

名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ (フレポ&見守り)

マニュアル

Ver.1.0

目次

ご利用	用になる前に	••••• 3
1	スマートフォンアプリの設定方法	
	1-1 iPhoneの場合	••••• 4
	1-2 Androidの場合	· · · · · · · · · 12
2	主な画面の機能~けんこう~	· · · · · · · · 18
	2-1 今日のアドバイスとからだとこころの健康判定	· · · · · · · · · 19
	2 – 2 ポイント詳細画面	· · · · · · · · · 20
	2 – 3 ポイントのため方	· · · · · · · · · 21
	2-4 ミッション	· · · · · · · · · 23
3	主な画面の機能~ウォーキング~	· · · · · · · · · 26
4	主な画面の機能~みまもり~	••••••• 27
	4-1 みまもり 支援者の登録	•••••• 28
	4-2 みまもり 見守り先&支援者の表示	••••• 33
	4 – 3 みまもり 見守り先&支援者の管理	••••••• 34
	4-4 みまもり 通いの場の検索	· · · · · · · · · 35
	4 – 5 みまもり 通いの場の二次元バーコード読み取り	• • • • • • • • • 36
5	dポイント連携の設定	••••••• 37
6	主な画面の機能~マイページ~	••••• 40
7	主催者の方向け 通いの場の登録方法と二次元バーコード表示	••••••41

1. ご利用になるスマートフォンのOSが対応されていることをご確認ください

動作対象OS iOS 14 以上、Android 9 以上 (2023年2月現在)

2. フレポ&見守りの利用について

「フレポ&見守り」アプリをご利用いただくには、「フレポ登録・歩数」アプリと、「フレポ&見守り」 アプリと2つのアプリが必要で、先に「フレポ登録・歩数」アプリで参加者登録していただく必要があり ます。

「フレポ登録・歩数」のアプリのダウンロードや参加者登録の方法については、「フレポ登録・歩数」ア プリのマニュアルをご確認ください。

「フレポ登録・歩数」のアプリにログインしてから、次のページにお進みください。

▼マニュアルのありか

https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000158959.html

スマートフォンアプリの設定方法

iPhoneの場合はこのページから、Androidの場合は12ページからご確認ください。

- 1-1 iPhone(iOS)の場合
- 「フレポ登録・歩数」のアプリ のホーム画面にある、けんこう もしくはみまもりのボタンを押 します。 ※どちらのボタンからもアプリ

のダウンロード可能です。

E 2 10 B 14

iPhone

A

教送信





4



スマートフォンのホーム画面に「フレポ&見 守り」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。アイコンを押して 「フレポ&見守り」アプリを起動します。

5 アプリのプッシュ通知を許可する かどうかを設定します。



※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。





iPhone



iPhone

iPhone

iPhone

9

ヘルスケアの睡眠スケジュールについて、「ヘルスケア」 アプリで、以下の手順通りに設定してから、こちらの画面 に戻って「はい」を押します。

※睡眠スケジュールを設定しないと、からだとこころの 健康判定は正しく判定されませんので、設定してください。

はい		
詳し	くは <u>iPhoneユーザガイド</u> をご確認ください。	
4.	画面に表示される指示に従います。	
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。	
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。	
1.	「ヘルスケア」App 📍 を開きます。	
*	設定手順は以下の通りです	
かく設すプ	だとこころの健康推定機能をご利用いただ は、「ヘルスケア」の睡眠スケジュールを してください。 に設定されている場合は、本手順をスキッ てください。	
<	睡眠スケシュール =	

