

## アプリ利用開始の流れ

下記の2つのアプリをダウンロードし、各機能の初期設定をします。



**「フレポ登録・歩数」**  
アプリをダウンロードして、  
参加者登録をする



**「フレポ&見守り」**  
アプリをダウンロード



**各機能の**  
初期設定をする

### 初期設定

初期設定   「フレポ登録・歩数」のダウンロード	02
初期設定   参加者登録	02
初期設定   「フレポ&見守り」のダウンロードと設定	03

### 基本操作

基本操作   けんこう	04
基本操作   みまもり	05
基本操作   ウォーキング	05

### みまもり

みまもり   設定(初回のみ)	06
みまもり   家族や友人を支援者として追加する	07
みまもり   依頼を受けた人が支援者になる	07

### ポイント交換

ポイント交換   dポイント連携	08
------------------	----

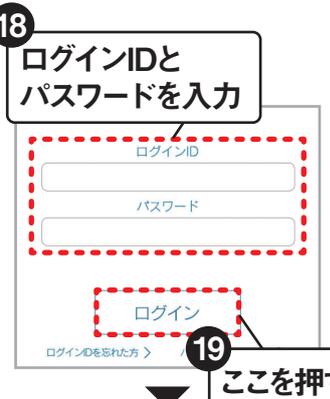
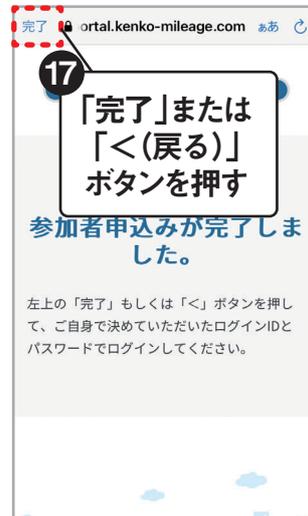
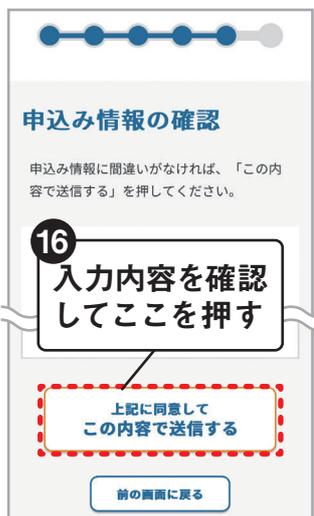
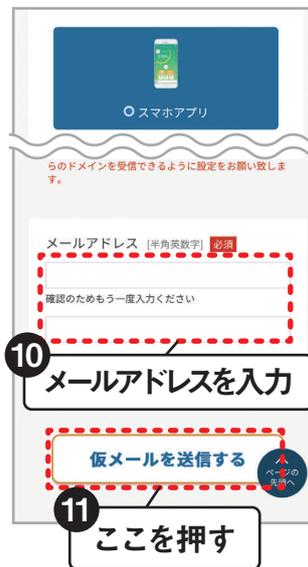
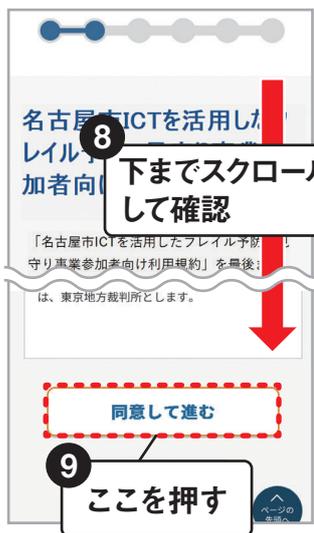
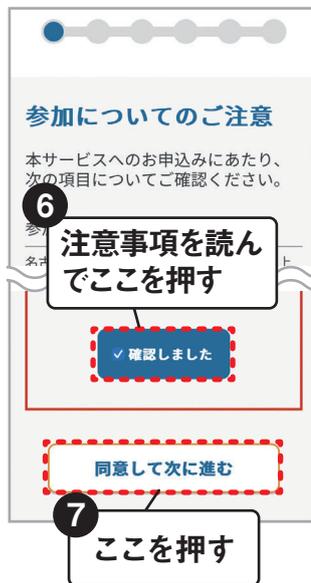
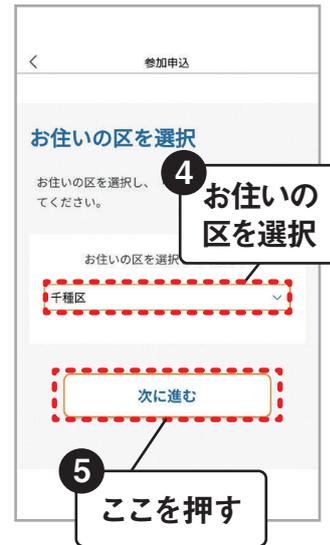
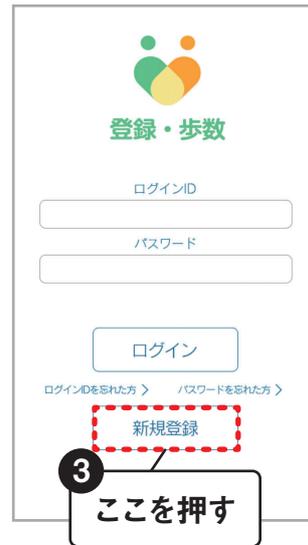
# 初期設定 | 「フレポ登録・歩数」のダウンロード、参加者登録

