

オンライン かよ 通いの場 ば アプリ

説明書

楽しく健康づくり!



あなたの頑張りが成長につながる!



アプリ1つで

3つの活動を促進できる!

身体・知的・社会活動
を促進して認知症を予防しよう

紹介動画はこちら



※説明書内に掲載している一部画像について、実際のデザイン・仕様と異なる場合がございます。



QRコードを読み込むか
アプリストアで
「通いの場」と検索!

通いの場アプリ

検索

①Google PlayまたはApp Storeから「オンライン通いの場」アプリをダウンロードします。②アプリを起動し、メッセージに従って会員登録を行ってください。

オンライン かよ 通いの場 ば アプリ

説明書

はじめに

「オンライン通いの場」アプリ6つの機能	03P
インストール手順(Android)	05P
インストール手順(iPhone)	06P
アプリをはじめる(新規登録の方)	07P
アプリをはじめる(アカウント引継ぎ)	09P
はじめの設定方法	10P

各コンテンツのご紹介

おさんぽ	11P
コミュニケーション	13P
体操動画	15P
脳を鍛えるゲーム	17P
食事チェック	19P
健康チェック	21P
チェックイン	23P
GOポイント・ランキング	25P

おわりに

よくある質問	26P
--------	-----

はじめに

「オンライン通いの場」アプリで アクティブ・ライフ始めてみませんか？

認知症を予防する3つの活動



認知症を予防して健康的な生活をおくるには、「身体活動、知的活動、社会活動」を行うことが大切です。世界保健機関(World Health Organization:WHO)の発表する認知症予防のガイドラインにおいても重要とされています。

「オンライン通いの場」アプリには、これらの活動に楽しく取り組めるさまざまな機能が備わっています。



身体活動



知的活動



社会活動

その他、バランスの良い食事、体重管理、血圧管理、糖尿病の管理、脂質異常症の管理、難聴の管理、うつ病予防、不適切な飲酒防止、禁煙などが推奨されています。

楽しみながら健康づくりに取り組めるアプリ

オリジナルキャラクター(まごっち)



まこと

まこ



まごっちを育成させながら、
ご自身の健康活動を続けていきましょう。

あなたの頑張りが「まごっち」の成長につながる!

例えば、おすすめのお散歩コースを自動作成してくれる「おさんぽ」、脳トレゲームにチャレンジできる「脳を鍛えるゲーム」、仲間とオンライン交流ができる「コミュニケーション」など、さまざまな機能があります。

これらの機能を使い続けることでオリジナルキャラクター(まごっち)を成長させることができ、その過程を楽しみながら健康活動を続けることができる仕様となっています。

ぜひ「オンライン通いの場」アプリをお試しください。



国立長寿医療研究センターが開発



オンライン かよ ば 通いの場 アプリ

6つの機能!

「オンライン通いの場」アプリは、高齢者の身体活動時間の低下や交流機会の減少を改善し、オンライン（インターネット）を活用して運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリです。

機能1



通いの場 おさんぽ

散歩コースを 自動作成

現在地を起点にお散歩コースをアプリが自動で作成・提案します。複雑な設定は不要であなたの活動量を見える化することができます。もちろん、お散歩コースをあなた好みに自由にカスタマイズすることも可能です。

機能2



コミュニケーション 通いの場

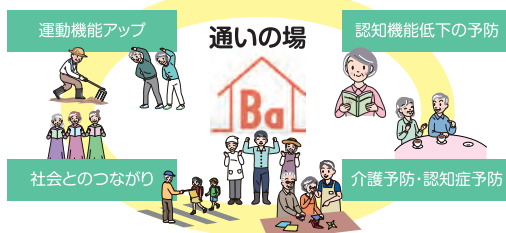
仲間と 交流が持てる

楽しく運動＆健康づくりを行う、同じ志を持った全国の仲間と手軽にオンライン交流が可能です。おでかけで見つけた発見を発信したり、仲間の投稿にコメントやリアクションする事で交流を図りましょう。



チェックイン

「通いの場」をカンタン検索



本アプリでは「通いの場」を現在地から手軽に探すことが可能です。通いの場までのウォーキングコースも自動で作成することができ、訪れた通いの場を記録することができます。

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通じて「生きがいづくり・仲間づくり」の輪を広げる場所。

詳しくは…P23



運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリ

健康維持に役立つ楽しいコンテンツが盛りだくさん!

機能3



通いの場 体操動画

自宅でできる体操
盛りだくさん!!

全国の自治体が作成した体操情報は1,000種類以上! お住まいの地域のご当地体操を見つけ挑戦してみてください。認知症予防に効果的なプログラム「コグニサイズ」も全40種類公開しています。

機能4



通いの場 脳を鍛える ゲーム

8種類&難易度別
脳トレゲーム

8種類の脳トレゲームが楽しめます。慣れてきたらそれぞれの問題の「難易度」を上げることでさらに楽しく知的活動を継続できます。正答率100%を目指して脳トレに挑戦しましょう!

機能5



通いの場 食事チェック

毎日の食事管理を
画像解析で

朝昼晩と間食について、それぞれ何を食べたのが毎日カンタンに記録することができます。食事の写真から料理名とカロリーを自動解析して毎日の食事管理を促します。

機能6



通いの場 健康チェック

健康状態を
すばやく判定

毎日の歩数や獲得ポイントをグラフで確認したり、○×形式アンケートの基本チェックリストであなたの健康状態を判定します。2年後の要介護リスクの判定も行うことが可能です。

P GOポイント アプリを使い続けるために

アプリの機能を利用することにより、GOポイントが貯まっていきます。一定数貯めると、オリジナルキャラクターのまごっちが成長するためのアイテムを自動で獲得。そのアイテムを与えることでまごっちが成長します。



1日のうちに5pt貯めるごとに
自動でアイテムを獲得



獲得したアイテムを
与えることでまごっちが成長!