ホーム画面が表示されたら **10**「からだとこころの健康判定(けんこう)」 機能の初期設定は完了です。 次に「みまもり」機能の設定をします。 次のページにお進みください。



iPhone







Androidの場合はこのページから、iPhoneの場合は4ページからご確認ください。

1-2 Androidの場合

「フレポ登録・歩数」のアプ リのホーム画面にある、けん こうもしくはみまもりのボタ ンを押します。 ※どちらのボタンからもアプ

リのダウンロードは可能です。

2 お 読 送 (A E 公 〇 品 チータ人D マップ 総称 みんなの総称

Android

表示



Android

Android

Android

Android

12



6

利用規約を最後まで読み、 「<mark>はい</mark>」を押します。 位置情報へのアクセスについて、 「アプリの使用中のみ許可」を押します。 ※ご利用の機種やOSなどにより、表示が 異なる場合があります。 身体活動データへのアクセスについ
て、「許可」を押します。
※OSのバージョンにより表示されない場合があります。

8



9 ^ア設

スマホの使用状況への アクセスを有効にする 「フレポ&見守り」 設定の説明画面が表示 を押します。 されるので、「はい」 を押します。 「使用状況へのアクセスを許可」を 押し、そのあと、下部の「◀(戻 る)」ボタンを2回押します。 「フレポ&見守り」アプリの画面に 戻ります。

ホーム画面が表示されたら **10**「からだとこころの健康推定(けんこ
う)」機能の初期設定は完了です。
次に「みまもり」機能の設定をします。
次のページにお進みください。





Android

Androidの場合 1-2



13 利用同意の内容を最後まで 確認し、「はい」を押します。





ホーム画面が表示されたら **14**「みまもり」機能の初期設定は完了し、
設定操作は終了です。 →主な画面機能の説明はP18から
ご確認ください。



Android



2-1 今日のアドバイスとからだとこころの健康判定



 毎週月曜日に、2週間分の生活データから、 AIが判定したからだとこころの健康度の スコアが表示されます。

- からだとこころの健康度のスコア推移を 確認できます。グラフを左右にスライド することで、過去の履歴を表示できます。 また、日付の垂直線を押すと、当時の 「振り返り」と「目標」の内容を確認する ことができます。
- 3 最新のからだとこころの健康判定結果の 「振り返り」が表示されます。
 マイグラフで違う日付を選択すると、当時の「振り返り」が表示されます。
- 最新のからだとこころの健康判定結果に応じた改善目標が表示されます。
 マイグラフで違う日付を選択すると、
 当時の目標の内容が表示されます。

2-2 ポイント詳細画面

けんこうのホーム画面の

左上の「保有ポイント」を押します。 ※dポイント連携していない場合、

連携の案内が表示されます。

dポイント連携についてはP37~を ご参照ください。

「フレポ登録・歩数」アプリを開いている場 合は、画面中央の「けんこう」を押してから、 「保有ポイント」を押します。





表示されます。

ポイントの詳細(内訳など)や履歴が

 保有ポイント: 現在保有中のポイントが表示されます。
 交換済みポイント: 今までに交換した総ポイントが表示され

今までに交換した総ポイントが表示され ます。

獲得累計ポイント:
 今までに獲得した総ポイントが表示されます。

 dポイント連携:
 dポイントと連携しているかどうかが表示 されます。未連携の場合は、押すと連携 設定へ進みます。

5 ポイント履歴: ポイント履歴が表示されます。

2-3 ポイントのため方

1. ポイントは、右記の様々な方法でたまります。

ポイントはdポイントに交換できます。dポイント交換には dアカウント連携が必要です。まだ連携していない場合は 37ページを参照ください。

- ・通いの場参加のポイント獲得方法は36ページへ
- ・体操動画・フレイル予防情報閲覧・アンケート回答は23 ページへ
- ・歩数送信は26ページへ

2. ポイントに関する注意事項

- ・ポイントは年度ごとにリセットされます。
- ・フレイル予防情報閲覧は1コンテンツにつき1回のみのポイント獲得ですが、体操動画閲覧は別の日に閲覧すれば何度でもポイント獲得可能です。
- ・「通いの場の情報登録(主催者)」は、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。報告方法は、令和5年4月以降に、事 務局から個別にご案内します。

