

年間  
**3000**ポイント  
までdポイントと  
交換できる♪



# 名古屋市 フレイル予防ポイント & 見守りアプリ

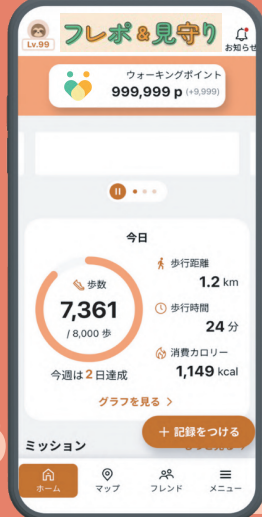
詳しい使い方は  
クイックガイドにて!



参加者  
市民の方  
40歳以上

参加費  
**無料**

## フレポ & 見守り



フレイル予防で  
ポイントが  
たまる!

高齢者の  
見守りもできて  
安心!



### フレイルとは?



フレイルとは加齢によって心と体の働きが弱くなってきた状態のことを指します。**早めに気付いて対策をすることが大切です。**フレポ&見守りアプリを活用して、フレイルリスクへの気づきや、通いの場への参加などの**フレイル予防にお役立てください。**

### 新アプリで参加登録

#### 二次元バーコード



二次元バーコードをスマホで読み取って参加登録できます!

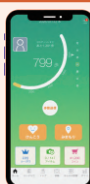


※本アプリは無料ですが、アプリの通信料は自己負担となります。

もっと  
使いやすく/  
アプリ  
リニューアル

### 旧アプリご利用の方のデータ移行手順

旧アプリをご利用の方のデータ移行方法は、お知らせ通知で掲載しています。ご確認ください。  
**見守り通知とdポイント交換は  
令和8年4月以降から開始**



ご不明点は、コールセンターまたは、サポートサイトをご確認ください。

※画面はイメージです 2026年1月時点



【事業主体】名古屋市健康福祉局高齢福祉部高齢福祉課  
【事業受託先】NTTドコモビジネス株式会社

電話番号とメールアドレスが変わりました

お問い合わせ      利用者専用サポートセンター  
**03-6836-2750**      平日 9:00 ~ 17:00  
(土日祝、年末年始除く)  
support@kenko-mileage.docomo.ne.jp



# アプリでフレイル予防!

アプリ内のミッション等からポイントがたまります!

※ポイントの内容は、変更の可能性があります。

## フレイル予防でポイントゲット

体操動画やフレイル予防情報を見たり、アンケートに回答したり、毎日の歩数や、通いの場への参加でもポイントがたまります。

分類	項目	付与ポイント
通いの場	<b>通いの場に参加</b> 通いの場に参加して、二次元バーコードを読むと、ポイントがたまります。	30ポイント
	<b>通いの場の情報登録(主催者)</b> 通いの場の主催者が、アプリから通いの場の情報を登録し、開催後に活動内容を報告いただくと、ポイントがたまります。年度に1回のみ獲得可能です。※報告方法は事務局より適宜、連絡します。	1,000ポイント
予防行動	<b>体操動画閲覧</b>	10ポイント
	<b>フレイル予防情報閲覧</b>	75ポイント
	<b>アンケート回答</b>	150ポイント
	<b>歩数</b> 1日の歩数に応じたポイントがたまります。	2,000~3,999歩=1ポイント 4,000~5,999歩=2ポイント 6,000~7,999歩=3ポイント 8,000~9,999歩=4ポイント 10,000歩以上=5ポイント
その他	<b>市の指定する事業への参加</b> フレイル予防リーダー養成講座や各区主催のフレイル予防に資するイベント等、市の指定する事業に参加するとポイントがたまります。詳細は市の各事業で案内します。	個別に設定



## 通いの場

に集まって交流しよう!

通いの場は、住民同士が気軽に集まって、体操や趣味活動等を通じて、楽しく交流する場所です。

参考: 地域がいそいそ集まろう! 通いの場  
厚生労働省 令和4年度制作リーフレット  
[https://kayoinoba.mhlw.go.jp/assets/pdf/leaflet\\_color2022.pdf](https://kayoinoba.mhlw.go.jp/assets/pdf/leaflet_color2022.pdf)

ためたポイントはdポイントに変えて

街中のコンビニや  
カフェなどで使えます!

- 1 アプリでdポイント連携を設定します。連携後から、ためたポイントは毎月自動でdポイントに交換されます。
- 2 dポイント加盟店で1ポイント1円として、お支払いにご利用頂けます。

※ポイントを使うには、dポイント連携が必要です。詳しい連携方法は、クイックガイドをご覧ください。

dポイント交換は令和8年4月以降に利用開始です

## アプリで見守り!

スマートフォンの歩数が24時間以上0歩の場合などに、あらかじめ登録した家族等の見守る人へお知らせが届きます。

見守られる対象者 65歳以上の名古屋市民

見守られる人 >>> 見守る人



フレポ&見守り

花子さんは  
24時間歩数が0歩です。



※家族等はアプリをダウンロード(40歳未満・市外の方も可)

見守り通知機能は令和8年4月以降に利用開始です

新アプリでは、位置情報表示からグループでの歩数確認に機能が変更となります。メール通知もアプリでの通知に統一されます。

- iPhoneは米国及び他の国々で登録されたApple inc. の商標です。
- App storeはApple inc. のサービスマークです。
- Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。



※画面はイメージです 2026年1月時点