詳しくは…P25

インストール手順

Android アンドロイド

⚠️ Androidスマホの方は、Google Fit のインストールが必要です。

Google Fitのインストール

QRコードを読み取る



1

カメラで上記のGoogle Fit QRコードを読み取る。表示されるURLをタップ。



2

インストール をタップ。



3

インストール終了後、**開く** をタップ。



4

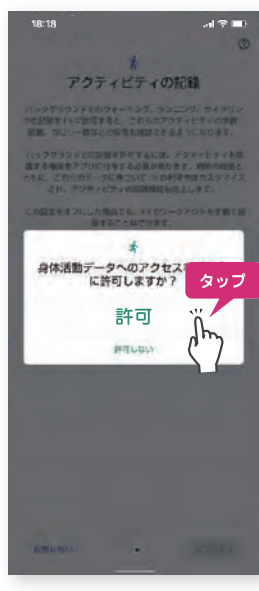
基本情報(性別、生年月日、体重、身長)を入力して**次へ** をタップ。

Google Fitのインストール



5

アクティビティの記録が表示されたら「位置情報の使用」で**オンにする** をタップ。



6

身体活動データへのアクセスを「許可」する。アクティビティの目標設定へ移行するので目標を設定して完了。

オンライン通いの場アプリのインストール

QRコードを読み取る



オンライン
通いの場
アプリ



7

カメラで上記の「オンライン通いの場」アプリQRコードを読み取る。表示されるURLをタップ。



8

インストール をタップ。次ページ(06P)の**アプリの登録・ログイン手順**に進む。

QRコードを読み取る



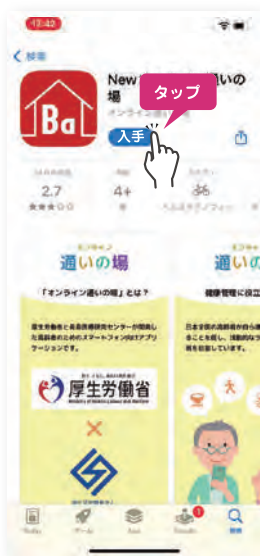
オンライン
通いの場
アプリ



Download on the
App Store

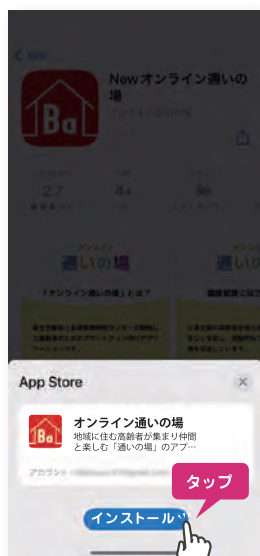
1

「カメラ」をタップ。上記の「オンライン通いの場」アプリQRコードを読み取る。



2

入手 をタップ。



3

インストール をタップ。
※Apple IDのサインインを求められた際はパスワードを入力して下さい。



4

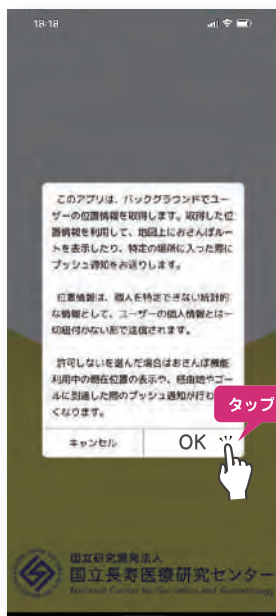
下記のアプリの登録・ログイン手順に進む。

アプリの登録・ログイン手順



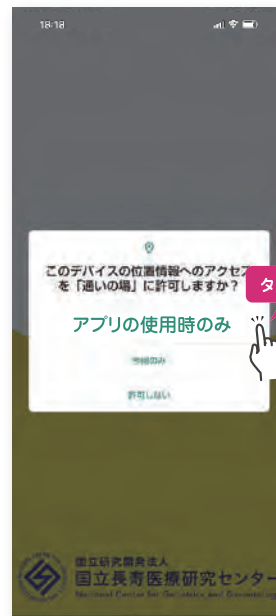
1

開く をタップ。



2

位置情報のアクセスなど、各項目の「OK」または「許可」をタップ。
Androidスマホの方は、表示されるGoogleアカウントを選択。



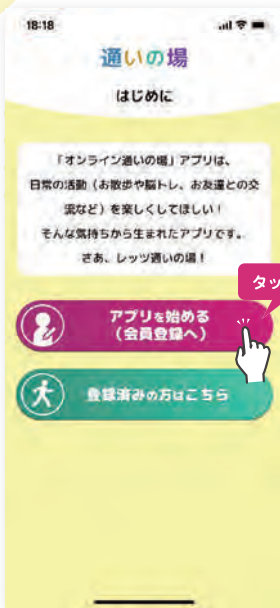
3

その他の項目についても、すべて「許可」または「アプリの使用時のみ」をタップ。

アプリをはじめる(新規登録の方)



