



登録・歩数

名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ (フレポ登録・歩数)

マニュアル

Ver.1.1

もくじ

1	ダウンロード		3
2	参加者登録		8
3	主な画面の機能		
3 - 1	ホーム画面とマイページ画面		15
3 - 2	歩数送信		19
3 - 3	ランキング		23
3 - 4	コイン		26
3 - 5	コレクション		28
3 - 6	カメラ・投稿		30
3 - 7	データ（血圧・体重・睡眠時間）入力		36
3 - 8	Google Fit連携		37
3 - 9	ウェアラブルデバイス連携		41
4	参加者からのよくある質問（Q&A）		46

1

ダウンロード

フレポ登録・歩数アプリの動作対象は、iOS14以上、Android8以上になります。
一部対応外の機種もございますので、下記にてご確認ください。(2025年3月現在)
フレポ&見守りアプリの動作対象も同じく、iOS14以上、Android8以上になります。
対応OSバージョンであっても、一部対応していない機種があります。(2024年3月時点)
※フレポ&見守りアプリについては、具体的な機種の記載しておりません。

※ 記載の端末以外はサポート対象外です。(2025年3月現在)

対応端末

iPhone

iPhone 6s	iPhone 13 Pro
iPhone 6s Plus	iPhone 13 Pro Max
iPhone SE	iPhone 14
iPhone SE(第2世代)	iPhone 14 Plus
iPhone 7	iPhone 14 Pro
iPhone 7 Plus	iPhone 14 Pro Max
iPhone 8	iPhone 15
iPhone 8 Plus	iPhone 15 Plus
iPhone X	iPhone 15 Pro
iPhone XS	iPhone 16
iPhone XS Max	iPhone 16 Plus
iPhone XR	iPhone 16 Pro
iPhone 11	iPhone 16 Pro Max
iPhone 11 Pro	iPhone 16e
iPhone 11 Pro Max	
iPhone 12	
iPhone 12 mini	
iPhone 12 Pro	
iPhone 12 Pro Max	
iPhone 13	
iPhone 13 mini	

Galaxy

Galaxy A32 5G SCG08	Galaxy S10 SC-03L
Galaxy A41 SC-41A	Galaxy S10 SCV41
Galaxy A41 SCV48	Galaxy S10+ SC-04L
Galaxy A51 5G SC-54A	Galaxy S10+ SCV42
Galaxy A51 5G SCG07	Galaxy S20 5G SC-51A
Galaxy Feel SC-04J	Galaxy S20 SCG01
Galaxy Feel2 SC-02L	Galaxy S20+ 5G SC-52A
Galaxy Note8 SCV37	Galaxy S20+ SCG02
Galaxy Note9 SCV40	Galaxy Z Flip SCV47
Galaxy Note10+ SCV45	Galaxy S21 5G SCG09
Galaxy Note20 Ultra 5G SC-53A	Galaxy S21 5G SC-51B
Galaxy Note20 Ultra 5G SCG06	Galaxy S21+ 5G SCG10
Galaxy S7 edge SC-02H	Galaxy S21 Ultra 5G SC-52B
Galaxy S7 edge SCV33	Galaxy A52 5G SC-53B
Galaxy S8 SC-02J	Galaxy A22 5G SC-56B
Galaxy S8 SCV36	Galaxy A23 5G SCG18
Galaxy S8+ SCV35	Galaxy S24 FE SCG30
Galaxy S9 SC-02K	Galaxy S25 SM-S931Z
Galaxy S9 SCV38	Galaxy S25 Ultra SM-S938Q
Galaxy S9+ SC-03K	Galaxy A25 5G SCG33
Galaxy S9+ SCV39	

AQUOS

AQUOS EVER SH-02J
AQUOS R SH-03J
AQUOS R SHV39
AQUOS R compact SH-M06
AQUOS R compact SHV41
AQUOS R2 SH-03K
AQUOS R2 SHV42
AQUOS R2 compact SH-M09
AQUOS R2 compact 803SH
AQUOS R3 SH-04L
AQUOS R3 SHV44
AQUOS R3 808SH
AQUOS R5G SH-51A
AQUOS R5G SHG01
AQUOS R5G 908SH
AQUOS sense SH-01K
AQUOS sense SHV40
AQUOS sense2 SH-01L
AQUOS sense2 SH-M08
AQUOS sense2 SHV43
AQUOS sense3 SH-02M
AQUOS sense3 SHV45
AQUOS sense3 plus サウンド SHV46
AQUOS sense3 plus 901SH
AQUOS sense4 SH-41A
AQUOS sense4 SH-M15

AQUOS sense4 lite SH-RM15
AQUOS sense4 Plus SH-M16
AQUOS sense5G SH-53A
AQUOS sense5G SHG03
AQUOS sense5G A004SH
AQUOS sense lite SH-M05
AQUOS sense plus SH-M07
AQUOS SERIE SHV34
AQUOS U SHV35
AQUOS U SHV37
AQUOS Xx3 mini 603SH
AQUOS zero SH-M10
AQUOS zero 801SH
AQUOS Zero2 SH-01M
AQUOS Zero2 SHV47
AQUOS Zero2 906SH
AQUOS Zero5G basic DX SHG02
AQUOS zero5G basic A002SH
AQUOS ZETA SH-04H
AQUOS R6 SH-51B
AQUOS R6 A101SH
AQUOS sense6 SH-54B
AQUOS sense6 SHG05
AQUOS Zero6 A102SH
AQUOS wish2 SH-51C
AQUOS R7 A202SH

AQUOS sense7 SHG10
AQUOS sense7 plus A208SH
AQUOS R8 Pro SH-51D
AQUOS Wish3 SH-M25
AQUOS R8 SH-R80
AQUOS sense8 SH-M26
AQUOS R9 SH-M28
AQUOS wish4 SH-52E
AQUOS sense9 SHG14
AQUOS R9 pro SH-M30

Pixel

Pixel 3	Pixel 6 Pro
Pixel 3a	Pixel 6a
Pixel 3 XL	Pixel 7
Pixel 3a XL	Pixel 7 Pro
Pixel 4	Pixel 7a
Pixel 4a	Pixel 8
Pixel 4a 5G	Pixel 8 Pro
Pixel 4 XL	Pixel 8a
Pixel 5	Pixel 9 Pro
Pixel 5a	Pixel 9 Pro XL
Pixel 6	