→通いの場の登録方法は41ページへ

	分類	項目	獲得ポイント	ポイント 獲得可能回数
	通いの 場	通いの場参加	20ポイント	1日1回のみ
		通いの場の情報 登録(主催者)	1,000ポイント	年度で1回のみ
		体操動画閲覧	10ポイント	1日1回のみ
	予防行 動	フレイル予防 情報閲覧	50ポイント	1日1回のみ
		アンケート回答	100ポイント	
			2,000~3,999歩=1ポイント	
			4,000~5,999歩=2ポイント	
		歩数	6,000~7,999歩=3ポイント	
			8,000~9,999歩=4ポイント	
			10,000歩~ =5ポイント	
	その他	市の指定する事 業への参加	個別に設定 例:フレイル予防リーダー養成 講座受講 1,000ポイント	おひとり様1回 のみ

2-3 ポイントのため方

3. dポイントへの年度の交換上限

dポイントの交換には、合計ポイントおよびポイント項目ごとに年度上限があります。合計ポイントとポイント項目ごとの上限は合計ポイントの上限が優先されます。

ただし、上限を超えてもポイント自体は加算されます。dポイントの交換上限を超えたポイントの特典は別途お知らせ 等でご案内予定です。

(1)合計ポイントのdポイント交換上限 通いの場の情報登録と市の指定する事業への参加 のポイントは別として上限に加算されます。以下の表 は市の指定する事業として、フレイル予防リーダー養 成講座を受講した場合(1,000ポイント)の例です。

項目	年度上限
合計ポイントのdポイント交換上限	3,000
+通いの場の情報登録	4,000
+フレイル予防リーダー養成講座受講	4,000
+通いの場の情報登録 + フレイル予防リ ーダー養成講座受講	5,000

(2) ポイント項目ごとのdポイント交換上限 ポイント項目ごとの上限に達していなくても、合 計ポイントの上限に達したら、そこでその年度の dポイントへの交換は終了です。

項目	年度上限
通いの場参加	1,500
体操動画閲覧	1,000
フレイル予防情報閲覧	400
アンケート回答	600
步数	無し

ミッション画面では体操動画閲覧・フレイル予防情報閲覧・アンケート回答を実施できます。 それぞれ、体操動画10pt、フレイル予防情報閲覧50pt、アンケート回答100pt、ポイントを獲得できます。 体操動画閲覧、フレイル予防情報閲覧のポイント獲得は、1日1回のみです。フレイル予防情報閲覧は1コンテンツにつき 1回のみのポイント獲得ですが、体操動画閲覧は別の日に閲覧すれば何度でもポイント獲得可能です。



ウォーキング

みまもり

2-3 ミッション(フレイル予防情報閲覧)

けんこうのホーム画面の 「ミッション」を押します。 ※dポイント連携していない場合、 連携の案内が表示されます。 dポイント連携については P37~をご参照ください。 「フレポ登録・歩数」アプリを開いて いる場合は、画面中央の「けんこう」 を押してから、「ミッション」を押し ます。



見たいフレイル予防情 ・ 報を押します。



ウォーキング

みまもり

3 フレイル予防情報を閲覧します。 下までスクロールして最後まで読み「ポイント獲得する」ボタンを押すとポイント獲得できます。 ミッション達成の表示で「はい」を押して、 左上の「く」(戻る)を押すと画面が戻ります。



2-3 ミッション(アンケート回答)

けんこうのホーム画面の 「ミッション」を押します。 ※dポイント連携していない場合、 連携の案内が表示されます。 dポイント連携については P37~をご参照ください。 「フレポ登録・歩数」アプリを開いて いる場合は、画面中央の「けんこう」

を押してから、「ミッション」を押し ます。



下部にアンケートが表示されます。 回答するアンケートを押します。





主な画面の機能~ウォーキング~

次に「ウォーキング」画面について説明します。

けんこうのホーム画面の下部にある 「**ウォーキング**」を押します。

3





「ウォーキング」のTOP画面で「歩数送信」を押します。 歩数が送信され獲得してポイントなどが表示されます。 「戻る」や「OK」のボタンを押すとTOP画面に戻りま す。