**1** スマートフォンで以下の二次元バーコードを読み取るか、または、App Store、Google Playで「フレポ登録」と検索して「フレポ登録・歩数」アプリをダウンロードしてください。

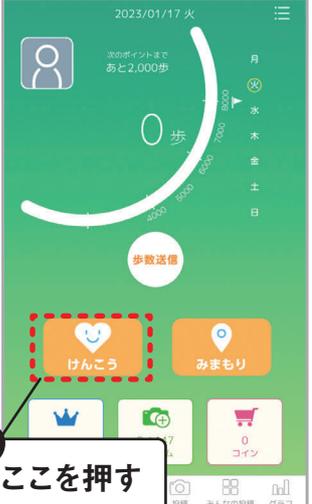
Androidの方 iPhoneの方



**2** アプリをダウンロードすると位置情報やデータへのアクセス許可を求めめる画面が表示されますので、すべて「許可」を押してください。



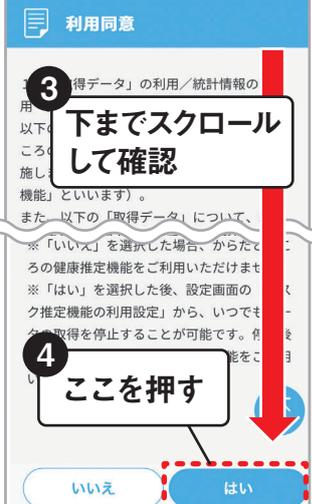
# 初期設定 | 「フレポ&見守り」のダウンロードと設定



**1** ここを押す

**2** Google Play ストアまたはApp Storeの「フレポ&見守り」アプリの画面で「入手」または「インストール」を押してアプリをダウンロードする。次に「開く」を押す。

■ iPhoneのみ  
プッシュ通知の許可を求める画面が表示されますので、「許可」を押す。



**3** 下までスクロールして確認

**4** ここを押す

**5** 位置情報等のアクセス許可を求める画面が表示されますので、「許可」を押します。

**注意 | iPhoneのみ**

からだここの健康推定機能をご利用いただくには、「ヘルスケア」の睡眠スケジュールを設定してください。  
すでに設定されている場合は、本手順をスキップしてください。