Nexus

Nexus 5X
Nexus 6P

Xperia

Xperia Ace SO-02L	Xperia 5 901SO
Xperia X Compact SO-02J	Xperia 8 SOV42-u
Xperia X Performance SO-04H	Xperia 8 902SO
Xperia X Performance SOV33	Xperia 8 Lite J3273
Xperia XZ SO-01J	Xperia 1 II SO-51A
Xperia XZ SOV34	Xperia 1 II SOG01
Xperia XZ Premium SO-04J	Xperia 5 II SO-52A
Xperia XZs SO-03J	Xperia 5 II SOG02
Xperia XZs 602SO	Xperia 5 II A002SO
Xperia XZs SOV35	Xperia 10 II SO-41A
Xperia XZ1 SO-01K	Xperia 10 II SOV43
Xperia XZ1 SOV36	Xperia 10 II A001SO
Xperia XZ1 701SO	Xperia ACE II SO-41B
Xperia XZ1 Compact SO-02K	Xperia 10 III SOG04
Xperia XZ2 SO-03K	Xperia 10 III SO-52B
Xperia XZ2 SOV37	Xperia 1 III SO-51B
Xperia XZ2 702SO	Xperia 1 III SOG03
Xperia XZ2 Compact SO-05K	Xperia 1 III A101SO
Xperia XZ2 Premium SO-04K	Xperia 5 III SO-53B
Xperia XZ2 Premium SOV38	Xperia 5 III SOG05
Xperia XZ3 SO-01L	Xperia 5 III A103SO
Xperia XZ3 SOV39	Xperia 10 IV A202SO
Xperia XZ3 801SO	Xperia 5 IV SOG09
Xperia 1 SO-03L	Xperia 10 V XQ-DC44
Xperia 1 SOV40	Xperia 5 V XQ-DE44
Xperia 1 802SO	Xperia 1 VI XQ-EC44
Xperia 5 SO-01M	Xperia 10 VI XQ-ES44
Xperia 5 SOV41	

arrows

arrows Be F-04K	arrows 5G F-51A
arrows Be3 F-02L	arrows BE4 Plus F-41B
arrows Be4 F-41A	arrows WE F-51B
arrows M05	arrows WE FCG01
arrows NX F-01J	arrows N F-51C
arrows NX F-01K	arrows We2 FCG02
arrows NX9 F-52A	arrows We2 Plus M06
arrows RX	
arrows U 801FJ	

その他

らくらくスマートフォン F-42A	Android One 507SH
らくらくスマートフォン me F-01L	Android One S7 S7-SH
かんたんスマホ 705KC	

※ iPhone、iOSは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。

※ AQUOSは、シャープ株式会社の商標または登録商標です。

※ arrowsは、富士通株式会社の登録商標です。

※ Galaxyは、Samsung Electronics Co.,Ltd.の商標または登録商標です。

※ Xperiaは、ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社の商標または登録商標です。

※ Android、Nexusは、Googleの商標です。

※ らくらくスマートフォンは、富士通コネクテッドテクノロジーズの登録商標です。

※ 記載の端末以外はサポート対象外です。(2025年3月現在)

1

ダウンロード

まずはアプリのダウンロードから開始します。iPhoneの場合はこのページから、Androidの場合は次ページを ご確認ください。

✓ アプリをダウンロードしよう

(((iPhone (iOS) の場合

- 1 スマホのホーム画面から「App Store」を起動します。
- 2 AppStore下部にある検索アイコンより「フレポ登録」と入力して検索します。
- 3 「フレポ登録・歩数」アプリを選び「入手」を押してダウンロードします。
- 4 iPhoneのホーム画面に「フレポ登録・歩数」のアイコンが追加されたらアプリのインストールは完了です。

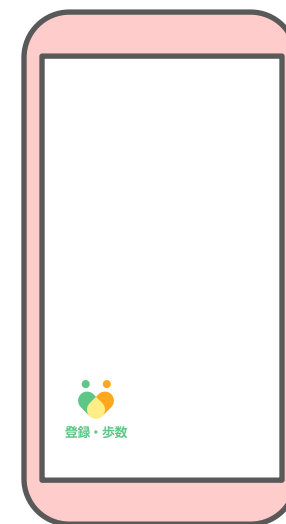


※App Storeの都合によって
「入手」は表記変更される場合があります。

✓ アプリをダウンロードしよう

Androidの場合

- 1 スマホのホーム画面から「Play ストア」を起動します。
- 2 Playストア上部にある入力フォームに「フレポ登録」と入力します。
- 3 「フレポ登録・歩数」アプリを選び「インストール」を押してダウンロードします。
- 4 スマホのホーム画面に「フレポ登録・歩数」のアイコンが追加されたらアプリのインストールは完了です。



※Playストアの都合によって
表記変更される場合があります。

2

参加者登録



参加者登録しよう

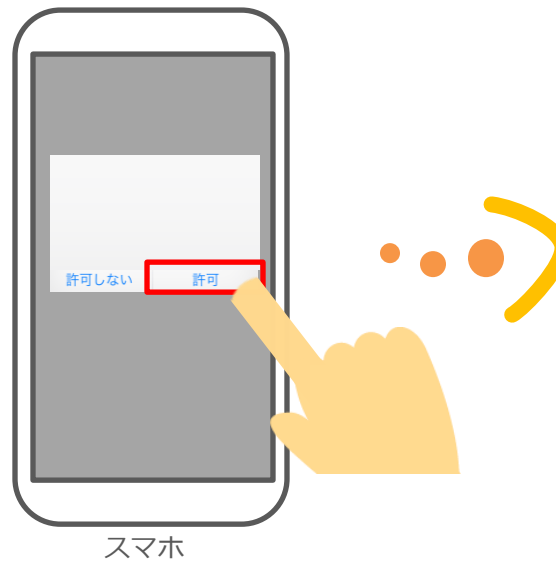


新規ユーザーの場合

- 1 ホーム画面にある
「フレポ登録・歩数」
を起動します。



- 2 ※
いくつか「許可」を求められます。
全て許可を選択します。



- 3 「新規登録」を選んで
参加申し込みを行います。



次ページへ

※詳しくは

iPhoneは P.13 に記述しています。

Androidは P.14 に記述しています。

✓ 参加者登録しよう

4

「お住まいの区」を選択して
「次に進む」を押します。

※みまもり機能の支援者の方で名古屋市外にお住まいの方は、「名古屋市外」を選択してください。



スマホ

5

参加についてのご注意の内容を確認して

- ①「確認しました」を押してから、
- ②「同意して次に進む」を押します。



スマホ

6

利用規約を下までスクロール
して最後まで確認し「同意し
て進む」を押します。



スマホ

次ページへ

✓ 参加者登録しよう

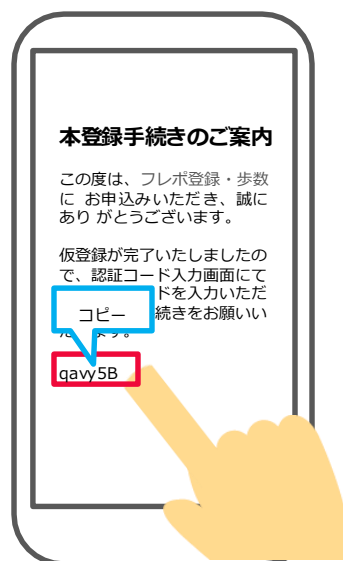
- 7
- ①登録するメールアドレスを入力してください
 - ②「仮メールを送信する」を押してください。



