



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

目次

ご利用になる前に	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	10
2 主な画面の機能～けんこう～	15
2 - 1 今日のアドバイスとからだところの健康判定	16
2 - 2 ポイント詳細画面	17
2 - 3 ポイントのため方	18
2 - 4 ミッション	20
3 主な画面の機能～ウォーキング～	23
4 主な画面の機能～みまもり～	24
4 - 1 みまもり 支援者の登録	25
4 - 2 みまもり 見守り先&支援者の表示	30
4 - 3 みまもり 見守り先&支援者の管理	31
4 - 4 みまもり 通いの場の検索	32
4 - 5 みまもり 通いの場の二次元バーコード読み取り	33
5 dポイント連携の設定	34
6 主な画面の機能～マイページ～	37
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	38

ご利用になる前に

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 8 以上 (2024年3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>

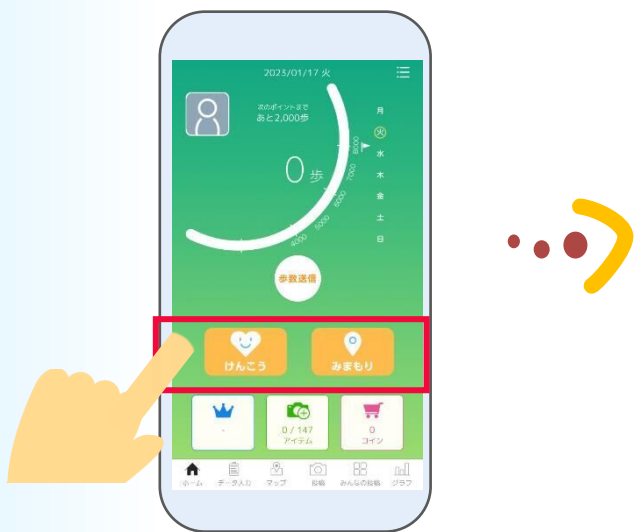
スマートフォンアプリの設定方法

iPhoneの場合はこのページから、Androidの場合は10ページからご確認ください。

1-1 iPhone(iOS)の場合

1 「フレポ登録・歩数」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。

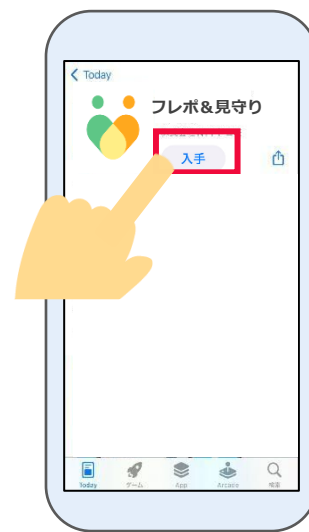
※どちらのボタンからでもアプリのダウンロード可能です。



iPhone

2

「フレポ&見守り」アプリが未ダウンロードの場合、「けんこう」「みまもり」のどちらのボタンを押しても、App Storeの画面に遷移します。
「入手」を押して、ダウンロードします。