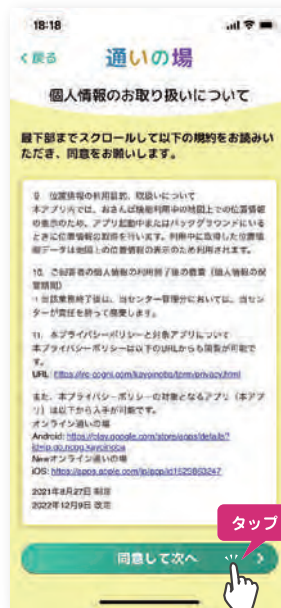
アプリの新規登録手順



1



をタップ。

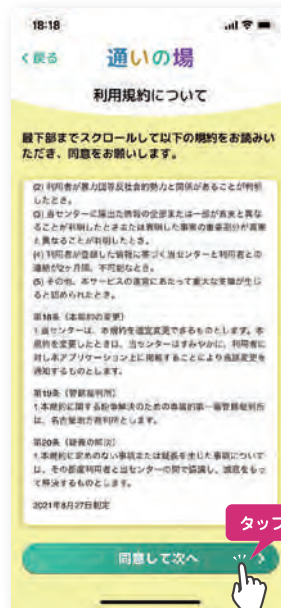


2

個人情報のお取り扱いに関する文章が表示されるので、下にスクロールして

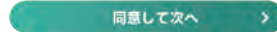


をタップ。



3

利用規約に関する文章が表示されるので、下にスクロールして



をタップ。

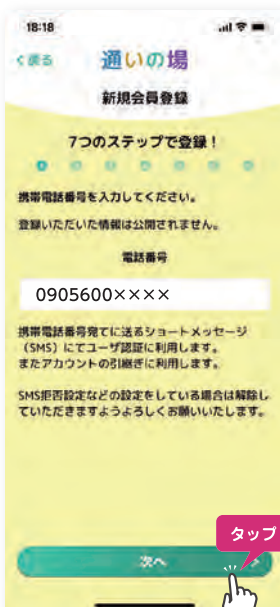


4

「オンライン通いの場」アプリの説明を確認し



をタップ。

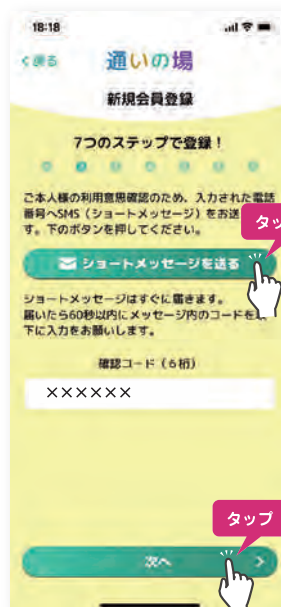


5

携帯電話番号の入力画面になるので番号を入力し



をタップ。

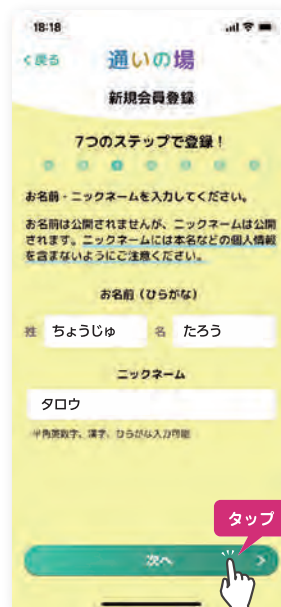


6

ショートメッセージを送るをタップ。SMSで受信した6桁の確認コードを入力画面に入力し

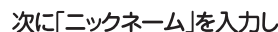


をタップ。



7

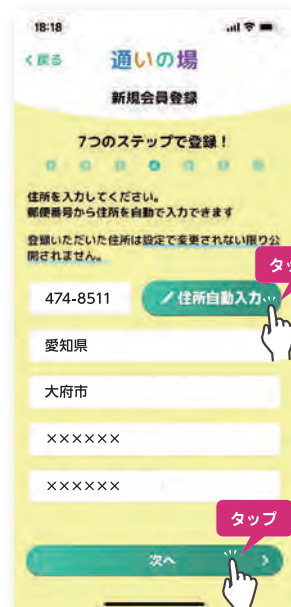
「お名前(姓・名)」をひらがな入力。



次に「ニックネーム」を入力し



をタップ。



8

郵便番号を入力し

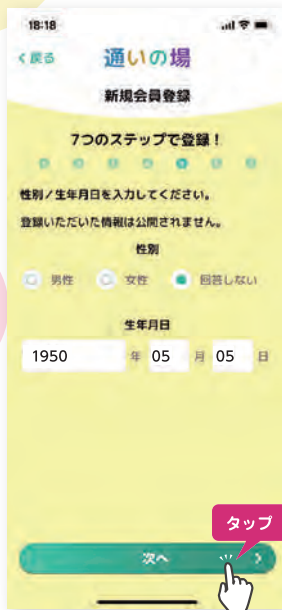


をタップ。

アプリをはじめる(新規登録の方)

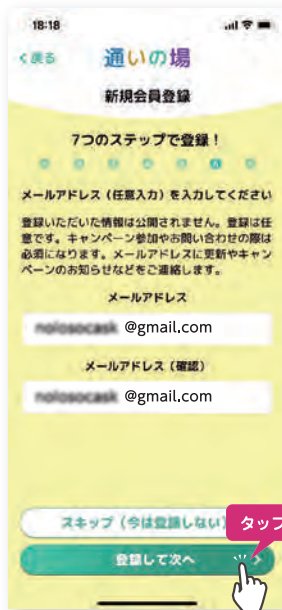


アプリの新規登録手順



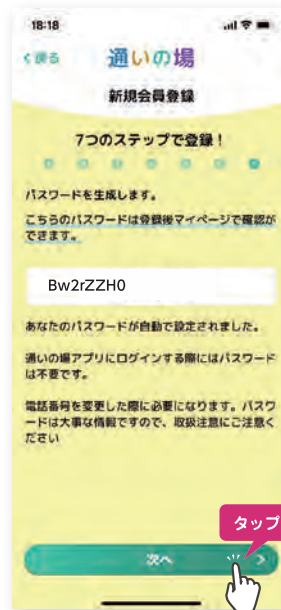
9

「性別」、「生年月日」を選択し
「次へ」をタップ。



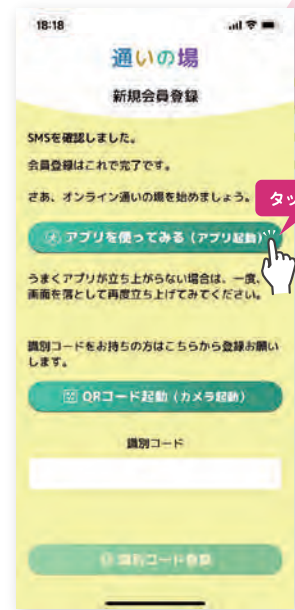
10

「メールアドレス」を入力し
「登録して次へ」をタップ。
「スキップ (今は登録しない)」の場合 11 へ



11

パスワードが自動生成されます。**本パスワードを必ずお控え頂き**
「次へ」をタップ。



12

新規会員登録が完了しました。
「アプリを使ってみる (アプリ起動)」をタップし、アプリを起動します。



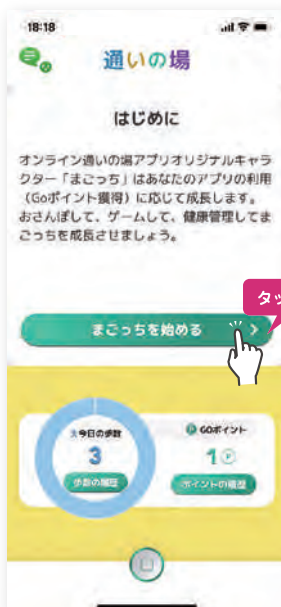
13

携帯電話画面のホームボタンに表示された「オンライン通いの場」アプリのアイコンをタップ。



14

アプリが起動します。



15

「まごっちを始める」をタップ。
キャラクターを育成させながら
ご自身の健康活動を続けて
いきましょう。

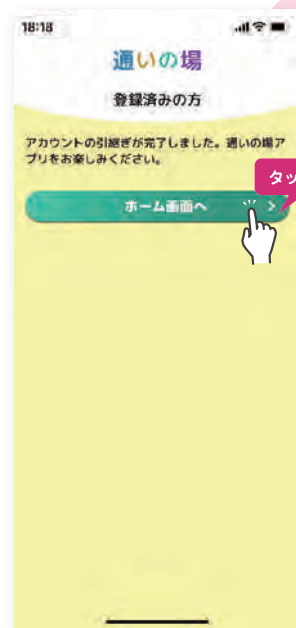
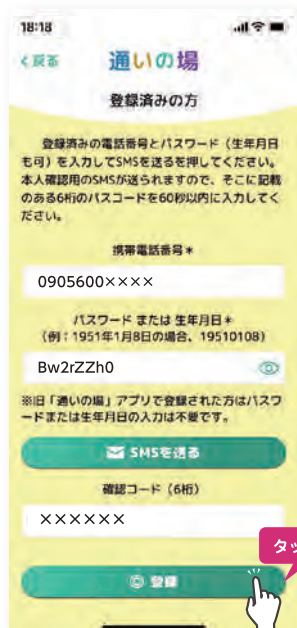
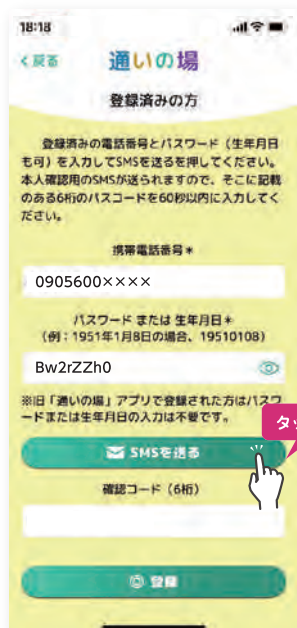
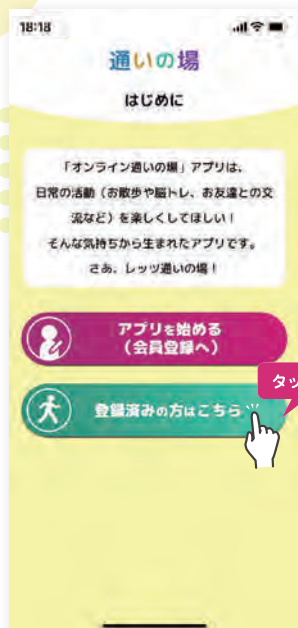


