

# QRコードを読み込んで貯める

ポイント付与

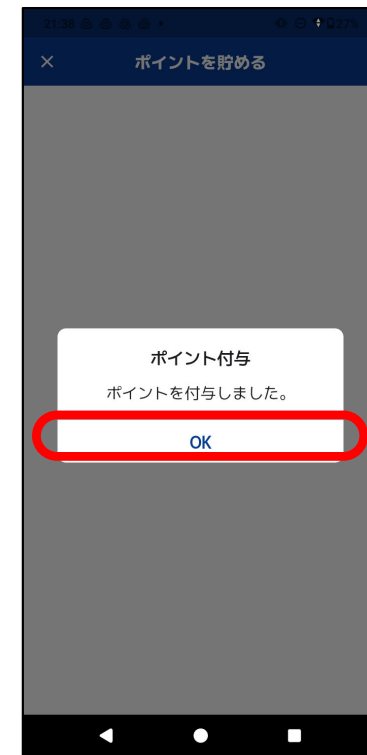
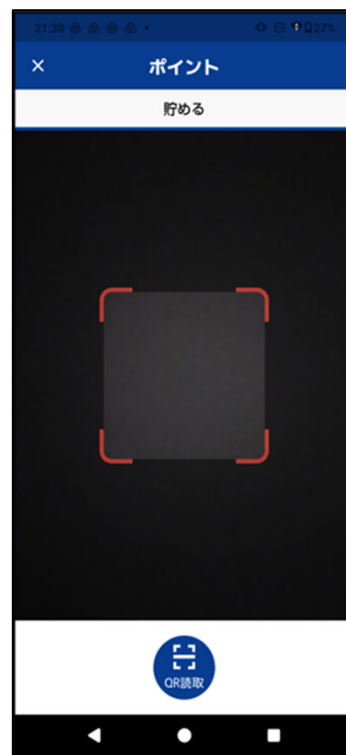
通いの場に設置されたQRコードを読み取ることで、ポイントを取得することができます。  
※QR機能を使用するためにはお客様情報の登録が必要になります。



「貯める」を押す



位置情報・カメラの権限をONに設定してください。



「OK」を押す  
ポイントが付与されます



通いの場に設置されているQRコードを読み取り

# 機能一覧（健康管理で貯める・答えて貯める）



歩数や距離、体重、血圧の記録ができます。



1日のうちどの時間帯にどれだけ立ち上がって運動したか可視化し、日常の座りすぎ防止に役立てることができます。



健(検)診を記録をすることができます。



毎日の食事内容を記録することができます。



日々の活動（行動や運動など）を記録することができます。



アンケートが配信されている場合、こちらから回答できます。



毎日の健康に関する行動をチェックすることができます。



半年に1回フレイルチェックをすることができます。

# 機能一覧（使う・その他）



貯めたポイントで、景品への交換申請ができます。



貯めたポイントを寄付することができます。



ポイントが取得できる通いの場やスポーツセンターなどの活動場所を一覧や地図から検索できます。



現在準備中です



健康活動によって貯まったポイントの詳細履歴を確認できます。



お知らせが配信されている場合、こちらから閲覧できます。

# ホーム画面

通いの場でQRコードを読み取り、ポイントを取得する際に使用します。

利用したい機能をホーム画面から選択します。

お知らせが配信されている場合、こちらに表示されます。「もっと見る>」から、その他のお知らせも確認できます。



現在の合計ポイント数が表示されます。

ポイントの履歴が確認できます。

「もっと見る>」からも機能一覧を確認・選択可能です。

メニュー画面ではお客様情報の登録や各種設定、お問い合わせ等ができます。



歩数や体重・血圧の記録、歩数達成度や日数、日々の推移の確認ができます。

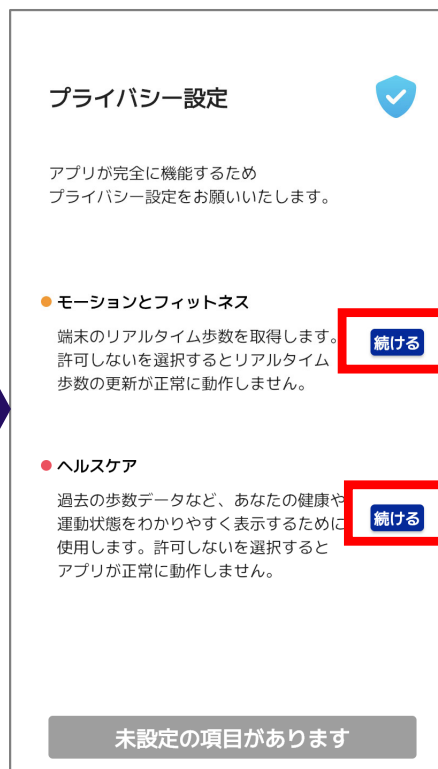
「Appleヘルスケア」アプリから歩数データを取得します。上記アプリをインストールしていない場合はアプリストアで検索しインストールをお願いいたします。



