

健康いきいきナビ

(活動量計・体組成計・血圧計)

操作説明書



2025 年 3 月 21 日 改定

改版履歴

日付	バージョン	改版内容
2025/3/21	Ver.1.00	新規作成

目次

1.はじめに	4
2.安全上のご注意・・・必ずお守りください.....	5
3.スマートフォンアプリのインストール	6
3-1.アプリストア	6
3-1-1.動作をサポートする端末.....	7
4.アプリを使うとき.....	8
4-1.初回起動	8
4-2.ログイン	16
4-2-1.通常ログイン.....	16
4-2-2.初回ログイン.....	18
5.アプリの主な画面	22
5-1.ホーム画面	22
5-2.運動習慣画面.....	23
5-3.食習慣画面	24
5-4.コミュニティ画面	25
5-5.データ同期画面.....	26
5-6.各画面などへのナビゲーション機能.....	27
5-6-1.画面下部のナビゲーションボタン.....	27
5-6-2.主な画面の右上に表示される各種ボタン	28
5-6-3.下層画面から主な画面に戻るための「戻るボタン」.....	30
5-6-4.コミュニティ内での各種機能にアクセスする「タブメニュー」.....	31
6.パーソナル・ヘルス・データ	32
6-1.各種グラフ表示画面	32
6-1-1.歩数	32
6-1-2.移動距離.....	33
6-1-3.消費カロリー	33

6-1-4.3METs 以上の運動量／METs	34
6-1-5.脈拍	35
6-1-6.睡眠時間.....	35
6-1-7.サーカディアンリズム.....	36
6-1-7.全体ランキング.....	36
6-2.健康診断結果画面	37
6-3. 手入力によるパーソナル・ヘルス・データの登録.....	40
6-3-1.歩数	40
6-3-2.消費カロリー	42
6-3-3.睡眠時間.....	44
6-3-4.血圧	48
6-3-5.体組成	50
6-4.行動記録	52
7.IoT 機器との接続	56
7-1.対応する IoT 機器.....	56
7-2. Bluetooth による接続	57
8.運動習慣.....	58
8-1.運動習慣スコアに基づくおすすめの運動ビデオ	58
8-2.名大コラム.....	59
9.食習慣.....	60
9-1. おすすめの献立	60
9-1-1.料理詳細とレシピ	60
9-1-2.食べたよ！機能.....	61
9-1-3.お気に入り機能	62
9-2.10 食品摂取バランスチェック.....	63
9-3.食のリテラシークイズ.....	64
10.コミュニティ	65

10-1. コミュニティの各種画面.....	65
10-1-1. コミュニティー覧画面	65
10-1-2. コミュニティ詳細画面	66
10-1-3. 掲示板画面	66
10-1-4. D チャット画面	67
10-1-5. データ画面	67
10-1-6. コミュニティランキング画面	68
10-2. コミュニティへの参加	69
10-2-1. 招待型のコミュニティへの参加	69
10-2-2. コミュニティに参加する際の同意事項.....	70
11. ユーザープロフィールの変更.....	71
12. 免責事項	74
13. ソフトウェアアップデートについて.....	75
14. 困ったときは	76

1.はじめに

本アプリケーションは、
一人ひとりの幸せのために、データに基づき健康をナビゲートするアプリです。
ユーザーの運動・食事・睡眠習慣を包括的に見える化し、
個別のアドバイスを送信、具体的なソリューションを提供することで、
健康増進活動をコミュニティで共有しながら行動変容を目指すしくみです。

- ◆運動習慣・食習慣や体重・血圧等をマイページとして可視化、さらに健康診断結果等を管理することができます。
- ◆指定の活動量計、体組成計、血圧計を利用することで、日々の活動及び健康状態の変化を可視化します。
- ◆運動習慣データをもとに、適切な運動を動画にて配信します。
- ◆データに基づいて献立アドバイスをレシピ付きで受け取ることができます。
- ◆家族やさまざまなコミュニケーションの中で、データ共有やチャット機能、写真掲載などを行うことが可能です。

2.安全上のご注意・・・必ずお守りください

本アプリケーションは、

健康の管理・増進、健康意識の向上や生活習慣の改善に役立つことを目的としており、

治療を目的としたアプリケーションではありません。

医療機器に該当しないことをご承知おきの上、ご利用ください。

3.スマートフォンアプリのインストール

本アプリケーションでは Apple iPhone および Google Android を搭載するスマートフォン端末にインストールしてお使いいただくことが可能です。

3-1.アプリストア

それぞれ下記のアプリストアからインストールしてお使いいただけます。



URL

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.kenko_ikiiki.app



URL

<https://apps.apple.com/jp/app/健康いきいきナビ-ii/id6717578989>



3-1-1.動作をサポートする端末

本アプリケーションは Apple の iPhone シリーズおよび Google の Android OS を搭載するスマートフォンにて動作します。アプリが対応する各 OS のバージョン等は以下の通りです。

Android: バージョン 10.0 以上

iOS: バージョン 13.0 以上

また、指定の IoT デバイスとのデータ連携を行うには Bluetooth 5.0 以上を搭載するスマートフォンが必要です。



注意

上記以外のバージョンの OS が搭載されているスマートフォンなどでもアプリをインストールし、ご利用いただくことが可能な場合がありますが、全ての機能の動作をサポートするものではありませんので、あらかじめご了承ください。

4.アプリを使うとき

スマートフォンへのアプリのインストールができれば、早速アプリを使ってみましょう。

4-1.初回起動

準備が整ったら、スマートフォンを立ち上げてアプリを起動しましょう。

STEP 1: スマートフォンのホームスクリーンで「健康いきいきナビ II」のアイコンをタップ

アプリがインストールされるとスマートフォンのホームスクリーン上に以下のようなアプリのアイコンが表示されます。
アイコンをタップしてアプリを起動します。



STEP 2: アプリの解説画面を読み進む

アプリが立ち上がると、以下の画面のようにアプリの概要についての説明画面が表示されます。これらの画面を読み進めてください。



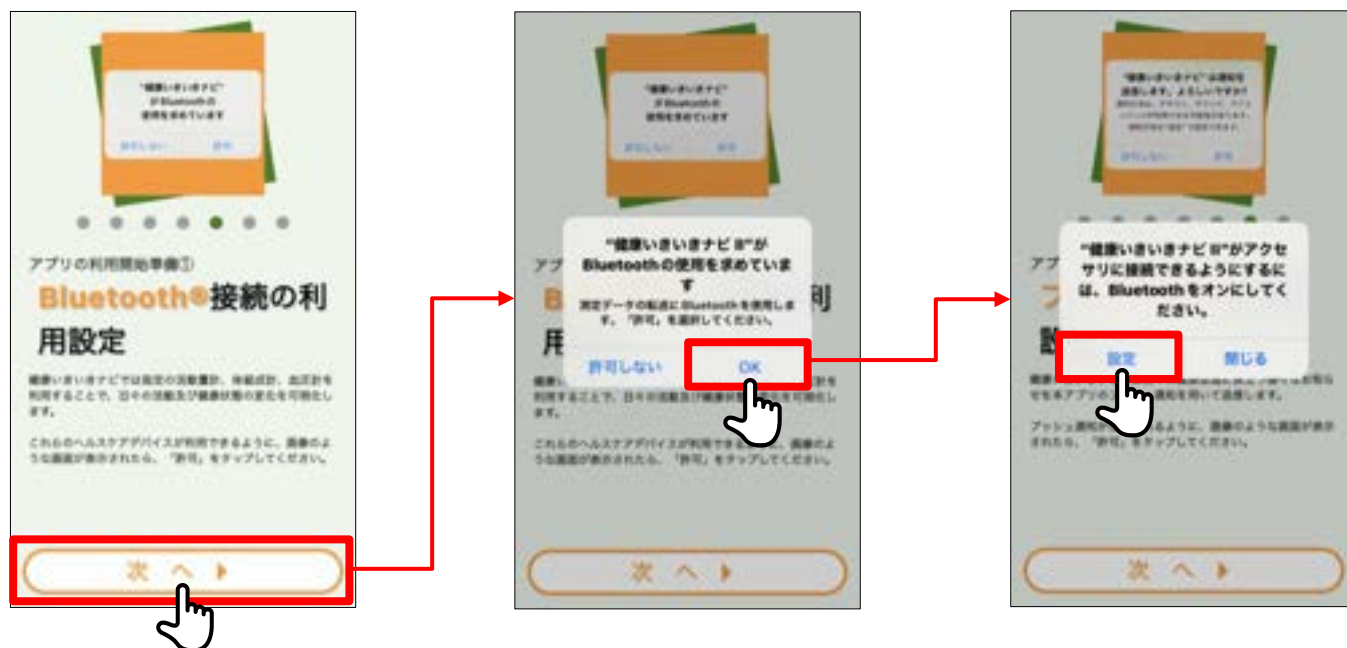
STEP 3 (Android 端末) : Bluetooth 接続の利用を許可する

本アプリケーションでは Bluetooth 経由で各種 IoT デバイスと連携して、日々の活動量や血圧、体組成などをアプリにアップロードすることができます。Bluetooth 接続の利用設定画面で「次へ」のボタンをタップすると、アプリがスマートフォン上の Bluetooth の機能を利用するための許可を求めるメッセージが表示されます。Bluetooth の利用をアプリに許可する場合は「許可」のボタンをタップしてください。



STEP 3 (iOS 端末) : Bluetooth 接続の利用を許可する

本アプリケーションでは Bluetooth 経由で各種 IoT デバイスと連携して、日々の活動量や血圧、体組成などをアプリにアップロードすることができます。Bluetooth 接続の利用設定画面で「次へ」のボタンをタップすると、アプリがスマートフォン上の Bluetooth の機能を利用するための許可を求めるメッセージが表示されます。Bluetooth の利用をアプリに許可する場合は「OK」のボタンをタップし、次に表示されるメッセージにて「設定」ボタンをタップしてください。



STEP 4: 位置情報の利用を許可する (Android 版アプリのみ、iOS アプリ版の方はスキップしてください。)

Android スマートフォン上で動作するアプリについては、Bluetooth を利用するために位置情報についても利用の許可が必要となります。

位置情報の利用設定画面で「次へ」のボタンをタップすると、

アプリがスマートフォンの位置情報機能を利用するための許可を求めるメッセージが表示されます。

位置情報の利用をアプリに許可する場合は「アプリの使用時のみ」が「今回のみ」のボタンをタップしてください。



STEP 5 (Android 端末) : プッシュ通知の受信を許可する

本アプリケーションではおすすめの運動ビデオや献立がアップロードされた際や、新しいコラムが公開された時、またコミュニティでの掲示板への投稿やチャットが届いた際などにスマートフォンのプッシュ通知を使ってお知らせします。プッシュ通知機能についても利用の許可をする必要があります。プッシュ通知の受信設定画面で「次へ」のボタンをタップすると、アプリがスマートフォン上のプッシュ通知の機能を利用するための許可を求めるメッセージが表示されます。プッシュ通知の利用を許可する場合は「許可」のボタンをタップしてください。



STEP 5 (iOS 端末) : プッシュ通知の受信を許可する

本アプリケーションではおすすめの運動ビデオや献立がアップロードされた際や、新しいコラムが公開された時、またコミュニティでの掲示板への投稿やチャットが届いた際などにスマートフォンのプッシュ通知を使ってお知らせします。プッシュ通知機能についてもアプリに利用の許可をする必要があります。プッシュ通知の受信設定画面で「次へ」のボタンをタップすると、アプリがスマートフォン上のプッシュ通知の機能を利用するための許可を求めるメッセージが表示されます。プッシュ通知の利用を許可する場合は「許可」のボタンをタップしてください。



STEP 6: ログイン画面に進む

下記画面が表示されたら、アプリの初回起動時の操作は完了です。
「ログイン」ボタンをタップしてログイン画面に進みます。



4-2.ログイン

本アプリケーションではユーザーは個別のユーザーアカウントでログインすることで、ご自身のデータにアクセスすることができるようになっています。

4-2-1.通常ログイン

本アプリケーションでは一度ログインしていただくと、ご自身でログアウトされるまで、ログイン状態が保持されます。ログアウトされた場合や、他のスマートフォンでアプリをお使いいただく場合は、下記手順でログインを行なってください。

STEP 1: ログイン画面でログイン ID とパスワードを入力し、ログインボタンをタップ

ログイン画面ではログイン ID とパスワードを入力し、「ログイン」ボタンをタップしてアプリにログインします。

エラーが表示される場合は、ログイン ID およびパスワードが正しいかどうかを確認してから、再度ログインをお試しください。

ログイン ID は真ん中にハイフンを含む 7 文字の ID です。初回ログイン時のパスワードは初期パスワードを入力します。

The image shows a mobile application login screen. At the top, there is a back arrow and the title 'ログイン'. Below the title, there are two input fields: 'ログインID' (Login ID) and 'パスワード' (Password). The 'ログインID' field contains the example text '例) A00-001'. The 'パスワード' field has a toggle icon on the right. Below these fields is a link that says 'パスワードをお忘れの方' (Forgot your password?). At the bottom of the screen is a large orange button labeled 'ログイン' (Login) and a smaller green link labeled '最初に戻る' (Go back to the start). A red box highlights the input fields, and a red line connects this box to a larger, detailed view of the input fields on the right. This detailed view shows the 'ログインID' field with the example '例) A00-001' and the 'パスワード' field with a toggle icon.

STEP 2: ログイン情報が正しい場合は、アプリのホームページが表示されます

アプリへのログインに成功するとアプリのホーム画面が表示されます。
画面下部に位置するナビゲーションバーや、
画面上部に位置する各種ボタンなどを使って、さまざまな機能にアクセスします。



4-2-2.初回ログイン

初めて本アプリケーションにログインされる場合は、ログイン後にユーザープロフィールや、基本的な身体情報の入力を行う画面が表示されます。

ここではその初回ログインの流れに関して説明します。

STEP 1: ログイン画面でログイン ID とパスワードを入力し、ログインボタンをタップ

ログイン画面ではログイン ID とパスワードを入力し、「ログイン」ボタンをタップしてアプリにログインします。

エラーが表示される場合は、ログイン ID およびパスワードが正しいかどうかを確認してから、再度ログインをお試しください。

ログイン ID は真ん中にハイフンを含む 7 文字の ID です。初回ログイン時のパスワードは初期パスワードを入力します。

The image shows a mobile application login screen. At the top, there is a green header with a back arrow and the text 'ログイン'. Below the header, there are two input fields: 'ログインID' (Login ID) and 'パスワード' (Password). The 'ログインID' field contains the example text '例) A00-001'. The 'パスワード' field has a toggle icon on the right. Below these fields, there is a green link that says 'パスワードをお忘れの方' (Forgot your password?). At the bottom of the screen, there is an orange 'ログイン' (Login) button and a green link that says '最初に戻る' (Go back to the start). A red box highlights the input fields, and a red line connects this box to a larger, detailed view of the input fields on the right. This detailed view shows the 'ログインID' field with the example '例) A00-001' and the 'パスワード' field with a toggle icon.