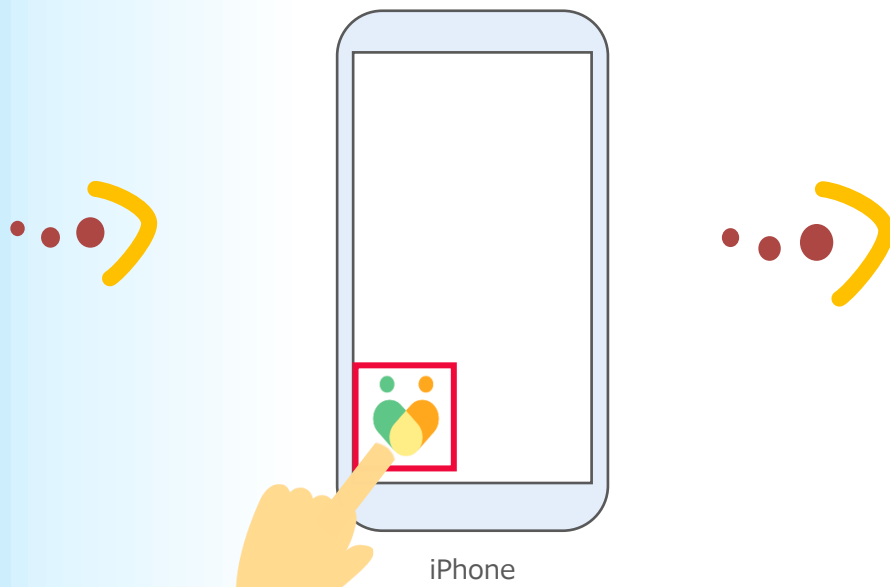


iPhone

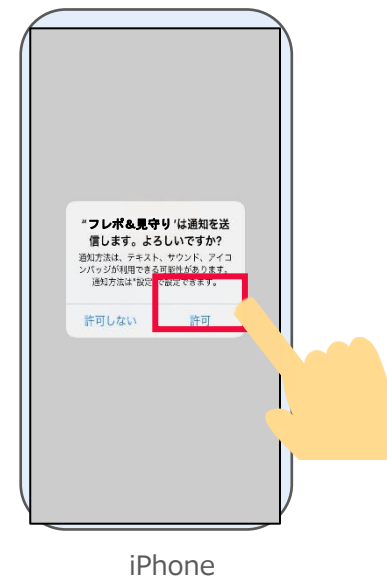
※App Storeの都合によって
「入手」は表記変更される場合があります。

1-1 iPhone(iOS)の場合

- 3 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。



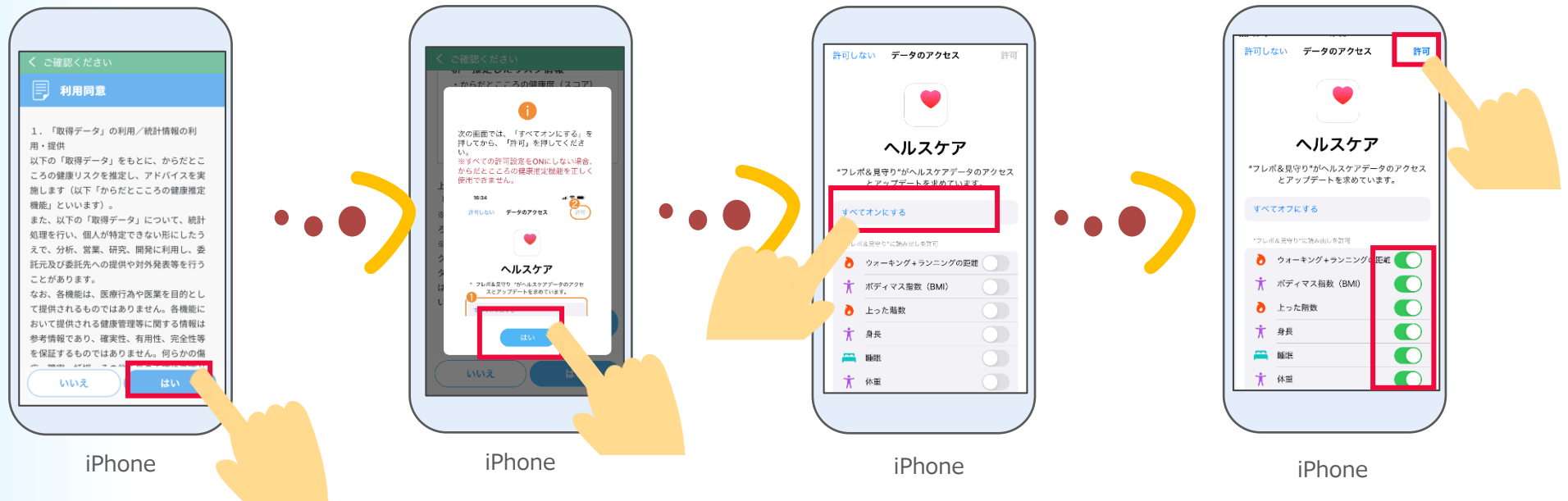
- 4 アプリのプッシュ通知を許可するかどうかを設定します。



1-1 iPhone(iOS)の場合

5 利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」を押します。

6 ヘルスケアデータへのアクセスをすべてオンにし、「許可」を押します。



1-1 iPhone(iOS)の場合

7 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。



8 ホーム画面が表示されたら「からだところの健康判定（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。



1-1 iPhone(iOS)の場合

9 ホーム画面の下部の
「みまもり」を押します。



10 利用同意の内容を最後まで
確認し、「はい」を押します。



11 位置情報の使用について、
「Appの使用中は許可」を押します。



1-1 iPhone(iOS)の場合

12 アプリを使用していないときの位置情報の使用に関しても、
「常に許可」に変更を押します。



iPhone

13 「OK」を押します。



iPhone

14 ホーム画面が表示されたら
「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P15からご確認ください。



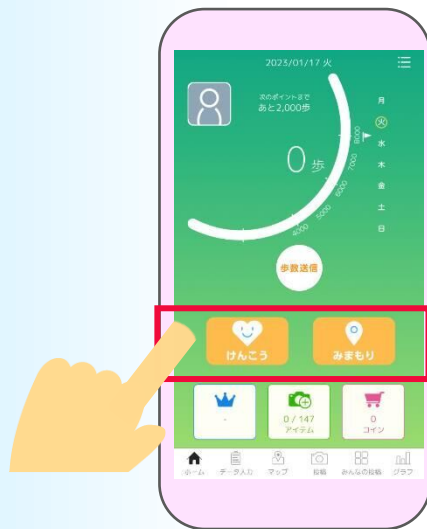
iPhone

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

1 「フレポ登録・歩数」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アプリのダウンロードは可能です。



Android

2 「フレポ&見守り」アプリが未ダウンロードの場合、「けんこう」「みまもり」のどちらのボタンを押しても、Playストアの画面に遷移します。
「インストール」を押して、インストールします。

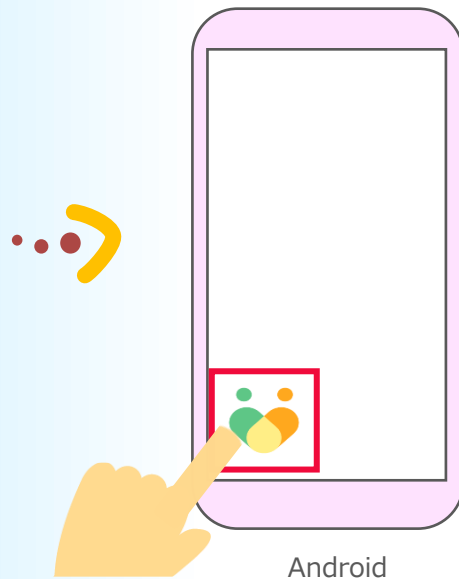


Android

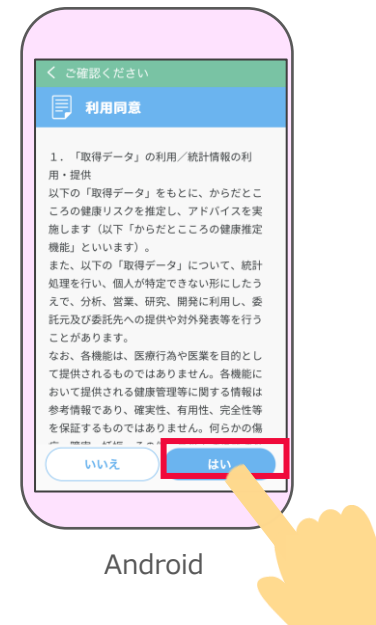
※Playストアの都合によって「インストール」は表記変更される場合があります。

1-2 Androidの場合

- 3 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。



- 4 利用同意を最後まで読み、「はい」を押します。



1-2 Androidの場合

5

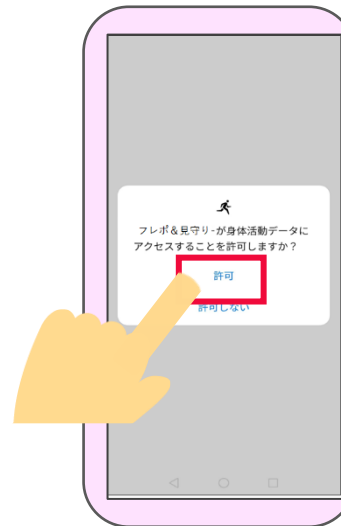
位置情報へのアクセスについて、
「**アプリの使用中的み許可**」を押します。
※ご利用の機種やOSなどにより、表示が異なる場合があります。