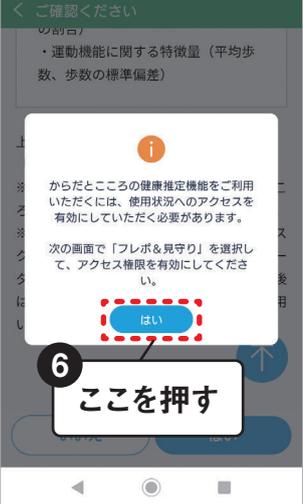
※設定手順は以下の通りです

1. 「ヘルスケア」App を開きます。
2. 右下にある「ブラウズ」をタップしてから、「睡眠」をタップします。
3. 上にスワイプしてから、「睡眠を設定」の下にある「はじめよう」をタップします。画面に表示される指示に従います。

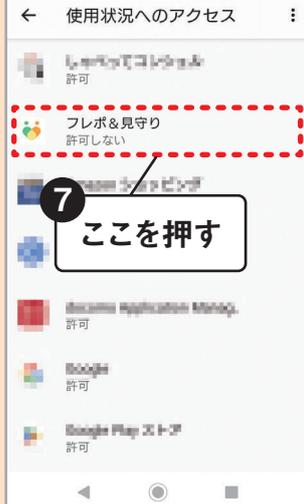
**6** ヘルスケアの睡眠設定につき画面の案内をお読みください

はい

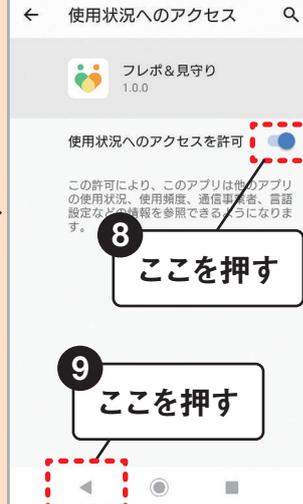
## 注意 | Androidのみ操作が必要です



**6** ここを押す



**7** ここを押す



**8** ここを押す



**9** ここを押す



**10** ここを押す

# 基本操作 | けんこう

「フレポ&見守り」のアイコンを押して、アプリを起動してください



マニュアルの確認や各種設定ができます

健康に導くアドバイスが毎日届きます

けんこう度合いをチェック!

グラフで判定結果の推移も確認!

## ポイント

現在のポイントの状況や履歴を表示します。



現在保有しているポイント数を表示

交換済みのポイント数を表示

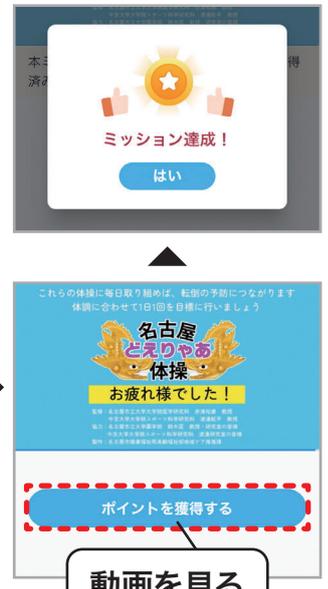
dポイント交換は、ここから連携設定します  
→詳細は8ページ目をご確認ください

## ミッション

体操動画やフレイル情報など、ポイントゲットのためのミッションが表示されます。



チャレンジするミッションを押す



## 基本操作 | みまもり

みまもりの初回表示には設定が必要です。6ページ目の「みまもり | 設定(初回のみ)」をご確認ください。

**近くの通りの場が表示されます**

**支援者や見守り先が表示されます**

**支援者を追加できます**  
→詳細は6ページ目をご確認ください

**保有ポイント 75**

**スキャン** **メニュー**

**通りの場検索**

**支援者** **家族・友人**

けんこう ウォーキング みまもり

**通りの場の参加ポイントの獲得**

通りの場で、ここを押して、二次元バーコードを読み取ると、ポイントを獲得できます

**二次元バーコードを水色枠の中に映るようにする**

**ここを押す**

**二次元バーコード読み取り結果**

二次元バーコードの読み取りが完了しました。(通りの場のポイント獲得は1日1回まで。)

