

オンライン かよ 通いの場 ぼ 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。



二次元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

① Google 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) | 07P |
| アプリをはじめる(新規登録の方) | 08P |
| アプリをはじめる(アカウント引継ぎ) | 10P |
| 画面説明 | 11P |
| アプリの使い方 | 12P |

各コンテンツのご紹介

| | |
|--------------|-----|
| おさんぽ | 13P |
| コミュニケーション | 15P |
| 体操動画 | 17P |
| 脳を鍛えるゲーム | 19P |
| 食事チェック | 21P |
| 健康チェック | 23P |
| チェックイン | 25P |
| まいにち習慣チェック | 27P |
| GOポイント・ランキング | 29P |

おわりに

| | |
|--------|-----|
| よくある質問 | 30P |
|--------|-----|

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。



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。

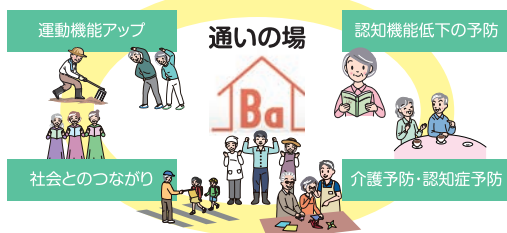
機能2



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。

Ba 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。



詳しくは…P25

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。

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。食事の写真を画像解析することで料理名の検索ができ毎日の食事管理を助けます。

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。

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したり、まいにち習慣チェックを記録していくことで、GOポイントが貯まっていきます。GOポイントとは、オリジナルキャラクターのまごっちを成長させる育成ゲームに必要なポイントです。GOポイントを貯めながら楽しくアプリを続けましょう。



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…P29

インストール手順

Android アンドロイド ⚠️ Androidスマホの方は、Google Fitおよびヘルスコネクトのインストールが必要です。

Google Fitのインストール >>>

二次元コードを読み取る



1

カメラで上記のGoogle Fit
二次元コードを読み取る。
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。