Android

6

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。



Android

1-2 Androidの場合

7 スマホの使用状況へのアクセスを有効にする設定の説明画面が表示されるので、「はい」を押します。

「フレポ&見守り」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。

8 ホーム画面が表示されたら「からだところの健康推定（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。



1-2 Androidの場合

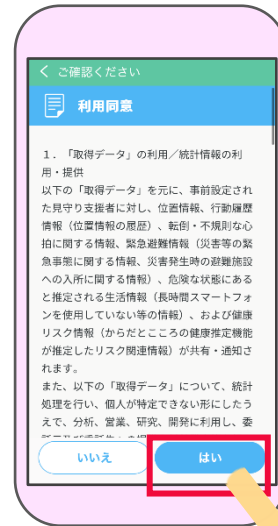
9 ホーム画面の下部の「みまもり」を押します。

10 利用同意の内容を最後まで確認し、「はい」を押します。

11 ホーム画面が表示されたら「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P15からご確認ください。



Android



Android



Android

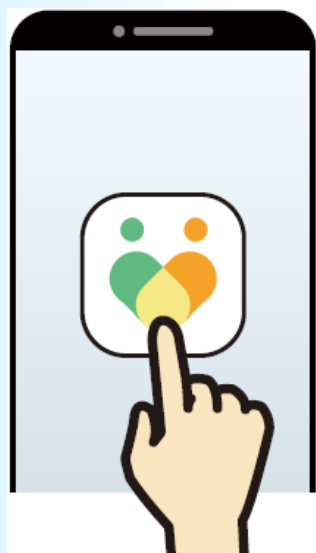
2

主な画面の機能～けんこう～

このアプリには主に3つの画面「けんこう」「みまもり」「ウォーキング」があります。
まずは「けんこう」画面について説明します。

「フレボ&見守り」アイコンを押すと、「けんこう」の画面が表示されます。

「フレボ登録・歩数」アプリを開いている場合は、画面中央の「けんこう」を押してください。



けんこうの画面

- A** 「ポイント詳細」画面へ
dポイント連携の設定やポイントの詳細を確認できます。詳細はP17～をご参照ください。
- B** 「二次元バーコード読み取り」画面へ
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れます。詳細はP33～をご参照ください。
- C** 「マイページ」画面へ
各種設定や通いの場の登録ができます。詳細はP37～をご参照ください。
- D** 「ミッション」画面へ
動画や情報の閲覧でポイント獲得できます。詳細はP20～をご参照ください。

他の機能の画面への移動

- 1** 「けんこう」画面へ戻る
「ウォーキング」画面や「みまもり」画面で、「けんこう」を押すと、この画面に戻ります。「けんこう」画面は、健康度合いの点数やアドバイスが表示されます。ミッション機能もあります。
- 2** 「ウォーキング」画面（フレボ登録・歩数アプリ）へ移動
「ウォーキング」画面は、歩数送信をして、送信結果のグラフやランキングを見られます。
- 3** 「みまもり」画面へ移動
あらかじめ登録した家族等の見守る人へお知らせが届く見守り機能や、通いの場の情報を確認できます。

2-1 今日のアドバイスとからだところの健康判定

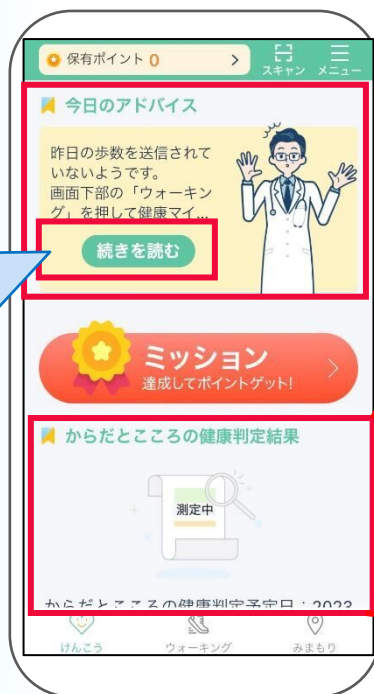
けんこうのホーム画面の上部には、

「今日のアドバイス」が表示されます。

また、毎週月曜日に「からだところの健康判定結果」が表示されます。

※初回のみ約2週間後の月曜日に表示されます。

「続きを読む」
を押すと「今日
のアドバイス」
の全文が表示さ
れます。



スマホ



- 1 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ろの健康度のスコアが表示されます。
- 2 からだと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。
- 4 最新のからだと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

1 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P34～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。



スマホ

2 ポイントの詳細（内訳など）や履歴が
表示されます。



1 保有ポイント：
現在保有中のポイントが表示されます。

2 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
ます。

3 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。

4 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34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33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20ページへ
- ・歩数送信は23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、事務局から個別にご案内します。
→通いの場の登録方法は38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	30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
予防行動	体操動画閲覧	10ポイント	1日1回のみ
	フレイル予防情報閲覧	75ポイント	1日1回のみ
	アンケート回答	150ポイント	
	歩数	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～ = 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。

(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	1,500
フレイル予防情報閲覧	450
アンケート回答	900
歩数	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75pt、アンケート回答150pt、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。