タイトル ふれあいスポーツ  
読み取り時間 2024/5/7 13:38  
ポイント獲得 30ポイント

ポイント履歴を確認する  
閉じる

**通りの場検索**

通りの場の名前や場所、住所を入力し「検索」を押す

確認したい「通りの場」を押すと詳細情報が表示される

**通りの場** **スキャン** **メニュー**

ふれあいカフェ **検索**

種類 料金 現在地から距離

ふれあいカフェ  
無料 30ポイント

種類 茶話会  
開催日時 毎週火曜日  
住所 ふれあい福祉会館  
愛知県名古屋千種区池下1丁目

## 基本操作 | ウォーキング

**登録内容の確認・編集ができます**

**マニュアルの確認や各種設定ができます**

**けんこうへ**

**ここを押して歩数を送信する。1日の歩数に応じたポイントが獲得できる。**  
※ボタンを押さないと歩数は送信されません。ご注意ください。

**みまもりへ**

2023/01/17 火

次のポイントまであと2,000歩

0 歩

歩数送信

けんこう みまもり

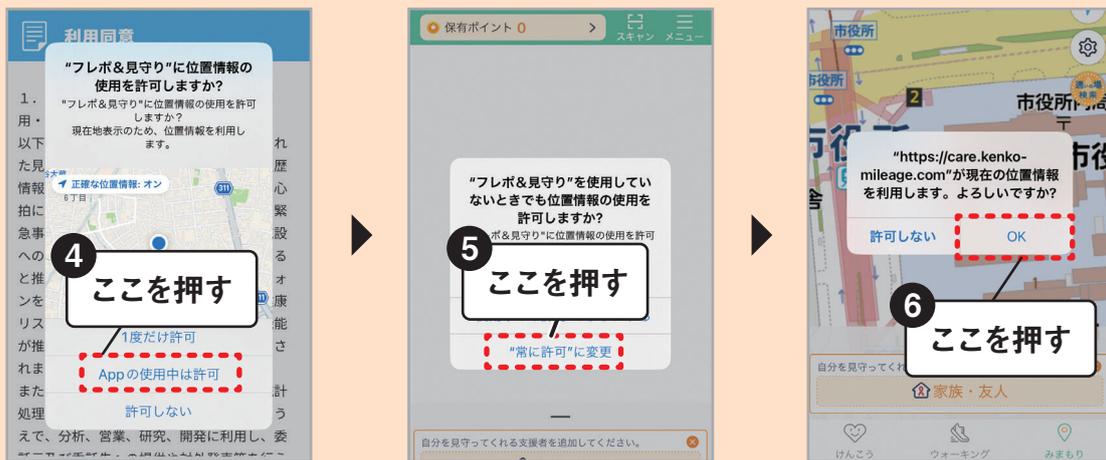
0 / 147 アイテム 0 コイン

ホーム データ入力 マップ 投稿 みんなの投稿 グラフ

# みまもり | 設定(初回のみ)

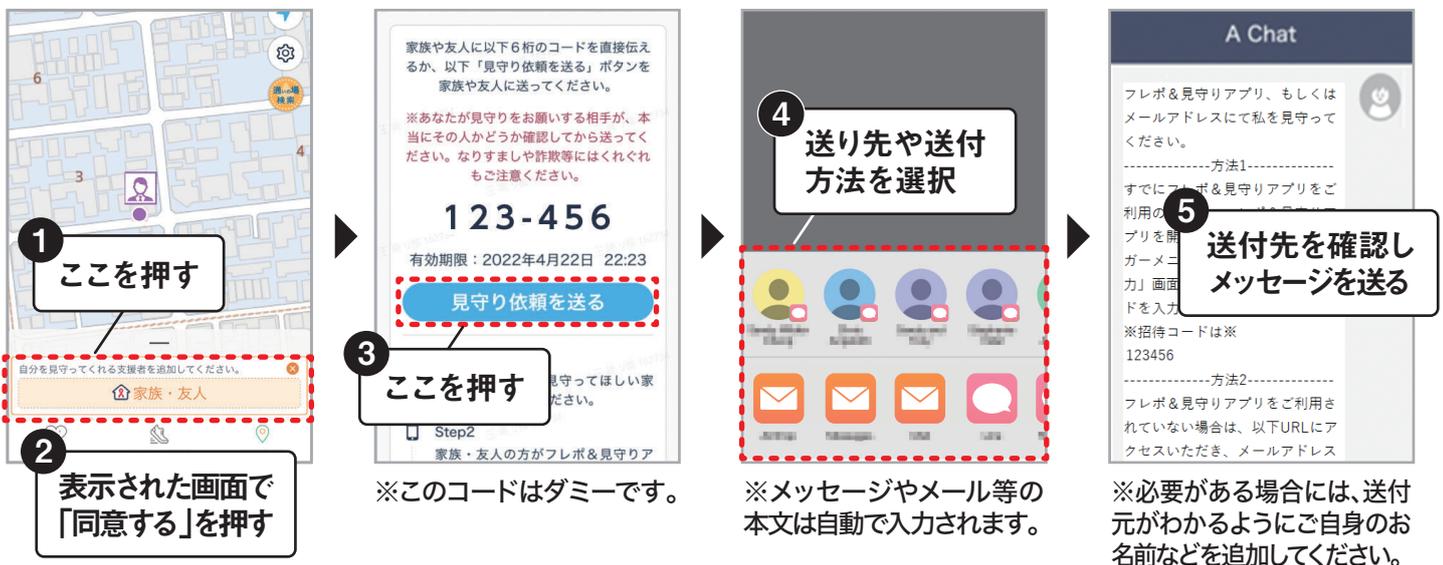


## 注意 | iPhoneのみ操作が必要です



## 見守られる側 | みまもり | 家族や友人を支援者として追加する

※みまもりの見守られる側の利用は65歳以上の方に限ります。



# 見守る側 みまもり | 依頼を受けた人が支援者になる

## 方法 ① | アプリで見守る

- 24時間以上歩数0歩の場合などにアプリ内で通知を受け取れます。
- アプリ上で位置情報等を共有できます。

※2~3Pを参考にアプリをダウンロードして設定をしてください。  