STEP 2: ログイン情報が正しい場合、日々の活動レベルの入力を求めるダイアログが表示されます

入力されたログイン情報が正しい場合、「日々の活動レベル」の入力を求めるダイアログが表示されます。

3つの活動レベルのうち、最も適当と思われるものを選択して、保存ボタンをタップします。



STEP 3: ユーザープロフィールの入力を求めるダイアログが表示されます

「日々の活動レベル」が保存されると、ユーザープロフィールの入力を求めるダイアログが表示されます。各項目に入力して保存ボタンをタップします。



STEP 4: ログイン情報が正しい場合は、アプリのホームページが表示されます

アプリへのログインに成功するとアプリのホーム画面が表示されます。
画面下部に位置するナビゲーションバーや、
画面上部に位置する各種ボタンなどを使って、さまざまな機能にアクセスします。



5.アプリの主な画面

本アプリケーションでは、楽しく健康増進を行うための様々な機能を各画面で表示しています。
アプリ上でご利用いただく主な画面は以下の通りです。

- ホーム画面
- 運動習慣画面
- 食習慣画面
- コミュニティ画面
- データ同期画面

5-1.ホーム画面

ログイン後や、アプリを閉じて再度起動した場合などは、常にアプリのホーム画面が最初に表示されます。

この画面ではご自身の現在の状態を視覚的に表す5つのグラフが表示され、6つのボタンで脈拍や睡眠などの各種パーソナル・ヘルス・データのグラフ表示画面にアクセスすることができます。

さらに、過去に受診した健康診断の結果を閲覧できるだけでなく、それぞれの測定項目の経年変化をグラフで確認することができます。

画面下部には健康いきいきナビ® II を利用しているユーザー全体における各種ランキングへのボタンや、食事、飲酒、服薬などの行動を記録する行動記録の機能を開くボタンもあります。



5-2.運動習慣画面

IoT 機器や手入力した活動データに基づいて、運動習慣スコアを計算し、運動習慣スコアに基づき、定期的に「有酸素運動」「筋肉運動」「柔軟運動」の3本のおすすめの運動ビデオが表示されます。

また、名古屋大学が提供するコラムは、健康的な食事のポイントや簡単にできる運動の方法など、健康に役立つ情報が配信されます。コラムを読むことで、日々の生活に役立つ知識を身につけることができます。



5-3.食習慣画面

この画面では、日々の活動から算出されるカロリーに基づいて 365 日、毎日 3 食分のおすすめの献立が表示されます。
この献立は一日の食事での摂取カロリーだけでなく、栄養バランスも考えた献立です。

また、日々の食事が栄養バランスの取れたものであるかを簡単に確認するための機能として「10 食品摂取バランスチェック」があります。

1 週間を通じてバランスの取れた食事が摂取できていたかどうかをスコア化し、グラフ表示するとともに、1 ヶ月を通して 10 食品の摂取状況を視覚的に確認することができます。

さらに、食事に関する知識を、「病識」「食行動」「食事内容」「食文化」の 4 つの分野において、わかりやすい解説を読んでクイズに回答する形式で学ぶ事ができる「食のリテラシークイズ」があります。



5-4.コミュニティ画面

家族やさまざまなコミュニティの中で、データ共有やチャット機能、写真掲載など、お互いに支え合いながら楽しく健康増進を続けるための機能です。

コミュニティはプロジェクトごとに形成されます。

各コミュニティはコミュニティリーダー・サブリーダーによって運営され、プロジェクト参加中にさまざまな情報やお知らせが届きます。

各コミュニティには掲示板が設置されており、コミュニティ参加者に対するさまざまな情報が掲載されます。「いいね」やコメントを残すことで、コミュニティに参加します。

また、ダイレクトチャット機能でコミュニティのリーダー・サブリーダーと直接チャットメッセージを使ったやり取りができ、リーダーに質問を送るといった使い方ができます。

参加しているコミュニティの歩数、移動距離、3METs以上の運動距離などの日時もしくは週次の平均値を確認することができます。他の参加者と比較してご自身がどのような位置づけにあるのかをヒストグラム（度数分布図）で確認することもできます。



5-5.データ同期画面

活動量計や、体組成計、血圧計といった IoT 機器を使って、
記録したデータのアップロード操作を行うための画面です。
各種 IoT 機器との Bluetooth のペアリングや設定変更などもこの画面で行います。

データ同期の方法については、別冊のユーザーマニュアルをご覧ください。

- 活動量計： 別冊『健康いきいきナビ II_A&D 活動量計_利用手順書_rev.1.00』
体組成計： 別冊『健康いきいきナビ II_A&D 体組成計_利用手順書_rev.1.00』
血圧計： 別冊『健康いきいきナビ II_A&D 血圧計_利用手順書_rev.1.00』



5-6.各画面などへのナビゲーション機能

本アプリケーションにおいては、各種画面へのアクセスを実現する機能として以下に説明するメニューやボタン類をアプリ内の全画面において共通で使用しています。

5-6-1.画面下部のナビゲーションボタン

アプリが提供する主要機能のトップ画面に置いては、画面下部にナビゲーションボタンが表示されます。これらのボタンをタップすることで、前述の各主要機能を実行する画面にアクセスします。

5つのナビゲーションボタン：

- コミュニティ
- 運動習慣
- ホーム
- 食習慣
- データ同期



5-6-2.主な画面の右上に表示される各種ボタン

各画面間を移動する手段として、以下のボタンやメニューを使用します。

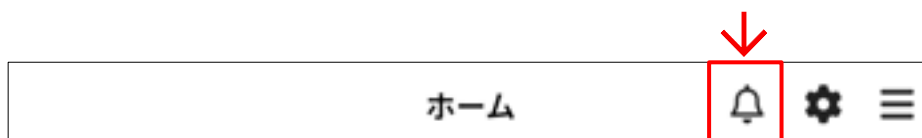


「通知」ボタン

主要な画面の右上に「ベルの形をしたアイコン」のボタンで表示されます。

このボタンは、受信した各種通知を閲覧するための画面を開くボタンとなります。

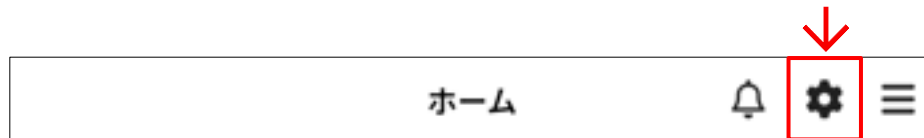
未読の通知がある場合には、このボタンの右上に未読のメッセージ数を表すバッジと呼ばれる数字が表示されます。



「設定」ボタン

主要な画面の右上に「ギアの形をしたアイコン」のボタンで表示されます。

このボタンは、健康いきいきナビアプリを使用する上で必要となる各種の設定機能进行操作するための画面を開くボタンとなります。



- ユーザープロフィール
- メールアドレスの変更
- パスワードの変更
- パスワード復旧用の秘密の質問
- プッシュ通知
- コンテンツブロック

また、本アプリを利用する上での各種情報画面へのアクセスもこの画面からできます。

- 利用規約
- 個人情報保護方針
- お問い合わせ
- FAQ

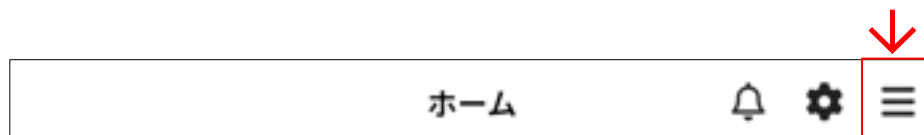
ナビゲーションメニュー

主要な画面の右上に「3本線の形をしたアイコン」のボタンで表示されます。

このボタンをタップするとアプリの画面右半分には各種画面へ直接アクセスできるメニューが表示されます。

本アプリでは多数の画面が存在します。

メニューは上下にスクロールすることで全てのメニューを表示することができます。



5-6-3.下層画面から主な画面に戻るための「戻るボタン」

各主要画面からそれぞれの機能の下層画面にアクセスした場合、前項でご説明した各種ボタンが表示されなくなります。この場合は主要画面に戻る機能として、画面左上に「<」のボタンをタップすることで一つ前の画面を表示することができます。

なお、機能の画面が複数の階層で構成されている場合も、このボタンを利用することで最上部階層となる主要画面まで戻ることができます。



5-6-4.コミュニティ内での各種機能にアクセスする「タブメニュー」

コミュニティ画面では各コミュニティにおいて、掲示板やチャット・各種データ確認・ランキングなどの多数の機能を提供しているため、画面の上部に「タブメニュー」を設置しています。これらのタブをタップして切り替えることで、コミュニティの各種機能进行操作する画面を開くことができます。