オンライン通いの場アプリで
育成ゲームがスタートします。
詳しくは10ページをご覧ください。

アプリをはじめる(アカウント引継ぎ)



アプリのアカウント引継ぎ手順



1

2

3

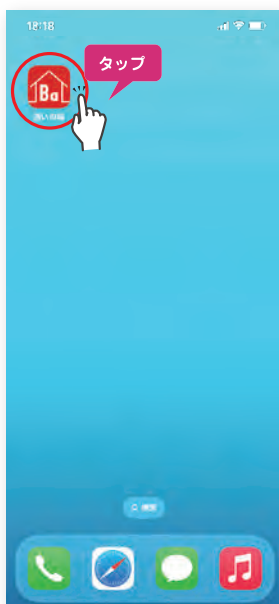
4

登録済みの方はこちら
をタップ。

携帯電話番号および
パスワードを入力し
 SMSを送る
をタップ。

受信した6桁の確認コード
を入力画面に入力し
 登録
をタップ。

アカウントの引継ぎが完了
しました。
 ホーム画面へ
をタップし、アプリを起動
します。



5

6

7

8

ホーム画面に表示された
「オンライン通いの場」アプ
リアイコンからもご利用頂
けます。

「オンライン通いの場」の
ホーム画面が表示されます。
メニュー画面を開く場合は画
面下部の をタップ。

メニュー画面からお好みの
機能をご利用ください。
 設定情報 からマイページ
に登録されている情報を
編集できます。

登録情報の確認と変更が可能
(性別、生年月日、パスワード除く)
です。

はじめの設定方法



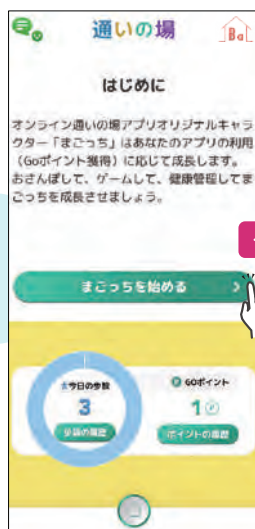
アプリの利用状況に応じてキャラクター(まごっち)が成長する介護予防アプリ

本アプリではあなたのアプリの利用状況によってGOポイントが加算され、まごっちを育てるためのアイテムを獲得することができます。獲得したアイテムをまごっちに与えることで、赤ん坊～成人になるまでの成長過程をお楽しみいただけます。まごっちを育成しながら、ご自身の健康状態も育てていきましょう。

画面の見方



まごっちの育て方



1

まごっちを始める をタップ。



2

性別を選択してタップ。

※一度選択すると変更できないので注意!



3

まごっちが誕生。表示画面をタップ。



4

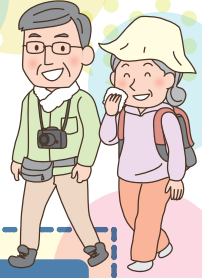
設定完了!

設定が完了したら、コンテンツの機能を確認してみましょう!



通いの場
おさんぽ

毎日のおさんぽやウォーキングをもっと楽しく!もっと自分らしく!



1

AIお任せ (自動作成) コース 現在地からコースを自動作成 目的地はおまかせでラクラク!

① **タップ**
コース作成 Q

コース作成 Q をタップ

② **タップ**
「お任せ」をタップ

③ **目安となる時間と歩数が
スグに表示されます。**

目的地: 2,112
所要時間: 12分

AIが自動でコースを作成。お好みコースが見つかるまで何度でも自動作成が可能です。

2

自分で決める (プライベート) コース 自分で行き先を決められる プライベートコース

① **タップ**
自分で決める... / 自分で (自動作成)

② **タップ**
目的地/経由地には
安全な場所を選んで

③ **タップ**
ここを目的地にする

④ **タップ**
目的地に設定しますか?
いいえ / OK

⑤ **タップ**
目的地に設定しますか?
いいえ / OK

⑥ **タップ**
ここを目的地にする

⑦ **タップ**
ここを目的地にする

⑧ **タップ**
ここを目的地にする

⑨ **タップ**
ここを目的地にする

⑩ **タップ**
ここを目的地にする

⑪ **タップ**
ここを目的地にする

⑫ **タップ**
ここを目的地にする

⑬ **タップ**
ここを目的地にする

⑭ **タップ**
ここを目的地にする

⑮ **タップ**
ここを目的地にする

⑯ **タップ**
ここを目的地にする

⑰ **タップ**
ここを目的地にする

⑱ **タップ**
ここを目的地にする

⑲ **タップ**
ここを目的地にする

⑳ **タップ**
ここを目的地にする

㉑ **タップ**
ここを目的地にする

㉒ **タップ**
ここを目的地にする

㉓ **タップ**
ここを目的地にする

㉔ **タップ**
ここを目的地にする

㉕ **タップ**
ここを目的地にする

㉖ **タップ**
ここを目的地にする

㉗ **タップ**
ここを目的地にする

㉘ **タップ**
ここを目的地にする

㉙ **タップ**
ここを目的地にする

㉚ **タップ**
ここを目的地にする

㉛ **タップ**
ここを目的地にする

㉜ **タップ**
ここを目的地にする

㉝ **タップ**
ここを目的地にする

㉞ **タップ**
ここを目的地にする

㉟ **タップ**
ここを目的地にする

㊱ **タップ**
ここを目的地にする

㊲ **タップ**
ここを目的地にする

㊳ **タップ**
ここを目的地にする

㊴ **タップ**
ここを目的地にする

㊵ **タップ**
ここを目的地にする

㊶ **タップ**
ここを目的地にする

㊷ **タップ**
ここを目的地にする

㊸ **タップ**
ここを目的地にする

㊹ **タップ**
ここを目的地にする

㊺ **タップ**
ここを目的地にする

㊻ **タップ**
ここを目的地にする

㊼ **タップ**
ここを目的地にする

㊽ **タップ**
ここを目的地にする

㊾ **タップ**
ここを目的地にする

㊿ **タップ**
ここを目的地にする

経由地点の設定も自由に設定することができます。

目的地設定や経由地設定も!あなた好みに自由におさんぽコースをカスタマイズ。

3

コース作成の条件も あなた好みに設定可能!

歩ける距離・範囲を設定

① **スライド**
この○の中で
おさんぽコースが
作成されます。

パラメーター操作で半径距離が
広がったり狭まったりします。

ピンク色のパラメーター
操作で範囲を自由に
設定できます。

おさんぽの条件設定

② **登録する**

おさんぽの条件設定

スポット数: 3

片道 / 往復

こだわり条件 (任意)

公園多め

通いの場のみ

お任せ

登録する

スポット数・
片道&往復など
あなたのこだわりを登録。

4

あなたの活動量が見える化!