「ヘルスケア」を押す



初めて利用する際は、歩数情報の取得同意が必要となります。「はじめる」を押し、リアルタイムの歩数と過去の歩数の取得を許可してください。



「続ける」を押してプライバシー設定を許可して下さい



歩数が連携されたら設定完了です

# ヘルスケア（歩数の表示・体重・血圧の記録）

ポイント付与



日々の体重・血圧が記録できます。（記録は3日前の分まで）

アクティビティログ



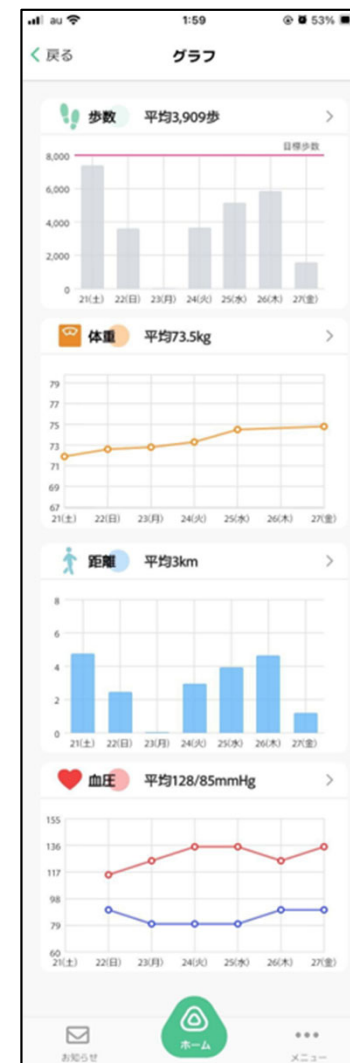
日付ごとの歩数を確認することができます。

目標歩数（8,000歩）に対する達成度がゲージで表示されます。

体重記録



血圧記録



- ・タブで体重・血圧を切り替えて記録ができます。
- ・◀ ▶で日付を切り替えられます
- ・横スクロールで数値を選択します
- ・「保存」をタップします

1週間分の記録したデータを  
一覧で確認できます。

# 各種機能 (StandUp)

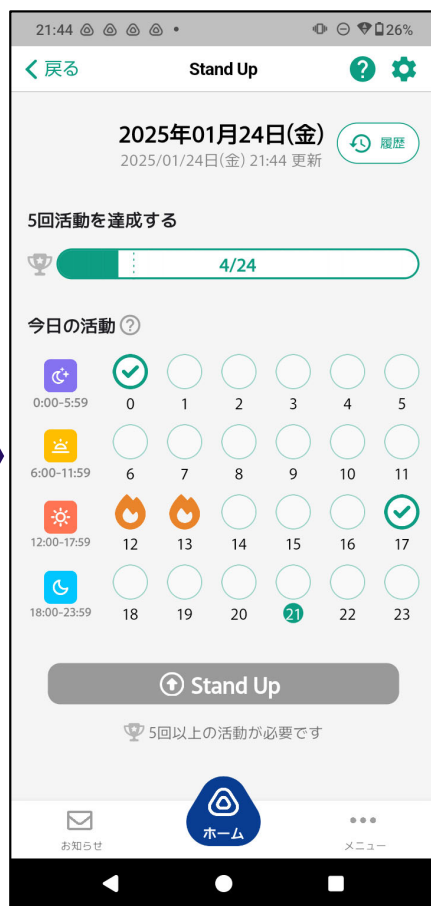
ポイント付与



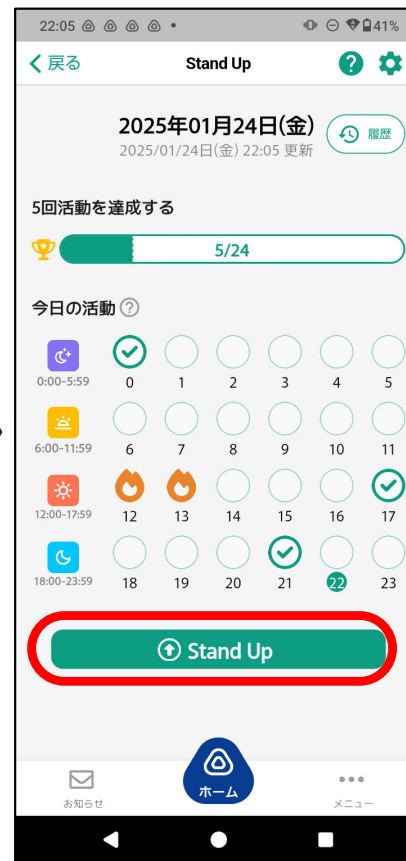
1日のうちのどの時間帯にどれだけ立ち上がって運動したか可視化し、日常の座りすぎ防止に役立てることができます。