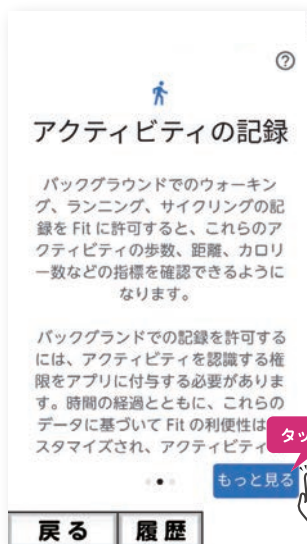
4

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 >>>

オンライン通いの場アプリのインストール >>>

二次元コードを読み取る



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

身体活動と位置情報へ
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



7

カメラで上記の「オンライン
通いの場」アプリ二次元
コードを読み取る。表示
されるURLをタップ。



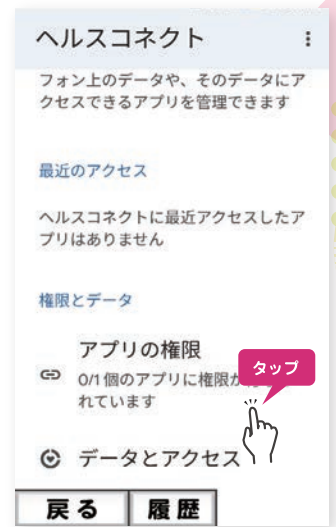
8

インストール をタップ。
次ページの
9 に進む。

Android アンドロイド Androidスマホの方は、Google Fitおよびヘルスコネクットのインストールが必要です。

ヘルスコネクットのインストール >>>

二次元コードを読み取る



9

カメラで上記の「ヘルスコネクット」アプリ二次元コードを読み取る。

10

インストール をタップ。

11

インストール終了後、**開く** をタップ。
アプリが開くので、**使ってみる** をタップ。

12

「アプリの権限」をタップ。



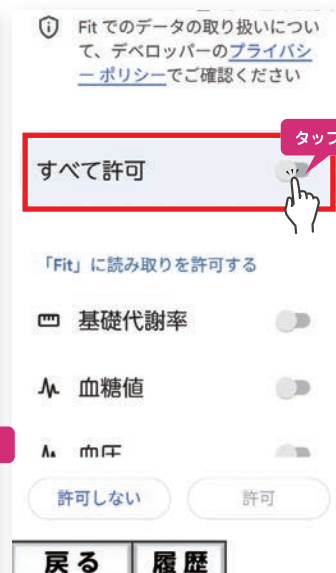
13

Google Fitと通いの場の両方の権限があることを確認し、Google Fitをタップ。



14

設定 をタップ。



15

すべて許可 または **アプリの使用時のみ** をタップ。



16

完了 をタップし、続けて「通いの場」も同様にアクセスの許可を設定します。次ページの **アプリの登録・ログイン手順** に進む。

インストール手順

iPhone アイフォン

⚠ 事前にApple ID・パスワードをお手元にご用意ください。

二次元コードを読み取る



オンライン
通いの場
アプリ



Download on the
App Store

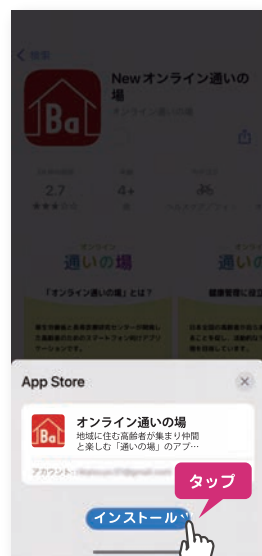
1

「カメラ」をタップ。上記の「オンライン通いの場」アプリ二次元コードを読み取る。



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

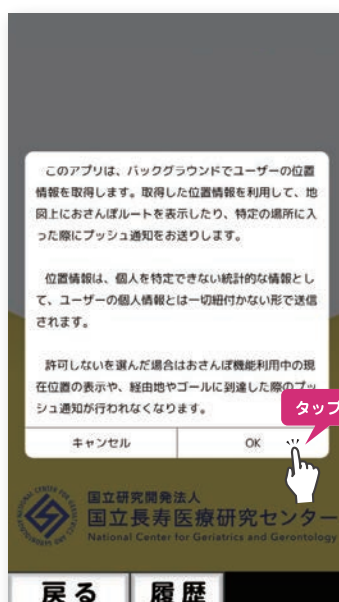
下記のアプリの登録・ログイン手順に進む。

アプリの登録・ログイン手順



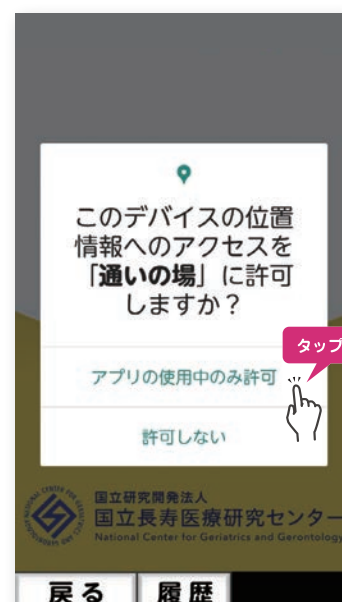
1

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。

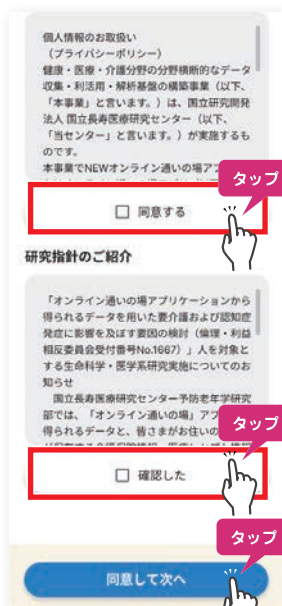
アプリをはじめる(新規登録の方)

