名古屋市フレイル予防＆見守りアプリ

# 「フレポ＆見守り」

２月１日、始まります

「コロナ禍で、人と会う時間や回数、外出の機会が減った。」
「運動習慣をつけたいけど、つい、３日坊主になってしまう」
「親御さんが、毎日、元気に過ごしているか心配」と思われたこと、ありませんか？

　このアプリは、気軽に使えて使用料、無料。貯めたポイントはコンビニやカフェなどで使うことができます。対象は 40 歳以上の名古屋市民。是非、利用をご検討ください！

## 機能１　アプリでフレイル予防(※１)

○アプリ内のポイントを貯めよう!
〈ポイント獲得の例〉
体操動画の閲覧、フレイル予防情報の閲覧、住民主体の「通いの場」(※２)への参加、毎日の歩数など

○メリット
・ポイントは年間 3000 円分まで d ポイント(※３)に交換可能。１ポイント=1 円として、ポイント加盟店で買い物に使えます。
・健康度合いを確認できます。（イメージは、右のイラスト）

**（※1）「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ことを指します。早く気づいて対策することが大切です。**

**（※2）「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して、楽しく交流する場です。**

**（※3）（株）ＮＴＴドコモが運営するシステムです。詳しくは次ページに掲げるウェブサイド等をご覧いただくか、事務局にお問い合わせください。**

## 機能２　アプリで見守り、見守られ

○見守られる人の対象
65 歳以上の名古屋市民

○お知らせ機能
24 時間以上、歩数が０歩の場合等に、**あらかじめ登録**した家族等**見守る人**に対して、**アプリ内の通知**や**メール**でお知らせします。

**両者に同意があれば、位置情報を活用して、お互いの所在地をマップに表示します。**（イメージは、右のイラスト）

## ★対象者について

・健やかな高齢期を迎えるために、若いうちから運動習慣をつけることが必要なため、40 歳以上の名古屋市民を対象にしています。
・見守り機能について、**「見守る側」は、年齢要件、住所要件ともにありません。**

## ★アプリ利用上のご注意

・アプリの利用料は無料ですが、利用時等に係る通信料は利用者負担です。
・ｄポイントの利用には、「ｄポイント連携」が必要です。
ドコモ以外のスマホをお使いの方も、連携できます。
・詳しくは名古屋市ウェブサイトやリーフレット等で、または、事務局に確認してください。事務局は操作などについてもサポートします。

## ★アプリのダウンロード

右の二次元コードを読み取る、または、
Google Play、App Store　にて
「フレポ登録」で検索してください。

＜Android＞　＜iOS＞

**名古屋市フレポ＆見守り事務局**

**電話　03-4333-4016**

**受付時間：平日・土 9:00～17:00（日・祝日・年末年始はお休み）**

**メールアドレス　nagoya-frail@kenko-mileage.docomo.ne.jp**

**熱田区では高齢になっても、住み慣れた地域で**
**安心して暮らせるまちづくりを進めています**

「フレポ＆見守り」アプリ以外にも、「万一」に備えた各種制度があります。
一定の条件がありますが、活用をご検討ください。

（例）

- **住宅用火災報知器の給付**
65 歳以上のひとり暮らしで、直ちに脱出が困難な方などを対象
- **「あんしんキット」の配布**
緊急連絡先などの情報を書き込んでケースに格納し、冷蔵庫に保管するもの(右の写真)

問合　熱田区役所福祉課　TEL683-9406
Fax682-0346