6. パーソナル・ヘルス・データ

本アプリケーションでは、パーソナル・ヘルス・データ(PHR)という個人の健康や医療に関する情報を集約したデータを、一覧表示して分析・可視化することが可能です。

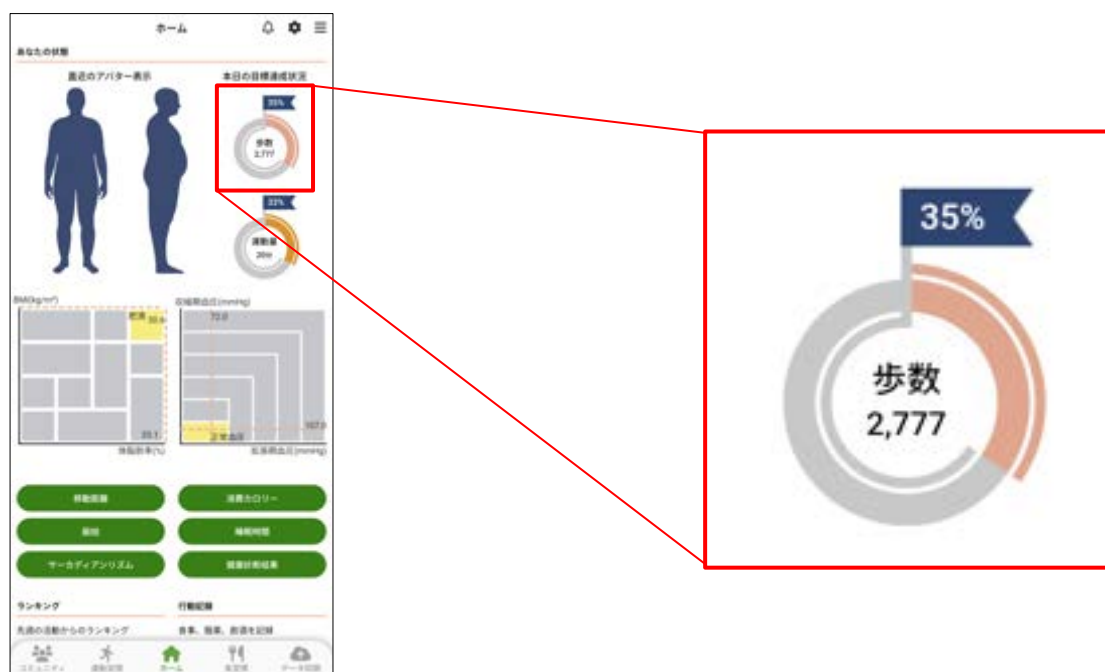
6-1. 各種グラフ表示画面

直近の概況が歩数や移動距離、消費カロリー、METs、脈拍、睡眠時間、サーカディアンリズム等について、グラフ化されたデータが閲覧できます。

6-1-1. 歩数

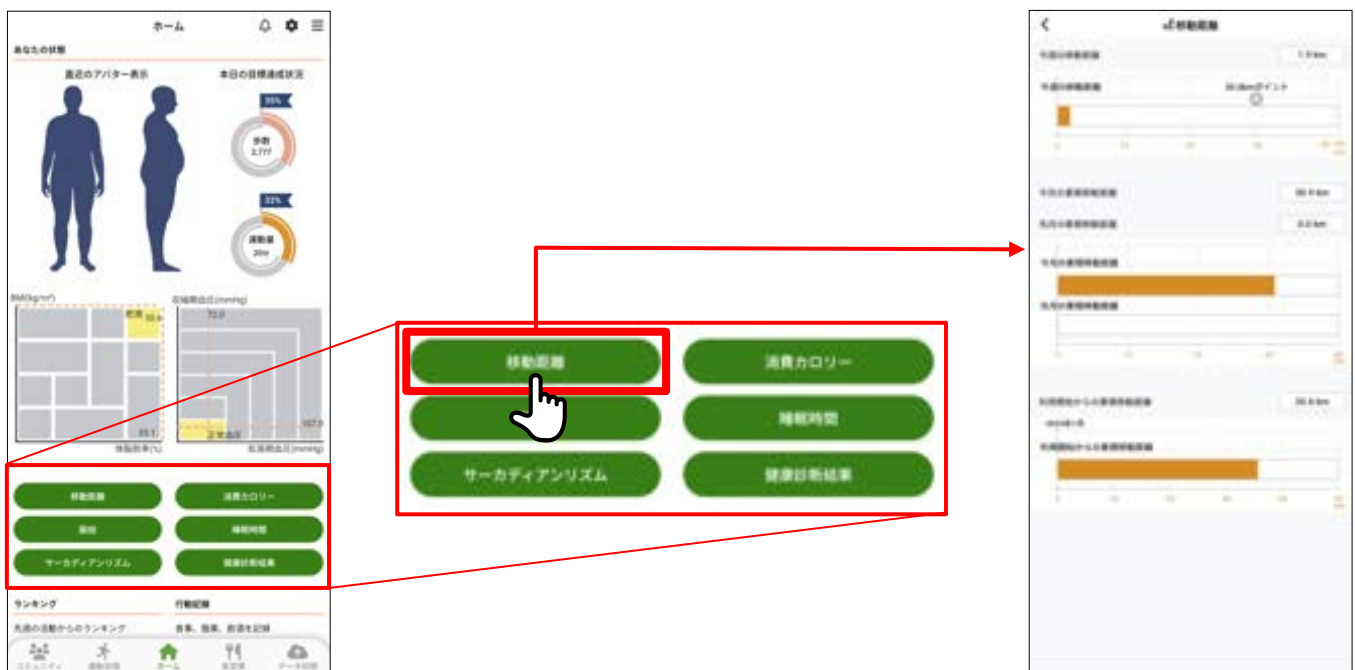
ホーム画面にて、本日の歩数が円グラフで閲覧可能です。

日付が変わると「本日の目標達成状況」を示す円グラフは、データがリセットされます。



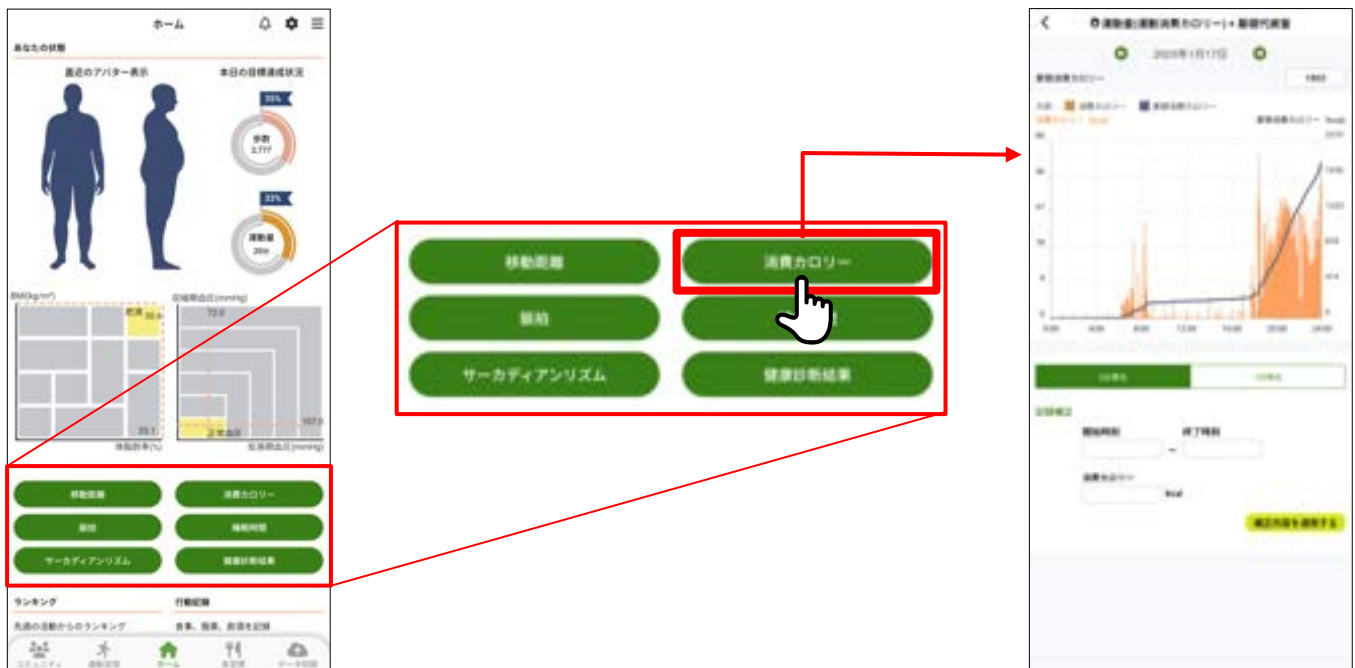
6-1-2.移動距離

ホーム画面下部の緑色のボタン、移動距離ボタンをタップすると、移動距離の詳細が閲覧可能です。



6-1-3.消費カロリー

ホーム画面下部の緑色のボタン、消費カロリーボタンをタップすると、消費カロリーの詳細が閲覧可能です。



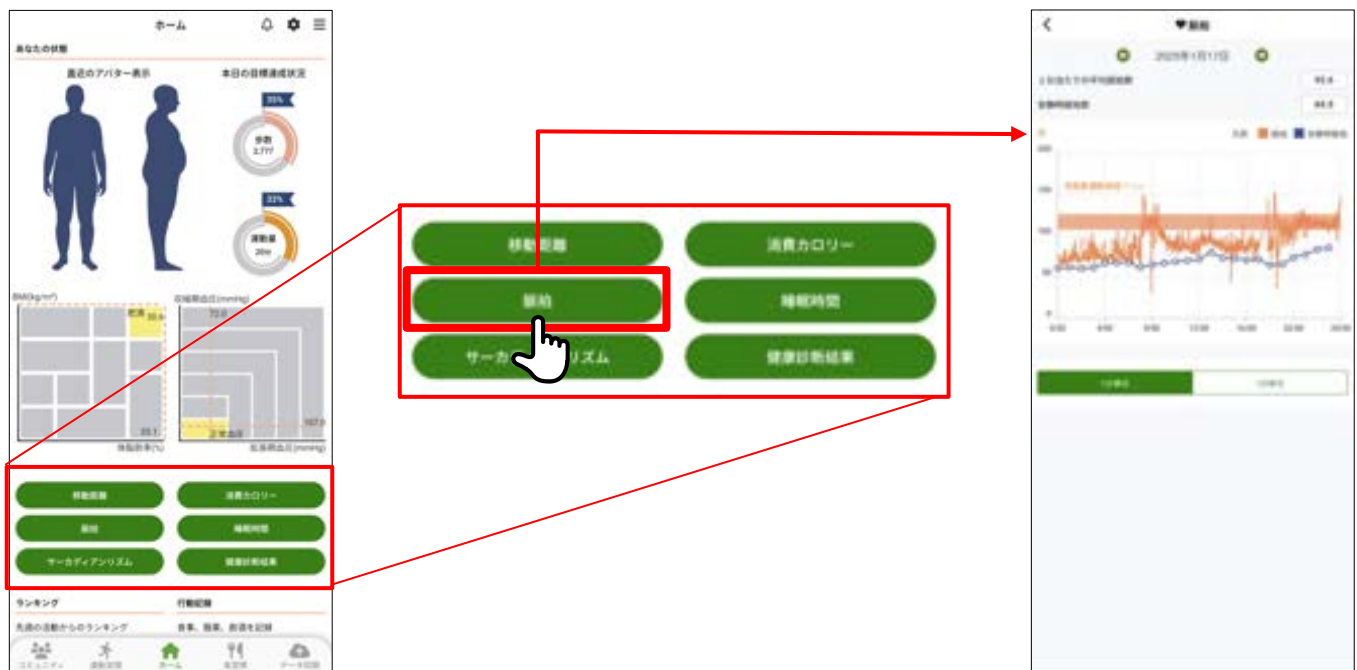
6-1-4.3METs 以上の運動量／METs

ホーム画面上部の右上「3本線の形をしたアイコン」のボタンをタップ後、METs ボタンをタップすると、3METs 以上の運動量の詳細が閲覧可能です。



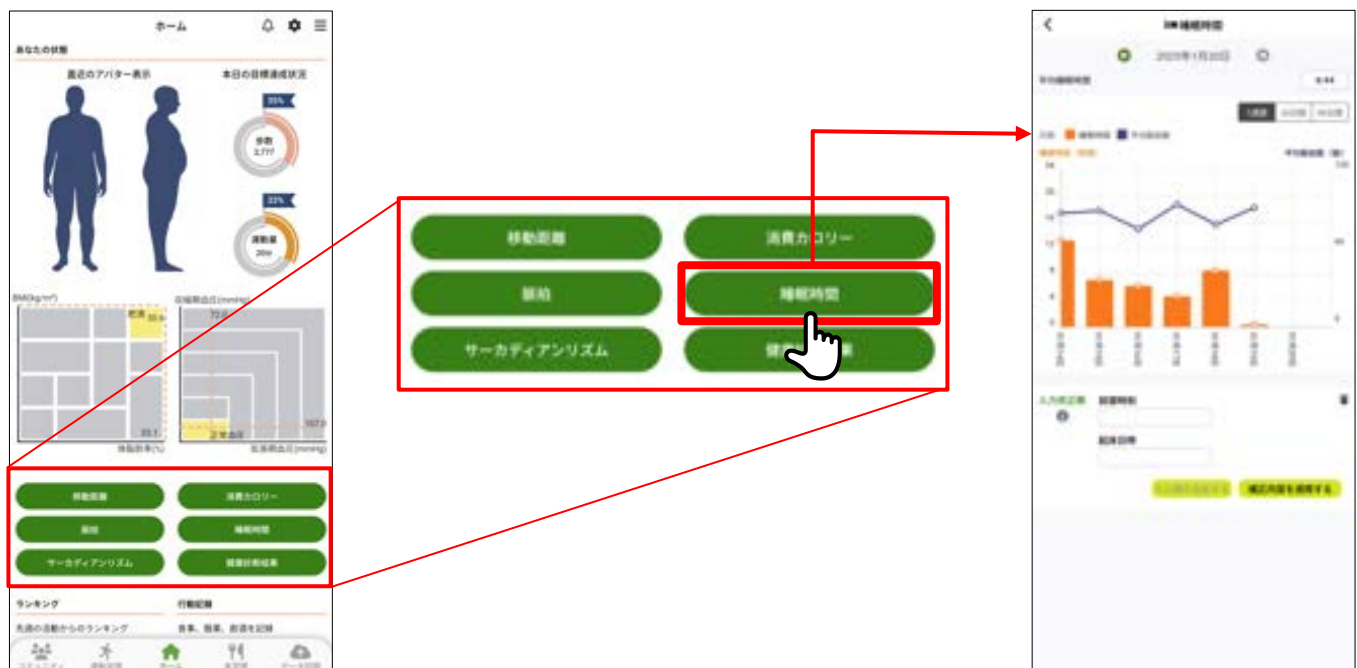
6-1-5.脈拍

ホーム画面下部の緑色のボタン、脈拍ボタンをタップすると、脈拍の詳細が閲覧可能です。



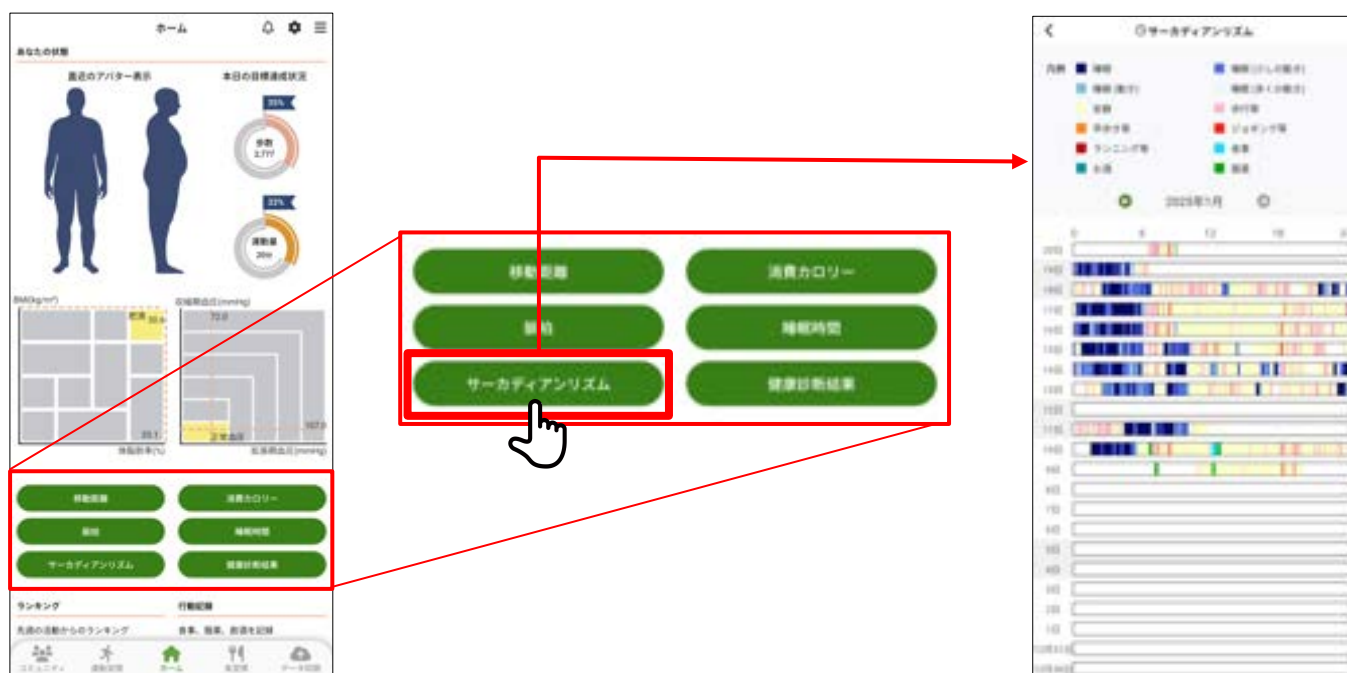
6-1-6.睡眠時間

ホーム画面下部の緑色のボタン、睡眠時間ボタンをタップすると、睡眠時間の詳細が閲覧可能です。



6-1-7.サーカディアンリズム

ホーム画面下部の緑色のボタン、サーカディアンリズムボタンをタップすると、サーカディアンリズムの詳細が閲覧可能です。



6-1-7.全体ランキング

ホーム画面下部の紺色のボタン、ランキングを見るボタンをタップすると、ランキングの詳細が閲覧可能です。



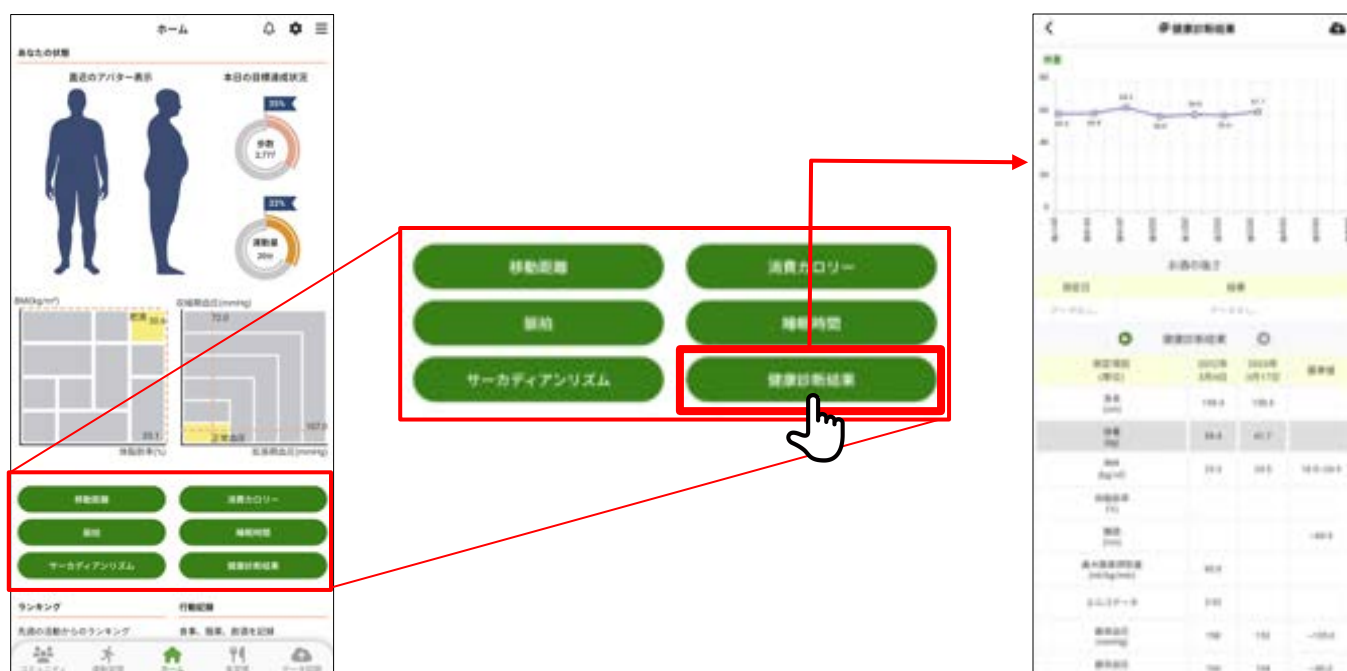
6-2.健康診断結果画面