アプリの新規登録手順



1

アプリの説明が表示されます。3ページ確認し、
「通いの場をはじめよう」をタップ。



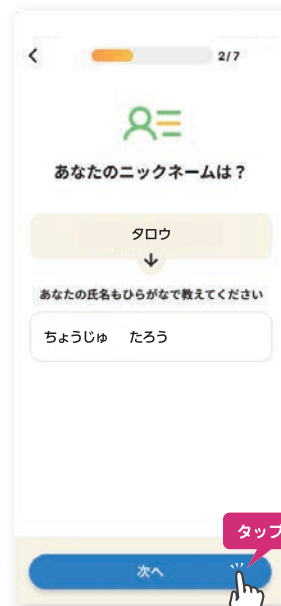
2

各種規約を確認し、「同意する」「確認した」をタップ。
すべてチェックしたら、「同意して次へ」をタップ。



3

ニックネームを入力し「次へ」をタップ。
※本名は入力しないでください。



4

本名をひらがなで入力し、「次へ」をタップ。



5

あなたの性別を選び、「次へ」をタップ。



6

あなたの生年月日をそれぞれ上下にスライドさせて入力し、「次へ」をタップ。



7

あなたの携帯電話の電話番号を入力し、「次へ」をタップ。



8

SMSで受信した6桁の認証コードを入力し、「次へ」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

あなたの住所を郵便番号から入力し、
次へ
をタップ。



10

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。



11

メールアドレスを入力し
登録して次へ
をタップ。入力しない場合は「スキップする」をタップ。



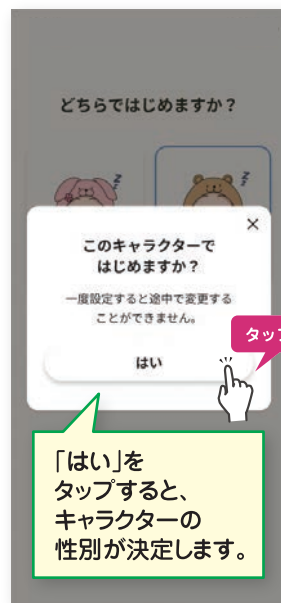
12

設定が完了しました。
次へ
をタップすると、続けて育成ゲームがはじまります。

オンライン通いの場合アプリで育成ゲームがスタートします。まずは、育成するキャラクターの性別を選びましょう。詳しくは11ページをご覧ください。



男の子または女の子をタップしキャラクターの性別を決定



「はい」をタップすると、キャラクターの性別が決定します。



育成ゲームのルール説明が始まります。

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

登録済みの方はログイン

をタップ。



2

携帯電話番号およびパスワードを入力し

登録 をタップ。

機種変更などで携帯番号が変更になった方は、
通いの場アプリ登録時に入力した携帯番号を
入力してから **登録** をタップ。

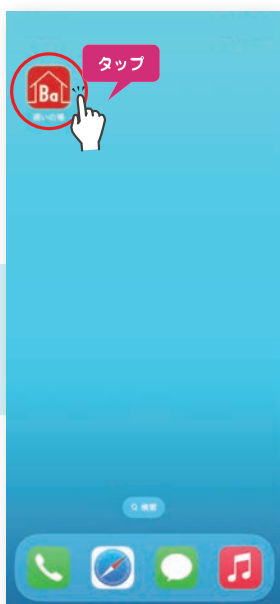


3

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。



4

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。



5

「オンライン通いの場」の
ホーム画面が表示されます。
登録されている情報を
確認するには、画面下部に
あるメニューの を
タップ。 **設定**



6

設定メニューの一覧から
「設定情報」をタップ。



7

登録情報の確認と変更が
可能です。
(性別、電話番号、パスワード
除く)

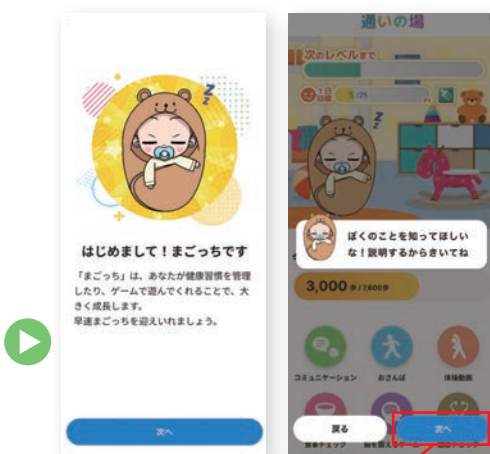
画面説明



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

本アプリではアプリの利用状況によって、まごっちが成長していきます。まごっちが赤ん坊から成人になるまでの成長過程を楽しみながら、ご自身の健康状態も管理していきましょう。