※歩数送信を押さないと歩数は送信されません。 毎日一度は押すことをお勧めします。



「ウォーキング」画面(フレポ登録・ 歩数アプリ)の詳細は、「フレポ登 録・歩数」アプリのマニュアルをご確 認ください。

▼マニュアルのありか https://www.city.nagoya.jp/kenko fukushi/page/0000158959.html

主な画面の機能~みまもり~ 次に「みまもり」画面について説明します。 ポイント詳細画面に移動します。詳細はP20~をご参照ください。 「みまもり」のマップ 通いの場のポイント獲得のための二次元バーコードを読み取 けんこうのホーム画面 2 りできます。詳細はP36~をご参照ください。 が表示されます。 の下部にある「みまち マイページが表示されます。各種設定や通いの場の登録がで 3 3 きます。詳細はP40~をご参照ください。 りしを押します。 「フレポ登録・歩数」 1 ○ 保有ポイント 0 マップが、自分の現在位置から離れている場所を表示している 4 アプリを開いている場 ときに、自分の現在位置に戻ります。 表示設定 合は、画面中央の「み 4 マップ上の表示の 5 見守り先(自分が見守っている人) まもり を押してくだ ON/OFF設定ができます。 5 ŝ 支援者(自分を見守ってくれている人) 市役所東 さい。 通いの場の一覧が表示されます。 通いの場 検索 6 支え合い (お互い見守り・見守られている人) 6 通いの場名・住所等から検索す 〇 保有ポイント () 市役所東 通いの場(各種イベント会場等) ることができます。 ▲ 今日のアドバイス M 60 昨日の歩数を送信されて いないようです。 画面下部の「ウォーキン グ」を押して健康マイ... 家族・友人を支援者として追加す 確認 7 THE RAN 8 ることができます。 東大 **6役所内局** 詳細説明はP28~をご確認ください。 古屋市役所 ミッション 通いの場が表示されます。 例:同じ場所に4つ通いの場所がある場合 8 からだとこころの健康判定結果 通いの場が開催されている 保有ポイント 50 保有ポイント 場所を示します。 ゴヤドーム前矢田 測定中 **●** 矢田健康麻雀 同じ場所で複数の通いの場が 🛄 サロン・笑い宿 開催されている場合、 🌆 わくわく折り紙サロン 0 22 自分を見守ってくれる支援者を追加してください。 X 赤丸と数字で表示されます。 💼 ぼちぼち亭 7 タップすると右図のような表示 ②家族・友人 矢田南4 になり、下部にも表示されます。 スマホ 5D (\odot) **D** 5 この横棒部分を上にスラ II. ロン・笑い宿 けんこう ウォーキング みまもり イドさせると4つの通いの

わくわく折り紙サロン

場すべてが表示されます。

1

見守り機能とは、あらかじめ家族や友人など見守ってほしい人を支援者として登録しておくと、登録された支援者に対し、あなたのスマートフォンの歩数が24時間以上0歩の場合などに、お知らせが届く機能です。見守り方法はアプリで見守る方法とメールで見守る方法と2通りあります。見守られる側を見守り先、見守る側を支援者と呼びます。

※見守られる側の利用は65歳以上の方に限ります。

4-1 みまもり支援者の登録

見守られる側の操作



4-1 みまもり支援者の登録

見守る側の操作





4-1 みまもり支援者の登録

見守る側の操作



送られた招待コードを入力します。
 ※招待コードをコピーした場合、
 「コピーしたコードを貼り付ける」を押すと
 簡単にコードが入力できます。



 認証成功が表示されたら完 了です。「閉じる」を押し てください。
 見守り先に、プッシュ通知
 で支援者が追加されたこと
 が通知されます。

マップの下部に見守り先が表示されます。 ※見守り先の画面には、支援者が表示されます。









4-1 みまもり支援者の登録

見守る側の操作



みまもり支援者の登録 4-1

見守る側の操作

【方法2 メールで見守る方法】

.....