健康診断結果画面より、クラウドにデータをアップすることができます。
クラウドにアップされた帳票類は、そのステータスをいつでも確認可能になります。


アップロード手順

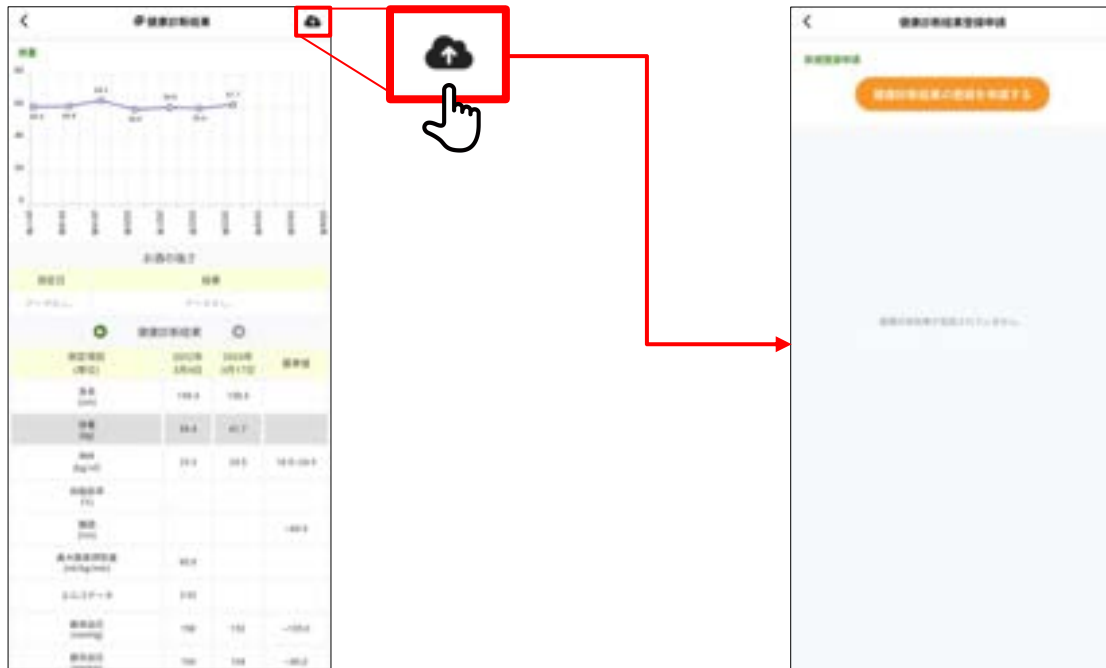
STEP 1: 健康診断結果へ遷移する

ホーム画面下部の緑色のボタン、健康診断結果ボタンをタップすると、健康診断結果画面に遷移します。



STEP 2: 健康診断結果登録申請画面へ遷移する

健康診断結果画面の右上の  ボタンをタップし、健康診断結果登録申請画面へ遷移します。



STEP 3: 健康診断結果を申請する①

「健康診断結果の登録を申請する」ボタンをタップし、申請方法を 3 つの中から選択します。



STEP 4: 健康診断結果を申請する②

✓ ボタンをタップし、「申請中」の表示が確認できれば申請は完了です。



6-3. 手入力によるパーソナル・ヘルス・データの登録

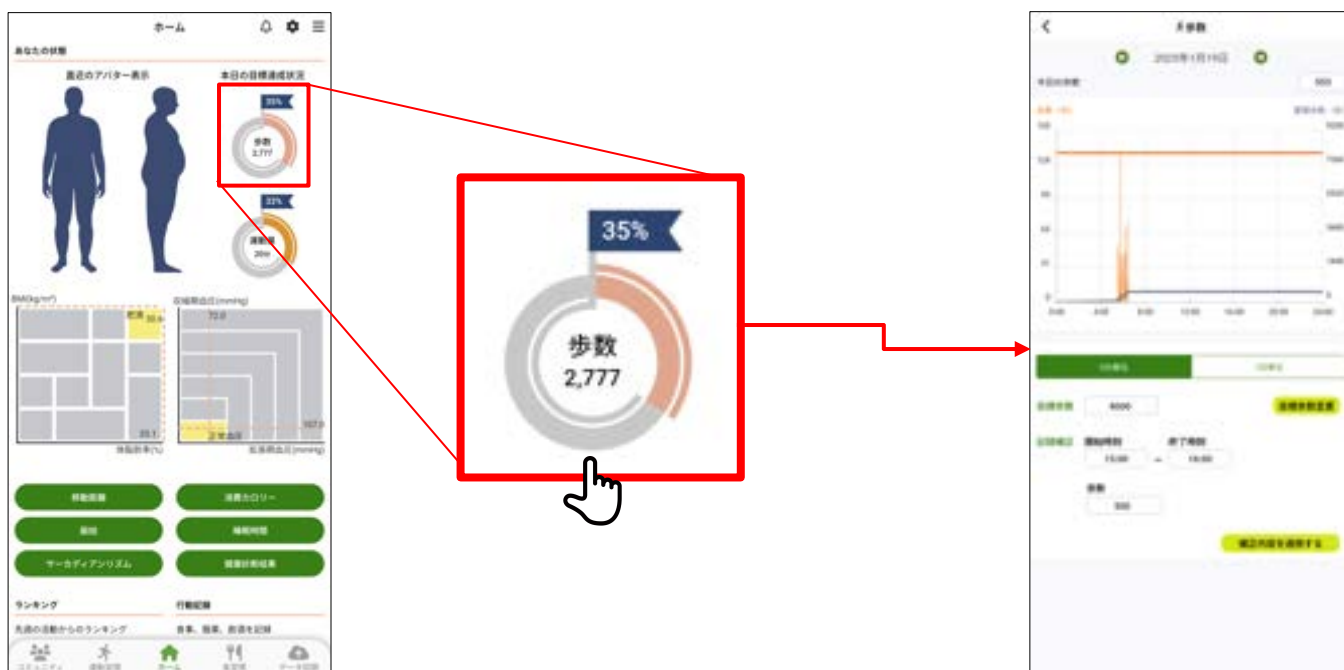
本アプリケーションでは、指定の IoT 機器で取得した活動量などに関するデータを Bluetooth 接続経由でシステムに取り込むことができますが、歩数や消費カロリー、睡眠、血圧、体組成等について、データを手入力することも可能です。

6-3-1. 歩数

歩数の手入力は、下記手順で行います。

STEP 1: 歩行の詳細画面へ遷移

ホーム画面の右上の歩数グラフをタップすると、歩行の詳細画面に遷移します。



STEP 2: 歩行のデータを入力

遷移後、「開始時刻」「終了時刻」「歩数」を入力し、補正内容を適用するボタンをタップする。

補正内容を適用するボタンをタップ後、歩行詳細画面に入力したデータが反映されます。

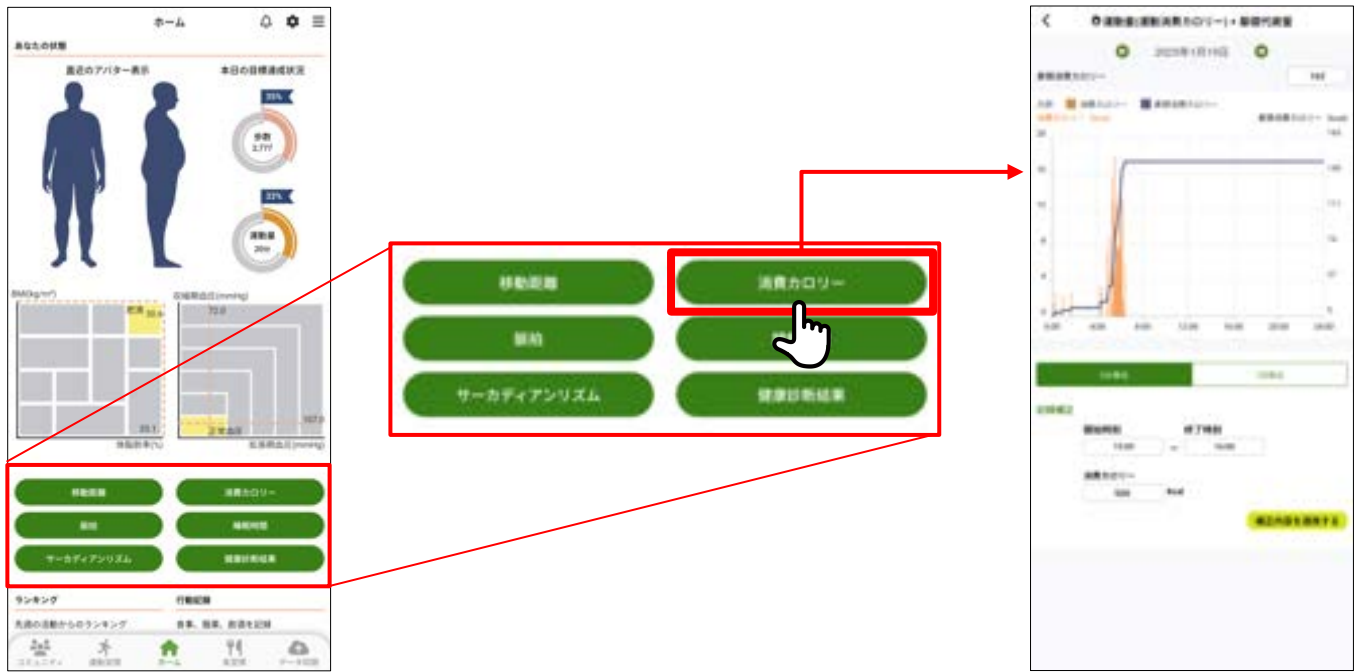


6-3-2.消費カロリー

消費カロリーの手入力は、下記手順で行います。

STEP 1: 消費カロリーの詳細画面へ遷移

ホーム画面下部の緑色のボタン、消費カロリーボタンをタップすると、消費カロリーの詳細画面へ遷移します。



STEP 2: 消費カロリーのデータを入力

遷移後、「開始時刻」「終了時刻」「消費カロリー」を入力し、補正内容を適用するボタンをタップする。
補正内容を適用するボタンをタップ後、消費カロリー詳細画面に入力したデータが反映されます。