2-4 ミッション（体操動画閲覧）

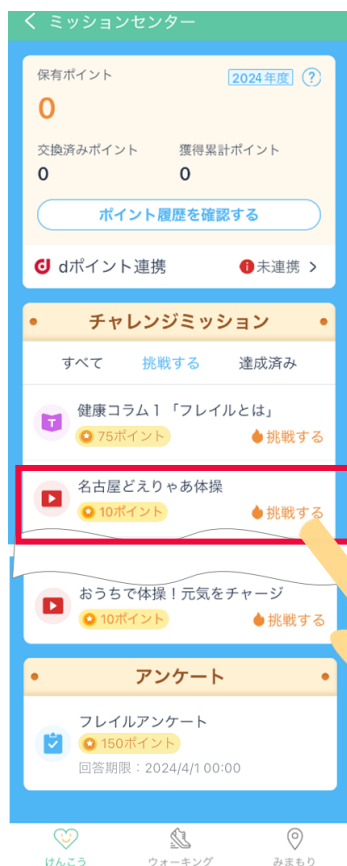
1 けんこうのホーム画面の
「ミッション」を押します。

※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
P34～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。

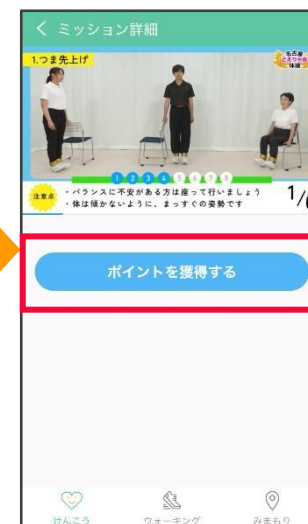


2 見たい動画を押します。



3 動画が再生されます。
閲覧後「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「<」（戻る）を押すと画面が戻ります。



2-4 ミッション（フレイル予防情報閲覧）

1

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P34~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。



2

見たいフレイル予防情報を押します。

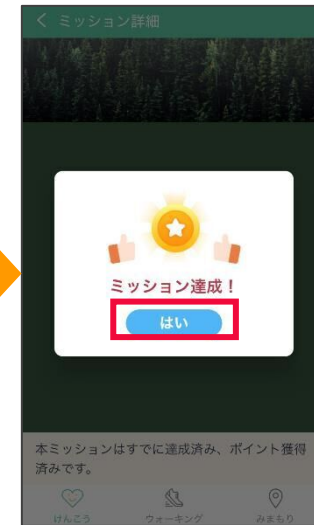
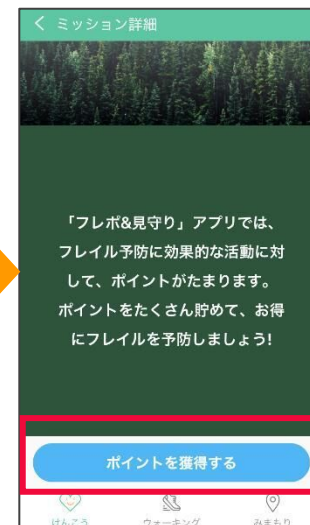
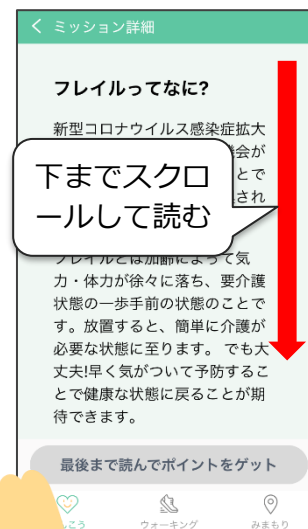


3

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「<」（戻る）を押すと画面が戻ります。



2-4 ミッション（アンケート回答）

1 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
P34~をご参照ください。

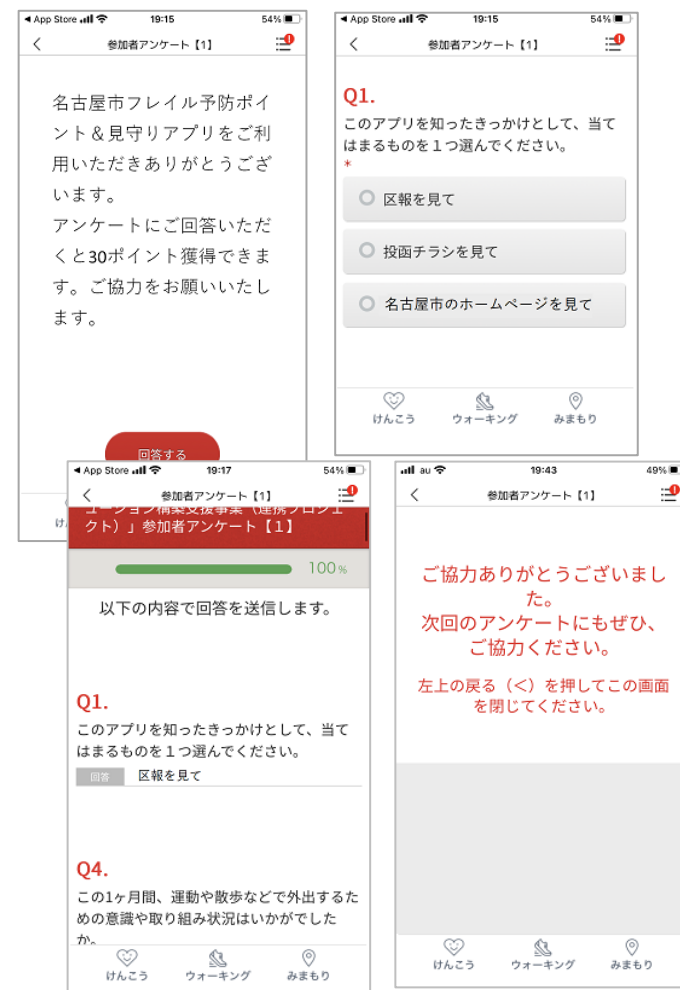
「フレポ登録・歩数」アプリを開いている場合は、画面中央の「けんこう」を押してから、「ミッション」を押します。



2 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。



3 アンケートに回答すると、後日ポイント付与されます。



3

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。

1

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。



2

「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）の使い方は、下記URLをご確認ください。

▼
<https://www.city.nagoya.jp/kenko-fukushi/page/0000158959.html>

4

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。

1 けんこうのホーム画面の下部にある「みまもり」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」を押してください。