認証成功が表示されたら完 見守り先に、プッシュ通知 で支援者が追加されたこと

4-2 みまもり 見守り先&支援者の表示

マップに表示される、支援者もしくは見守り先のカードにあるボタンで電話を掛けたり、通知を確認 できます。※青枠部分をカードと呼びます。

アイコンはフレポ登録・歩数のプロフィールで設定したプロフィール画像が表示されます。設定して いない場合は、下記のような表示になります。





>

>

>

>

>

>

「相手を自分のマップに表示」で、この支援者もしくは見守り 先をマップ上に表示させるかどうかの設定ができます。 「自分の位置情報・健康状況を相手に共有」で、相手先に自分 の情報を表示および通知させるかどうかの設定ができます。 矢印を押した先の画面で支援者もしくは見守り先の情報の確認 および削除ができます。 見守り先の画面↓ 2 ⑦たろうさん >相手を自分のマップに表示 く 自分の位置情報・健康状況等を相手に共有 ②家族・友人

 \bigcirc

みまもり

£2

ウォーキング

けんこう

	支援者の画面↓	
	く 支援者・見守り先管理	
	 ♥ 相手を自分のマップに表示 < 自分の位置情報を相手に共有 	
L	②家族・友人	
	() () ()	
	✓ ▲ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	

4-4 みまもり 通いの場の検索

1 みまもり画面の右側 「通いの場検索」を押します。 「フレポ登録・歩数」アプリ を開いている場合は、画面中 央の「みまもり」を押してか ら、「通いの場検索」を押し



 ①住所や通いの場の名称な どで検索します。
 ②確認したい通いの場の情 報を押します。 通いの場の詳細情報が 表示されます。

!!注意!! 青枠部分に「20ポイント」と表示されている場合に、ポイント獲得可能です。ポイントが獲得できる通いの場かどうか確認してください。



4-5 みまもり 通いの場の二次元バーコード読み取り

みまもり画面、もしくはけ ・んこう画面の右上にある 「スキャン」を押します。 「フレポ登録・歩数」アプ リを開いている場合は、画 面中央の「みまもり」を押 してから、「スキャン」を 押します。



初回表示のみ、カメラ へのアクセス許可画面 が表示されるので 「OK」を押します。 ※OSによって表示さ れる画面は異なります。 主催者の画面、または、 紙の二次元バーコードを、 水色枠の中に映します。

読み取り完了です。 「閉じる」ボタンを押しま す。



2



5

dポイント連携の設定

規則正しい、程良い運動

ますか?

测定中

はとても大切ですよ。 適切な運動習慣には、1

後ほ

アプリのけんこう画面、も しくはみまもり画面の左上 にある [保有ポイント] を 押します。 「フレポ登録・歩数」アプ

リを開いている場合は、画 面中央の「けんこう」を押 してから、「保有ポイン ト を押します。



スマホ

ポップアップ表示された 「連携する」を押 すか、

もしくは、「後ほど」と押した後に表示さ れる「dポイント連携」を押します。



【dアカウントを持っていない場合】

青枠①「dポイントクラブサイト」を押してくだ さい。dポイントクラブサイトに移動するので、 (2) 「dアカウントの新規登録はこちら」を押して、 dアカウントを作成してから、「フレポ&見守 り アプリに戻って、手順1から開始ください。 【すでにdアカウントをお持ちの場合】

「連携する」を押してください。



dポイント連携の設定



dポイント連携の設定

10 「パーソナルデータ連 携の同意」画面が表示 されるので、内容を確 認し、「同意する」を 押します。



11 dポイント連携は完了です。「閉じる」 を押してください。 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。