※アプリの利用は40歳以上の方に限ります。

## 方法 ② | メールで見守る

- 24時間以上歩数0歩の場合などにメールで通知を受け取れます。
- ※年齢等の制限はありません。

## 方法 ① | アプリで見守る

1 メッセージを受領し、招待コードをコピーするか覚えておく

2 アプリを開き、右上のメニューを押す

3 ここを押す

4 表示された画面で「同意する」を押す

5 ①でコピーした場合はここを押す  
直接入力も可能

6 認証成功が表示されたら完了

7 見守り先が青色で表示されます

見守られる人の画面

支援者がオレンジ色で表示されます

## 方法 ② | メールで見守る

1 ここを押す

2 登録するメールアドレスを入力

3 ここを押す

4 送信完了後、届いたメールを開く

5 メール本文記載のリンクを押す

6 認証成功が表示されたら完了

# ポイント交換 | dポイント連携

アプリ内のポイントはdポイントに交換できます。交換するためには、dポイント連携が必要です。  
 dアカウントを持っていない場合は、新規にアカウントを作成する必要があります。  
 dポイント連携をすると、翌月以降、ためたポイントがdポイントに自動で交換されます。

**1** ここを押す

**2** ここを押す

**3** dアカウントを持っていない場合ここを押す

**3** dアカウントを持っている場合ここを押す

**4** dアカウントを持っていない方のみ

**4** dアカウントを作成して①から再開

**5** 認証コードが届くので確認

**6** 「フレポ&見守り」アプリに戻って、認証コードを入力

**7** ここを押す

**8** dアカウントのIDを入力、パスワードの入力や2段階認証等をする  
 ※設定により異なります。

**9** ここを押す

**10** ここを押す

**11** 連携完了!  
 連携設定後は、翌月以降、ためたポイントがdポイントに自動で交換されます。  
 操作は不要です。