おさんぽ結果

「スポット到達数」「距離」「時間」「獲得ポイント」が表示されます。

お気に入り登録

お気に入りのコースが見つかった時は忘れずに登録!

投稿ボタン

「コミュニケーション」機能と連携してあなたのおさんぽ結果を投稿することができます。

おさんぽ機能の利用で
GOポイントの獲得ができます。

おさんぽ結果

スポット到達数: 5

おさんぽ距離: 564 m

おさんぽ時間: 10 分

獲得ポイント: 5 GO pt

お気に入り登録

投稿ボタン

使い方を動画で見る↓



画面をのぞいて見よう!

おさんぽ

散歩コースを自動作成



コミュニケーション
仲間と交流が持てる

体操動画
1000種超の体操情報!!



脳を鍛えるゲーム
8種類の脳トレゲーム



食事チェック
画像解析で食事管理



健康チェック
健康状態をすばやく判定



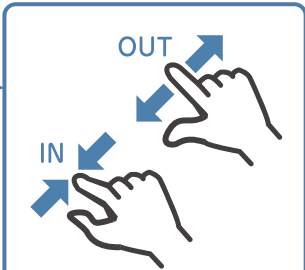
おさんぽ トップ画面



ヘルプボタン
おさんぽの使い方
を見ることができます。

現在地マーク

拡大ボタン



ピンチ IN/OUTで
地図の拡大・縮小も可能です。

プライベートコース 設定画面



スポット情報画面



おさんぽ中の画面 (スポット到着時の通知)



結果画面



おさんぽ 条件設定画面



お気に入り一覧画面





コミュニケーション オンライン(インターネット上)で仲間との 通いの場 親密なコミュニケーションが楽しめる!

1 仲間の投稿にリアクション そして投稿ができる。



あなたが日常の中で
・感じたこと
・嬉しかったこと
・頑張ったこと
・聞いてほしいこと
をどんどん共有
しましょう。

いいね!

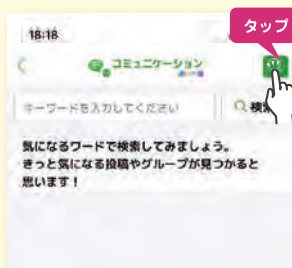
リアクションを
伝えられます

コメント

コメントで感想を
伝えられます

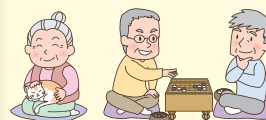
仲間からの近況にリアクションをしたりコメントを
したり、自身の近況を投稿することが可能です。

2 全国のアプリ仲間と 簡単に交流ができる



興味・関心のある
キーワードを自由に
入力して好きな
投稿を探す
ことができます。

- 趣味
- ペット
- お住まいのエリア名
- 年代別
など



キーワード検索やフィルター設定で
自分に合う仲間を見つけて交流してみましょう!

3 趣味・興味に特化した親密な コミュニケーションが可能



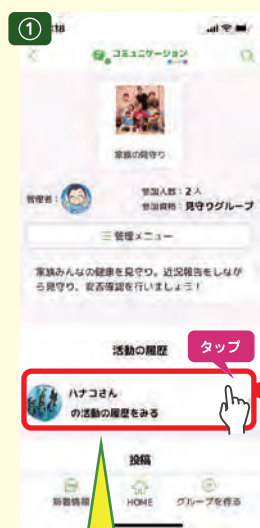
グループ機能

関心・興味のある
グループに加入して、
自分と同じ趣味を持つ
仲間とカンタンに
つながる事ができます。
※グループは自分で
立ち上げる事も可能です



グループ参加者だけが
見える投稿も共有可能です。

4 見守り・安否確認の アラート機能



[安否確認のアラート機能]
24時間アプリを起動して
いないと、グループメンバー
に通知される機能です。



これなら
離れていても
安心ですね



見守りグループに参加しているメンバーの
活動履歴を確認することができます。

画面をのぞいて見よう!

使い方を動画で見る↓



おさんぽ



コミュニケーション

体操動画



脳を鍛えるゲーム



食事チェック



健康チェック



健康状態をすばやく判定

トップ画面



プロフィール画面



検索結果画面



グループ新着画面



投稿画面



グループ限定の投稿か
全体公開の投稿かを選択

投稿内容を入力

写真を添付したい場合は
ここから選択

文章や写真が決まったら
投稿してみましょう!

リアクション
コメント入力画面



グループ作成画面



散歩コースを自動作成

仲間と交流が持てる

1000種超の体操情報!!

8種類の脳トレゲーム

画像解析で食事管理

健康状態をすばやく判定

通いの場 体操動画

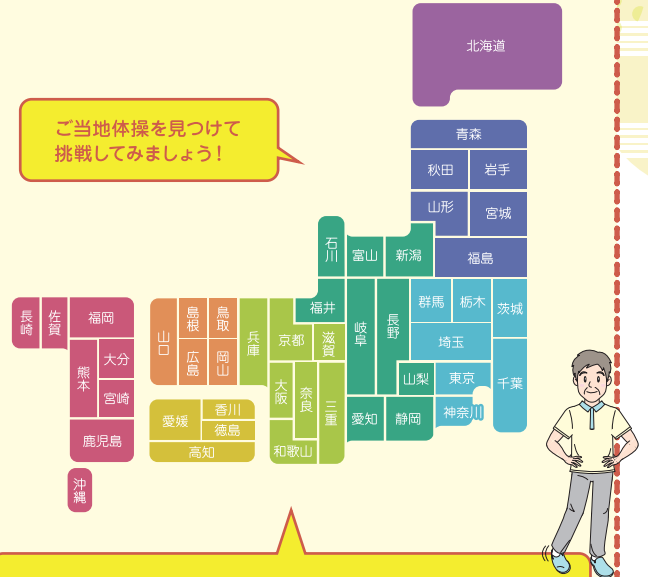
いつでもどこでも自宅でも! 楽しく体操&コグニサイズ

1 1,000種類を超える
豊富な体操動画が楽しめる!



日本全国の自治体が考案・提供する
地域色豊かな体操動画。

2 お住まいの地域の
ご当地体操に挑戦しよう!



各都道府県ごとに体操動画を検索
キーワードを入力して探す事も可能。

3 再生回数の多い人気の体操も
カンタン検索!



体操動画は定期更新されています。
ぜひ健康体操をご体験ください。

4 「からだ」と「あたま」の体操を
同時に行うコグニサイズも!



認知症予防に効果的な運動プログラム
「コグニサイズ」も全40種類公開。

使い方を動画で見る↓



画面をのぞいて見よう!

おさんぽ
散歩コースを自動作成



コミュニケーション
仲間と交流が持てる

体操動画
1000種超の体操情報!!