スマホ

2 「みまもり」のマップが表示されます。



1 ポイント詳細画面に移動します。詳細はP17～をご参照ください。

2 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ることができます。詳細はP33～をご参照ください。

3 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きます。詳細はP37～をご参照ください。

4 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ときに、自分の現在位置に戻ります。

5 マップ上の表示のON/OFF設定ができます。



6 通いの場の一覧が表示されます。通いの場名・住所等から検索することができます。

7 家族・友人を支援者として追加することができます。詳細説明はP25～をご確認ください。

8 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

通いの場が開催されている場所を示します。

同じ場所で複数の通いの場が開催されている場合、赤丸と数字で表示されます。タップすると右図のような表示になり、下部にも表示されます。

この横棒部分を上にスライドさせると4つの通いの場すべてが表示されます。



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、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。

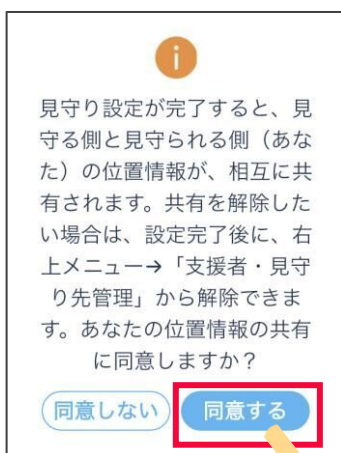
※見守られる側の利用は65歳以上の方に限ります。

4-1 みまもり支援者の登録

見守られる側の操作

1

みまもり画面の下部にある「家族・友人」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、「家族・友人」を押します。その後「同意する」を押します。



2

「見守り依頼を送る」を押します。
※下記のコードはダミーです。

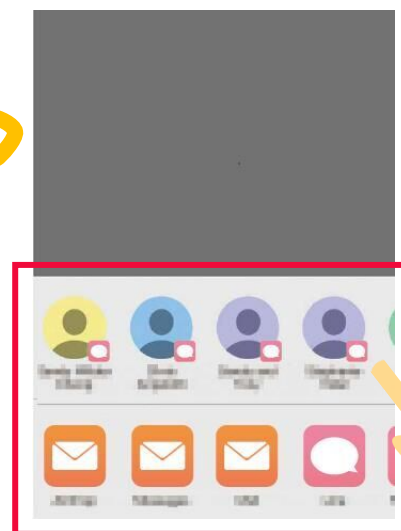


3

送り先や、送付方法を選択します。

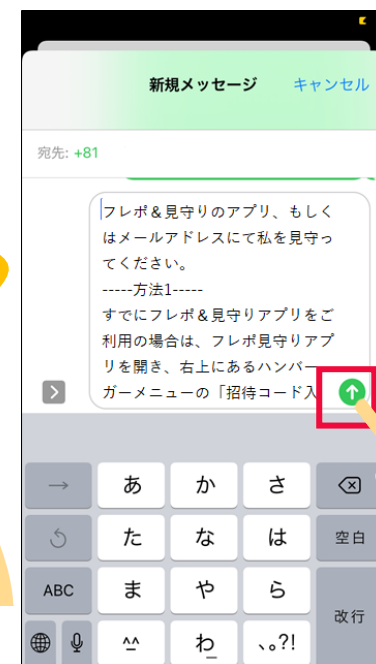
見守りを依頼する連絡先が本人であることを確認してから送ってください。なりすましや詐欺にはくれぐれもご注意ください。

※メッセージやメール等の本文は自動で入力されます。



メッセージやメール等を送信します。

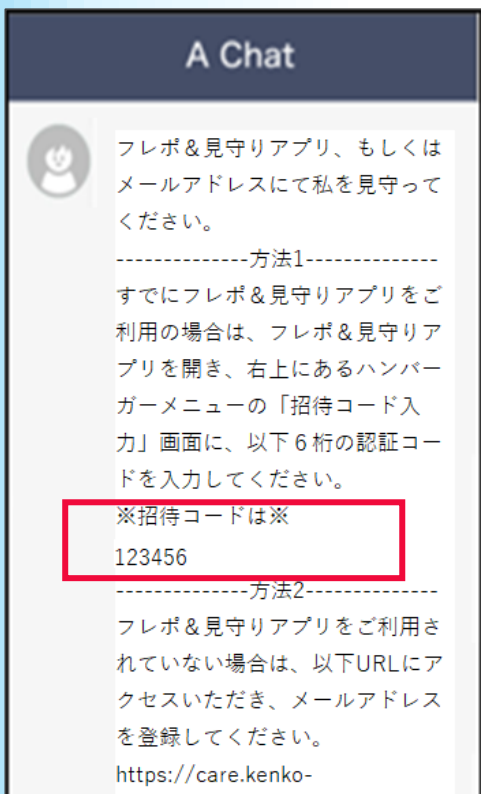
※必要がある場合には、送付元がわかるようにご自身のお名前などを追加してください。



4-1 みまもり支援者の登録

見守る側の操作

- 4 家族or友人がメッセージを受領します。
招待コードをコピーするか覚えておきます。



アプリで見守る方法と、メールアドレスで通知のみ受け取る方法と、見守る方法を選択します。

【方法1アプリで見守る方法】

※アプリの利用は40歳以上の方に限ります。
すでにフレボ&見守りアプリをご利用の場合は、そのまま手順5にお進みください。

まだ利用されていない場合は、アプリのダウンロードや参加者登録をしてから、手順5にお進みください。

参加者登録は「フレボ登録・歩数」アプリのマニュアルをご確認いただき、そのあとで、本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/kenkofukushi/page/0000158959.html>