前ページから

スマホ

- 8
- メールが届きます。
本文の認証コードをコピーします。



スマホ

- 9
- メールに記載の
「認証コード」を入力して
「認証する」を押します。



スマホ

次ページへ



参加者登録しよう

10

ログインIDや氏名、住所等の**ユーザーの情報**を入力して「**次に進む**」を押します。

【電話番号】には**必ず携帯電話番号**を登録してください。dポイント連携の際、本人確認を行うために必要です。

11

内容を確認して問題なければ「**上記に同意してこの内容で送信する**」を押します。

12

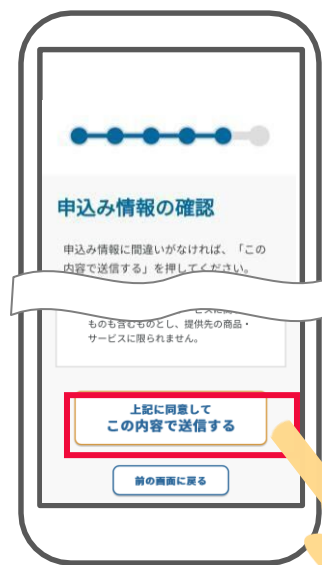
完了画面が表示されたら、参加者登録完了です。



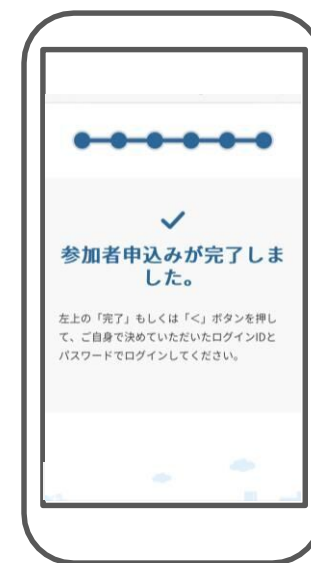
前ページから



スマホ



スマホ



スマホ

✓ ログインしよう

- 1 ホーム画面にある
「フレポ登録・歩数」
のアイコンを選択して起動します。



- 2 ログインIDとパスワードを入力し
「ログイン」を押します。



- 3 ログイン完了。



※ログインID、パスワードを忘れた方
は「ログインIDを忘れた方」か
「パスワードを忘れた方」を
押してお問い合わせください。

アプリの許可と設定



iPhone (iOS) の場合

初回起動時や権限が必要な場合に、「**通知の許可**」「**位置情報の利用の許可**」と「**フレポ登録・歩数**」にデータの読み出しの許可」を求めるメッセージが表示されますので、「許可」を選んで下さい。



iPhone



iPhone



iPhone



「許可しない」にしてしまった場合

位置情報の利用を許可する方法

1. iPhoneのホーム画面で「設定」 を選びます。
2. リストから「フレポ登録・歩数」を選びます。
3. 「通知」の項目を選びます。
4. 「通知を許可」をON  にします。
5. 「位置情報」の項目を選びます。
6. 「このAppの使用中的み許可」にします。

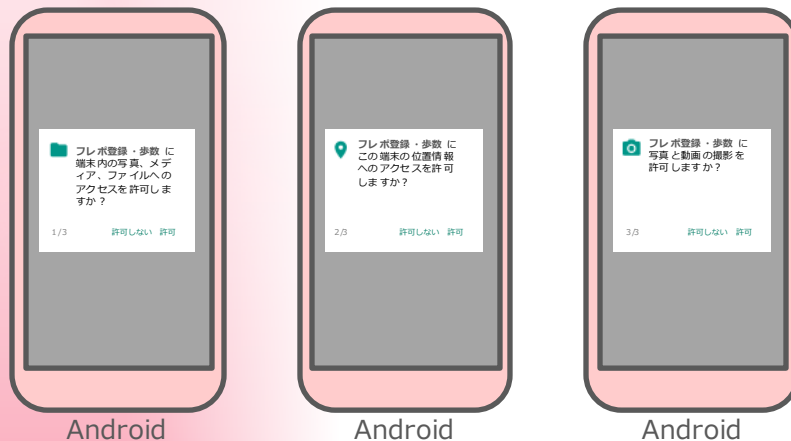
データの読み出しを許可する方法

1. iPhoneのホーム画面で「ヘルスケア」 を選びます。
2. 画面下から「共有」を押します。
3. APPから「フレポ登録・歩数」を選びます。
4. 「歩数」をON  にします。

アプリの許可と設定

Android の場合

権限が必要な場合に「**ファイルへのアクセスの許可**」や「**位置情報へのアクセスの許可**」、「**写真や動画の撮影の許可**」を求めるメッセージが表示されますので「**許可**」を選んで下さい。



※ Google Fitと連携させた場合は文面などが異なることがあります。



「許可しない」にしてしまった場合

位置情報・ストレージの許可（Google Fitと連携していない）

1. Androidの「設定」を選びます。
2. 「アプリ」または「アプリケーションを管理」を選びます。
3. リストから「フレポ登録・歩数」を選びます。
4. 「権限」または「許可」を選びます。
5. 「ストレージ」を**ON**にします。
「位置情報」を**ON**にします。