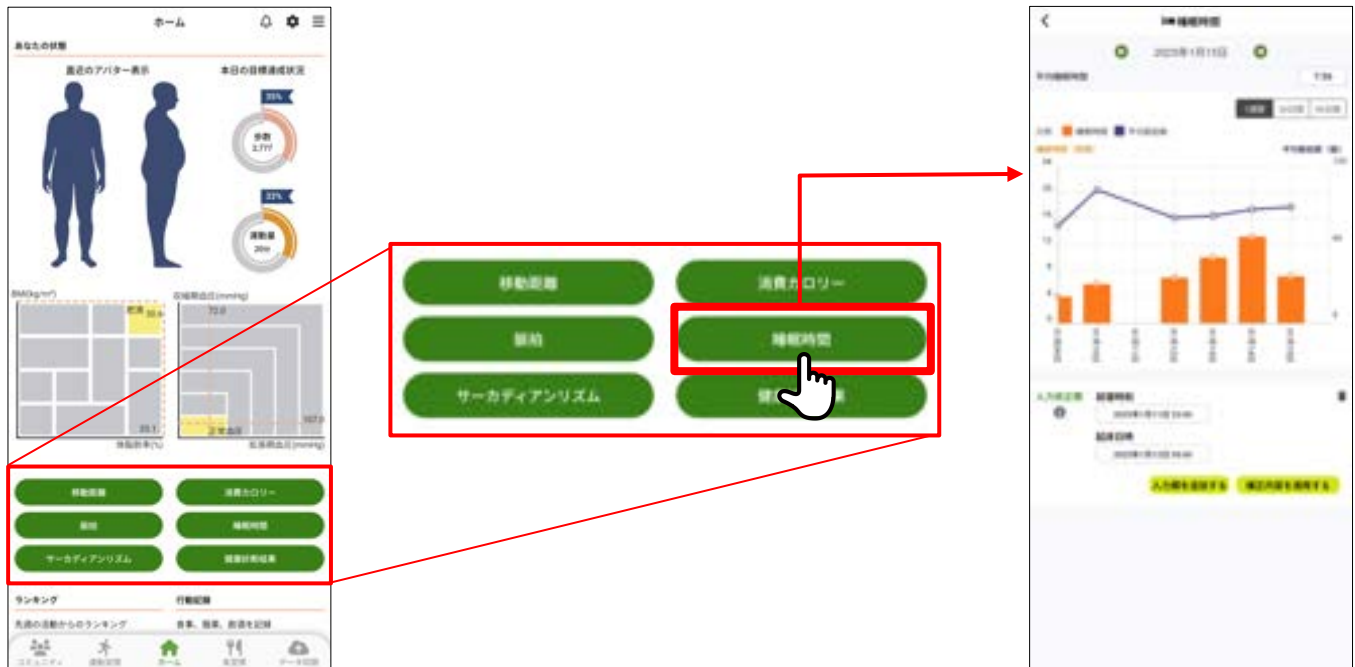


6-3-3.睡眠時間

睡眠時間の手入力は、下記手順で行います。

STEP 1: 睡眠時間の詳細画面へ遷移

ホーム画面下部の緑色のボタン、睡眠時間ボタンをタップすると、睡眠時間の詳細画面へ遷移します。



STEP 2: 睡眠時間のデータを入力

遷移後、「就寝時刻」「起床時刻」を入力し、補正内容を適用するボタンをタップする。

補正内容を適用するボタンをタップ後、睡眠時間詳細画面に入力したデータが反映されます。



補足 1

睡眠時間詳細画面では、入力欄を追加するボタンをタップすることで、データを同時に複数入力することが可能です。

※入力欄を追加するボタンは、入力欄が未入力の場合は非活性となります。



補足 2

入力修正欄右上のゴミ箱アイコンをタップすると、入力内容を削除することができます。



6-3-4.血圧

血圧の手入力は、下記手順で行います。

STEP 1: 血圧の詳細画面へ遷移

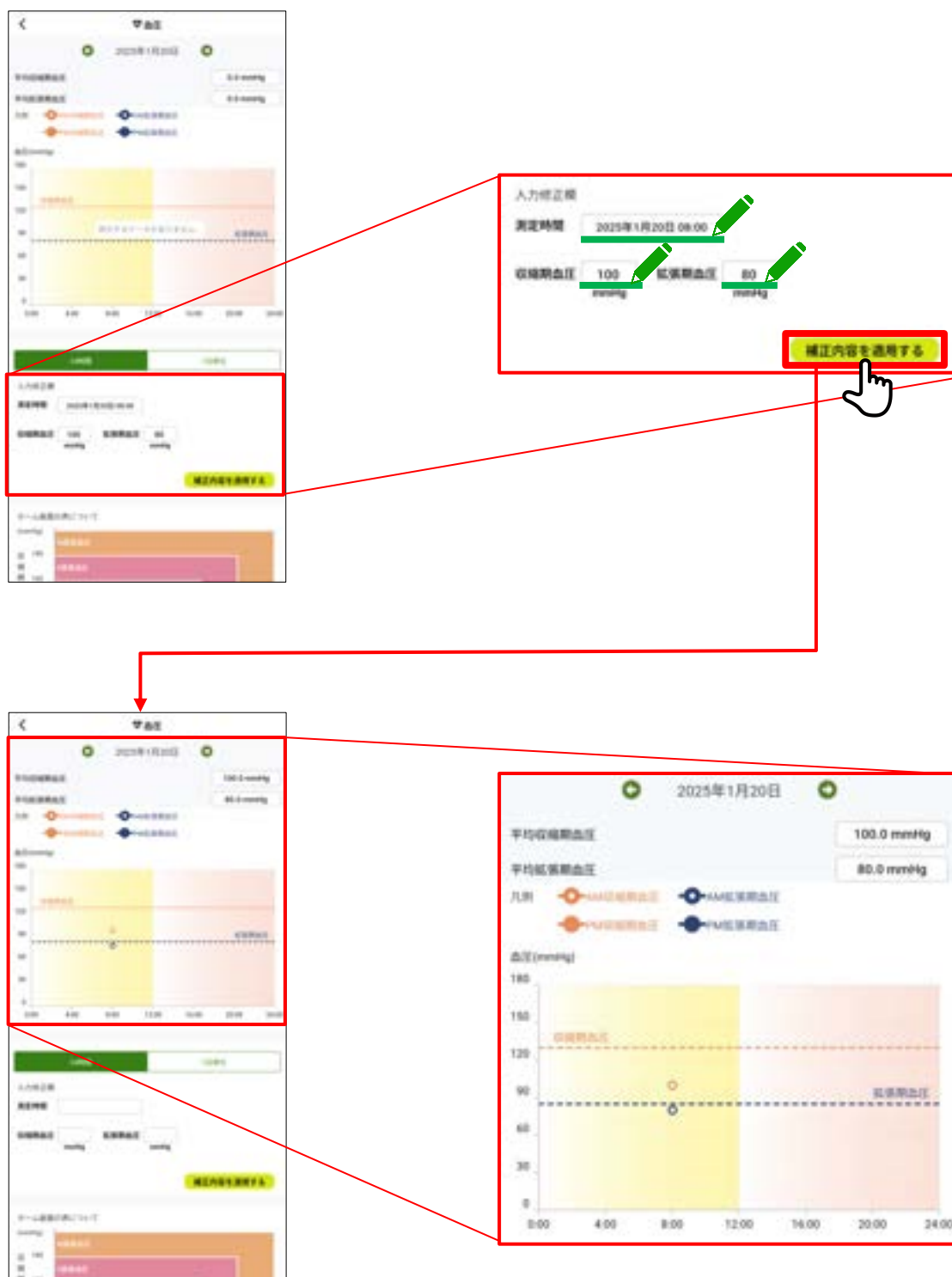
ホーム画面上部の右上「3本線の形をしたアイコン」のボタンをタップ後、血圧ボタンをタップすると、血圧の詳細画面に遷移します。



STEP 2: 血圧のデータを入力

遷移後、「測定時間」「収縮期血圧」「拡張期血圧」を入力し、補正内容を適用するボタンをタップする。

補正内容を適用するボタンをタップ後、血圧詳細画面に入力したデータが反映されます。

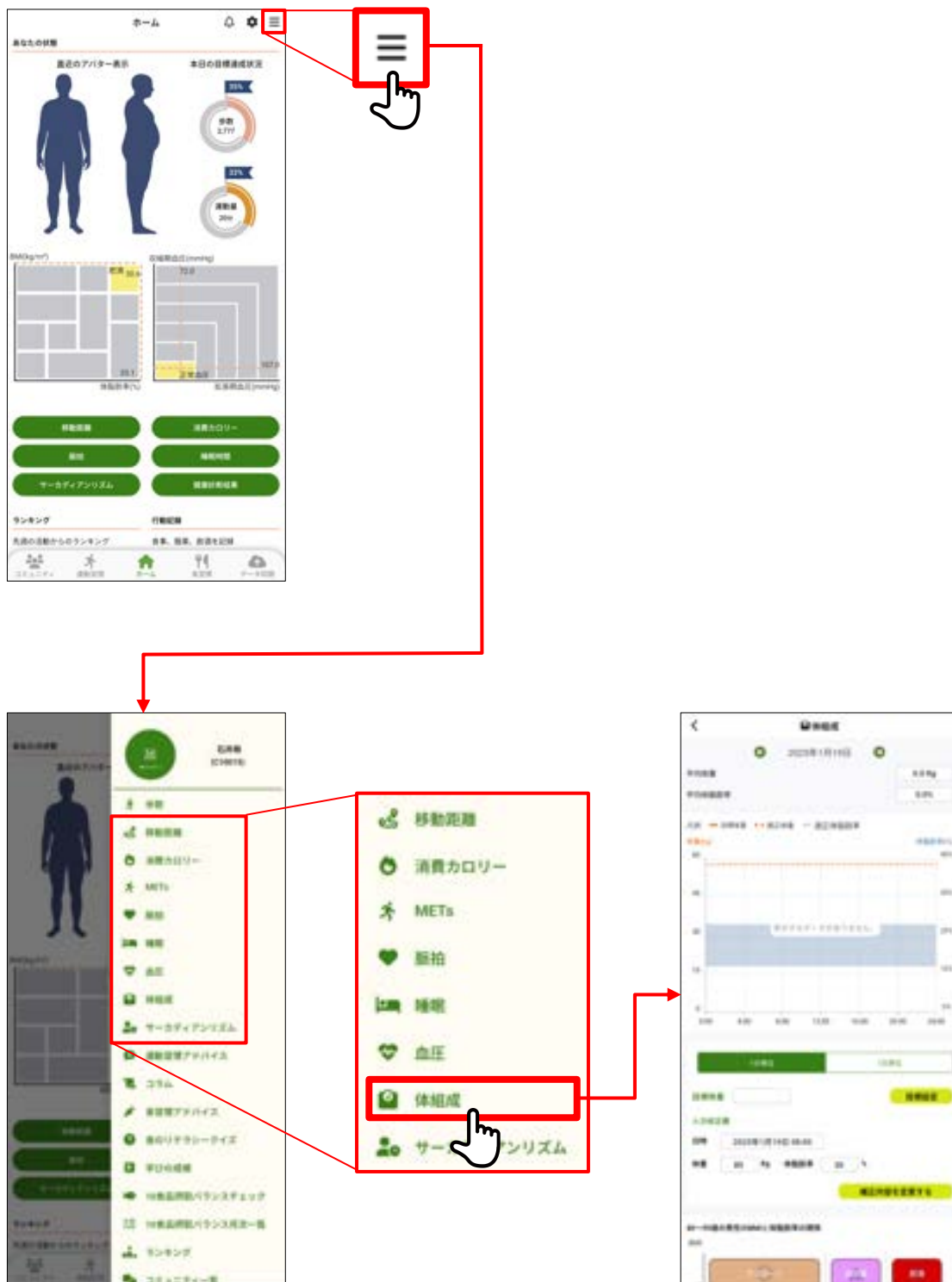


6-3-5.体組成

体組成の手入力は、下記手順で行います。

STEP 1: 体組成の詳細画面へ遷移

ホーム画面上部の右上「3本の線の形をしたアイコン」のボタンをタップ後、体組成ボタンをタップすると、体組成の詳細画面に遷移します。



STEP 2: 体組成のデータを入力

遷移後、「日時」「体重」「体脂肪率」を入力し、補正内容を適用するボタンをタップする。
補正内容を適用するボタンをタップ後、体組成詳細画面に入力したデータが反映されます。



6-4.行動記録

日々行う「食事」「飲酒」「服薬」の3種類の行動をアプリの画面上で簡単に記録することができる機能です。
記録はその行動を行なった日時とともに保存され、本アプリ上のサーカディアンリズムに表示されます。
また、行動記録画面においても毎日の記録内容を確認することができます。

STEP 1: 行動記録画面を開く

各種の行動を記録するには、ホーム画面を開き、画面下部の行動記録の枠にある行動を記録するボタンをタップします。



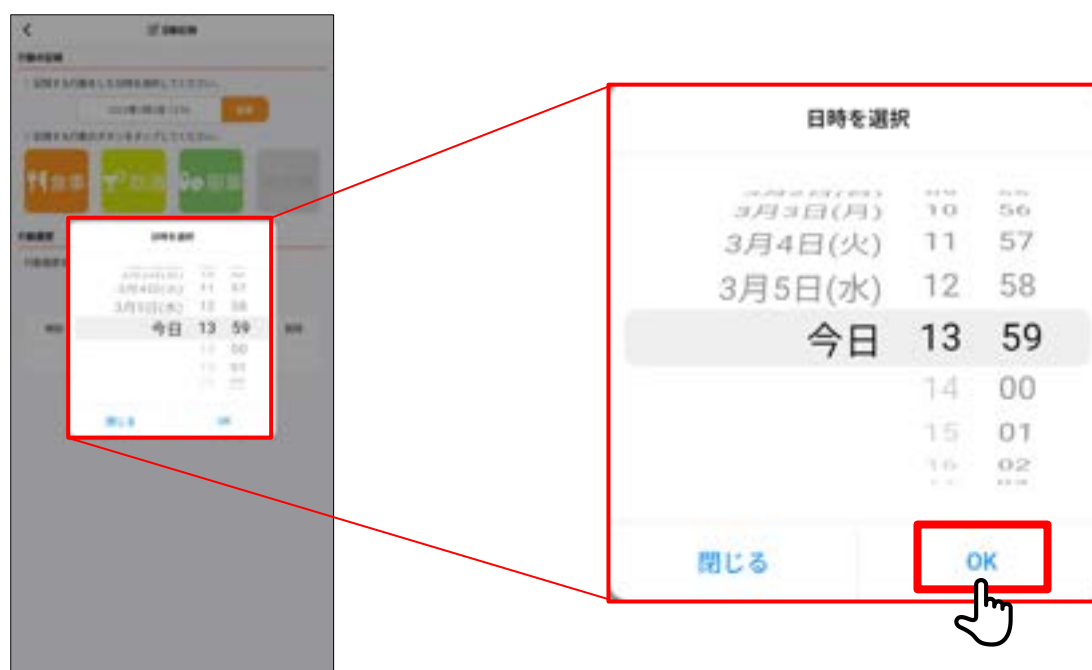
STEP 2: 行動を記録したい日時を選択する

日付の右横に表示されている変更ボタンをタップします。



STEP 3: 日付を選択ダイアログで日付を選択する

選択ダイアログが表示されますので、行動を記録する日時を選択します。



STEP 4: 記録したい行動のボタンをタップする

日時の設定ができたら記録したい行動のボタンをタップします。これで指定した日時に行動が記録されます。





注意

行動記録は、スマートフォンを携帯していない場合でも活動量計においても記録していただくことが可能です。
活動量計においても記録できる行動は「食事」「飲酒」「服薬」の3項目となります。

ただし、活動量計からの記録時には、任意の時刻の設定ができないほか、
誤って入力した際の削除はアプリの行動記録機能から行なっていただく必要があります。

7.IoT 機器との接続

本アプリケーションでは、指定の IoT 機器で取得した活動量などに関するデータを Bluetooth 接続経由でシステムに取り込むことが可能です。

7-1.対応する IOT 機器

対応する IoT 機器は以下の通りです。

活動量計



メーカー名： A&D
製品名： リウストバンド型活動量計 ライフレコーダ
機種： UW-331BLE
製品 HP： https://www.aandd.co.jp/products/medical/no-me/me-sofware/uw303ble_uw331ble/