主な画面の機能~マイページ~

けんこう画面、または、み まもり画面の右上にあるメ ニューのボタンを押すと、 マイページが表示されます。

6



はなこさん ログインID: ngyf0043 会員番号: 1042	1	
保有ポイント 2022年 10	2	1
交換済みポイント 獲得累計ポイント 0 10		
 ペーンド和加速で使用のタダダ ● dポイント連携 ●未述 	重携 >	2
通いの場		
💋 通いの場の新規登録 경	> 2	3
😑 通いの場の登録一覧 🧑	> 3	
😝 二次元バーコード読み取り 🧑	> 4	4
通知		Ŀ
🙆 プッシュ通知設定	• 5	
けんこう		
🞯 リスク推定機能の利用設定 ᠀	> 6	ے ر
🎯 フレイル関連リンク <i>?</i>	> 7	2
みまもり		6
◎ みまもり機能の利用設定 ⑦	(8)	
🮯 不規則な心拍通知 🧑	9	
◎ 日常の違和感通知 ⑦	10	7
🐵 支援者・見守り先管理 ᠀	>	
😕 通知先管理 🥜	>	8
🛞 招待コード入力 ?	>	
お問い合わせ		
🥑 お問い合わせ	> 11	
その他		

> 12

😝 このアプリについて

- 自分のアカウント情報を 1 確認できます。 通いの場の新規登録をします。
- 2 登録方法についてはP41~を ご参照ください。

登録された通いの場の一覧が 3 確認できます。

通いの場のポイント獲得のため 4 の二次元バーコードを読み取り できます。

プッシュ通知を利用するか どうかを設定できます。

からだとこころの健康判定 機能を利用するかどうかを 設定できます。

フレイルに関する情報のリ ンク先が掲載されています。

みまもり機能を利用するか どうかを設定できます。

 【iPhoneのみ】 Apple Watchの不 規則な心拍通知の検出・支援者へ通 知するかどうかを設定できます。 		
10 24時間歩数が0歩かどうかの検 出・支援者に通知するかどうかを 設定できます。		
11 メールや電話での問い合わせができ ます。		
12 マニュアルや利用規約などの確認がで きます。また退会手続きを行えます。		
 13 【Androidのみ】⑧の「リスク推定機能の利用設定」の下に表示されます。からだとこころの健康判定機能のもとになる情報をGoogleFit連携設定するかどうかの設定ができ 		
ます。 けんこう		
 		
♥ Google Fit連携 ⑦		
◎ フレイル関連リンク ⑦ >		



主催者の方向け 通いの場の登録方法と二次元バーコード表示

【方法1新規で登録する方法】 • •

4-A

①登録したい場所を住所で検索し、②ピンを立てます。
 ③下部にピンを立てた住所が表示されるので確認して、
 「新規登録」を押します。



スマホ

【方法2 ピンが立っている
 場所を選択する方法】
 4-B

①登録したい場所を住所で検索し、
 ②立っているピンを押します。
 ③下部に押したピンの通いの場の
 名称と住所が表示されるので確認
 して、「選択」を押します。

1

名駅4

相鉄フレッサイン

名 訳 BAA

3

※手順5と6の画面では、【方法2ピンが立っている場所を 選択する方法】の場合、あらかじめ登録されている情報が表 示されます。住所と施設名以外は編集できます。

施設名と、必要があれば、
 建物名や回数などの住所
 (補足)を入力し、「次
 へ」を押します。

必要事項をすべて入力し、 「<mark>次へ</mark>」を押します。

!!注意!!「通いの場問い合わせ 先電話番号」と「通いの場問い 合わせ先メールアドレス」はア プリ上で公開されますので、ご 注意ください。



名谷グラント

中村区名駅

名鉄山古

ふれあいサロン 愛知県名古屋市中村区名駅1丁目2

主催者の方向け 通いの場の登録方法と二次元バーコード表示



主催者の方向け 通いの場の登録方法と二次元バーコード表示



フレポ&見守りアプリマニュアル

発行 : 名古屋市健康福祉局高齢福祉部 地域ケア推進課地域支援係

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。

2023 / 2 初版