位置情報・ストレージの許可（Google Fitと連携している）

1. Androidのホーム画面で「Fit」を選びます。
2. 右下の「プロフィール」を押して、右上の歯車マークを押します。
3. 「アクティビティの記録」を**ON**にします。
「位置情報の使用」を**ON**にします。

カメラの許可

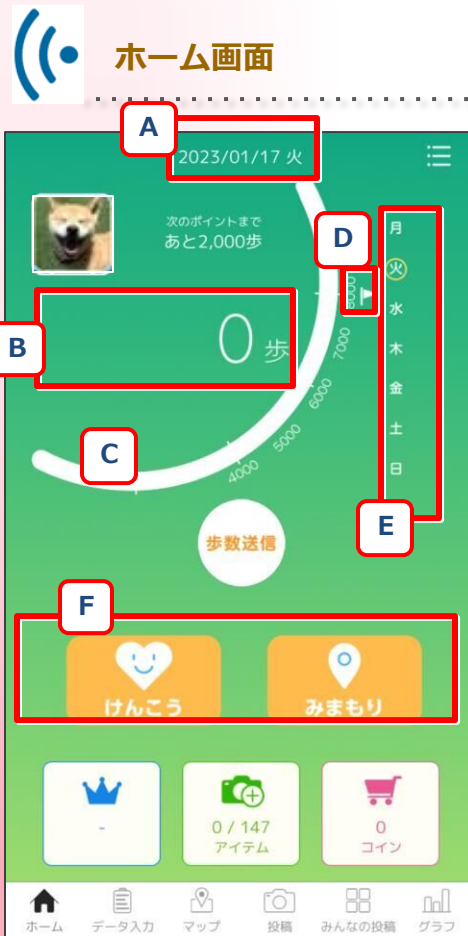
1. Androidの「設定」を選びます。
2. 「アプリ」または「アプリケーションを管理」を選びます。
3. リストから「フレポ登録・歩数」を選びます。
4. 「権限」または「許可」を選びます。
5. 「カメラ」を**ON**にします。

3

主な画面の機能

3-1 ホーム画面とマイページ画面

ホーム画面に表示されてる情報やボタンについてご案内します。



A 本日の日付

B 送信済みの歩数（本日分）

C 歩数ゲージ（送信済み）

D 一日の目標歩数 目標歩数は皆様一律8000歩です。ご自身で設定や変更をすることはできません。

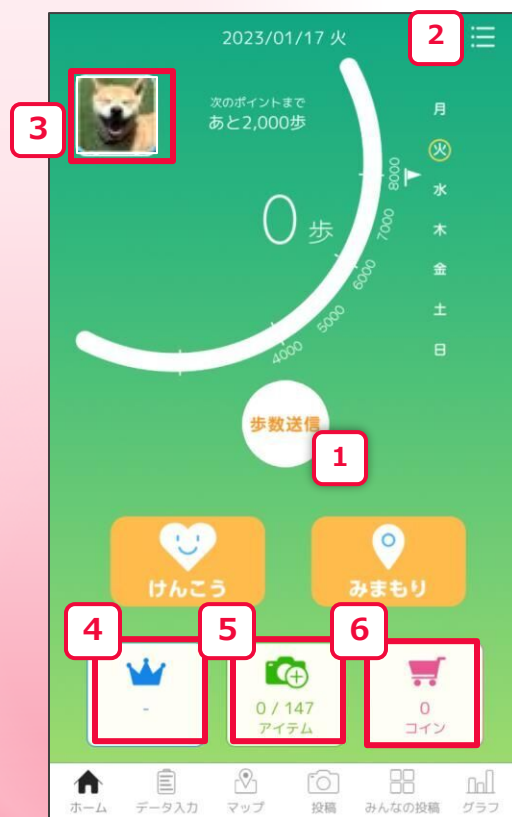
E 今週の目標達成状況 目標歩数に達成した曜日に旗が表示されます。

F 「フレポ&見守り」アプリへ移動するボタン

3-1 ホーム画面とマイページ画面



ホーム画面



1 歩数送信ボタン
スマホアプリで計測した
未送信の歩数を送信します。

2 メニューを開きます
お知らせを確認し
たり、お問い合わせ
ができます。

3 マイページ画面へ
自分の情報を
確認できます。

4 ランキングへ
自分のランキングを
確認できます。

5 コレクションへ
所持しているバッジを
確認できます。

6 ショップへ
コインでバッジの購入
を
行えます。

3-1 ホーム画面とマイページ画面



ホーム画面



- 7** ホーム画面へ
ホーム画面へ戻ります。
- 8** データ入力画面へ
バイタル情報を記録することができます。
- 9** マップ画面へ
マップ上でみんなの投稿を確認できます。
- 10** 投稿画面へ
カメラモードを起動します。
写真の投稿ができます。
- 11** 投稿一覧へ
みんなが投稿した写真を見ることができます。
- 12** マイグラフへ
歩数のグラフを確認できます。

3-1 ホーム画面とマイページ画面

マイページについてご案内します。

マイページ画面



1 プロフィール写真

2 ニックネーム

3 プロフィール ■ ■ ■ ▶ 参加申し込みする際に登録した、ニックネーム、住所や電話番号、メールアドレス等の各種情報の変更ができます。プロフィール写真の設定ができます。パスワードの変更や退会手続きもできます。

4 投稿一覧 ■ ■ ■ ▶ **自分が投稿した投稿**を一覧で確認できます。

5 達成カレンダー ■ ■ ■ ▶ 1日の目標歩数の達成状況を確認できます。

3

主な画面の機能

3-2 歩数送信

歩数送信すると、1日の歩数に応じたポイントやコインを獲得できます。

歩数は「歩数送信」ボタンを押さないと送信されませんので、ご注意ください。（コインの詳細は25ページを参照）

- 1 「フレポ登録・歩数」を
起動して、ログインします。



- 2 「歩数送信」を押します。



- 3 達成カレンダーに
スタンプが押されます。



- 達成目標 8000歩以上
- まだ大変
ましたよ 目標の80%
以上の歩数到達
- まだよく
ました 目標の60%
以上の歩数到達
- 頑張
りました 目標の40%
以上の歩数到達

3-2 歩数送信

歩数送信を行うと、1日の歩数に応じたポイントがもらえます。

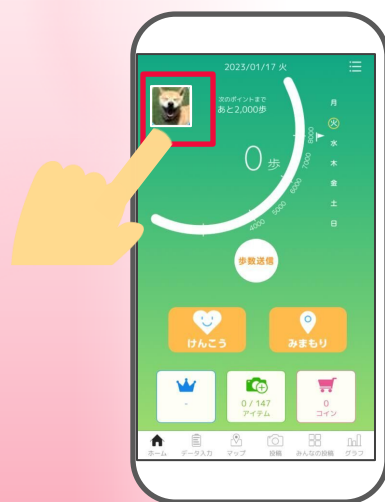
■ 歩数ボーナス（1日1回獲得）

1日の歩数	獲得ボーナス
10,000歩～	5ポイント
8,000歩～	4ポイント
6,000歩～	3ポイント
4,000歩～	2ポイント
2,000歩～	1ポイント