「StandUp」を押す



1時間に80歩以上歩くと  
マークがついてメーターが  
たまります



5こマークがたまると  
「StandUp」が押せるよう  
になる  
※達成当日のみStandUpボタ  
ンが押せます



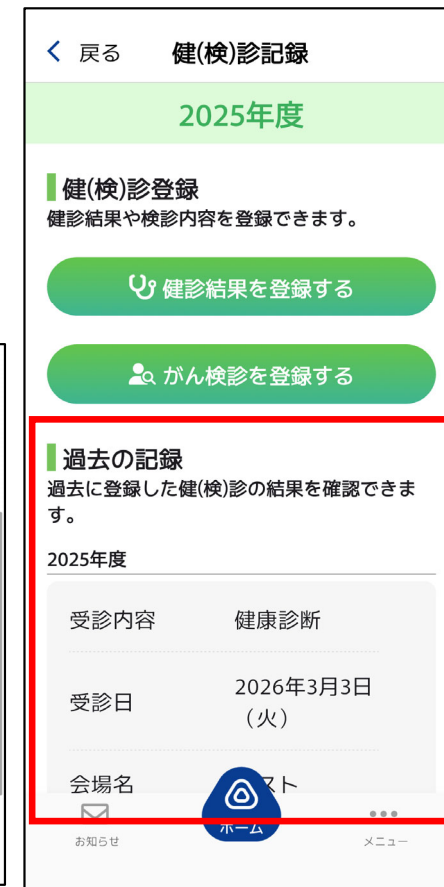
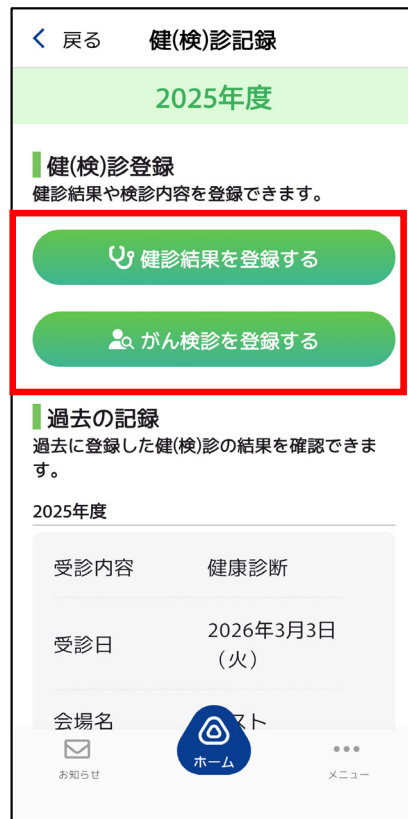
「閉じる」を押す

