
フレイル度チェック

スマホ画面

操作マニュアル

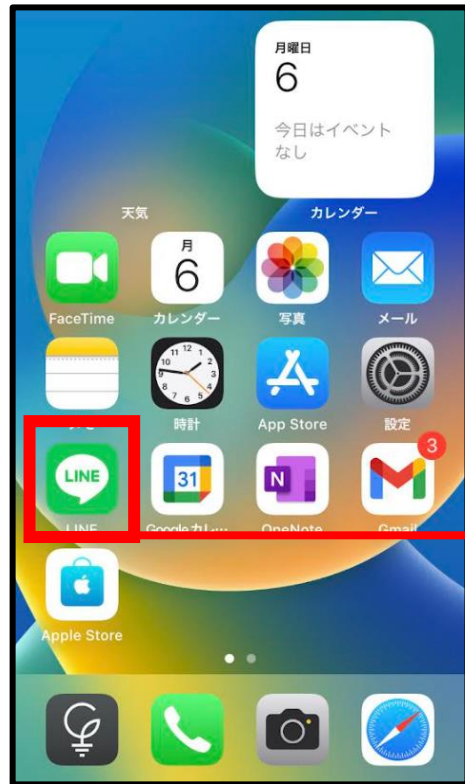
ログイン～初回フレイル度チェック

もくじ

<u>もくじ</u>	<u>2</u>
<u>湯梨浜町の公式LINEとお友達になりましょう</u>	<u>3</u>
・ 検索窓からのお友達追加	4
・ QRコードからのお友達追加	5
<u>ログインしてみましょう</u>	<u>6</u>
<u>フレイル度チェックをしてみましょう</u>	<u>10</u>
<u>判定結果を確認しましょう</u>	<u>13</u>

自治体の公式LINEとお友達になりましょう

LINEから自治体の公式LINEを検索して追加する場合



ラインアプリをタップします。



ラインアプリのホーム画面をタップします。

1. 検索窓に自治体名を入力します。
(P4へ)

2. QRコードを読み込む場合は  を
タップします。(P5へ)

自治体の公式LINEとお友達になりましょう

【検索窓から自治体の公式LINEをお友達追加する場合】



ホーム画面の検索窓をタップします。

自治体名を入力します。
下記に候補が表示されますので、自治体名をタップします。

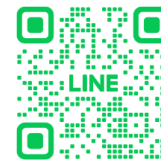
「追加」をタップします。

「トーク」をタップします。
お友達追加が完了です。（P6へ）

自治体の公式LINEとお友達になりましょう

【QRコードから自治体の公式LINEをお友達追加する場合】

湯梨浜町公式LINE QRコード



ホーム画面上部の
をタップします。



QRコードをタップ
します。



QRコードスキャン
画面が表示されます。
QRコードをスキャン
してください。



「追加」をタップ
します。



「トーク」をタップ
します。
お友達追加が完了です。
(P6へ)