9ページで設定した性別で、キャラクター「まごっち」の育成ゲームがはじまります。



「次へ」をタップすると、ゲームの楽しみ方の説明がはじまります。よく確認しましょう。

まごっちとは？

あなたの頑張りがまごっちの成長につながります。運動したり、食事を記録したりアプリの機能を使い続けることで成長するキャラクターです。

成長にはGOポイントが必要

おさんぼをしたり、毎日習慣チェックを達成することで、GOポイントを獲得できます。



GOポイントをためてアイテムをゲット

GOポイントが5ポイントたまると、まごっちの成長に必要なアイテムをゲットできます。



アイテムを与えてまごっちを成長させましょう

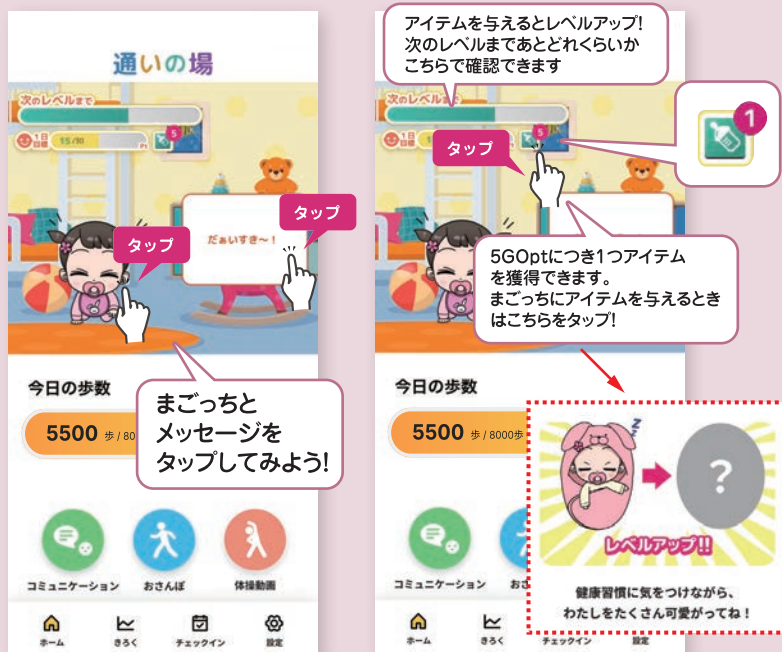
赤ん坊から成人になるまでの成長過程を楽しみましょう。



画面の見方



まごっちの育て方



アプリの使い方



まごっちの状態を確認

アプリを開くと、まごっちがあなたを出迎えてくれます。

今日の歩数

スマホを持って歩いた歩数が表示されます。

今日の歩数

5500 歩 / 8000 歩

現在の歩数

あなたの一日の目標歩数

通いの場アプリの機能

このアプリは6つの機能に加え、他の人の活動量を確認できるランキングの機能があります。次のページから使い方を説明しています。

まいにち習慣チェック

毎日行う活動を5つ以上設定できます。3つ達成でGOポイントを3ポイント、すべて達成でさらに2ポイント獲得できます。詳しい使い方は27ページをご覧ください。

ホームメニュー

常に画面の下部に表示されるメニューです。



ホーム

どの画面を見ても、まごっちがいるこの画面を表示させます。



きろく

あなたが獲得したGOポイントや、歩数の記録を見ることができます。



チェックイン

近くにある「通いの場」を手軽にチェックすることができます。詳しくは25ページをご覧ください。



設定

あなたの登録情報の確認と変更が可能です。(性別、電話番号、パスワード除く)

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

② **タップ**
お任せ (自動作成)

③ 目安となる時間と歩数が
スグに表示されます。

コース作成 Q をタップ

「お任せ」をタップ

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 (プライベート)

② **タップ**
目的地/経由地には
安全な場所を選んでください

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?

⑤ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑥ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑦ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑧ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑨ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑩ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑪ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑫ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑬ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑭ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑮ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑯ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑰ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑱ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑲ **タップ**
目的地に設定しますか?

⑳ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉑ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉒ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉓ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉔ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉕ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉖ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉗ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉘ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉙ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉚ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉛ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉜ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉝ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉞ **タップ**
目的地に設定しますか?

㉟ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊱ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊲ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊳ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊴ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊵ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊶ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊷ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊸ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊹ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊺ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊻ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊼ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊽ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊾ **タップ**
目的地に設定しますか?

㊿ **タップ**
目的地に設定しますか?

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

おさんぽの条件設定

①

②

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。

スポット数・
片道&往復など
あなたのこだわりを登録。

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。

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。

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種以上の体操情報!!



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



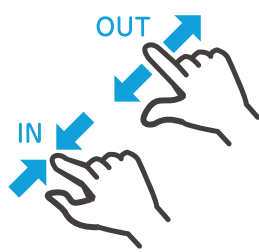
おさんぽ トップ画面



ヘルプボタン
おさんぽの使い方を
見ることができます。

現在地ボタン
(地図を現在地に戻します)

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



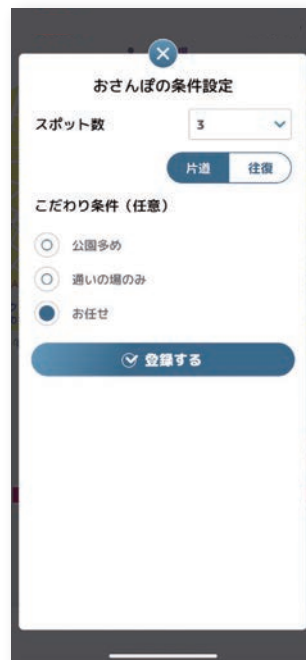
おさんぽ中の画面 (スポット到着時の通知)



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!

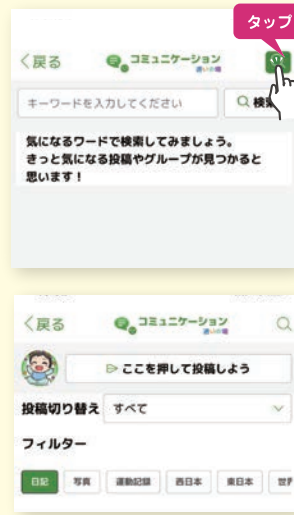
リアクションを
伝えられます

💬 コメント

コメントで感想を
伝えられます

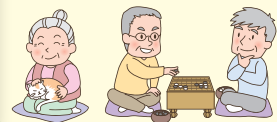
仲間からの近況にリアクションをしたりコメントを
したり、自身の近況を投稿することが可能です。

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。

使い方を動画で見る↓



画面をのぞいて見よう!

