各種申請	 イベント一覧	
 デジタルギフト ・クーポン	 おすすめ記事・ 動画	 おすすめ タイムライン	
			
 ホーム	 きろく	 プログラム	 マイページ

おすすめ順で表示

柏リフレッシュ公園散策コース

目安距離：2000m 目安時間：22分

最終プレイ：未プレイ チェックイン数：0/5



チェックポイント通過 10ポイント

ゴール 50ポイント

自然豊かな遊歩道や広い芝生広場、プールや温浴施設を備えたりフレッシュプラザが敷地内にある柏リフレッシュ公園の周辺を散策するコースです。公園付近の百庚申にも立ち寄って、ウォークラリーでリフレッシュしてみませんか？

柏の葉公園散策コース

目安距離：3000m 目安時間：44分

最終プレイ：2025/04/30 チェックイン数：5/5



🏁 完走

五つのコースから選ぶ

コースを選択して
ウォークラリーに参加



五か所のチェック
ポイントで
チェックすると





五か所をクリアすると
ウォークラリーゴール

100ptゲット 



サービスメニュー

 ウォークラリ ー	 グループ	 ごはん で 育成ゲーム
 歩数スタンプ /ランキング	 バーチャル ウォーク	 マイナポータル 情報
 AIダイエット サポート	 各種申請	 イベント一覧
 デジタルギフ ト ・クーポン	 おすすめ記 事・ 動画	 おすすめ タイムライン
 ストレスチェ ック	 QRコード読取	 サービス設定



ホーム



きらく



プログラム



マイページ

歯科検診情報を 記録しましょう

100ptゲット

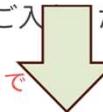


各種申請

歯科検診情報（10月～12月分）

期間内に歯科健診を受けたかたは
受診状況を入力してください※ポ
イントが反映されなくなるため必
ず期間内にご入

*期間に1回まで



申請する

履歴を見る >

がん検診情報（胃がん検診）

今年度のがん検診の受診状況を入
力してください※ポイントが反映

ホーム

おしお健康アプリ
Fit

保有ポイント **15,270 pt**

10月31日(金)
の記録 [記録状況へ >](#)

歩数
12,773
/5,000歩

ごはん食べたら歯を磨くワニ!



カロリー /BMI > 歩行距離 >

☑ 朝食 ☑ 昼食 ☑ 夕食 ☑ 体重

ヘルプ 困ったらまずここを確認 >

ホーム きろく プログラム マイページ

今日の記録を確認してみよう

← 本日の記録状況 ×

※ポイントは後日配布されます。(一部のポイントは即時配布されます)

本日の記録

歩数記録

5000歩	☑ 達成	30pt
8000歩	☑ 達成	70pt

食事記録

朝食記録	☑ 達成	20pt
昼食記録	☑ 達成	20pt
夕食記録	☑ 達成	20pt

体重記録

体重記録	☑ 達成	20pt
------	------	------

毎日コツコツ
繰り返し

エッホ
エッホ!!



ポイントも貯まってきたので
ポイントの申請を詳しく学ぼう

①QRを読込

②画面を下にスクロールして
「目次 ポイントの利用方法」
をタップ

※以前の「フレイル予防ポイントカード」とは違います!!

ポイントの利用方法

ポイントを利用するには、「ポイント利用申請」「デジタルギフトへの交換」を行う必要があります。

1. アプリ上でポイントの利用申請を行います。(申請日の翌月上旬に受付完了の連絡がアプリ上に届きます。)
2. 申請日の翌月末に、デジタルギフトに交換するためのURLがアプリ上の「デジタルギフト・クーポン」にクーポンとして配信されます。
3. 届いたURLをタップし、giftee Boxのサイトから利用したいデジタルギフトを選択します。

[ポイントの利用申請方法の詳細はこちらからご確認ください。\(PDF: 607KB\)](#)

[ポイントの利用申請後、デジタルギフトへの交換方法の詳細はこちらからご確認ください。](#)

フトを選択します。

[ポイントの利用申請方法の詳細はこちらからご確認ください。\(PDF: 607KB\)](#)

[ポイントの利用申請後、デジタルギフトへの交換方法の詳細はこちらからご確認ください。\(PDF: 889KB\)](#)

※ギフトによってポイントの換算率が異なります。1ポイント=1円の換算率ではないギフトもございますので交換の際はご確認をお願いします。

【例】PayPay : 1ポイント=0.9円分。
Ponta : 1ポイント=0.9円分。V
MONEY : 1ポイント=0.8円分。

「広報かしわ」特集ページ

kashiwa

柏市が皆さまにお伝えしたいこと

↑ 広報かしわ
↑ ページの先頭へ戻る

- ①ポイントを利用するには「利用申請」と「デジタルギフトへの交換」が必要
- ②時間がかかる
- ③ギフトによって交換率が異なる

ふむふむ。
なるほど



ポイントの申請は？



操作ガイド

ポイント利用



獲得した健康ポイントからデジタルギフトに交換するためのポイント利用申請を行います。



獲得したポイントをタップします。

「ポイント利用」をタップします。

「ポイント利用申請概要」をタップし、内容を確認します。

「申請する」をタップします。



「交換数量」に申請する口数を入力し、「確認する」をタップします。

入力した内容を確認し、「申請する」をタップします。

ポイント利用申請手続きが完了です。

メモ ポイント利用申請の受付完了の連絡は、申請翌月の月上旬頃に、WoLNアプリの「お知らせ」にて通知します。

← お知らせ ×

ギフトポイントを配信しました
(令和7年9月申請分)