# 各種機能（健(検)診記録）

ポイント付与



健康診断やがん検診の記録をすることができます



「健(検)診記録」を押す

登録したい項目を選択

健診結果等を入力し、「登録する」を押す

過去の記録を確認できます

# 各種機能（食事記録）

ポイント付与



毎日の食事（朝・昼・夕）を記録することができます



「食事記録」  
を押す



登録したい日付の「○」  
を押し、「食事内容を登  
録する」を押す



項目を入力する



記録した内容は  
一覧で確認できます

# 各種機能（活動記録）

ポイント付与



毎日の活動を記録することができます



「活動記録」  
を押す



登録したい日付の「○」  
を押し、「今日の活動を  
登録する」を押す



「活動」を押し、  
リストから該当する



# 各種機能（活動記録）

ポイント付与



毎日の活動を記録することができます



メモに活動した詳細を入力する。



「登録する」を押す。



「はい」を押す



記録した内容は  
一覧で確認できます

# 各種機能（アンケート）

ポイント付与



アンケート

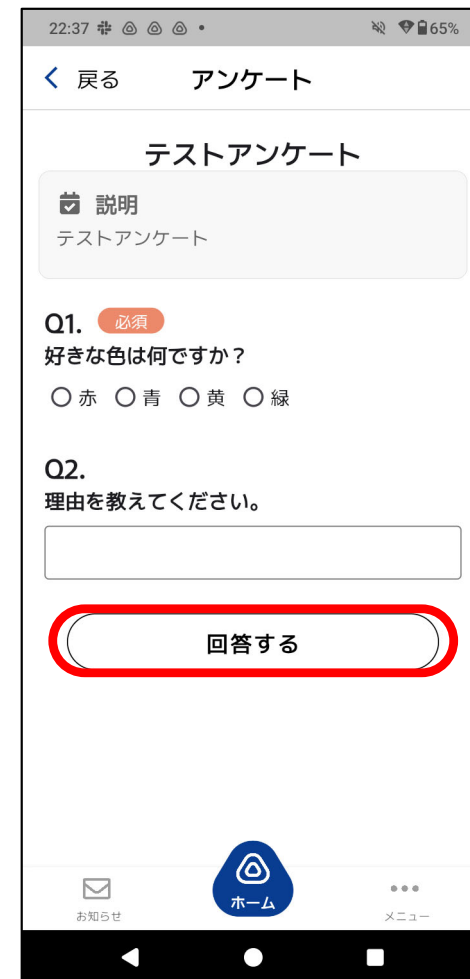
アンケートが配信されている場合、こちらから回答できます。（ポイントが取得できるアンケートもあります）  
※アンケート機能を使用いただくにはお客様情報の登録が必要です。