脳を鍛えるゲーム
8種類の脳トレゲーム

食事チェック
画像解析で食事管理

健康チェック
健康状態をすばやく判定

体操動画 トップ画面



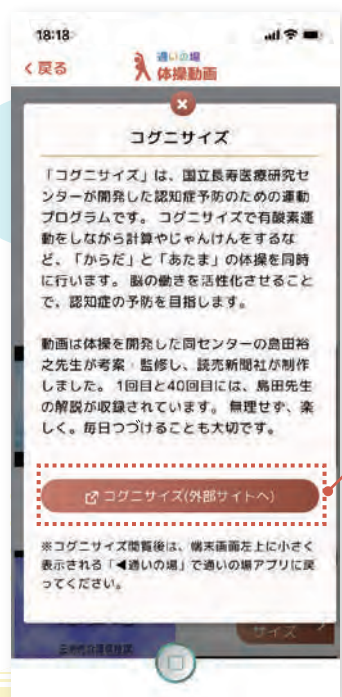
動画再生画面(縦)



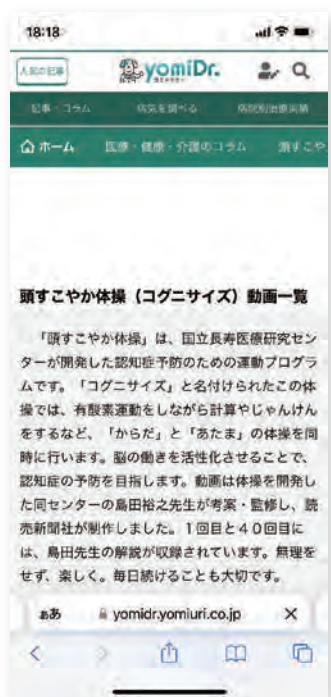
動画再生画面(横)



コグニサイズリンク画面



コグニサイズ紹介画面



コグニサイズ紹介画面



コグニサイズ一覧画面





通いの場 脳を鍛えるゲーム

豊富なゲームバリエーションで楽しめる 脳トレで最高得点を目指そう!



1 8種類の脳トレゲームが楽しめる!

- 間違い探し (Mistake Search)
- じゃんけん (Rock Paper Scissors)
- 違和感クイズ (Odd One Out Quiz)
- 色合わせ (Color Matching)
- 数字拾い (Number Picking)
- スライドパズル (Slide Puzzle)
- 数字記憶 (Number Memory)
- 神経衰弱 (Memory Game)

それぞれが異なる種類の認知機能を使うゲーム。

2 3段階の難易度選択と10段階のCPU対戦

3種類の難易度選択

10段階の仮想対戦相手

- 序の口 = 還暦山
- 序二段 = 古希錦
- 三段目 = 喜寿丸
- 幕下 = 傘寿ノ海
- 十両 = 米寿国
- 前頭 = 卒寿ノ島
- 小结 = 白寿富士
- 関脇 = 紀寿王
- 大関 = 茶寿桜
- 横綱 = 皇寿龍

3段階から難易度を選択。それにより対戦相手は変動します。

3 直近3回分の成績を表示 過去最高得点を目指しましょう!

過去最高得点を表示
選択したゲームの過去最高得点が表示されます。

直近3回分の成績表示
選択したゲームの直近3回分の成績が表示されます。

過去最高得点	スコア
やさしい	590点
ふつう	722点
むずかしい	920点

最近の成績 (直近3回)	日時	レベル	スコア
	2022年11月03日	ふつう	722点
	2022年11月03日	むずかしい	920点
	2022年11月03日	やさしい	590点

ゲームを選択するとこれまでの最高得点を表示。目指せ記録更新!

4 結果画面でスコア、 対戦相手との勝敗を表示

結果画面
「あなたのスコア」が表示されます。

対戦相手との勝敗結果

リトライボタン

難易度別に勝つ事も難しくなっています。全勝目指しながら楽しく脳を鍛えましょう。



画面をのぞいて見よう!

使い方を動画で見る↓



おさんぽ
散歩コースを自動作成



コミュニケーション
仲間と交流が持てる



体操動画
1000種超の体操情報!!



脳を鍛えるゲーム
8種類の脳トレゲーム



食事チェック
画像解析で食事管理



健康チェック
健康状態をすばやく判定



じゃんけん



色合わせ



違和感クイズ



数字記憶



数字拾い



神経衰弱



間違い探し



スライドパズル





通いの場 食事チェック

毎日の食事を瞬時に見える化 カンタンに楽しく食事の管理

1

写真を撮るだけで
カンタンに食事登録



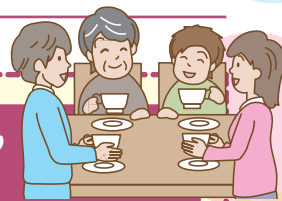
明るさ・手ブレに注意しながら
撮影しましょう。



登録する食事(朝食・昼食・夕食・間食)を選んで写真を
撮るだけで毎日のカロリー摂取状況を確認・登録
することが可能です。

2

複数品目あっても
同時に判別可能



1枚の写真に複数品目写った場合でも
同時に料理を判別することが可能です。

3

登録した食事や品目は
あとから編集OK



登録済みの品目を変更

再選択ボタンで候補を表示
正しい品目を選択して修正
※品目を削除する場合は「外す」を
押してチェックを入れる。

品目を追加

追加する品目を入力して検索し、
候補の中から近い品目を選択

まずは写真を撮って登録、細かな修正等は後から
編集することでスムーズに登録が可能です。

4

コンビニ・スーパーの商品
まで幅広く解析可能



約18,000品目を
識別可能です!



一般的な食事メニュー(約4,000)の他、
大手食品メーカー・コンビニエンスストアの商品名、
大手飲食チェーンのメニュー名も識別可能。

使い方を動画で見る↓



画面をのぞいて見よう!

おさんぽ

散歩コースを自動作成



コミュニケーション
仲間と交流が持てる

体操動画
1000種超の体操情報!!