おさんぽ



コミュニケーション
仲間と交流が持てる

体操動画
1000種類の体操情報!!



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



プロフィール画面



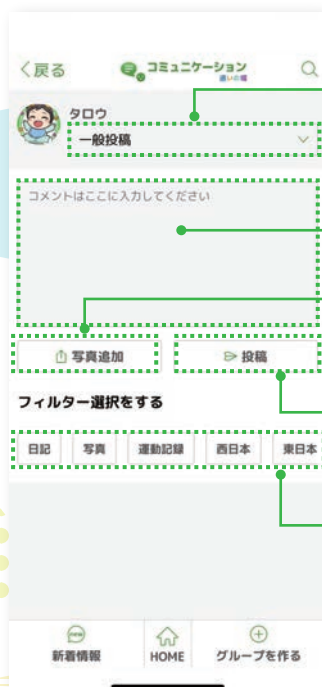
検索結果画面



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!

投稿内容に該当する
フィルターを
選択することで、気の合う
仲間から見つかりやす
くなります。

リアクション コメント入力画面



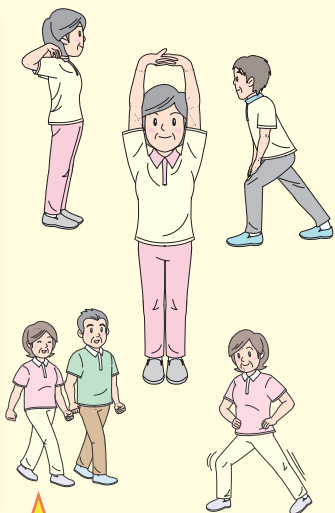
グループ作成画面



通いの場 体操動画

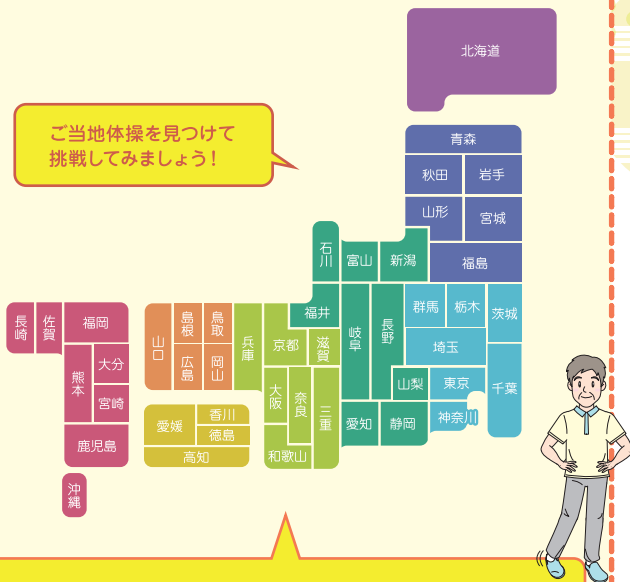
いつでもどこでも自宅でも! 楽しく体操&コグニサイズ

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。

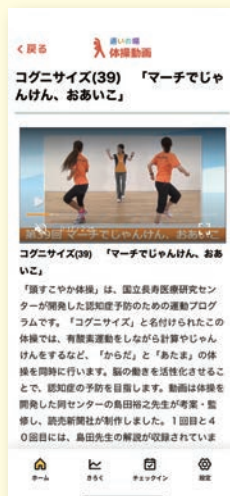
3 再生回数の多い人気の体操も
カンタン検索!



当センター考案
体操動画も多数!

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種類の体操情報!!



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



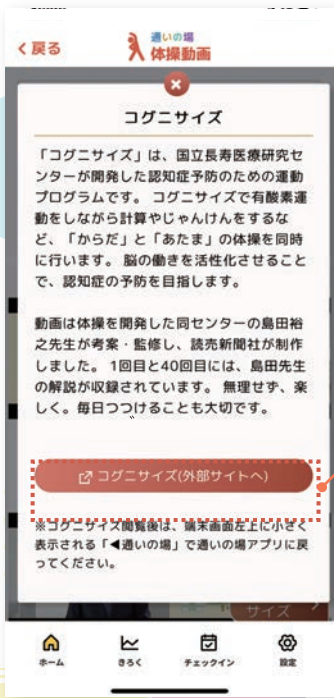
動画再生画面(縦)



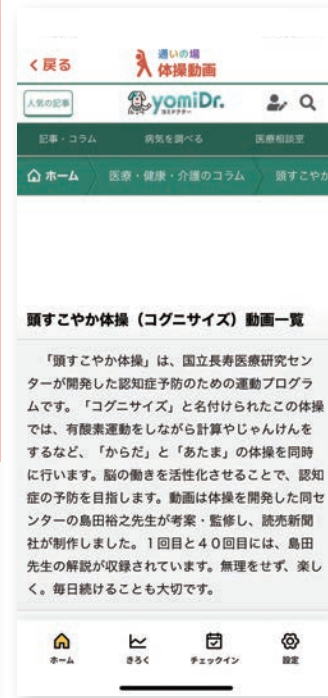
動画再生画面(横)



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

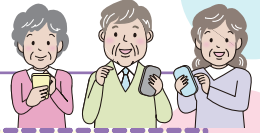




通いの場

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



数字拾い

じゃんけん



スライドパズル

違和感クイズ



数字記憶

色合わせ



神経衰弱

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!