「アンケート」を押す



回答するアンケートを押す



すべて回答後「回答する」を押す

# 各種機能（まいにち健康チェック）

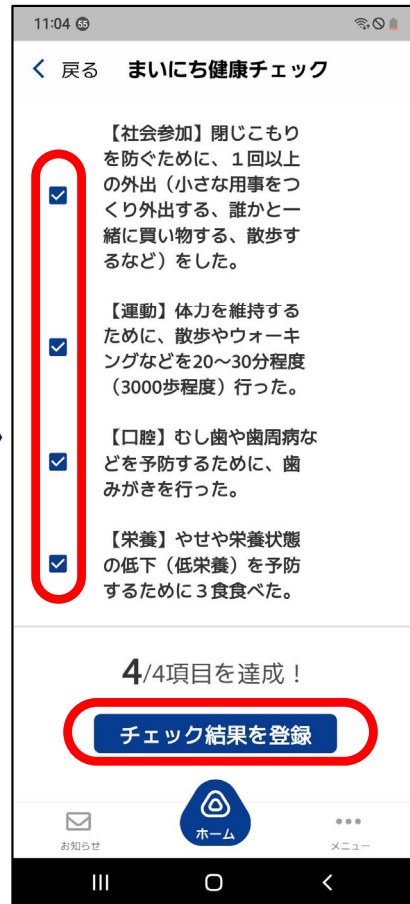
ポイント付与



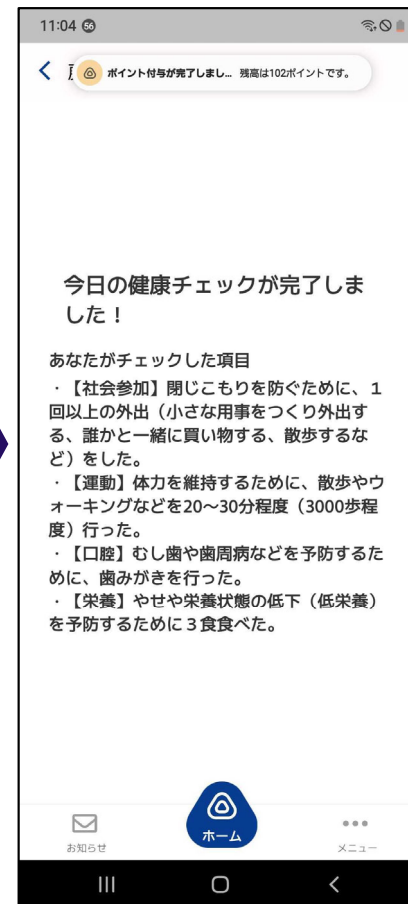
毎日の健康に関する行動をチェックすることができます。



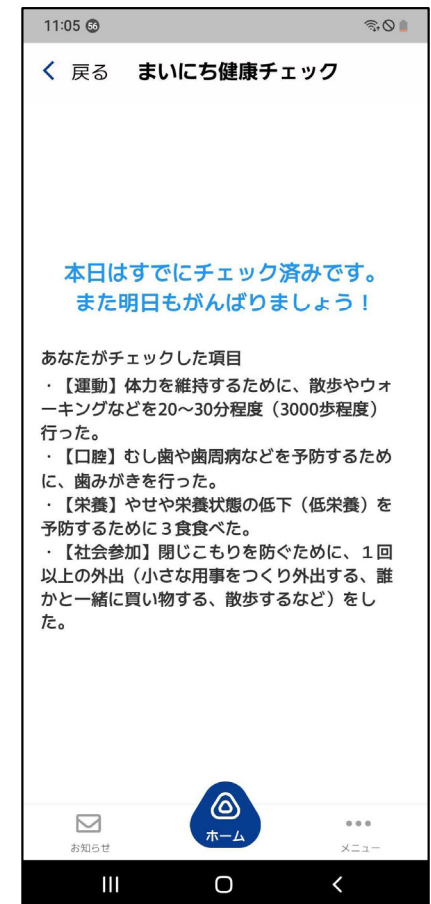
「まいにち健康チェック」  
を押す



各項目について達成できたものをチェックして  
「チェック結果を登録」  
を押す



チェックした項目が  
表示されます



登録は1日1回までです

# 各種機能（フレイルチェック）

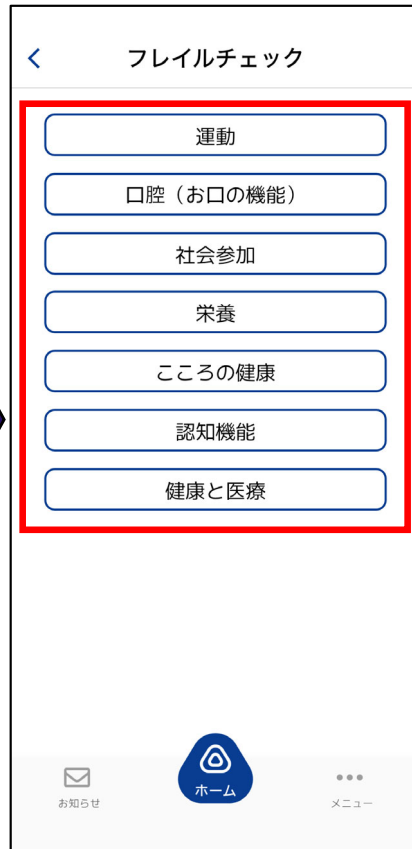
ポイント付与



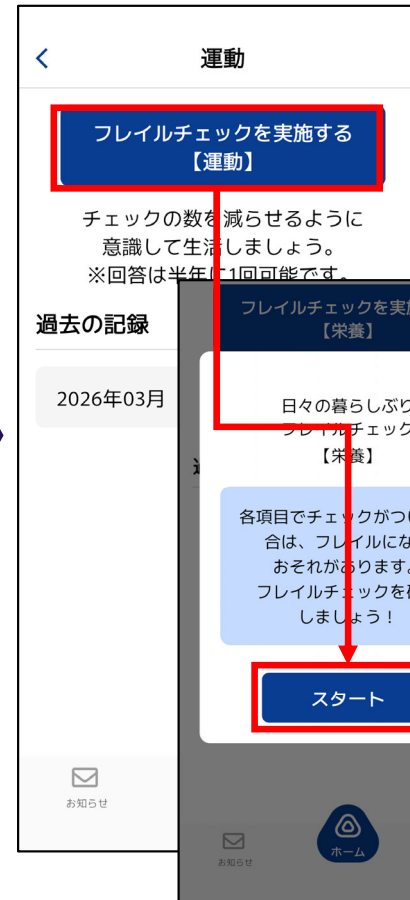
運動/口腔/社会参加/栄養/こころの健康/認知機能/健康と医療 の7項目についてそれぞれ半年に1回フレイルチェックを行うことができます