※名古屋市外の方がアプリに登録いただいても、ためたポイントのdポイント交換はできません。
あらかじめご了解ください。

【方法2 メールで見守る方法】

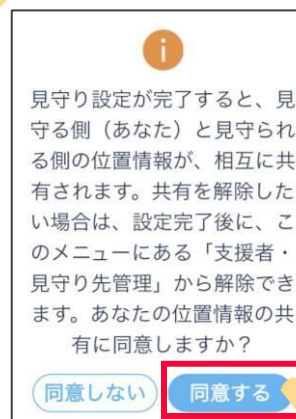
※年齢等の制限はありません。
手順9にお進みください。

【方法1アプリで見守る方法】

- 5 右上のメニューボタンを押します。



- 6 「招待コード入力」を押します。その後、「同意する」を押します。



4-1 みまもり支援者の登録

見守る側の操作

【方法1 アプリで見守る方法】

7

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。

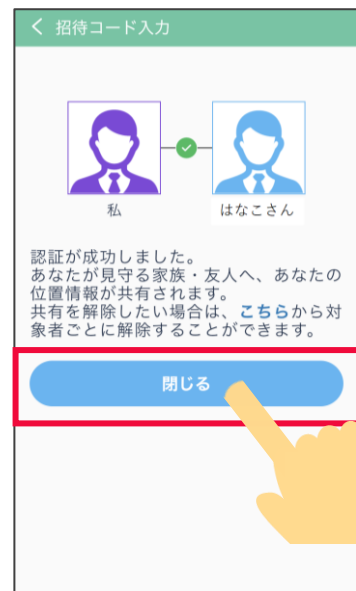
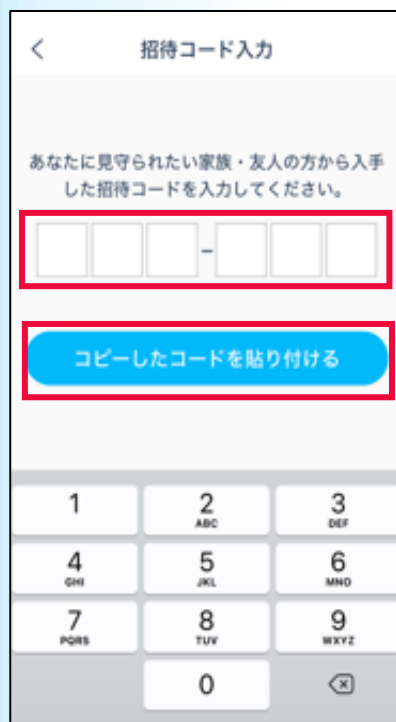
8

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。

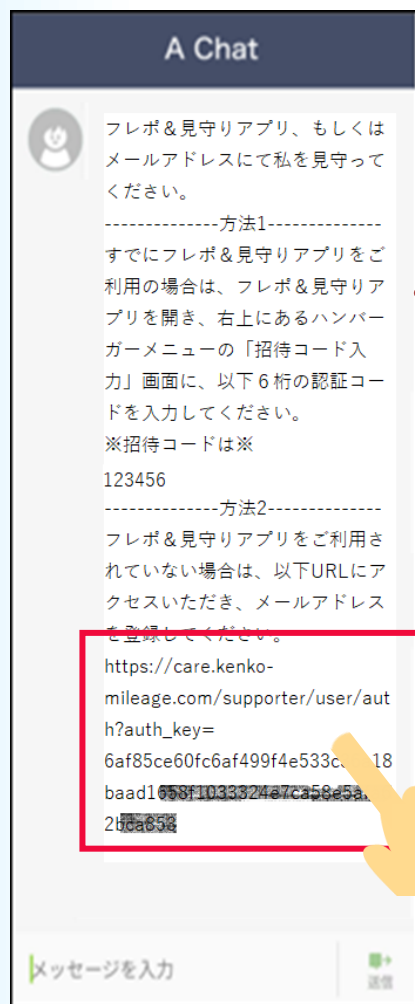


4-1 みまもり支援者の登録

見守る側の操作

【方法2 メールで見守る方法】

9 受領したメールまたはメッセージ等の本文のURLを押します。



10 ①登録するメールアドレスを入力し、画面の内容を確認して、②「同意する」を押してください。

1. 「同意する」ボタンを押下した場合、本画面で登録したメールアドレスをはなこさん 様へ提供するものとします。
2. 「同意する」ボタンを押下した場合、今後、お客様には、名古屋フレボ&見守り より はなこさん 様に関するからだこころの健康リスク、および危険な状態にあると推定される生活情報（長時間スマートフォンを使用していない等の情報）が通知されます。（以下、当該通知を「緊急通知」といいます。）
3. 緊急通知は、本画面で登録したメールアドレス宛にメールで通知します。
4. 緊急通知に伴って生じる通信料は、お客さまのご負担となります。
5. はなこさん 様の発信場所や電波の受信状況等により、緊急通知が行われない場合があります。名古屋フレボ&見守り は、緊急通知の確実な実施をお約束するものではありません。
6. 「同意する」ボタンを押下した場合であっても、今後届くメールに記載されているURLから配信停止手続きを行うことにより、お客さまへの緊急通知の停止および1.の情報提供を解除することができます。