脳を鍛えるゲーム
8種類の脳トレゲーム



食事チェック
画像解析で食事管理



健康チェック
健康状態をすばやく判定



トップ画面



登録方法選択画面



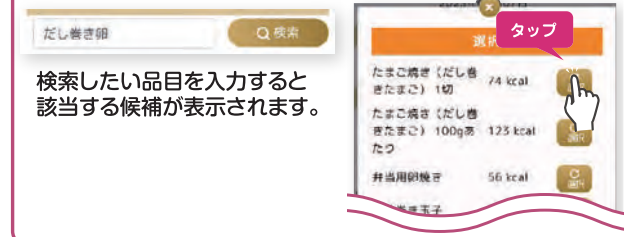
写真を撮影するか、
保存済みの写真から
選んで登録

カレンダー画面



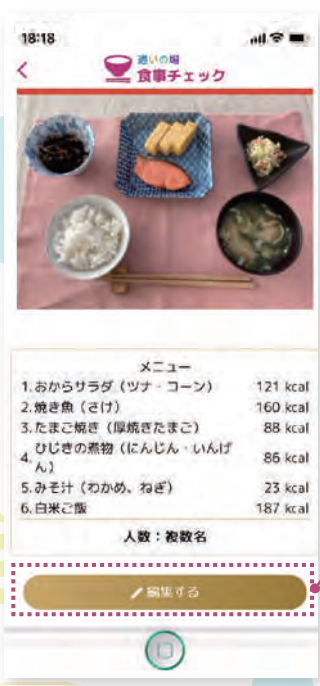
食事を登録した日は
「●」が表示されます

検索結果から候補を選んで登録



検索したい品目を入力すると
該当する候補が表示されます。

登録済み画面



登録・編集画面



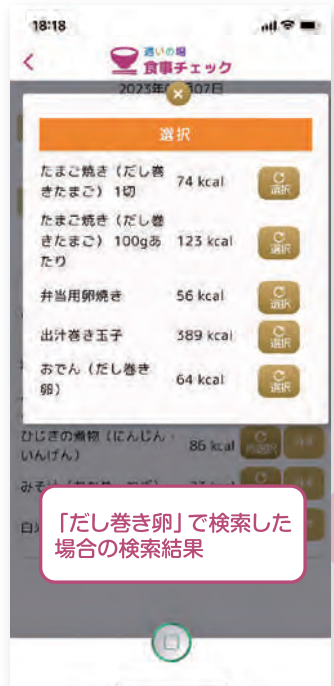
品目を検索して追加

似ている別の品目に変更

不要な品目は「外す」を
押してチェックを入れる

編集が完了したら
「登録する」をタップ

検索結果表示画面



「だし巻き卵」で検索した
場合の検索結果



通いの場

健康チェック

毎日の活動をグラフでわかりやすく表示
健康状態や介護リスクを手軽に判定

1 過去の活動履歴を解析 自分に合った目標を自動設定

① Goポイント 大 歩数
今日の歩数 1964歩
タロウ さん
の今月の目標 7600歩

② 2024年2月
日 月 火 水 木 金 土
21 20 11 1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 1 2 3 4

歩数・GOポイントの表示を切り替え

目標達成できた日には、金の月桂樹が表示されます。

月ごと・週ごとに表示が切替えできます。

2 7つのカンタンな質問に答えるだけ HEPOPフローチャート

アンケート
7つの質問に答えて、あなたに適した運動・活動バックを見つけましょう

当てはまるものをタップして下さい

- 以前より比べて歩く距離が長くなって来た
- 6か月間で2-5kg以上の体重減少がある
- 最近もの忘れの頻になる
- 1年以上に比べ思いもかけず歩くようになった
- お茶や汁類でむせることがある
- 転倒に対する不安が大きい
- この1年間で転んだことがある

該当する項目をタップして選ぶ

あなたにピッタリの生活指針(バック)は?

あなたに適した生活指針をフィードバック。

3 アンケートで健康状態を判定 基本チェックリスト

毎日の健康を手チェックして体調を管理しましょう!

基本チェックリストとは、自身の生活や健康状態を振り返り、心身の病態と表れているところがないかどうかチェックするためのものです。生活機能の低下を早期に発見し、状態悪化を防ぐための費用です。全部で27項目の質問で構成されています。全部で27項目の質問で構成されています。3か月に1回程度を目安に回答してください。

3か月に1回程度を目安に回答してください。

毎日健康チェックをはじめよう

過去に作った健康チェックの、再度を確認したい場合は、下のボタンをタップしてください

過去の健康チェック履歴を見る

周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの印象があると云われますか?

自分で電話番号を覚えて、電話をかけることを行っていますか?

今日が何月何日かわからない時がありますか?

【ここ2週間】毎日の生活に充て実感が無い

【ここ2週間】これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった

【ここ2週間】以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる

【ここ2週間】自分が段に立つ人間だと不安

【ここ2週間】わけもなく疲れ、たよんな感じがする

おつかれどまだ! 下のボタンをタップして回答を記録してください!

全部で27項目の質問に答えるだけで判定結果がスグに分かる!

4 2年後の要介護リスクを判定して将来に備える

2年後の要介護リスク

低い 高い

介護予防のために生活習慣の維持を提案します。

★運動機能を向上させよう!
毎日できるだけ歩け、筋力アップの体操を取り入れる。地域の活動に参加するなどして運動機能の向上を図りましょう。アプリ内にはさまざまな体操動画を収録しています。お気に入りの体操を練習してみましょう!

★栄養状態を良好に保とう!
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、たくさん食べるのが困難なときは栄養強化食品を上手に使いましょ。まずは健康チェックに毎日の食事を記録して、ご自身の食事を把握しましょう!

★閉じこもり対策をしよう!
外出をして、友人との交流や、地域活動への参加などを心がけましょう。外出は、体を動かすことにもつながり運動機能維持にも役立ちます。お正月は遠征機をつかってお出かけしてみましょう。外

基本チェックリスト

基礎疾患の管理

「基本チェックリスト」と「基礎疾患の管理」の2つを入力すると、「2年後の要介護リスク」が判定できるようになります。

※未入力の場合は判定できません

使い方を動画で見る↓



画面をのぞいて見よう!

おさんぽ
散歩コースを自動作成



コミュニケーション
仲間と交流が持てる

体操動画
1000種超の体操情報!!



脳を鍛えるゲーム
8種類の脳トレゲーム



食事チェック
画像解析で食事管理



健康チェック
健康状態をすばやく判定



トップ画面



歩数・GOポイントの履歴画面



HEPOPフローチャート



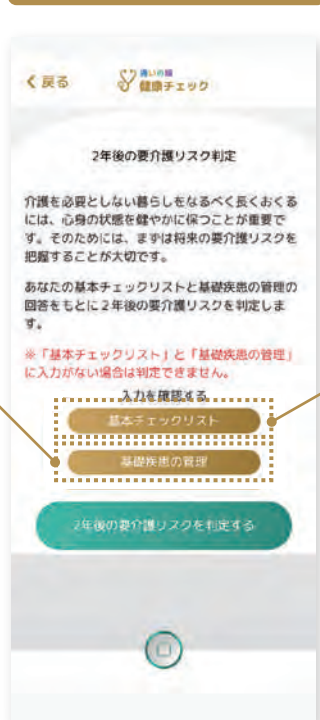
パック判定画面



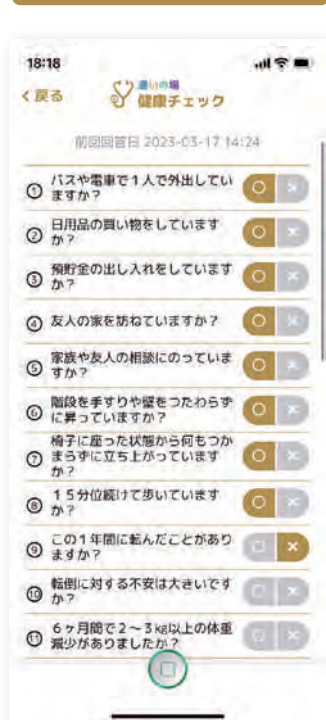
基礎疾患情報入力画面



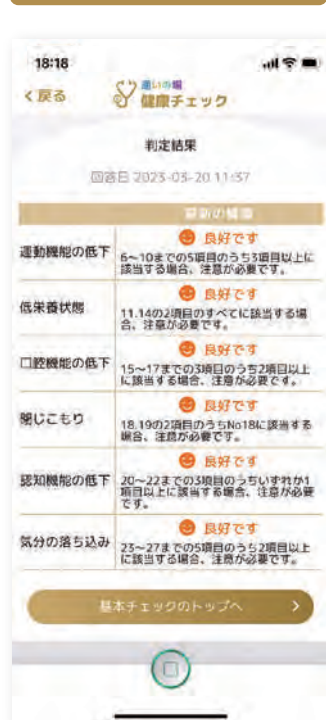
2年後の要介護リスク判定



基本チェックリスト画面



基本チェックリストの判定結果画面





通いの場

チェックイン

近くにある「通いの場」を手軽にチェック
おさんぽとも連動して気軽にウォーキング

1 近隣にある通いの場を 地図上に表示!