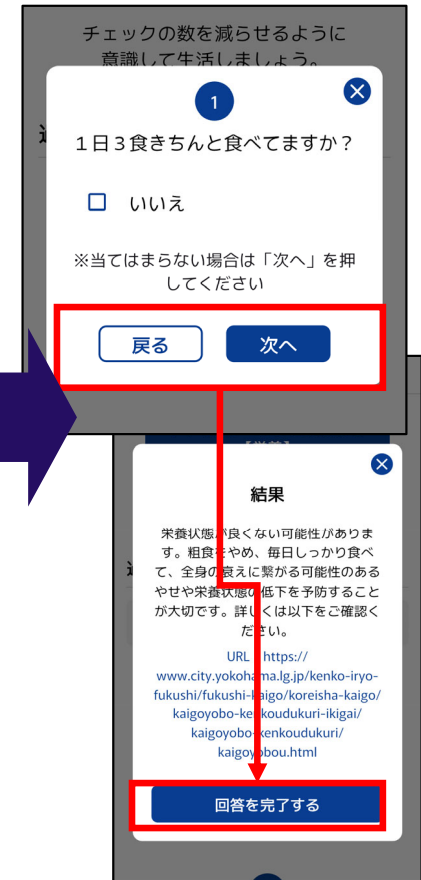
「フレイルチェック」を押す



チェックしたい項目を選択



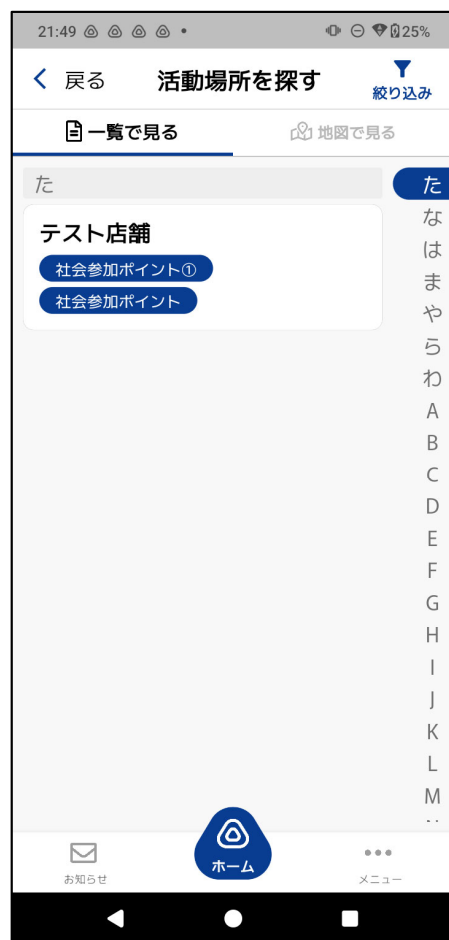
「フレイルチェックを実施する」を押し、「スタート」を押す



設問に回答する

# 各種機能（活動場所を探す）

ポイントが取得できる通いの場を一覧や地図から検索できます。



「活動場所を探す」を押す

一覧または地図から通いの場を探せます

活動の地域、カテゴリや活動場所の名称などで探すことも可能です

# 各種機能（商品交換）



貯めたポイントで、商品交換申請ができます。

※商品交換機能を使用いただくにはお客様情報の登録が必要です。



「商品交換」を押す

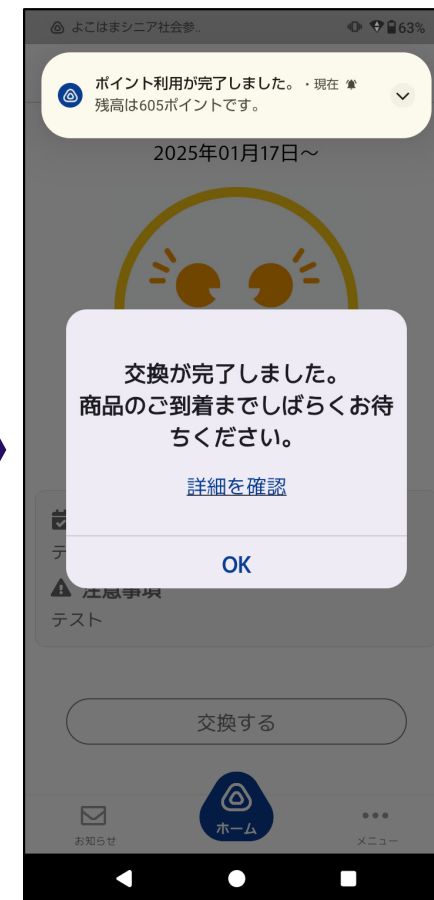


「交換先商品」を押す



「交換する」を押す

内容に間違いがないか確認されるので間違いがなければ「はい」を押す



「OK」を押す

# 各種機能（お知らせ）



お知らせ

お知らせが配信されている場合、こちらから閲覧できます。



確認したいお知らせをタップすると、お知らせの内容が表示されます。



外部へのアクセス先（外部リンク）の掲載がある場合は、こちらからアクセスします。

# メニュー画面

チャット形式にて問い合わせが可能です。  
※自動返信ではありません。  
あらかじめご了承ください。

利用規約・プライバシーポリシーの確認ができます。

実施要綱の確認ができます。

ホーム画面に戻ります。

お客様情報の登録が可能です。  
※貯める機能(QR読み取り)・アンケート機能・商品交換機能等を使用いただくには お客様情報の登録が必要です。