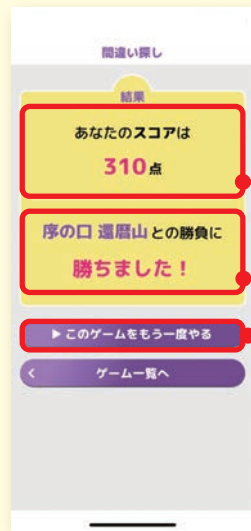
過去最高得点を表示
選択したゲームの過去最高得点が表示されます。

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。

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。



使い方を動画で見る↓



画面をのぞいて見よう!

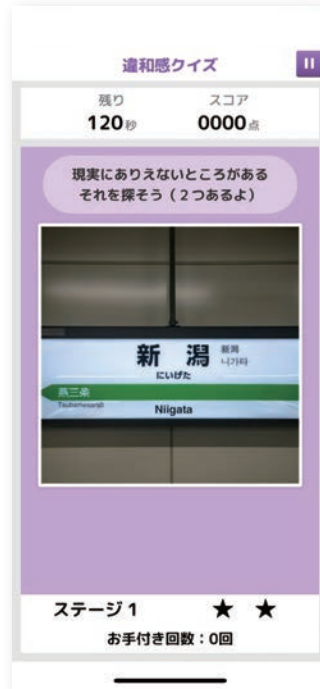
じゃんけん



色合わせ



違和感クイズ



数字記憶



数字拾い



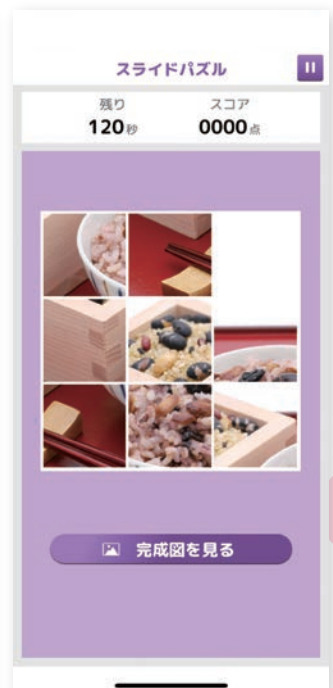
神経衰弱



間違い探し



スライドパズル



おさんぽ
散歩コースを自動作成
人

コミュニケーション
仲間と交流が持てる
人

体操動画
1000種以上の体操情報!!
人

脳を鍛えるゲーム
8種類の脳トレゲーム
人

食事チェック
画像解析で食事管理
人

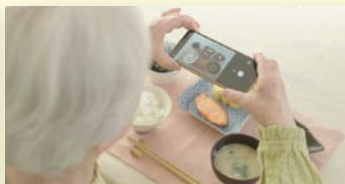
健康チェック
健康状態をすばやく判定
人



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

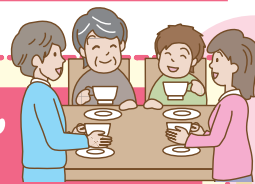


明るさ・手ブレに注意しながら撮影しましょう。

- ☀ 朝食
- ☀ 昼食
- 🌙 夕食
- ☕ 間食

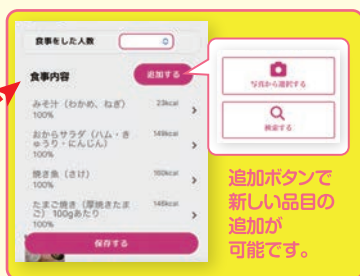
登録する食事(朝食・昼食・夕食・間食)を選んで写真を撮るだけで食事を検索・登録することが可能です。

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



追加ボタンで新しい品目の追加が可能です。

食べた量の調整
カロリーも自動で計算されます。

品目の編集
食べた量の調整が完了したら「更新」、表示中の品目を削除する場合は「削除する」を押す

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。

画面をのぞいて見よう!