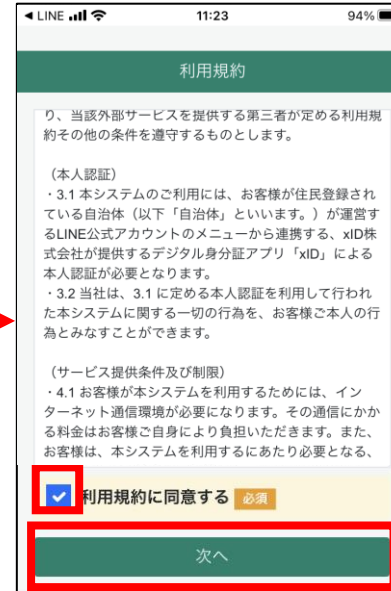
ログインしてみましょう

自治体の公式LINEとお友達になったら、ログインしてフレイル度チェックをしてみましょう。



コンテンツの「フレイル予防」をタップします。

【初回のみ】 <利用規約画面>



「利用規約に同意する」に☑を入れ、
「次へ」をタップします。

【2回目以降】P8へ

ログインしてみましょう

xIDアプリを「登録済み」「未登録」
「登録せずに利用」でタップ画面が異なります。

※この画面は、以下の場合に出現します。

※2回目以降、xID認証済みの利用者にはこの画面は出現しません。

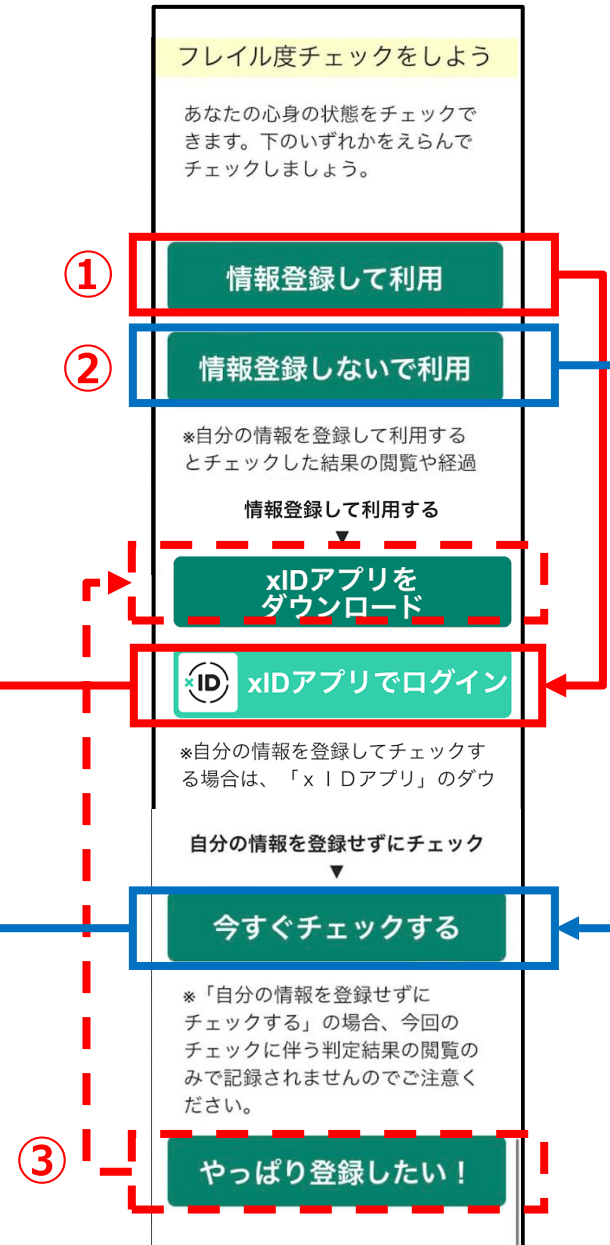
1) 初回利用時

2) xIDでの未認証者（チェックのみ利用者）

① xIDアプリのダウンロードが
済んでいる方はここをタップして
次の画面に進みます。（P8）

② 情報登録をせずに利用の方は
フレイル度チェック画面に進み
ます（P10～）

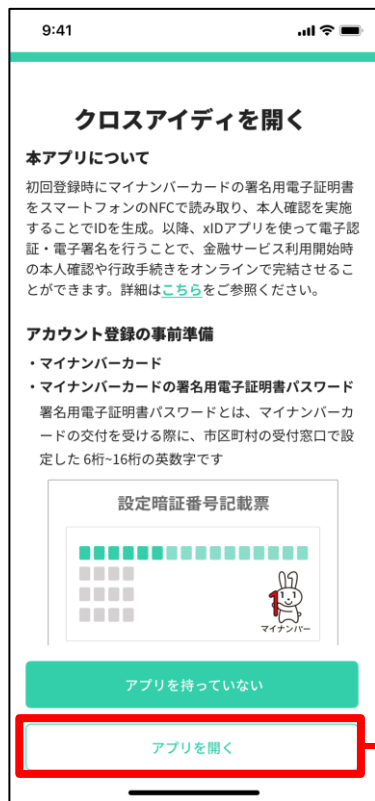
③ xIDアプリのダウンロードをして情報登録を
したい場合は「xIDアプリをダウンロード」を
タップして進みます。
※「xIDアプリダウンロードマニュアル」
を参照してください。