セキュリティからは、SMSでの2段階認証の設定や解除、メールアドレス・パスワードの再設定ができます。

通知の受信設定や文字の大きさの変更ができます。

ユーザーIDのコピーが可能です。

アプリホーム画面から右下メニューを押すと、こちらのメニュー画面が表示されます。



# セキュリティ（メニュー→セキュリティ）

アプリホーム画面右下メニュー→セキュリティ より、2段階認証の設定・解除、パスワードの再設定、ログアウト、退会手続きができます。

正しいメールアドレスが使用されているか、認証を行います。

※新規登録時に正しくメール認証がされている場合は、チェックマークが表示されます。

※メールアドレスの確認メールは、迷惑メールフォルダに振り分けられる場合があります。

ログイン時に生体認証機能を使用することができます。

※登録は必須ではありません。

メールアドレス、パスワードの再設定ができます。

退会する際はこちらよりお願いいたします。

※なお、1度退会すると保有ポイント等、全ての情報が削除されますのでご注意ください。

アプリホーム画面に戻ります。



SMSによる2段階認証の設定・解除ができます。※電話番号の設定が必要です。  
※QR読み取り機能を使用する際は認証が必要です。

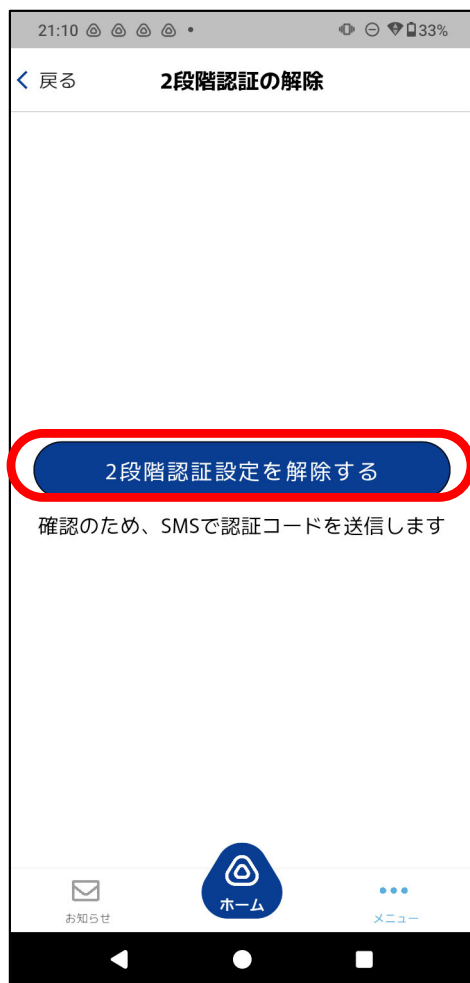
電話番号を設定します。  
※SMS認証のためには、電話番号の設定が必要です。

ログアウトすることができます。

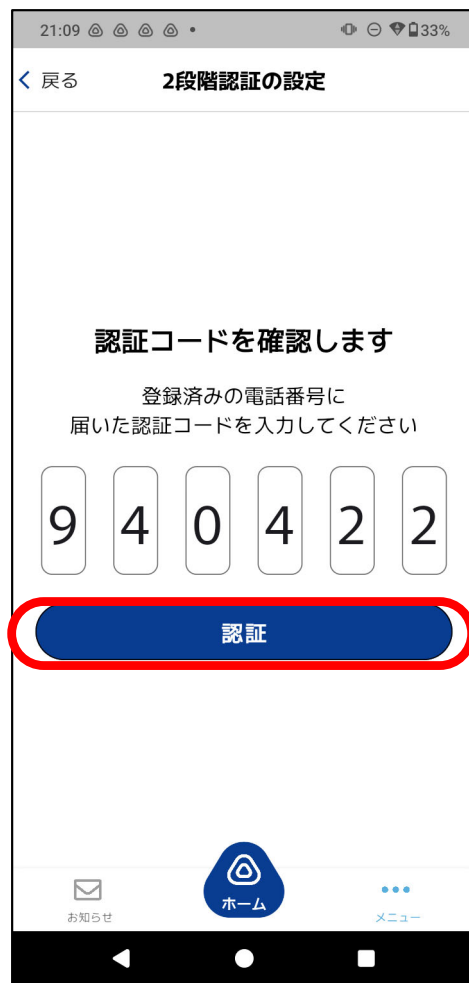
※機種変更時は、登録時のメールアドレス・パスワードにてログイン可能ですが、電話番号も変更される場合は、事前に2段階認証の設定解除をお願いいたします。