トップ画面



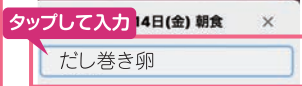
摂取カロリーが表示されないときは

健康チェックの「基本チェックリスト」への回答が必要です。入力方法は24ページをご覧ください。

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検索



① 検索窓をタップし、検索したい品目を入力

② キーボードの検索ボタンをタップ

③ 検索結果から候補を選んで登録

※ キーボードの検索ボタンを押さないと検索されません。

解析済み画面



登録・編集画面



栄養価の確認や、食べた量の調整が可能

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

おさんぽ

人

コミュニケーション
仲間と交流が持てる

体操動画
1000種以上の体操情報!!

人

脳を鍛えるゲーム
8種類の脳トレゲーム

人

食事チェック
画像解析で食事管理

人

健康チェック
健康状態をすばやく判定

人



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 60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 2023年2月
日 月 火 水 木 金 土
29 30 31 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
5 6 7

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・活動パ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

- 以前とくらべて歩く速度が遅くなってきたと思う
- 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がある
- 最近もの忘れが気になる
- 半年前と比べ面白いものが食べにくくなった
- お茶や汁物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(パック)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、心身の機能で表し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質問票です。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

今日の健康チェックをはじめる

過去の健康チェックの判定を確認したい時は、下のボタンをタップしてください

過去の健康チェック判定を見る

27の質問に答えて
健康をチェックしましょう

- バスや電車で1人で外出していますか?
- 日用品の買い物をしていますか?
- 預貯金の出し入れをしていますか?
- 友人の家を訪ねていますか?
- 家族や友人の相談にのっていますか?
- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか?
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか?
- 15分続けて歩いていますか?
- この1年間に転んだことがありますか?
- 転倒に対する不安は大きいですか?

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

基本チェックリスト
基礎疾患の管理

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!
毎日できるだけ歩く、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運動動画を収録しています。お気に入りの体操を探してみましょう!

★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う。まずは食事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、体を動かすことによる心身の健康維持に効果的です。

「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



画面をのぞいて見よう!

おさんぽ



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



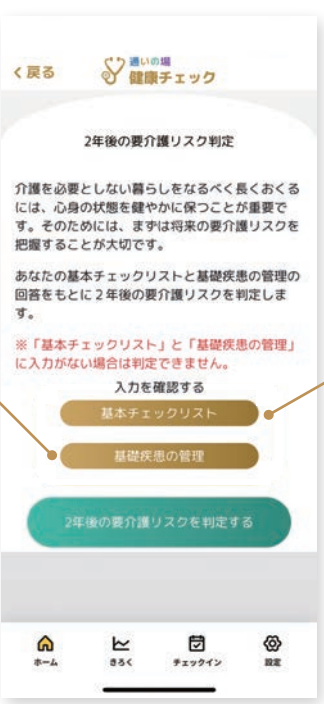
パック判定画面



基礎疾患情報入力画面



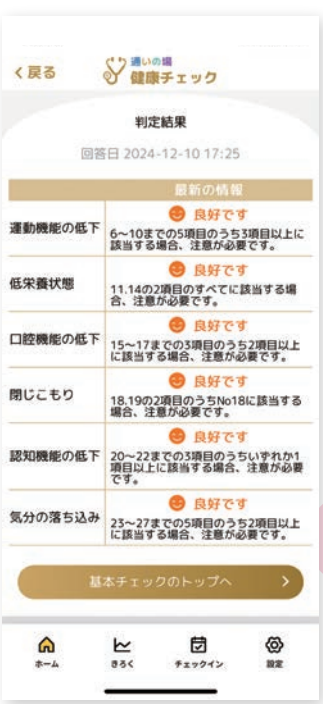
2年後の要介護リスク判定



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

一覧を押すと「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

※地図上に表示される通いの場は、厚生労働省のオープンデータに
登録されたもののみとなります。

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



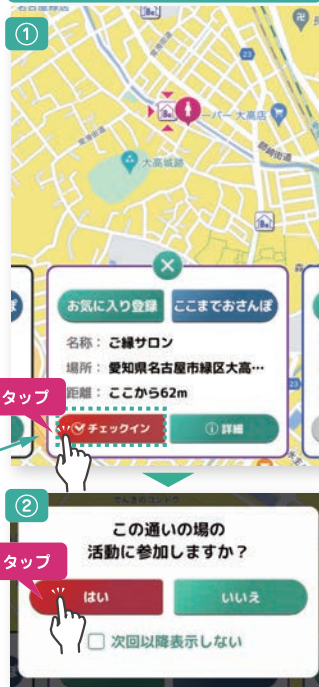
おさんぽ結果画面



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!