体組成計



メーカー名： A&D
製品名： Bluetooth 内蔵 体組成計
機種： UC-421BLE
製品 HP： <https://www.aandd.co.jp/products/medical/hhc/hhc-scale/uc421ble/>

血圧計



メーカー名： A&D
製品名： Bluetooth 内蔵 上腕式ホースレス血圧計
機種： UA-1200BLE
製品 HP： <https://www.aandd.co.jp/products/medical/hhc/hhc-humerus/ua1200ble/>

7-2. Bluetooth による接続

各機器を本アプリケーションとともにご利用いただくには、最初に Bluetooth 機器のペアリング設定を実施いただく必要があります。ペアリング方法については、別冊のユーザーマニュアルをご覧ください。

活動量計： 別冊『健康いきいきナビ II_A&D 活動量計_利用手順書_rev.1.00』

体組成計： 別冊『健康いきいきナビ II_A&D 体組成計_利用手順書_rev.1.00』

血圧計： 別冊『健康いきいきナビ II_A&D 血圧計_利用手順書_rev.1.00』

8.運動習慣

過去 2 週間の活動量計の情報から、おすすめの運動ビデオが選定され、表示されます。
また、名大コラムを閲覧することが可能です。

8-1.運動習慣スコアに基づくおすすめの運動ビデオ

IoT 機器や手入力した活動データに基づいて、運動習慣スコアを計算します。
この運動習慣スコアに基づき、定期的に「有酸素運動」「筋肉運動」「柔軟運動」の 3 本のおすすめの運動ビデオが表示されます。



8-2.名大コラム

名古屋大学が提供するもので、健康に役立つ情報がたくさん詰まっているコラムです。
たとえば、健康的な食事のポイントや、簡単にできる運動の方法などが紹介されています。
コラムを読むことで、日々の生活に役立つ知識を身につけることができます。



9.食習慣

過去 2 週間の健康状態に応じておすすめされる献立を閲覧することが可能です。
また、10 食品摂取バランスチェックや食のリテラシークイズを実施することもできます。

9-1. おすすめの献立

日々の活動から算出されるカロリーに基づいて 365 日、毎日 3 食分のおすすめの献立が表示されます。
この献立は一日の摂取カロリーだけでなく、栄養バランスも考えられた内容となっております。

9-1-1.料理詳細とレシピ

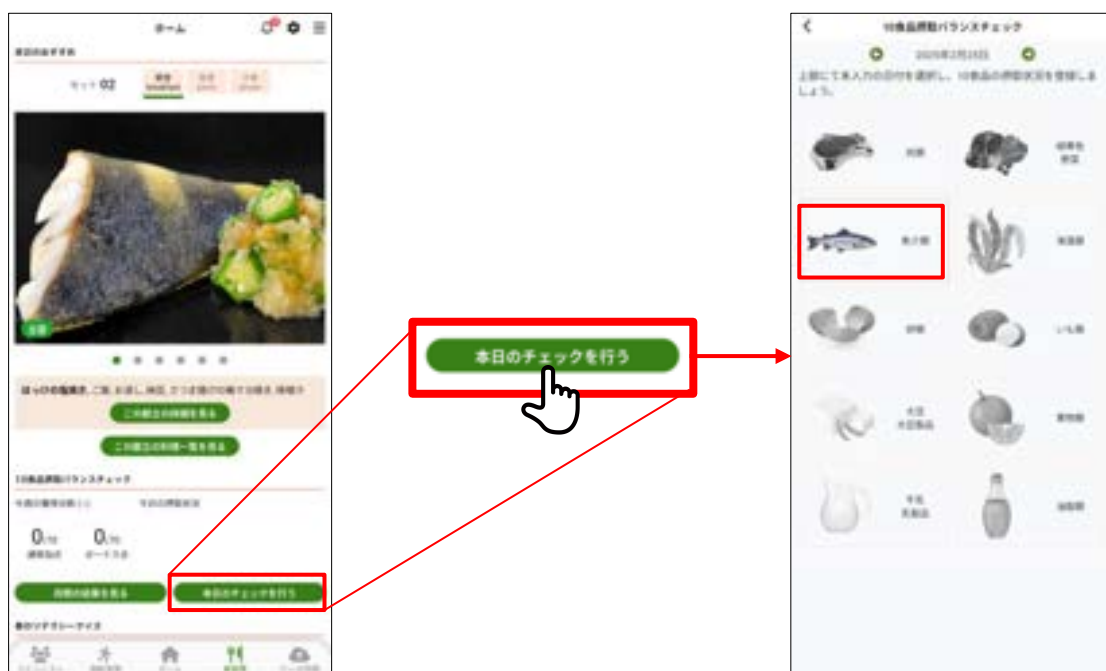
日本の家庭用の献立として、365 日×3 食×カロリー水準という「献立セット」から、
一人ひとりの健康状態に応じた献立が提案されます。
カロリーだけでなく 5 大栄養素やその詳細データが閲覧可能であり、料理をタップすると、必要量や調理方法が表示されます。

The image shows a sequence of app screens. On the left, a home screen displays a meal recommendation (a piece of salmon and green vegetables) with a red box highlighting it. A red arrow points from this box to a larger, detailed view of the same meal. This detailed view is divided into three panels. The left panel shows the meal name and a list of ingredients with their quantities. The middle panel shows the recipe steps, with a red box highlighting the first step: '1. 材料を準備する。' (Prepare the ingredients). The right panel shows the nutritional information, with a red box highlighting the '栄養成分' (Nutritional components) section, which lists energy, protein, fat, carbohydrates, and fiber with their respective values.

項目	単位	数値
エネルギー	kcal	200
たんぱく質	g	15
脂質	g	10
炭水化物	g	20
食物繊維	g	5

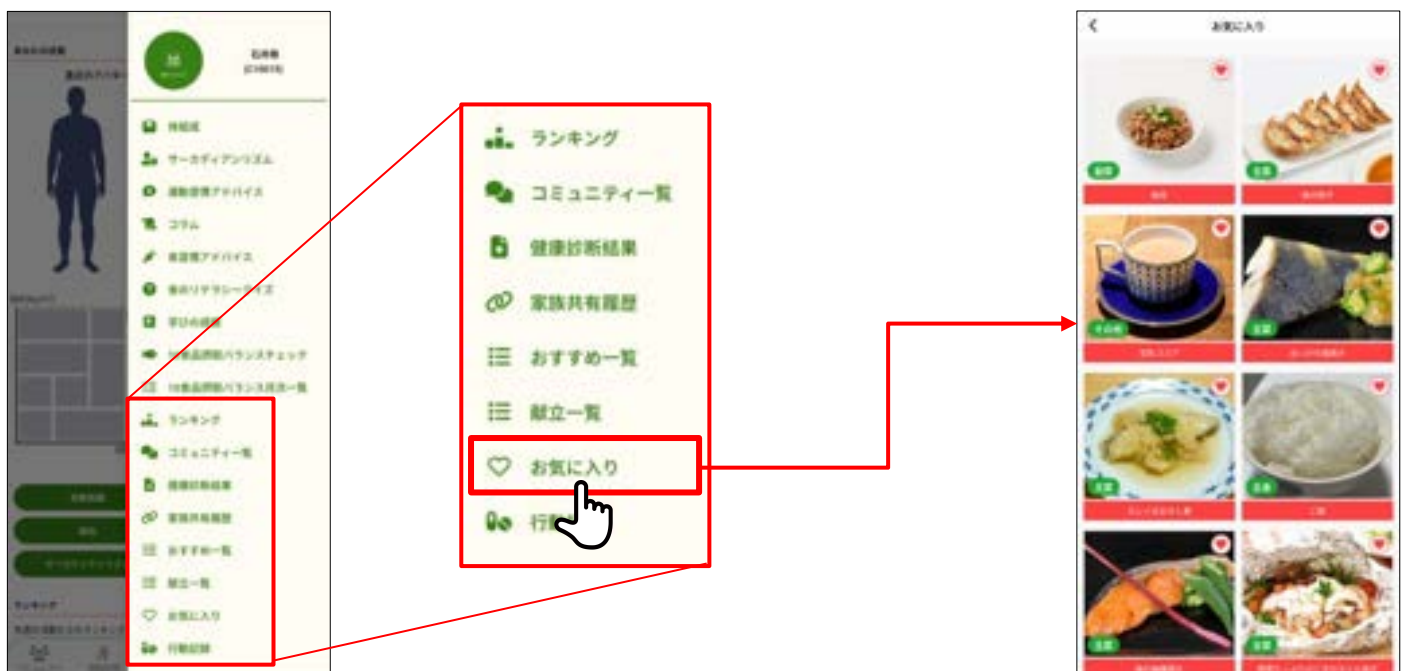
9-1-2.食べたよ！機能

おすすめされた料理を実食し、食べたよボタンをタップすると、10 食品群チェックに自動反映されます。



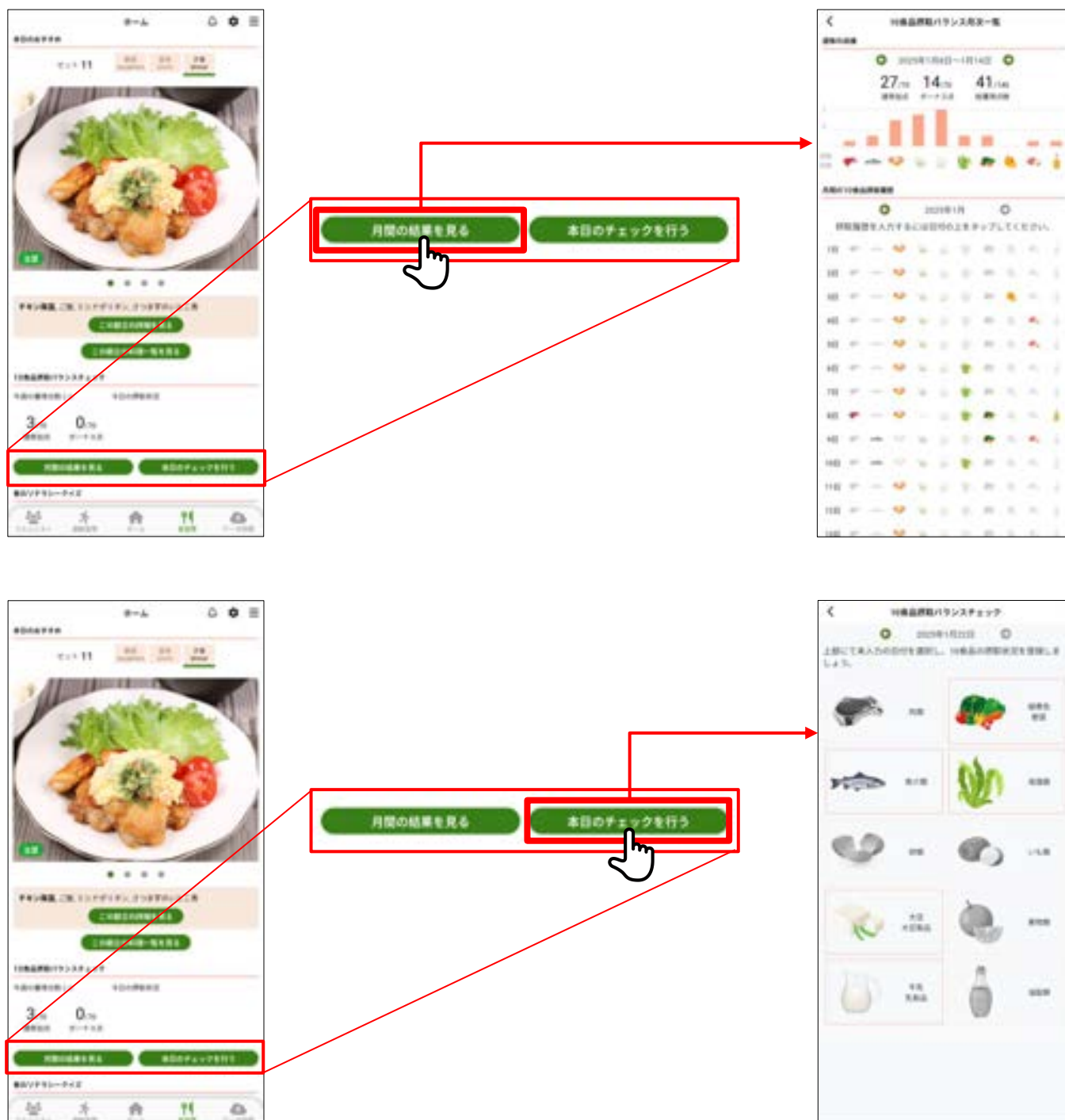
9-1-3.お気に入り機能

♡ボタンをタップすることでお気に入りに登録することができ、レシピや分量をいつでも表示することができます。



9-2.10 食品摂取バランスチェック

日々の食事が栄養バランスの取れたものであるかを簡単に確認するための機能として「10 食品摂取バランスチェック」があります。一週間を通じてバランスの取れた食事が摂取できていたかどうかをスコア化し、グラフ表示するとともに、1 ヶ月を通じて 10 食品の摂取状況を視覚的に確認することができます。



9-3.食のリテラシークイズ

食事に関する知識を、「病識」「食行動」「食事内容」「食文化」の4つの分野において解説を読んでクイズに回答する形式で学ぶことができる「食のリテラシークイズ」があります。



分野	学習履歴	読みの履歴
1. 食文化	1. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	1. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
2. 食文化	2. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	2. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
3. 食文化	3. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	3. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
4. 食文化	4. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	4. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
5. 食文化	5. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	5. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
6. 食文化	6. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	6. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
7. 食文化	7. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	7. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
8. 食文化	8. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	8. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
9. 食文化	9. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	9. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
10. 食文化	10. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	10. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
11. 食文化	11. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	11. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
12. 食文化	12. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	12. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
13. 食文化	13. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	13. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
14. 食文化	14. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	14. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
15. 食文化	15. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	15. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
16. 食文化	16. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	16. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
17. 食文化	17. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	17. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
18. 食文化	18. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	18. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
19. 食文化	19. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	19. 食文化の知識を学ぶ (7/7)
20. 食文化	20. 食文化の知識を学ぶ (7/7)	20. 食文化の知識を学ぶ (7/7)