# SMS 2段階認証の解除（メニュー＞セキュリティ）

アプリホーム画面右下メニュー＞セキュリティ＞SMS認証 より2段階認証の解除が可能です。



「2段階認証設定を解除する」を押す

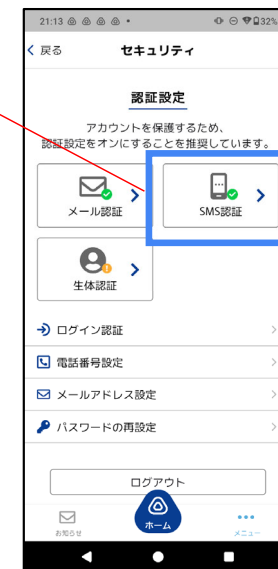


SMSに届いた数字を入力して「認証」を押す

2段階認証設定の解除を行う場合は、SMS認証＞2段階認証設定を解除する を押し、SMSに届くパスコードを入力をします。

なお、SMSによる2段階認証が設定済みの場合は、「SMS認証」ボタンにチェックマークが表示されます。

※機種変更等により電話番号が変更になる際は、必ず事前に2段階認証の設定を解除してください。



# パスワードの再設定（メニュー＞セキュリティ）

アプリホーム画面右下メニュー＞セキュリティ＞パスワードの再設定 よりパスワードの変更が可能です。



メール記載のURLにアクセス

パスワードの再設定を行う場合は、登録されたメールアドレスにお届けする<再設定メール>に記載のURLにアクセスし、変更手続きを行ってください。

受信制限等を設定されている場合、**@regionalsuper.app**のメールが届くように設定してください。

変更後は、新しいパスワードにて再度ログインをお願いします。

# メールアドレスの再設定（メニュー→セキュリティ）

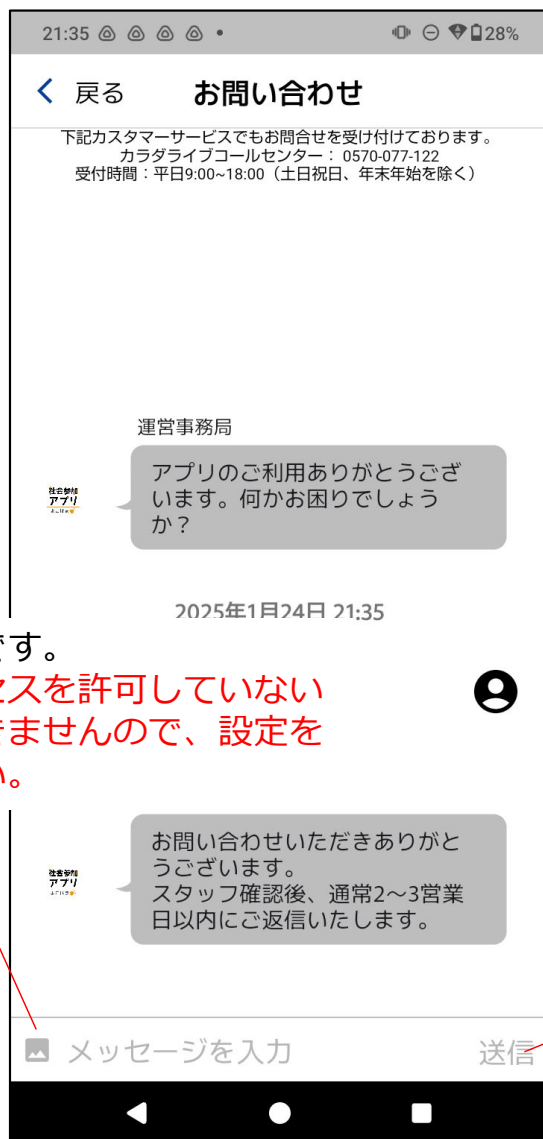
アプリホーム画面右下メニュー→セキュリティ→メールアドレスの再設定 よりメールアドレスの変更が可能です。



メールアドレスの再設定を行う際には、現在のパスワードの入力が必要です。  
メールアドレスの更新が完了すると、強制的にログアウトとなり、ログイン画面から、新しいメールアドレスで再度ログインが必要となります。

# お問い合わせ（メニュー）

アプリホーム画面右下メニュー>お問い合わせ から、チャット形式にてお問い合わせができます。



画像添付も可能です。

※写真へのアクセスを許可していない場合は利用できませんので、設定をご確認ください。

アプリに関してお問い合わせいただく場合は、こちらよりメッセージをお送りください。

※自動返信ではありません。あらかじめご了承ください。

お問い合わせいただきました内容は、確認後通常2営業日以内に返信させていただきます。

こちらにメッセージをご入力いただき、<送信>を押してください。