2025/11/04 10:00

デジタルギフトに交換できるギフトポイントを配信しました。
ホーム画面のサービスメニュー内にある「デジタルギフト・クーポン」よりご利用ください。

操作手順は以下よりご確認ください。
[WoLN_アプリ操作ガイド_デジタルギフト交換_v1.2.pdf](#)

【注意事項】

- ・ポイント残高の範囲内で、複数の景品交換が可能です。
- ・デジタルギフトの使用方法は、ギフトによって異なります。使用するギフトの画面からご確認ください。

ギフトポイント申請後
暫くしたらお知らせが来ました
クーポンをゲットできました😊



デジタルギフトはいっぱいあって、選ぶのが楽しみ

でも、お釣りが出ないので交換時に注意してね！



交換したギフトには利用期限があるので気を付けて！

デジタルギフト交換(1/3)



giftee Boxの画面からデジタルギフトに交換します。選択したギフトは、お店や通販サイトなどで利用できます。



サービスメニュー内の「デジタルギフト・クーポン」をタップします。

「giftee Box Select」をタップします。

URLをタップします。

※以下、giftee Boxの画像はイメージです



ギフトの交換完了

「ギフトを使う」をタップすると、交換したギフトチケットを表示します。

- 【ホーム画面】ページ内の「おすすめ」やナビゲーションの「ギフトを選ぶ」を選択します。
- 【ギフト一覧画面】ポイント残高で交換可能な商品から好きなギフトを選びます。
- 【ギフト詳細画面】選んだギフトの詳細を確認し「ギフト交換へ進む」をタップします。
- 【数量選択・確定画面】選んだギフトの数量を選択し「ギフト交換を確定する」をタップします。
- 【完了画面】交換を完了すると交換済みギフトの一覧が表示されます。

・商品ごとの詳しい利用方法や、利用可能店舗または利用不可店舗については、ギフトチケット画面に記載があります。giftee Boxのホーム画面の右下の「ギフトを使う」をタップすると、交換したギフトを表示できますので、詳細はギフトチケット画面をご確認ください。

メモ ・giftee Box Selectのポイントの交換に期限があります。ポイントの交換期限は、giftee Boxのホーム画面の上部に表示されています。

・交換したギフトには利用期限があります。ギフトによって利用期限は異なります。ギフトへの交換後は必ず期間内にご利用ください。

デジタルギフト交換(2/3)



■PayPayポイント、WAON(電子マネー)への交換について

【PayPayポイントへの交換手順】

- ・手順
 - ①PayPayアカウントと連携し、PayPayポイントを付与します。
 - ・「有効期限内」に、ギフトチケット上の「PayPayにチャージする」をタップします。
 - ・画面の案内に従って手続きを進めてください。
 - ・PayPayアカウントをお持ちでない場合は、「PayPayにチャージする」から画面の案内に従って、PayPayの会員登録をお願いします。
- ※詳細はギフトチケットをご確認ください。ギフトチケットは、giftee Boxの画面右下の「ギフトを使う」から確認できます。
- ・補足
 - ・PayPayポイントの付与状況は、PayPayアプリの[ウォレット]内の取引履歴をご確認ください。
 - ・PayPayアプリの[ウォレット]内のPayPay残高に表示される金額は、PayPayポイントは含まれません。
 - ・ギフトチケットが利用済みになっても、PayPayポイントへの反映に時間がかかる場合があります。
 - ・PayPayポイントは出金、譲渡不可です。PayPay/PayPayカード公式ストアでも利用可能です。

【WAON(電子マネー)への交換手順】

- ・事前準備
 - ・ご自身のWAONカードまたはモバイルWAONの「WAON番号」を確認してください。
- ・手順
 - ①WAONポイントへの交換を行います。
 - ・「有効期限内」に、ギフトチケット上の「対象サイトを開く」をタップします。
 - ・表示された「WAONポイント交換サイト」でWAONポイントIDとWAON番号の登録を行います。
 - ②WAONポイントをダウンロード(受取り)を行います。
 - ・登録完了画面に表示される「ダウンロード(受取り)期限」内に、WAONステーションやモバイルWAONなどの端末でダウンロード(受取り)の操作を実施してください。
 - ③WAON(電子マネー)への交換を行います。
 - ・ダウンロード(受取り)したWAONポイントは、WAONポイントの有効期限内にWAONに交換してください。
- ※詳細はギフトチケットをご確認ください。ギフトチケットは、giftee Boxの画面右下の「ギフトを使う」から確認できます。
- 「WAONポイントID」は、イオンフィナンシャルサービス株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。
- 「WAON(ワオン)」は、イオン株式会社の登録商標です。