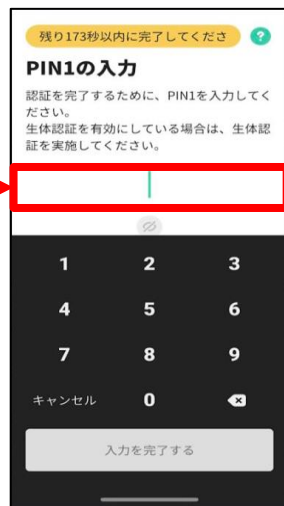
ログインしてみましょう

xIDのダウンロード済の方はアプリが立ち上がり、本人認証を行います。

A. PINコードを入力する場合



xIDアプリが立ち上がります。「アプリを開く」をタップします。



xIDアプリ設定時に設定したPIN1を入力します。



入力後  内の  をタップし、入力した数値に誤りがないか確認して「入力を完了する」をタップします。

B. 生体認証の場合



※生体認証（指紋認証または顔紋認証）でのPIN入力設定されている場合は左記画面が立ち上がります。

ログインしてみましょう

ASTER II for LINEへのxIDアプリを通じた認証と基本4情報の利用への同意

**Aster II for LINEが
以下の情報を要求しています**

本画面での同意によりAster II for LINEへ情報が提供されます。Aster II for LINEにおける個人情報の利用目的は同社プライバシーポリシーをご確認ください。
提供される情報の項目は以下のとおりです。
なお、Aster II for LINEの[プライバシーポリシー](#)と[利用規約](#)は左記リンクから確認いただけます。