3-2 歩数送信

達成カレンダーは以下の操作でも確認できます。

- 1 ホーム画面から
「プロフィール写真」を
押します。



スマホ

- 2 「達成カレンダー」を
選択します。



スマホ

- 3 これまでの、1日の目標歩数の
達成状況が、カレンダーで
確認ができます。



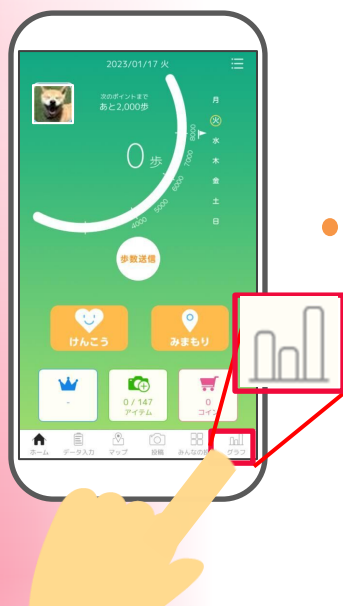
スマホ

日付毎にメモができます。
(140字まで)

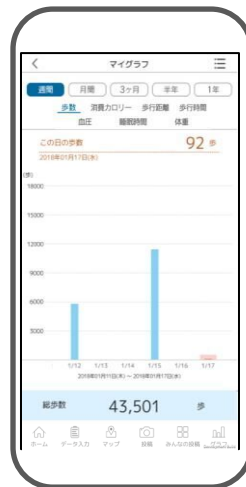
3-2 歩数送信

歩数はグラフで確認できます。

- 1 ホーム画面から
「**グラフ**」アイコンを
選択します。



- 2 「**グラフ画面**」が表示されて、
毎日のデータを確認できます。



※歩数送信が完了したデータが更新されます。

3

主な画面の機能

3-3 ランキング

歩数に関する各種ランキングを見ることができます。

ホーム画面で王冠のアイコンを押します。



1 現在の参加リーグ

リーグランキングは、毎週の平均歩数が近い人と競い合うランキングです。毎週日曜日23時59分までに送信した歩数で、翌週のリーグが決まります。（リーグは後ページに記載）※リアルタイム更新
※参加者登録した週は表示されません。

2 主催団体内の歩数ランキング

- ・歩数ランキング
歩数で競い合う個人戦ランキング ※リアルタイム更新
- ・昨日の歩数ランキング
「昨日の歩数」で競い合う個人戦ランキング ※前日の結果を表示
- ・年代ランキング
自分と同年代同士で歩数を競い合う個人戦ランキング※リアルタイム更新
- ・性別ランキング
自分と同性同士で歩数を競い合う個人戦ランキング ※リアルタイム更新

3 所属団体内の歩数ランキング

所属団体内の、「歩数ランキング」と「昨日の歩数ランキング」です。

4 所属団体の対抗のランキングです。

所属団体対抗で、月内の平均歩数を競い合う団体ランキングです。

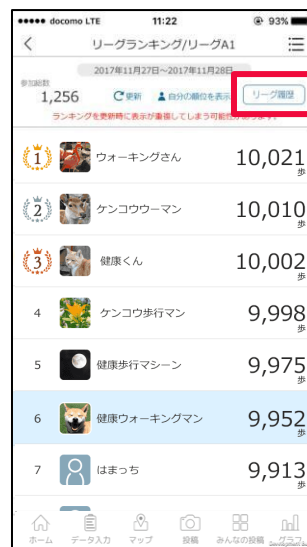
3-3 ランキング

矢印を押すと、各種のランキングを確認できます。

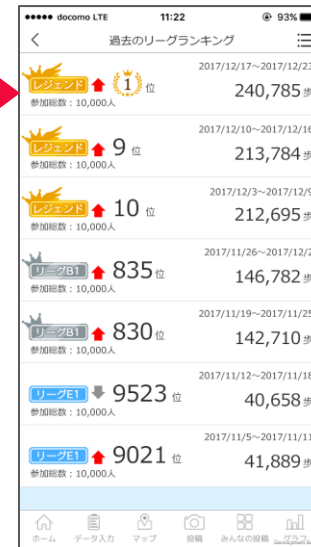


【例】リーグランキング
「リーグ履歴」を押すと、さらに過去のリーグランキングも確認できます。

【 リーグランキング 】



【 過去のリーグ結果 】



3-3 ランキング

リーグの分け方

リーグ	1週間の平均歩数
 レジェンド	30,000歩以上
 リーグ S	28,000～29,999歩
 リーグ A1	26,000～27,999歩
 リーグ A2	24,000～25,999歩
 リーグ A3	22,000～23,999歩
 リーグ B1	20,000～21,999歩
 リーグ B2	18,000～19,999歩
 リーグ B3	16,000～17,999歩
 リーグ C1	14,000～15,999歩
 リーグ C2	12,000～13,999歩
 リーグ C3	10,000～11,999歩

 リーグ D1	9,000～9,999歩
 リーグ D2	8,000～8,999歩
 リーグ D3	7,000～7,999歩
 リーグ E1	6,000～6,999歩
 リーグ E2	5,000～5,999歩
 リーグ E3	4,000～4,999歩
 リーグ F1	3,000～3,999歩
 リーグ F2	2,000～2,999歩
 リーグ F3	0～1,999歩

3

主な画面の機能

3-4 コイン

歩数送信を行うと、送信した歩数などに応じたコインがもらえます。

!!注意!! コインとポイントは別のものです。コインはdポイントへ交換できません。

■ 歩数ボーナス（1日1回獲得）

1日の歩数により以下のコインが獲得できます。

1日の歩数	獲得ボーナス
10,000歩～	1,000コイン
8,000歩～	800コイン
6,000歩～	600コイン
4,000歩～	400コイン
2,000歩～	200コイン

■ 初回送信ボーナス（1日1回獲得）

その日はじめて歩数送信をした際に獲得できるボーナスです。
もらえるコインは一律100コインとなります。

3-4 コイン

たまったコインでバッジを購入できます。

バッジは、写真投稿する際の、カメラ撮影時やライブラリの写真にデコレーションとして利用できます。



新しいバッジを増やそう

ホーム画面で**カート**のアイコンを押します。



1 現在所持しているコインの数です。

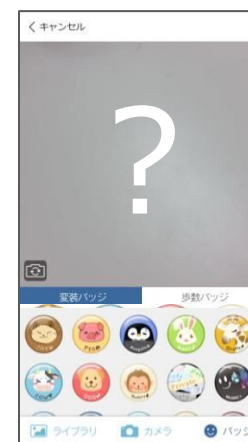
2 カテゴリを選ぶとポップアップで表示されます。



3 バッジアイコンです。
選択すると購入確認が表示されます。



4 未入手バッジの一部です。
未入手バッジからランダムで表示します。



バッジは、投稿する際の「カメラ撮影」で使用できます。
どんな効果かは使ってみてのお楽しみです。

3

主な画面の機能

3-5 コレクション

コインで購入したバッジの一覧画面です。

ホーム画面で**アイテム**
のアイコンを押します。



「全国踏破」以外のカテゴリー



1 カテゴリーを切り替えます

- ・「**変装**」は、撮影中に顔認識機能を用いたバッジです。
- ・「**歩数**」は、撮影中に画面のフレームを飾るバッジです。
- ・「**スタンプ**」「**全国制覇**」は、撮影した写真を飾るバッジです。