4-1 みまもり支援者の登録

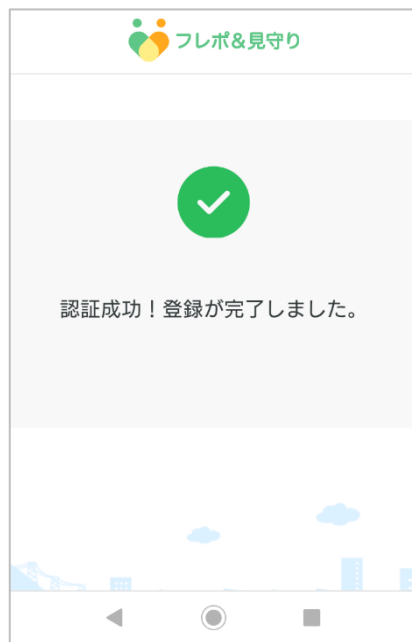
見守る側の操作

【方法2 メールで見守る方法】

11 登録したメールアドレスにメールが届きます。
メール本文に記載されているURLにアクセスします。



12 認証成功が表示されたら完了です。
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。



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。

見守り先の画面↓

支援者の位置はオレンジ色のアイコンで表示されます。

自分の位置は紫色のアイコンで表示されます。

1

支援者の画面↓

見守り先（見守られる人）の位置は水色のアイコンで表示されます。

1 2 3

1 見守り先もしくは支援者へ、電話をかけることができます。

2 見守り先から通知された、通知履歴を確認できます。

3 見守り先の昨日の行動履歴を確認できます。

4-3 みまもり 見守り先&支援者の管理

1 みまもり画面の右上
「メニュー」を押します。



メールアドレスのみ登録の支援者の情報は、「通知先管理」で確認（メールアドレスのみ）及び削除ができます。

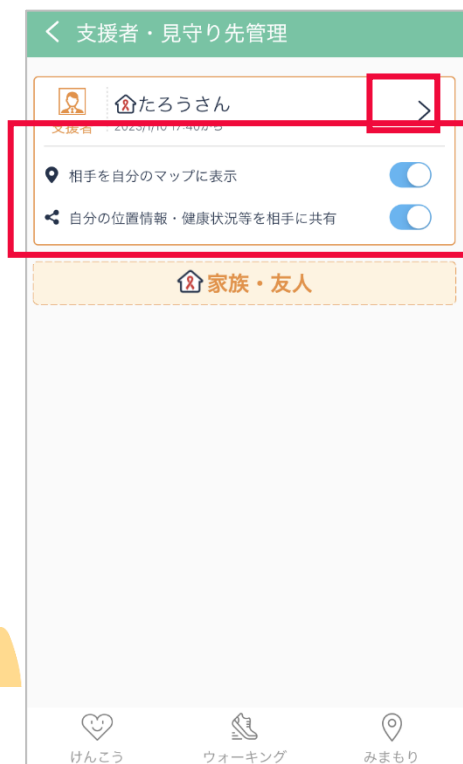
2 「支援者・見守り先管理」を押します。



3 「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↓



支援者の画面↓



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
ます。

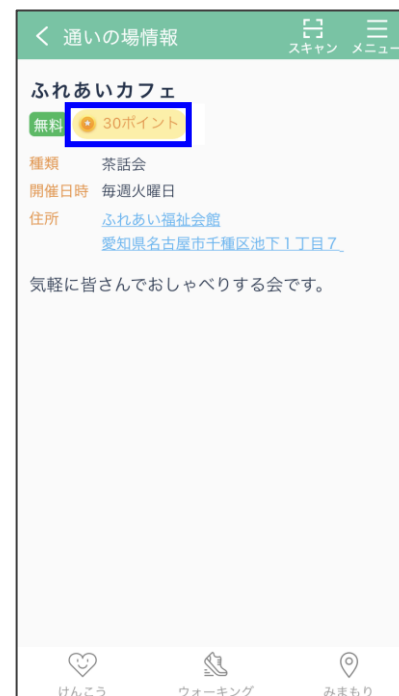


- 2 ①住所や通いの場の名称な
どで検索します。
②確認したい通いの場の情
報を押します。

!!注意!! 青枠部分に「30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。



- 3 通いの場の詳細情報が
表示されます。



4-5 みまもり 通いの場の二次元バーコード読み取り

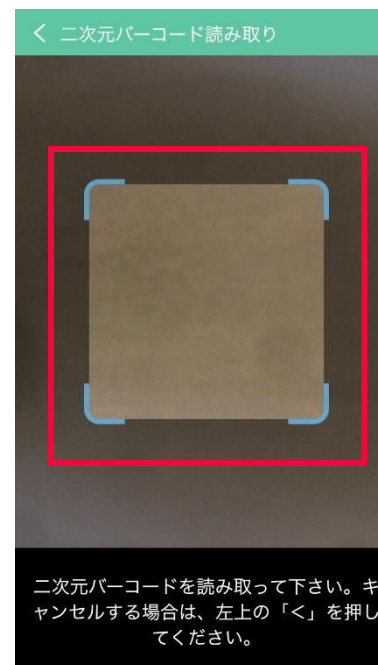
- 1 みまもり画面、もしくはけんこう画面の右上にある「スキャン」を押します。「フレポ登録・歩数」アプリを開いている場合は、画面中央の「みまもり」を押してから、「スキャン」を押します。



- 2 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。



- 3 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。



- 4 読み取り完了です。「閉じる」ボタンを押します。



5

dポイント連携の設定

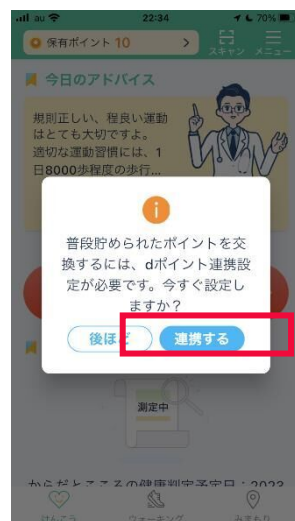
1 アプリのけんこう画面、もしくはみまもり画面の左上にある「保有ポイント」を押します。

「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

2 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。



もしくは

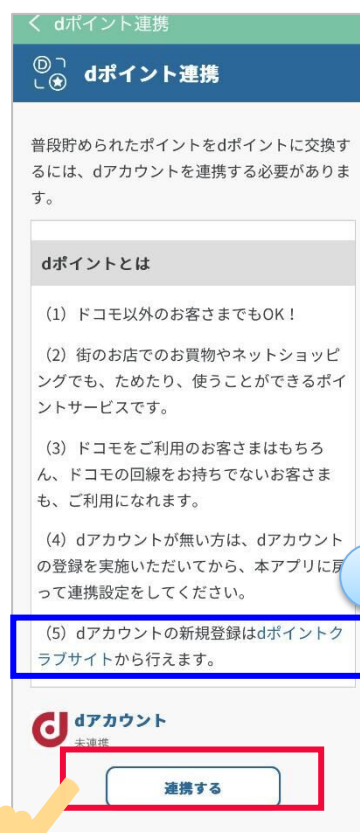


【dアカウントを持っていない場合】

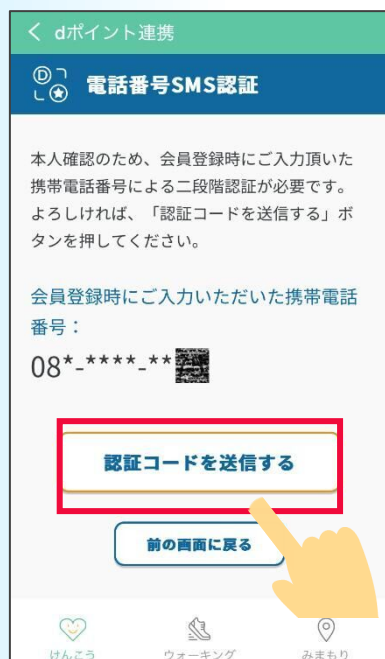
3 青枠①「dポイントクラブサイト」を押してください。dポイントクラブサイトに移動するので、②「dアカウントの新規登録はこちら」を押して、dアカウントを作成してから、「フレポ&見守り」アプリに戻って、手順1 から開始ください。