ホーム画面の
マークをタップ

「Ba」を押すと「通いの場」のリストが表示されます。

2 通いの場までの移動に おさんぽ機能が使えます。



行きたい「通いの場」の「ここまでおさんぽ」をタップすると
おさんぽコースが自動で作成されます。目的地付近に
到達すると「通いの場」へのチェックインが可能となります。

3 活動内容が様々な通いの場 目印は5種類の色分け!



【身体活動】

健康体操、公園散策、グランドゴルフ、カラオケ等、
運動機能アップを目的とした場所



【知的活動】

将棋、工作、手芸、折り紙など
認知機能の低下予防を目的とした場所



【社会活動】

茶話会、清掃、ボランティア、座談会、作品鑑賞など
社会とのつながりを目的とした場所



【複合活動】

身体・知的・社会活動の向上を目的とした
活動を複合的に行う場所



【その他】

上記以外の活動を行う場所

4 通いの場の活動が気に入ったら 「お気に入り」登録!



お気に入り登録すると
アイコンの色が変わります



「お気に入り登録」をタップするとお気に入り一覧のリストに登録
することができます。色々な種類の通いの場に足を運んで沢山の
人と触れ合い、お気に入りの通いの場を見つけましょう♪

画面をのぞいて見よう!

トップ画面



チェックイン履歴画面



おさんぽ画面



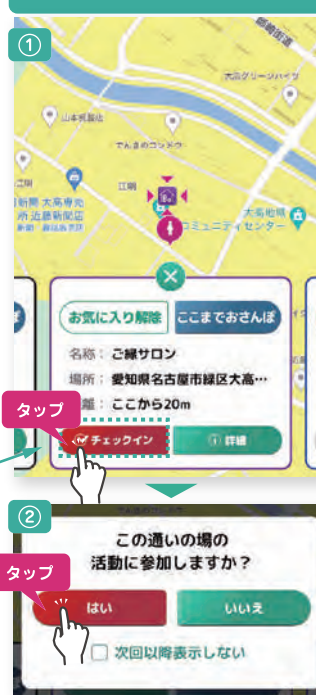
おさんぽ結果画面



通いの場一覧画面



通いの場チェックインが可能になった画面



通いの場詳細画面



通いの場に近付くと、
チェックインボタンが赤く
変わり、押せるようになります。

通いの場詳細画面でも
チェックインボタンが
押せるようになります。

通いの場へ参加するときに
「チェックイン」を必ず押し
ましょう!



通いの場 GOポイント

「おさんぽ」「体操動画」「脳を鍛えるゲーム」…アプリを楽しみながら貯められるポイントです

使い方を動画で見る↓



1日最大25ptまで貯められます



1日のうちに5pt貯めるごとに
自動でアイテムを獲得



獲得したアイテムを
与えることでまごっちが成長!

※緑色のゲージが一杯になるとまごっちが成長します。

GOポイントを貯めるには?

行動内容	獲得できるポイント数
アプリを起動	1 GOpt
1日に1,000歩 歩く	1 GOpt
1日に2,000歩 歩く	3 GOpt
1日に5,000歩 歩く	5 GOpt
おさんぽでコースを設定し、おさんぽ機能を利用する	5 GOpt

他にもさまざまな機能をたくさん使うことによって、GOポイントを10pt獲得することができます。獲得したアイテムをまごっちに与える事でまごっちの成長過程をお楽しみ頂けます。アプリを日々活用し、GOポイントを毎日獲得していきましょう。



通いの場 ランキング

あなたとみんなの活動量を見てみよう!アプリの利用・活動状況をランキングで表示

使い方を動画で見る↓



ランキングボタンをタップ



表示切替えボタン

「GOポイント」と「歩数」を切り替えます。

集計対象期間

一週間の合計値からランキングが毎日更新されます。

比較対象切替えボタン

「日本全国」「都道府県」「市区町村」ごとに表示の切り替えができます。

比較対象ごとのランキング

他のユーザーの活動状況を知ることによって自身の活動を見直すきっかけに。各地域での上位入賞を見直してみましょ!

※歩数のランキングでは当日分の歩数は反映されないためご注意ください

おわりに



オンライン
かよ ば
通いの場
アプリ

よくある質問



Q このアプリは無料ですか？

A 本アプリはアプリ内課金もなく、利用料は無料です。ただし、ダウンロードやご利用時にかかるデータ通信料はご利用者様のご負担となります。

Q ホーム画面にいるキャラクターは
なんですか？

A 皆さんが「オンライン通いの場」アプリを楽しく続けていけるようにサポートするオリジナルキャラクター「まごっち」です。赤ん坊から成人までの成長過程を楽しむことができます。

Q ニックネームや住所などは
登録後に変更可能でしょうか？

A メニュー画面の設定情報から登録情報を変更可能です。ただし変更できない項目もありますので、初回登録時に正確な情報の入力にご協力をお願いいたします。

Q 歩数が正しくカウントされません。

A 歩数を表示させるためには、Android端末をご利用の方は「Google Fit」、iOS端末をご利用の方は「ヘルスケア」との連携が必要です。スマートフォンの設定から、「オンライン通いの場」アプリの権限をすべて許可してください。

Q 食事チェック機能などで
カメラを起動できません。

A スマートフォンの設定から、「オンライン通いの場」アプリの権限をすべて許可してください。

Q まごっち(まこ・まこと)を
途中で切り替えられますか？

A いいえ、一度選択したまごっちの性別は変更できません。よく考えてから、まごっちの性別を選択しましょう。

Q スマートフォンを買い換えました。
引継ぎはできますか？

A 引継ぐことができます。引継ぎには引継ぎ前の電話番号とパスワードが必要になるので、「オンライン通いの場」アプリのメニュー画面の設定情報から事前に確認しておいてください。

Q GOポイントを
うまく獲得できません。

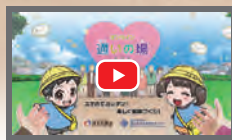
A なるべくたくさん歩いて、いろいろな機能を利用すると、1日に多くのGOポイントを貯めることができます。ホーム画面にいるまごっちのセリフに注目してみてください。ヒントが隠れているかもしれません。



オンライン
かよ ば
通いの場
アプリ



紹介動画はこちら



QRコードを読み込むか
アプリストアで
「通いの場」と検索!

通いの場アプリ

①Google PlayまたはApp Storeから「オンライン通いの場」アプリをダウンロードします。②アプリを起動し、メッセージに従って会員登録を行ってください。