2 バッジの収集状況です

3 全バッジの一覧です

取得済みのバッジには色が付いており、未取得のバッジはグレーアウトしています。

4 バッジ選択で詳細を表示します



3-5 コレクション



「全国踏破」のカテゴリー



1 挑戦中のバッジです

- ・ 現在までの歩数の合計で、各都道府県を踏破していきます。
- ・ 踏破すると、その都道府県のバッジを獲得できます。

2 選択中のバッジの挑戦状況です

3 全国踏破の全てのバッジ一覧です

3

主な画面の機能

3-6 カメラ・投稿

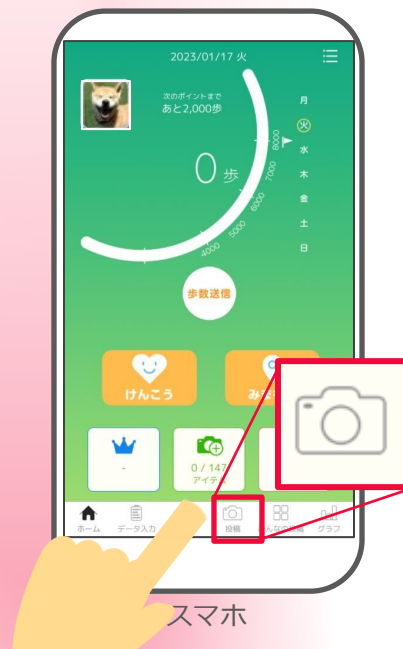
お散歩の途中などで、良い景色を撮影し投稿して、素敵な写真を共有しましょう。



撮影・投稿してみよう

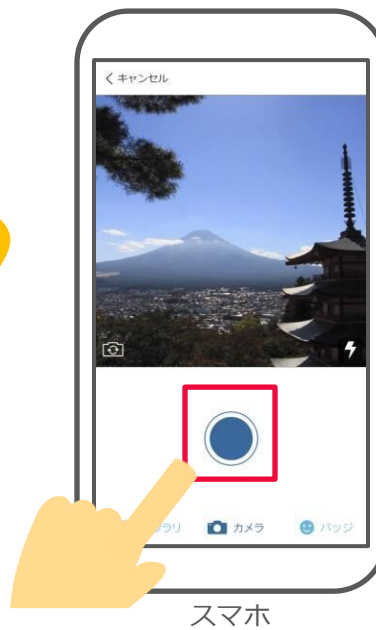
1

「投稿」を押します。



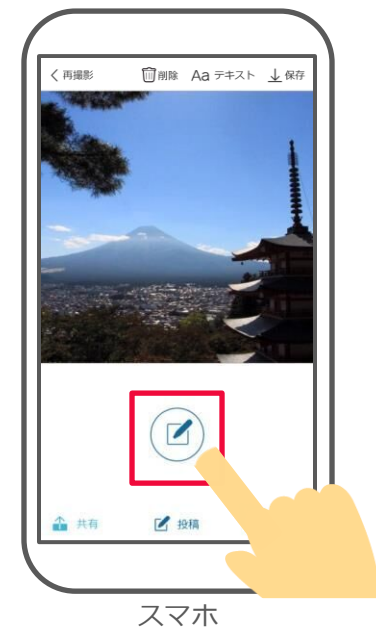
2

「」を押すと撮影できます。



3

「」を押すと投稿内容の記入画面へ。



次ページへ

3-6 カメラ・投稿

4 投稿内容を入力します。
投稿カテゴリを忘れずに
選択してください。



スマホ

投稿画面について



- 1 投稿するコメントを入力します。（必須）
- 2 投稿する写真が表示されます。
- 3 投稿場所です（必須）
 - ・マップの該当位置にピンが立ちます。
 - ・写真の位置情報、もしくはGPSで自動的に表示されます。
- 4 投稿場所をランドマークを指定することで、**手動で設定**することもできます。
- 5 投稿カテゴリを選びます（必須）
- 6 「投稿する」を押して投稿します。