タップ

タップ

通いの場 まいにち習慣 チェック

毎日行う活動を手軽にチェックして 健康状態を保ちましょう

「通いの場」アプリでは、毎日行う活動を登録しておくことができます。達成した活動にチェックを入れていきましょう。まいにち習慣チェックを3つ以上達成すると、まごっちの成長に必要なGOポイントを獲得することができます。

画面の見方

ホーム画面



まいにち習慣チェックを達成するとGOポイントを獲得できます。3つ達成で3ポイント、すべて達成でさらに2ポイント獲得し、1日5ポイントまで獲得できます。



達成状況

まいにち習慣チェックで登録した活動の達成状況が表示されます。

まいにち習慣チェックの活動内容

登録してある活動内容をここで確認できます。活動を達成したら、項目をタップしてチェックをつけましょう。チェックのつけかたは、次のページで説明しています。

未達成



誰かと会話ができた



達成



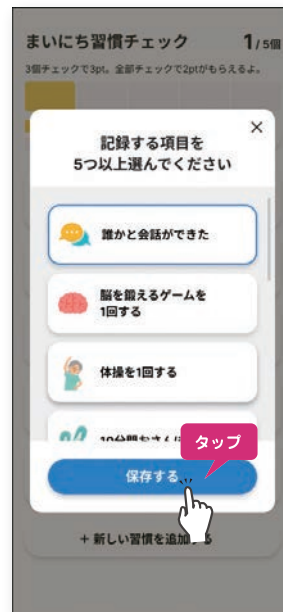
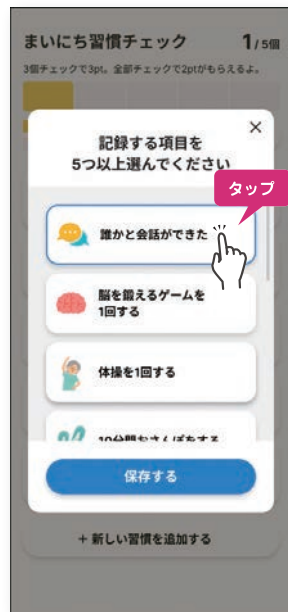
誰かと会話ができた



活動内容の追加

ホーム画面に表示するまいにち習慣チェックを追加します。活動内容は5個以上登録できます。「編集」ボタンからも追加できます。追加の方法は次のページで説明しています。

項目を追加する



ポイント

項目をタップすると、枠が青色になって選択中の状態になります。

選択中

誰かと会話ができた

選択解除

体操を1回する

選択中の項目が、5つ以上になった状態でないと、保存ができません。

1

「編集する」または「新しい習慣を追加する」をタップ。

2

追加・または変更したい項目をタップ。合計5つ以上選択した状態にしてください。

3

項目を選択したら、「保存する」をタップ。ホーム画面に戻れば、編集完了です。

記録方法



1

本日達成した活動の項目をタップ。

2

達成できていれば、「できた」をタップ。アプリの機能を使用して達成する場合は、「GO!」をタップすると、各機能の画面へ移動します。

3

アプリの機能の画面に移動します。
⚠️ ホーム画面のメニューから機能を使用しても、まいにち習慣チェックには自動的に記録されないの、ご注意ください。

4

アプリの機能を使用後、ホーム画面へ戻ると、記録完了の表示がされます。

「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30pt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(例) | 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 |
| まいにち習慣チェックを3個達成する | 3 GOpt |

ほかにも、おさんぽでコースを設定しておさんぽ機能を利用することで5pt獲得したり、様々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。獲得したポイントをまごっちに与えて成長させながら、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。

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よう!
- ※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 通いの場 ば
アプリ

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しょか？

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」「ヘルスコネクト」、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。

よくある質問



Q 各機能(食事チェックやおさんぽ、コミュニケーションなど)がうまく起動できません。

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？

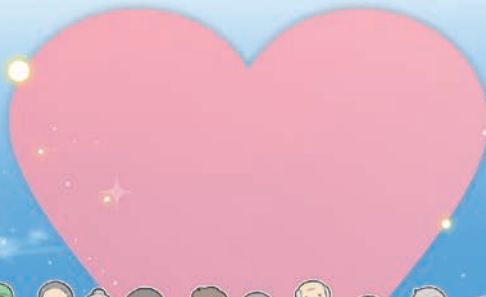
A 引継ぐことができます。引継ぎには引継ぎ前の電話番号とパスワードが必要になるので、「オンライン通いの場」アプリのメニュー画面の設定情報から事前に確認しておいてください。

Q GOポイントをうまく獲得できません。

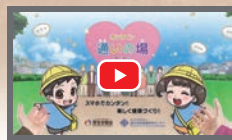
A なるべくたくさん歩いて、いろいろな機能を利用すると、1日に多くのGOポイントを貯めることができます。ホーム画面にいるまごっちのセリフに注目してみてください。ヒントが隠れているかもしれません。



オンライン
かよ ば
通いの場
アプリ



紹介動画はこちら



二次元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。