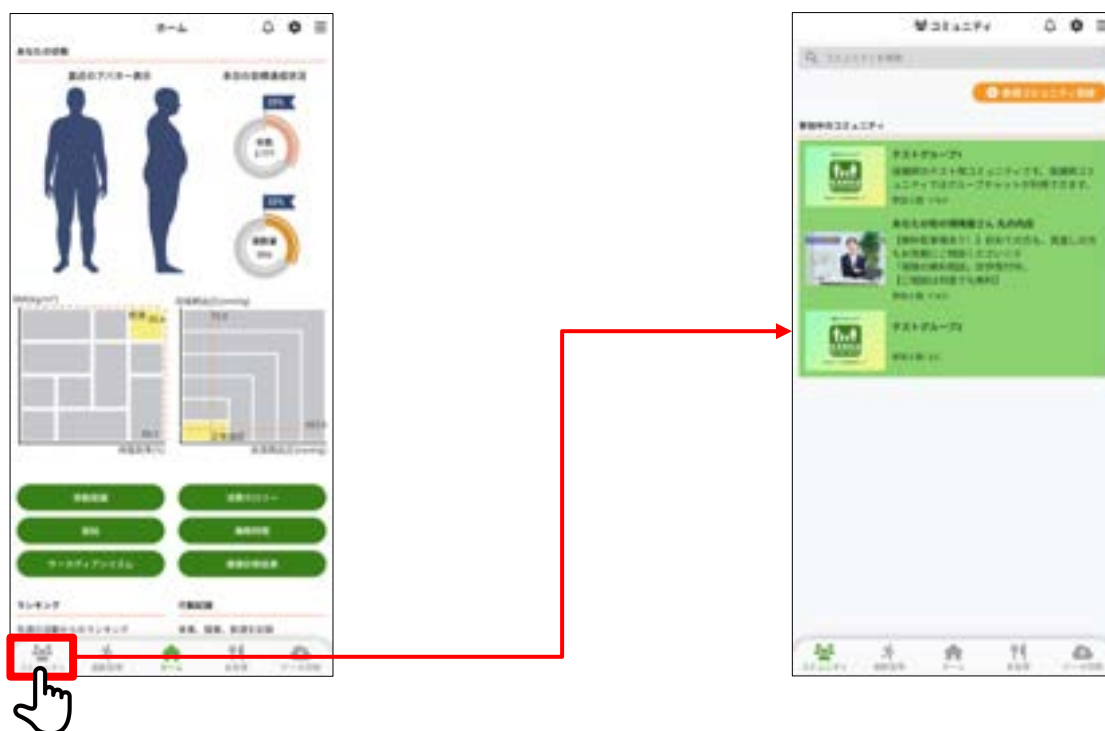
10.コミュニティ

家族やさまざまなコミュニティの中で、データ共有やチャット機能、写真掲載などお互いに支え合いながら楽しく健康増進を続けるための機能です。コミュニティはプロジェクトごとに形成されます。各コミュニティはコミュニティリーダー・サブリーダーによって運営され、プロジェクトに参加すると、さまざまな情報やお知らせが届きます。

10-1. コミュニティの各種画面

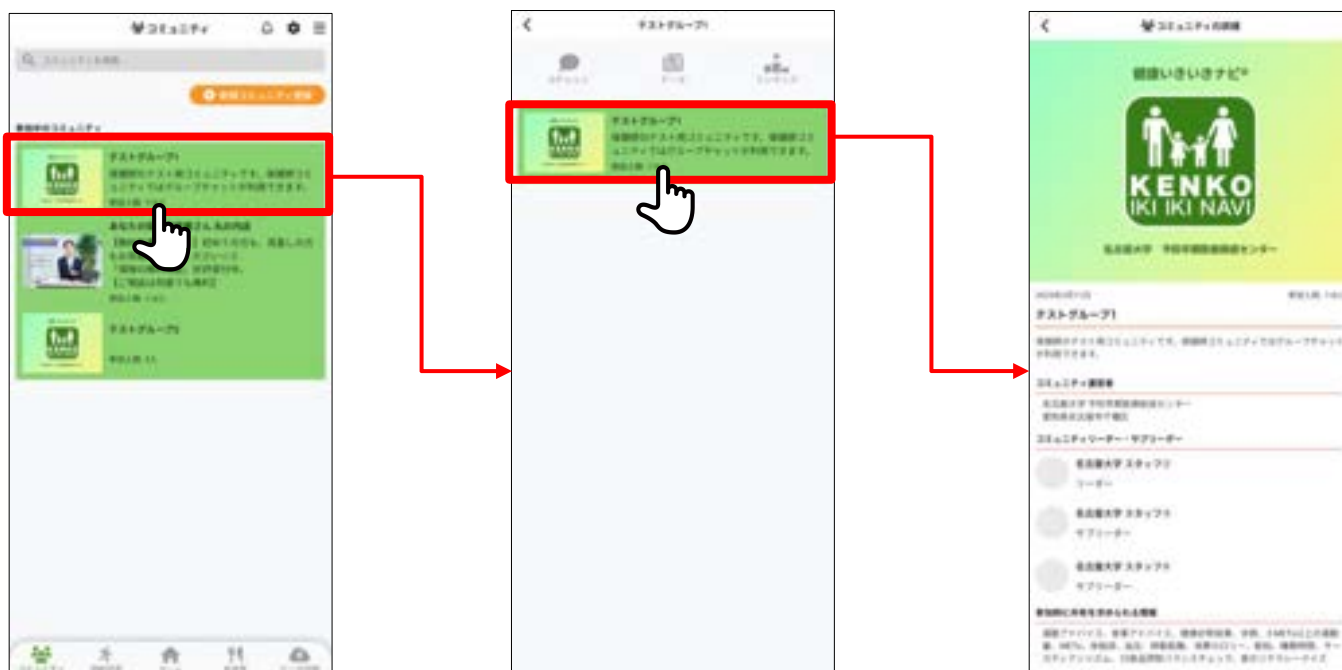
10-1-1. コミュニティー覧画面

画面下方のコミュニティのアイコンをタップすると、参加しているコミュニティが表示されます。



10-1-2. コミュニティ詳細画面

コミュニティ一覧画面にて、コミュニティをタップ後、もう一度コミュニティをタップするとコミュニティの詳細が表示されます。



10-1-3. 掲示板画面

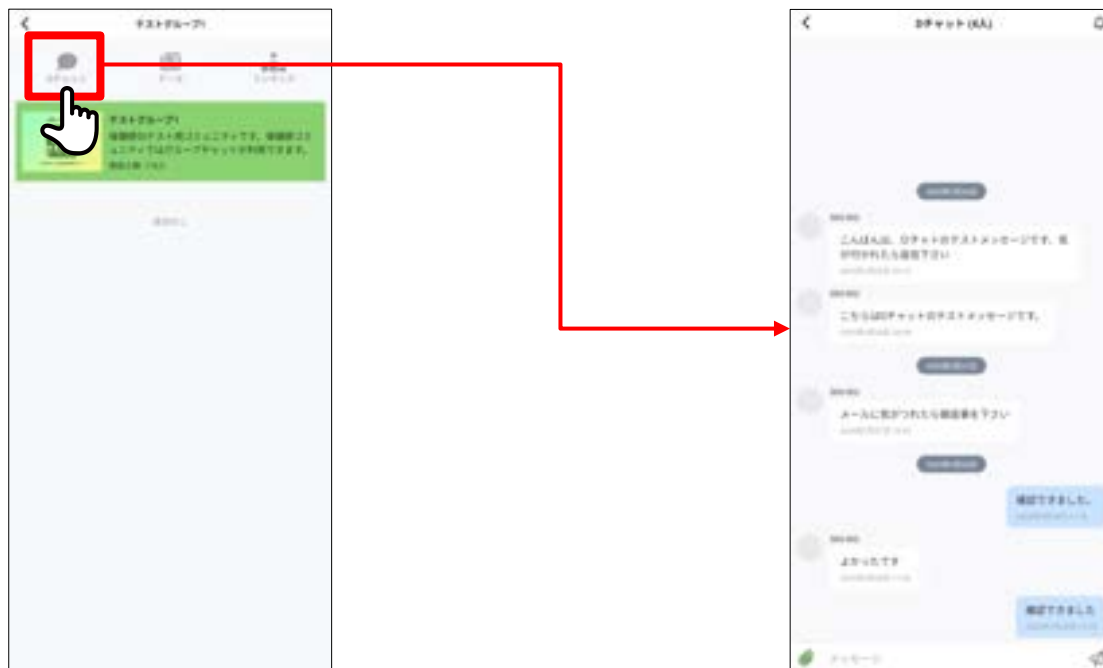
各コミュニティには掲示板が設置されており、コミュニティ参加者に対するさまざまな情報が掲載されます。

「いいね」やコメントを残し、コミュニティに参加することが可能です。



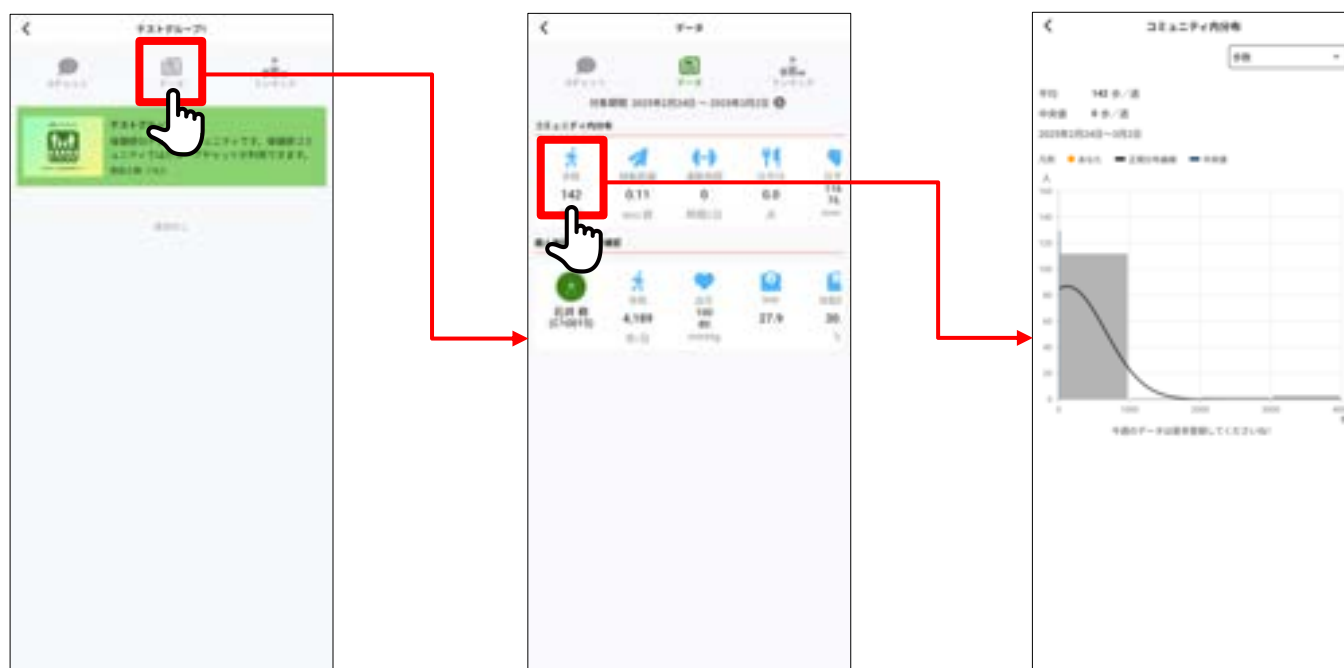
10-1-4. D チャット画面

D チャットをタップすると、ダイレクトチャット機能でコミュニティのリーダー・サブリーダーと直接チャットメッセージでやり取りができ、リーダーに直接質問を送るといった使い方が可能です。



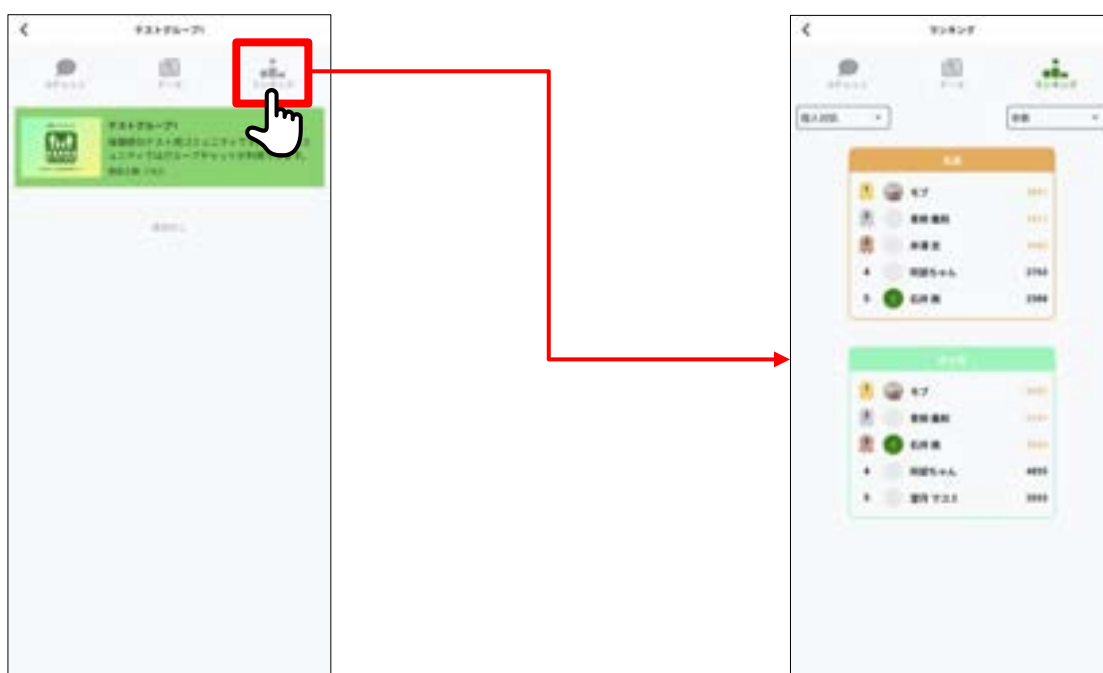
10-1-5. データ画面

参加しているコミュニティの歩数、移動距離、3METs 以上の運動距離などの日時もしくは週次の平均値を確認することができます。また、他の参加者と比較してご自身がどのような位置づけにあるのかをヒストグラム（度数分布図）で確認することもできます。