次ページへ

3-6 カメラ・投稿

5 「投稿する」を押して投稿します。

前ページから



スマホ

6 投稿された写真は掲載可否の審査を行ってから、マップや「みんなの投稿」等に反映されます。

※掲載までに時間がかかる場合がございます。ご了解ください。



スマホ

● 投稿写真



● 他の人の反応

自分の投稿に「♡ 行きたい」を押してもらえことがあります。

他の人の投稿で、良い景色などあれば、「行きたい」を押しましょう。

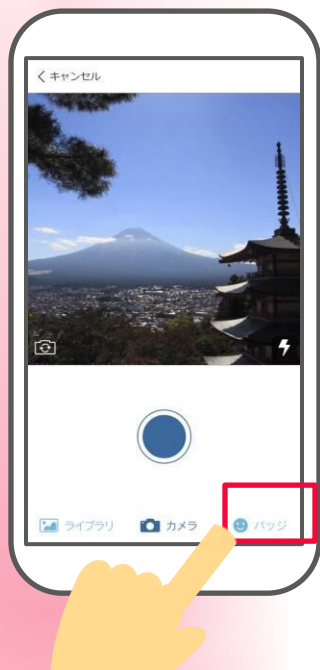
3-6 カメラ・投稿

撮影した写真にデコレーションして投稿してみましょう。



バッジを使ってみよう

- 1 カメラを立ち上げて
「**バッジ**」を押します。



- 2 ①使うバッジを選び、
②「**カメラ**」を押します。



どんな効果かは
使ってみての
お楽しみです。

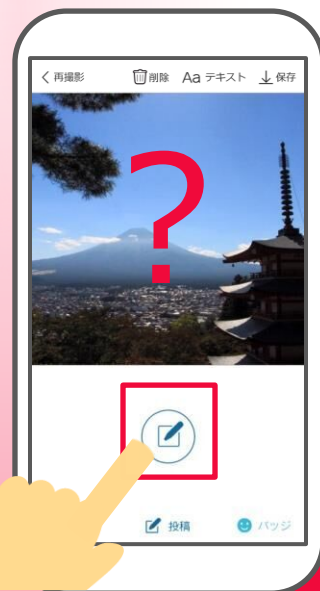
- 3 「**●**」を押すと
効果付きで撮影できます。



次ページへ

3-6 カメラ・投稿

4 「」を押すと
投稿内容の記入画面へ。



スマホ

さらに、
下の「 バッジ」から
撮影後の写真にバッジの
効果をつけられます。

5 投稿内容を入力します。
投稿カテゴリを忘れずに選択
してください。



スマホ

6 マップに投稿が
反映されます。



スマホ

前ページから

3-6 カメラ・投稿

マップ画面からも投稿写真を確認できます。

ホーム画面でマップのアイコンを押します。



- 1 マップヘルプ
- 2 マップメニュー
- 3 マップの表示を自分中心にする

投稿ピンとは



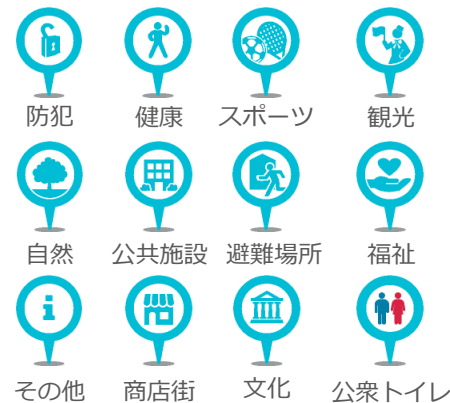
タブが現れます。



詳細表示が開きます。

マップピンの種類

● スポット情報



● 投稿写真



3

主な画面の機能

3-7 データ（血圧・体重・睡眠時間）入力

血圧・体重・睡眠時間を記録することができます。

- 1 ホーム画面から
「データ入力」のアイコンを押
します。



- 2 データ入力画面がひらきます。
入力したい項目を選択します。



- 3 情報を入力します。
※下記画像は血圧入力画面です。



※今日を含めない過去7日分をさかのぼって登録が可能です。

3

主な画面の機能

3-8 Google Fit連携（Android端末をご利用の方のみ）

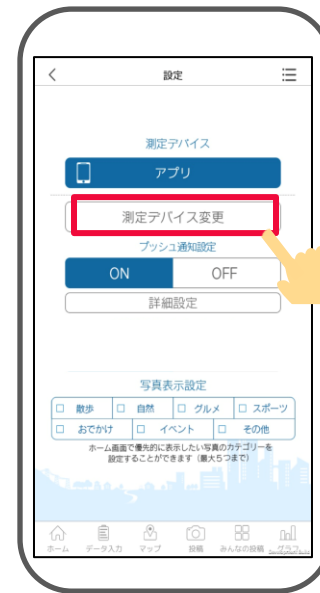
Android端末をご利用の方は、Google Fit連携の設定を行うと、Google Fitアプリの歩数を送信することができます。

1 ホーム画面から
「メニュー」を押します。

2 「設定」を選択します。

3 「測定デバイス変更」
を押します。

4 「アプリ(Google Fit)」
を押します。



次ページへ

3-8 Google Fit連携（Android端末をご利用の方のみ）

- 5 「Google Fit連携の切り替えを行う際の注意点」が表示されるので、確認いただき、「OK」を押します。



当日既に歩数送信を行っている場合

当日既に歩数送信を行っている場合は変更できませんので、翌日歩数送信を行わずにお試しください。



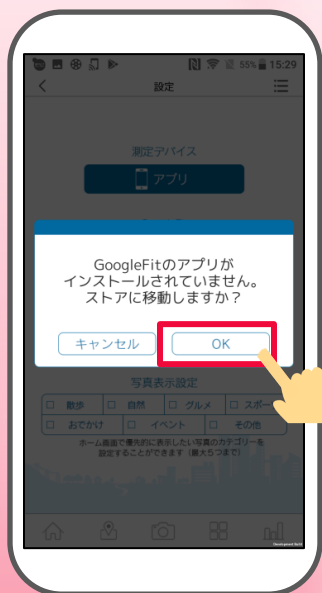
Google Fitがインストールされていない場合6へ

Google Fitがインストール済みの場合8へ

次ページへ

3-8 Google Fit連携（Android端末をご利用の方のみ）

6 Google Fitがインストールされていない場合
「OK」を選択すると
Playストアへ移動します。



7 「インストール」を押し、インストール完了後「開く」を選択します。
アプリを開き利用するアカウントを選択後、基本情報の設定を行います。
（スキップせずに項目の入力や設定をお願いいたします。）
そのあとで、「フレボ登録・歩数」アプリに戻ります。



3-8 Google Fit連携（Android端末をご利用の方のみ）

8 ご利用のアカウントを選択します。



「許可」を選択します。



「OK」を押します。



9 測定デバイスボタンに、【アプリ(Google Fit)】が表示され、設定は完了です。



3

主な画面の機能

3-9 ウェアラブルデバイス連携

アプリで連携設定を行うと、ウェアラブルデバイスで測定した歩数を送信することが可能です。

なお、**アプリの設定前に**、**Android**の場合は、ウェアラブルデバイスを**Google Fitと連携**する必要があり、**iPhone**の場合は、**iPhoneとApple Watchを同期**する必要があります。