【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。



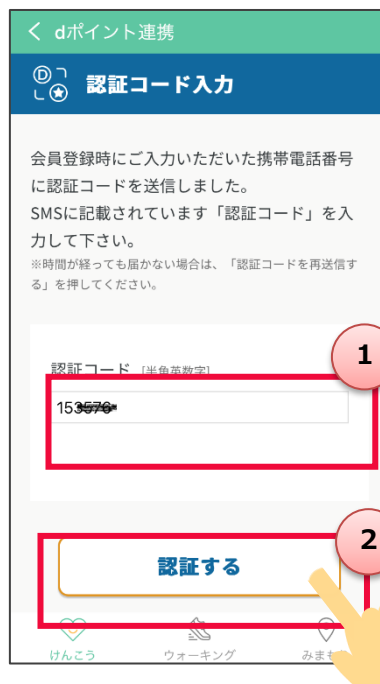
4 「**認証コードを送信する**」を押します。



5 SMS（ショートメッセージサービス）で認証コードが送信されるので、メッセージアプリで確認します。コードをコピーするか覚えておきます。



6 「フレポ&見守り」アプリに戻って、
①認証コードを入力し、
②「**認証する**」を押します。



7 ①お持ちのdアカウントのIDを入力し、
②「**次へ**」を押します。



8 ①パスワードを入力し、
②「**ログイン**」を押します。



※ドコモ回線契約がある方や2段階認証の設定が異なる場合など画面が異なる場合があります。

9

セキュリティコードを入力してください。

※セキュリティコードは、画面に表示されている「セキュリティコードの送信先」に、SMSまたはメールで送信されます。



10

「次へ」を押してください



11

「同意する」を押してください。



12

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。



6

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。



- 1 自分のアカウント情報を確認できます。
- 2 通いの場の新規登録をします。登録方法については次ページからご参照ください。
- 3 登録された通いの場の一覧が確認できます。
- 4 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りできます。
- 5 プッシュ通知を利用するかどうかを設定できます。
- 6 からだと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。
- 7 フレイルに関する情報のリンク先が掲載されています。
- 8 みまもり機能を利用するかどうかを設定できます。

- 9 【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。



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

ここでは、あなたが主催する通いの場をアプリから登録し、その通いの場に参加された人にポイントを付与する方法を説明します。また、通いの場の活動状況を報告することで、主催者には1,000ポイントが付与されます。報告方法は、登録が完了してから約1か月後に事務局から個別に連絡します。

- 1** みまもり画面の右上「**メニュー**」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、「**メニュー**」を押します。



スマホ

マイページ画面の「**通いの場の新規登録**」を押します。



スマホ

- 2** 「**地図から選択**」を押します。



スマホ

- 3** 表示される説明を読んだら「**閉じる**」を押します。



スマホ

登録方法は新規に登録する方法と、マップ上にすでにピンで立っている場所を選択して登録する方法と2通りあります。

【方法1 新規で登録する方法】
手順4-Aにお進みください。

【方法2 ピンが立っている場所を選択する方法】

手順4-Bにお進みください。

※「いきいきサロン」や「認知症カフェ」などの通いの場は、はじめから場所等の情報が登録されています。ご自身の主催する通いの場が既に登録されている場合、該当するピンを選択してください。

【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。



スマホ

※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。

5

- 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。



スマホ

6

- 必要事項をすべて入力し、「次へ」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。



スマホ

7 「主催者電話番号」と「主催者メールアドレス」は登録情報の確認や、通いの場の報告方法の案内のため、事務局から連絡するための情報です。
公開はされません。入力して「次へ」を押します。



8 入力内容を確認し、問題がなければ「登録」を押します。



9 通いの場の登録が完了しました。
「登録通いの場一覧へ」を押します。



10 登録した通いの場が表示されます。
この状態では承認待ちの状態になります。



登録完了するとマイページの「通いの場の登録一覧」からも一覧画面に移れます。



11

事務局が内容を確認し、承認されると

「承認済み」に変わります。

※否認された場合は「否認」と表示されます。
その場合は、事務局へ電話してください。

▼名古屋市フレポ&見守り事務局

電話：03-4333-4016

受付時間：月～金 9:00～17:00（土日祝・年
末年始はお休み）



スマホ

12

通いの場を開催する際には、「**二次元バーコードを表示**」を押します。



スマホ

13

通いの場で、この画面に表示された二次元バーコードを参加者の方に読み取って

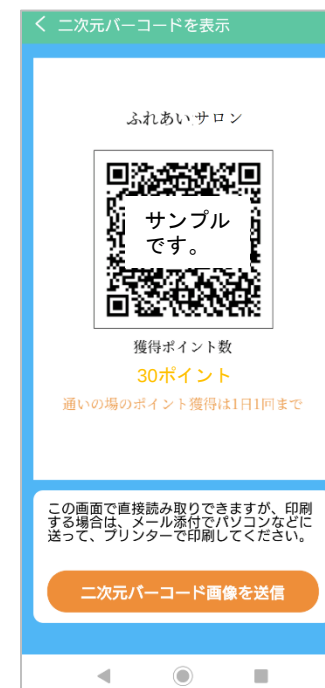
もらい、ポイントを獲得してもらいます。

※読みとり方法は33ページを参照

※パソコンに送って印刷したい場合は、

「二次元バーコード画像を送信」を押す

と、メール等でPDFデータを送信できます。



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、事務局から個別にご案内します。

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 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 / 4 改版