10-1-6. コミュニティランキング画面

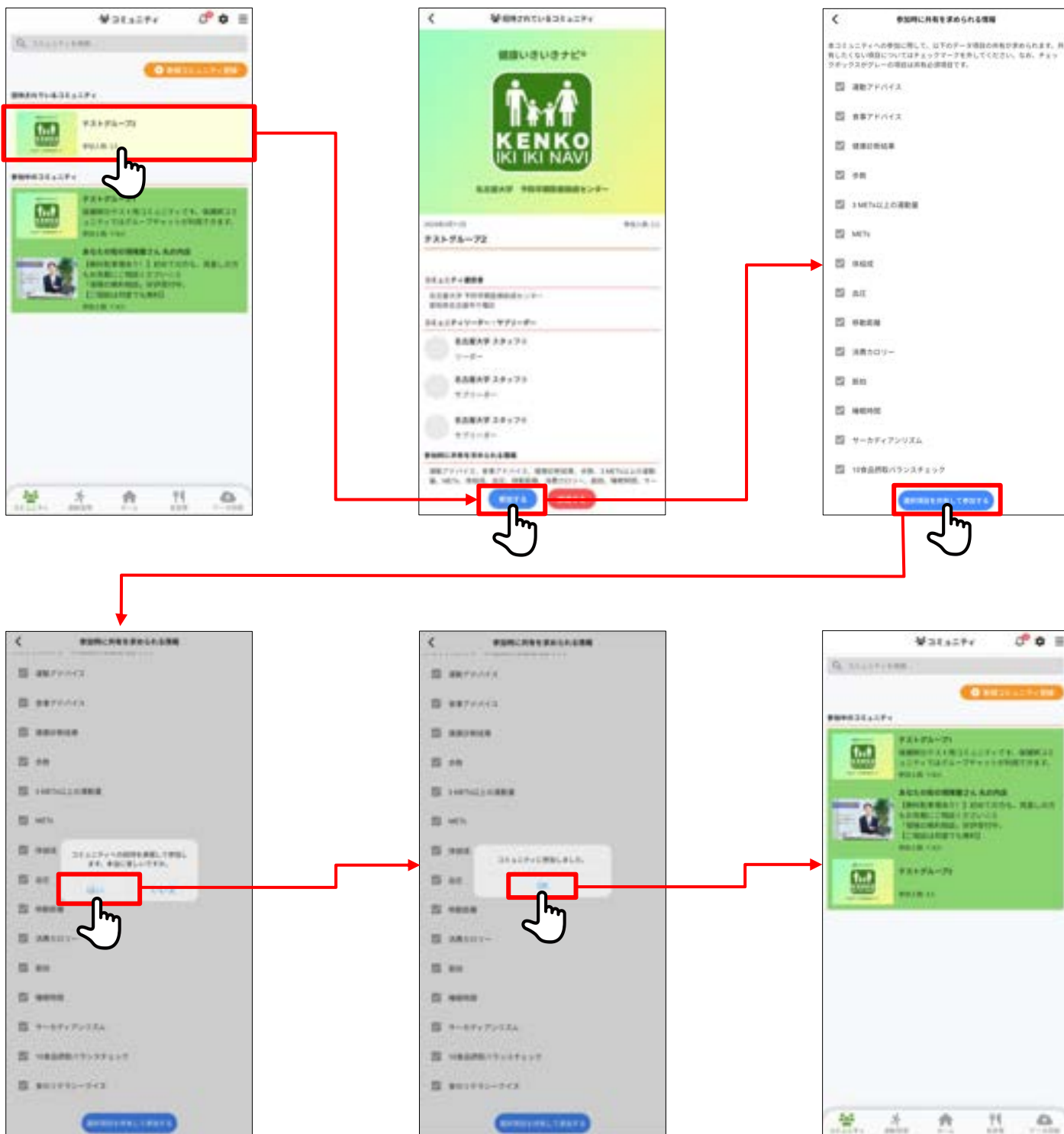
ランキングをタップするとコミュニティ内のランキングが表示されます。



10-2. コミュニティへの参加

10-2-1. 招待型のコミュニティへの参加

下記手順で招待されたコミュニティへ参加可能です。



10-2-2. コミュニティに参加する際の同意事項

コミュニティに参加する際に、コミュニティ(リーダー/サブリーダー)に対して自身のどの PHR データを共有する必要があるのかを確認し、可能な場合は共有する項目を選択してください。チェックがついている項目が共有となります。

※チェックボックスがグレーの項目は共有必須項目になります。

選択された項目を確認が完了したら、選択項目を共有して参加するボタンをタップしてください。

参加時に共有が求められる情報

本コミュニティへの参加に際して、以下のデータ項目の共有が求められます。共有したくない項目についてはチェックマークをオフしてください。なお、チェックボックスがグレーの項目は共有必須項目です。

- ☐ 運動アドバイス
- ☐ 食事アドバイス
- ☐ 健康診断結果
- ☐ 歩数
- ☐ 3 METs以上の運動量
- ☐ BMI
- ☐ 体組成
- ☐ 血圧
- ☐ 心電図結果
- ☐ 消費カロリー
- ☐ 睡眠
- ☐ 睡眠時間
- ☐ サークロリズム
- ☐ 19食品摂取バランスチェック

選択項目を共有して参加する

11. ユーザープロフィールの変更

本アプリケーションでは、一度登録されたユーザープロフィールの情報を変更することが可能です。
下記手順でログインを行なってください。

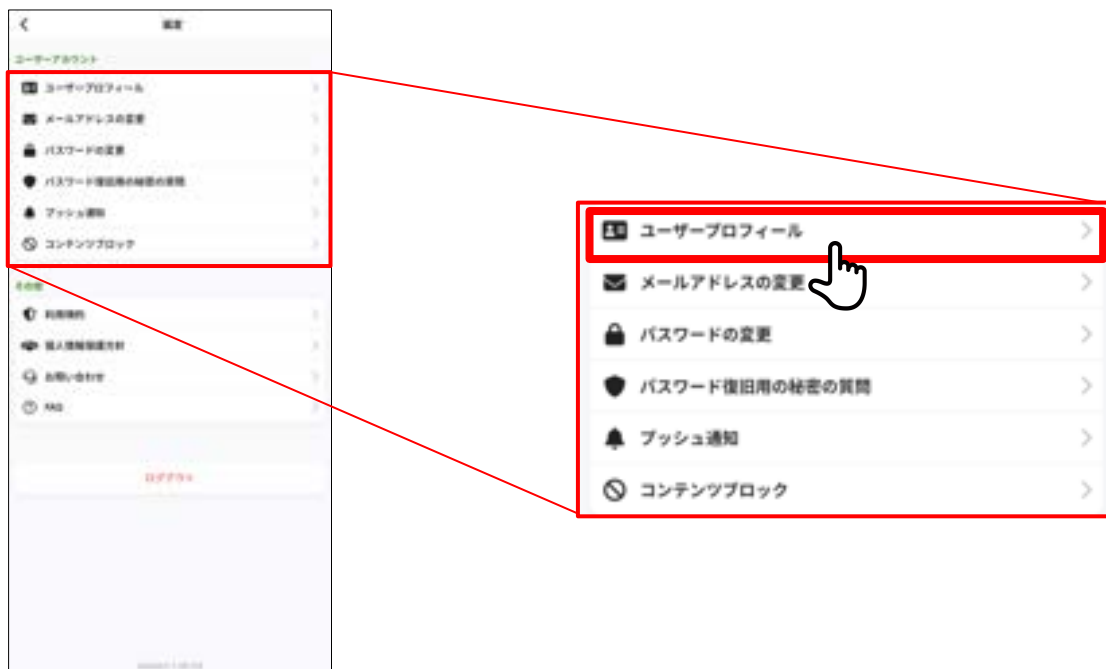
STEP 1: 画面の右上、設定ボタンをタップ

画面の右上に「ギアの形をしたアイコン」のボタンをタップする。



STEP 2: ユーザープロフィールボタンをタップ

ユーザーアカウント項目内のユーザープロフィールボタンをタップする。



STEP 3: プロフィール写真を変更

プロフィール写真項目の「ペン」アイコンをタップする。

タップ後、端末内に保存されている画像フォルダが表示されるので、プロフィール写真にする画像を選択する。



STEP 4:名前、ニックネーム、性別、電話番号、生年月日を変更

名前、ニックネーム、性別、電話番号、生年月日の各項目にて、変更したい値を入力し、下記の保存ボタンをタップする。

The screenshot shows the 'ユーザープロフィール' (User Profile) editing screen. A red callout box provides a detailed view of the form fields:

- 名前 (姓) *: 石井
- 名前 (名) *: 務
- カナ (姓) *: イシイ
- カナ (名) *: ツトム
- ニックネーム *: 石井 務
- 性別: ☒ 男子 ☐ 女子
- 電話番号: 電話番号
- 生年月日 *: 1969年3月10日
- 保存 (Save) button

STEP 5:身長、体重を変更

身長・体重の各項目にて、変更したい値を入力する。

変更後、項目右側の保存ボタンをタップすると項目下の更新日時が変更される。

The screenshot shows the 'ユーザープロフィール' (User Profile) editing screen. Two red callout boxes highlight the height and weight sections:

- 身長 (Height):** 158.5 cm. The '保存' (Save) button is highlighted with a red box and a hand icon. Below the input field, the update date is shown as '2025年1月10日更新'.
- 体重 (Weight):** 76.8 kg. The '保存' (Save) button is highlighted with a red box and a hand icon. Below the input field, the update date is shown as '2025年1月10日更新'.

12. 免責事項

1. 当機構の本サービスは研究目的でのみ使用するため、債務不履行責任は発生しません。
2. 当機構は、本サービスの利用により発生した協力者の損害については、一切の賠償責任を負いません。
3. 不具合やエラーによって本サービスを利用できないことに起因する損害について、当機構は一切の賠償責任を負いません。
4. 当機構は、本サービスに関して、ユーザーと他のユーザーまたは第三者との間において生じた取引、連絡または紛争等について一切責任を負いません。
5. ユーザーが本サービスを利用することによって第三者に対して損害を与えた場合、ユーザーは自己の費用と責任においてこれを賠償するものとします。
6. 当機構は本サービスを通じて提供する情報、ユーザーが登録する情報について、その完全性、適用性、正確性、有用性などいかなる保証をいたしません。
7. 本サービスは、医師、看護師、もしくは保健師などの有資格者が関わる特定の行為を除き、医療行為や医業を目的に行うものではありません。
また本サービスで提供される多くの情報は健康増進等に係る参考情報として閲覧してください。

13.ソフトウェアアップデートについて

ソフトウェアのアップデートは、セキュリティの向上や機能の追加、不具合の修正など、デバイスの安全かつ快適な利用を確保するために推奨いたします。

◆アップデート手順

1. アプリストアの開く
2. アップデート(更新)ボタンを押下する

◆アプリをアップデートする際の注意点

【通信速度・通信量】

- ・Wi-Fi がない環境下では、ダウンロードに時間がかかったり、上手くダウンロードできなかったりする可能性があります。
- ・大規模なアップデートの場合、数百 MB から 1GB 前後になることもあるので、なるべく Wi-Fi に接続した状態でのアップデートを推奨します。

【ストレージ容量】

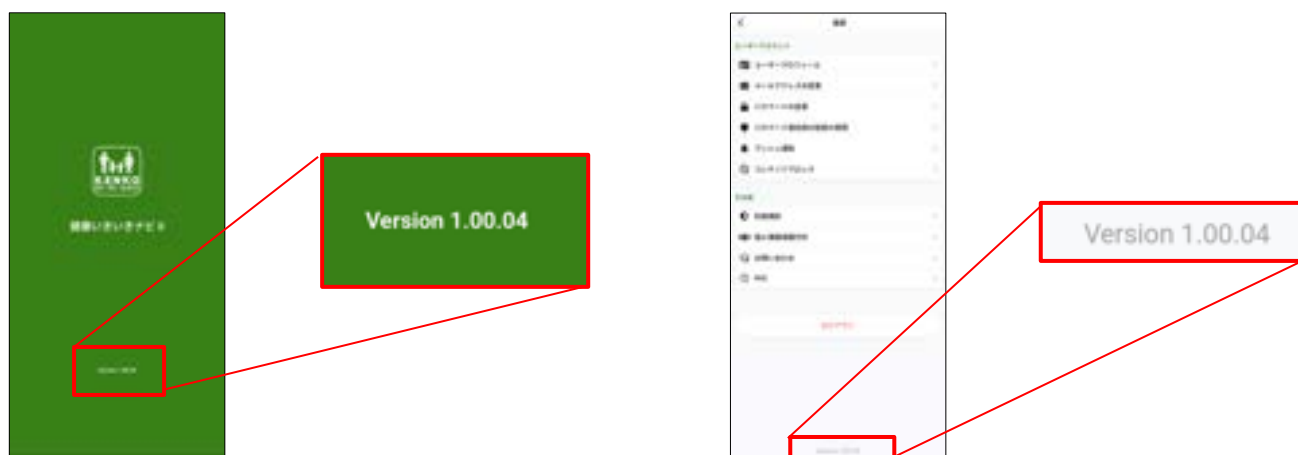
- ・アップデートのデータを一時的に端末に保存するために、ストレージの空き容量が必要となる場合があります。空き容量が少ない場合は、アップデートの前にアプリやデータの削除をしてください。

【バッテリー残量】

- ・電源がオフになると故障する恐れがあるため、事前にバッテリーの残量が十分にあるか確認してください。
- ・アップデート中は電池がなくならないように、充電しながらアップデートすることを推奨します。

◆アプリのバージョン確認方法

アプリのバージョンは、スプラッシュスクリーン上と設定画面上に表記されています。



14.困ったときは

サポートサイトでは、操作方法についてよくある質問について、使い方ビデオを掲載しています。

サポートサイトへは、設定画面の FAQ ボタンをタップすることでもアクセスできます。

サポートサイトの各項目をクリックすると、サムネールと共に表示される「ビデオを見る」をタップして下さい。

尚、サポートサイトは健康いきいきナビのブラウザからも、リンクを通じてご覧になることができます。

サポートサイトの QR コード



<https://support.kenko-ikiiki.jp/>