【giftee Box Selectに関する注意事項】

- ・ラインナップの中から好きな商品と交換していただけます。
- ・giftee Box Selectのポイント数は受け取ったチケット券面をご確認ください。
- ・ラインナップおよび交換に必要なgiftee Box Selectのポイントは付与されたギフトにより異なり、変更になる場合がございます。
- ・giftee Box Selectのポイント交換レートは商品により異なります。記載された必要ポイント数をよくご確認の上、商品と交換してください。
- ・ラインナップは随時変更となる場合がございます。
- ・giftee Box Selectのポイントの利用には期限がございます。giftee Boxのホーム画面に表示された期限までにお好きな商品と交換してください。
- ・期限終了後、giftee Box Selectのポイント残高は失効します。ポイントの払い戻しはお受けしていません。
- ・giftee Box Selectのポイントの追加チャージはできません。
- ・商品交換後の商品の変更・キャンセルはできません。

【giftee Box Selectに関する問い合わせ】

- ・giftee Boxのホーム画面の最下部にある「よくある質問」をタップします。よくある質問をご確認いただいても解決しない場合には、そのままスクロールしてお問い合わせフォームからお問い合わせ内容を送信してください。

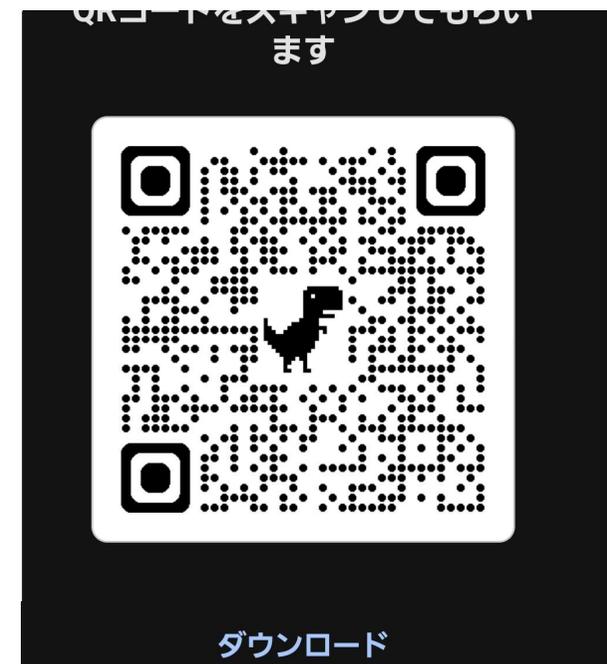
ワニフィットについて



ポイント利用 操作ガイド

ご清聴ありがとうございます 中 中 中
アプリを活用して、健康な日々を！

デジタルギフト交換操作ガイド



かしわ健康アプリ「ワニFit」ポイント付与コンテンツ

機能	付与回数	ポイント
ログインボーナス	1回/日	10
1日8,000歩をクリア	1回/日	70
1日5,000歩をクリア	1回/日	30
ウォークラリーチェックポイント (全5つ)	1回/月	10
ウォークラリーゴール	1回/月	50
バーチャルウォークラリー (150万歩)	1回/年	1,000
バーチャルウォークラリー (300万歩)	1回/年	3,000
食事記録 (朝食)	1回/日	20
食事記録 (昼食)	1回/日	20
食事記録 (夕食)	1回/日	20
体重記録	1回/日	20
血圧記録	1回/日	20
フレイル予防 (健康)	1回/日	100
フレイル予防 (社会参加)	1回/日	100
フレイル予防 (イベント)	1回/日	100

健 (検) 診 (歯科検診)	4回/年	100
健 (検) 診 (乳がん)	1回/年	100
健 (検) 診 (子宮頸がん)	1回/年	100
健 (検) 診 (肺がん)	1回/年	100
健 (検) 診 (大腸がん)	1回/年	100
健 (検) 診 (胃がん)	1回/年	100
健 (検) 診 (特定検診)	1回/年	100
健 (検) 診 (プレ特定検診)	1回/年	100
健 (検) 診 (18歳から38歳の健康診査)	1回/年	100
健 (検) 診 (骨そ検診)	1回/年	100
健 (検) 診 (肝炎検診)	1回/年	100
保健事業 (特定保健指導)	1回/年	100
保健事業 (糖尿病性腎症重症化予防事業)	1回/年	100
保健事業 (専門医による健康講座)	1回/年	100
保健事業 (健康づくり相談)	1回/年	100
アンケート (開始時)	初回のみ	1,000
アンケート (終了時)	1回/年	1,000
マイナポータル情報 (健康シミュレーション実行)	1回/年	1,000

※ポイント換算率 10ポイント=1円相当

※ポイントは年間で最大30,000ポイント (3,000円相当) まで獲得できます。