■連携が可能なウェアラブルデバイス

Androidをお使いの方：Google Fitと連携可能なウェアラブルデバイスは全て対象となります。

※ご利用のウェアラブルデバイスが、Google Fit連携ができるかについては、デバイスメーカーへお問い合わせください。

iPhoneをお使いの方：Apple Watchのみとなります。



連携方法～iPhone (iOS) の場合～

1 ホーム画面から
「メニュー」を押します。

2 「設定」を選択します。

3 「測定デバイス変更」を押します。

4 「ウェアラブルデバイス」を押します。



次ページへ

3-9 ウェアラブルデバイス連携

連携方法～iPhone (iOS) の場合～

当日既に歩数送信を行っている場合

5 「測定デバイスの切り替えを行う際の注意点」が表示されるので、確認いただき、「OK」を押します。



当日既に歩数送信を行っている場合は変更できませんので、翌日歩数送信を行わずにお試しください。

6 「OK」を押します。



7 測定デバイスボタンに、【ウェアラブルデバイス】が表示され、設定は完了です。



3-9 ウェアラブルデバイス連携

連携方法～Androidの場合～

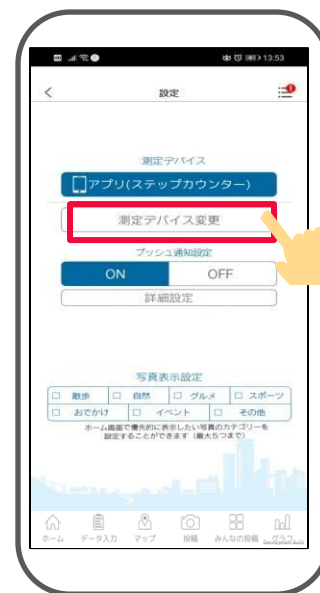
1 ホーム画面から「メニュー」を押します。



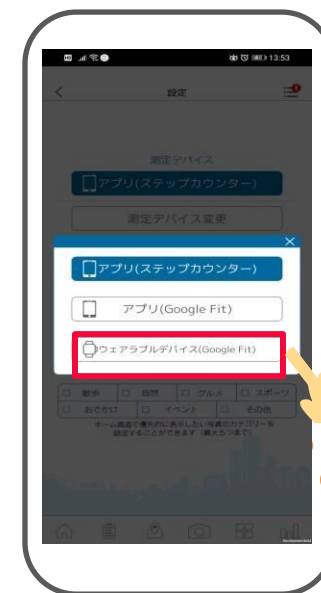
2 「設定」を選択します。



3 「測定デバイス変更」を押します。



4 「ウェアラブルデバイス (Google Fit)」を押します。



※表示される選択肢は以下です。

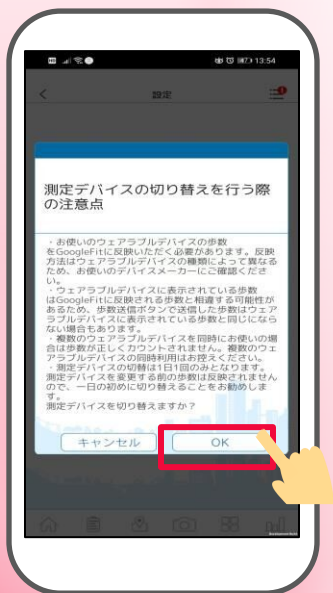
- ・ **アプリ(ステップカウンター)** :
端末で測定した歩数を連携する場合
- ・ **アプリ(Google Fit)** :
GoogleFitの歩数を連携する場合
- ・ **ウェアラブルデバイス(Google Fit)** :
Google Fitに連携したウェアラブルデバイスの歩数を連携する場合

次ページへ

3-9 ウェアラブルデバイス連携

連携方法～Androidの場合～

5 「測定デバイスの切り替えを行う際の注意点」が表示されるので、確認いただき、「OK」を押します。



当日既に歩数送信を行っている場合

当日既に歩数送信を行っている場合は変更できませんので、翌日歩数送信を行わずにお試しください。



6 ご利用のアカウントを選択します。



「許可」を選択します。



次ページへ

3-9 ウェアラブルデバイス連携

連携方法～Androidの場合～

7 「OK」を押します。



8 測定デバイスボタンに、
【ウェアラブルデバイス (Google Fit) 】
が表示され、設定は完了です。



4

参加者からのよくある質問（Q&A）

アカウントについて

Q. ログインIDを忘れました

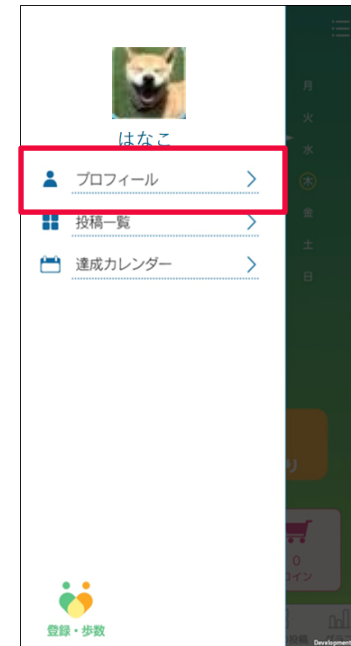
A. スマホアプリのログイン画面で「ログインIDを忘れた方」を押して「ログインIDをお忘れの方」ページへ移動し、画面の指示に従って、ログインIDを確認してください。

Q. パスワードを忘れました

A. スマホアプリのログイン画面で「パスワードを忘れた方」を押して「パスワードをお忘れの方」ページへ移動し、画面の指示に従ってパスワードの再設定を行ってください。

Q. 退会するにはどうすればいいですか？

A. ホーム画面の左上のプロフィールアイコンを押します。
「プロフィール」を押して、プロフィールページを開き、一番下にある「退会する」を押して、退会手続きを行ってください。
退会するとデータが消えますのでご了承ください。



4

参加者からのよくある質問（Q&A）

投稿について

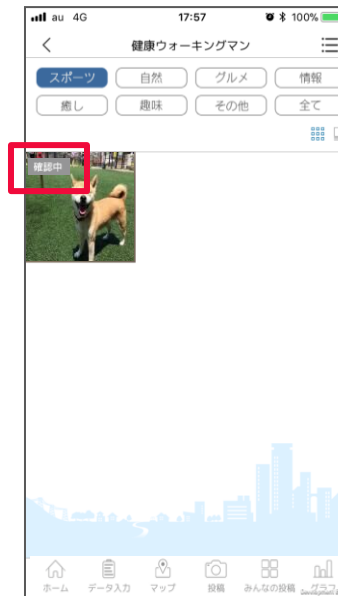
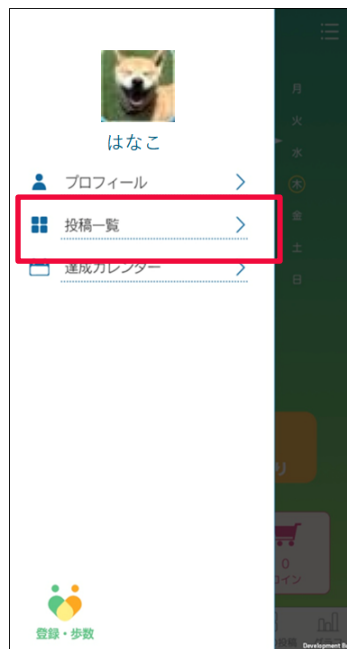
Q. マップに投稿した写真がアップされません

A. 投稿された写真は掲載可否の審査を行いますので

掲載までに時間がかかる場合がございます。

なお、審査中の間は下記の投稿一覧画面で、

投稿した画像アイコンに「**確認中**」と表示されます。



フレボ登録・歩数アプリマニュアル

発行：名古屋市健康福祉局高齢福祉部 高齢福祉課

ご注意

※無断転写 / 複製 は禁止です。

※セキュリティBOX/ 裁断等で適正廃棄してください。

2025 / 5 改版