Aster II for LINEへ提供する情報を確認してください

 **認証に関する情報として以下の情報**
利用者ID、メールアドレスとxIDの最終更新日時

 **本人を特定するための情報として以下の情報**
氏名（旧姓含む）、性別、生年月日と住所

プライバシーポリシーと利用規約を確認します。
「プライバシーポリシー」と「利用規約」をタップすると各詳細内容が確認できます。

確認後「同意する」をタップしてください。

※xIDアプリをダウンロード後、
システム利用初回と30日毎に同意文の表示がされます。
同意をして利用してください。

フレイル度チェックをしてみましょう

ログイン後の画面

【xID認証あり】



【項目】

■フレイル度チェック

フレイル度チェック（基本チェックリスト）を実施

■過去履歴

フレイル度チェックの過去3回分の総合判定、項目別の折れ線グラフを表示

■健康活動

該当項目別のフレイル度別メニューを表示

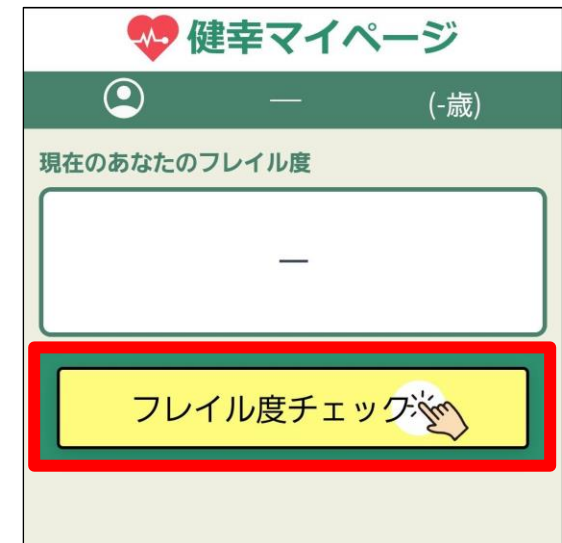
■教室情報

教室やサロンの情報を検索・表示

■お知らせ

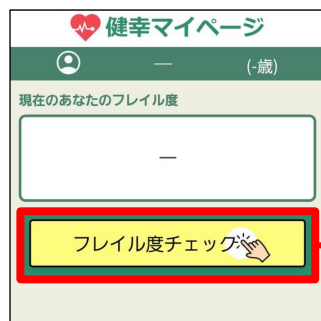
高齢者向けのイベント告知などのお知らせを表示

【xID認証なし】

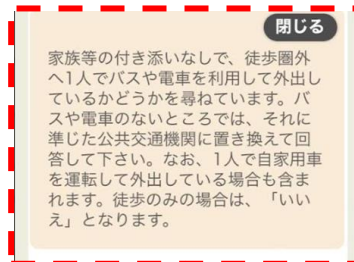


フレイル度チェックをしてみましょう

フレイル度チェック25問の設問が始まります。



設問に「はい」「いいえ」で回答して進みます。タップすると次の設問の画面に変わります。



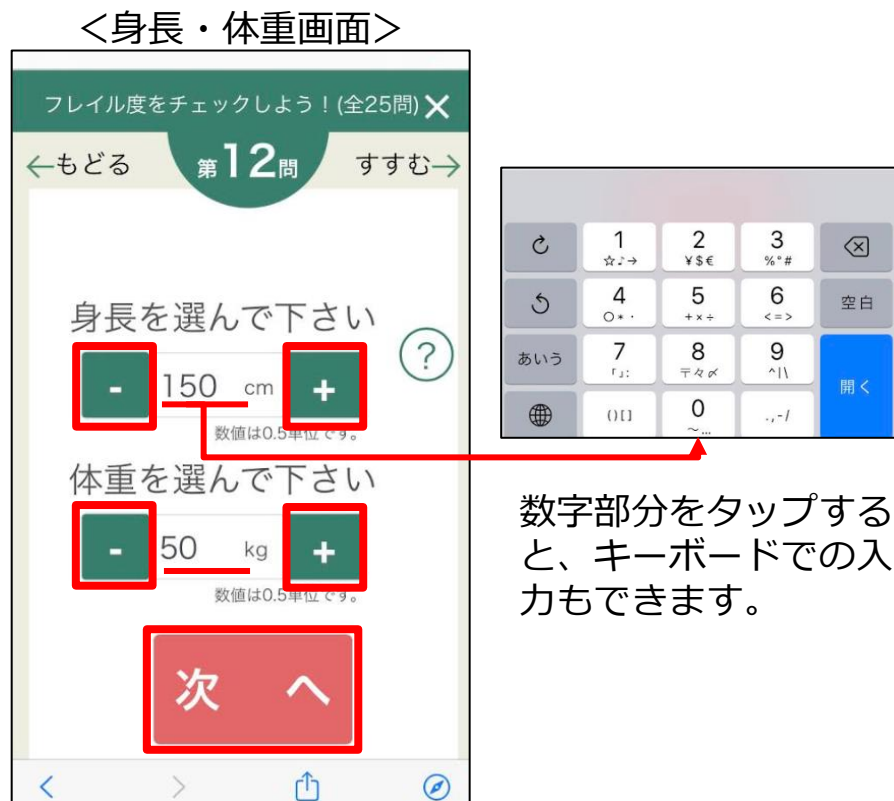
? をタップすると上記のように設問の説明が表示されます。



選択した回答は色が変わります。「もどる」をタップすると前の設問に戻ることができます。

フレイル度チェックをしてみましょう

「身長と体重の入力」と「判定終了画面」



身長と体重の入力は「-」「+」をタップすることで入力ができます。
また、入力窓をタップするとキーボード画面が表示され直接、数値を入力することもできます。
入力後、「次へ」をタップして進みます。



25問の質問が終了すると上記が表示されます。
「測定を終了する」をタップします。
※回答を変更したい場合は「やり直す」をタップして回答を修正してください。
※「測定を終了する」をタップした後の回答の変更はできません。

判定結果を確認しましょう①

フレイル度チェックの判定結果を確認しましょう。

「可能性は低い」「フレイルの一步手前」「フレイルの疑いあり」の3つの判定結果が表示されます。

※フレイル度チェックは基本チェックリストの25問に基づき判定しています。

フレイル度判定結果
2023年 10月 23日 (月)

あなたのフレイル度は？

フレイルの疑いあり
16 / 25

おすすめ運動の強さ
【強度の弱い運動】
座ったり、横になったりして
できる運動から始めましょ
う。

詳細コメント 見る

- 生活機能全般の低下
- 運動機能低下
- 栄養の低下
- 口の働きの低下
- 閉じこもりぎみ
- 物忘れの可能性
- 気分の落ち込みの可能性

設問回答結果 見る

おすすめメニュー 見る

教室・サロン情報 見る

マイページトップへ戻る

フレイル度判定結果
2023年 11月 2日 (木)

あなたのフレイル度は？

可能性は低い
0 / 25

おすすめ運動の強さ
【強度の強い運動】
現在より体力が落ちないよ
うに積極的に運動を継続してい
きましょう。

可能性は低い
3/25以下

フレイル度判定結果
2023年 11月 2日 (木)

あなたのフレイル度は？

フレイルの一步手前
6 / 25

おすすめ運動の強さ
【強度が中等度の運動】
少し息が上がる程度の運動を
継続していきましょう。

フレイルの一步手前
4/25～7/25

フレイル度判定結果
2023年 11月 2日 (木)

あなたのフレイル度は？

フレイルの疑いあり
12 / 25

おすすめ運動の強さ
【強度の弱い運動】
座ったり、横になったりして
できる運動から始めましょ
う。

フレイルの疑いあり
8/25以上

判定結果を確認しましょう②

フレイル度チェックの判定結果を確認しましょう。
項目の「見る」をタップすると、設問の回答履歴や結果に合わせた
おすすめメニュー、教室・サロンの検索ができます。



① 詳細コメント



傾向のある項目が表示
されます。

② 設問回答結果



設問の回答履歴が確認
できます。
過去 3 回分の履歴の確
認ができます。

③ おすすめメニュー



フレイル度別の各項目
のおすすめメニューが
表示されます。

④ 教室・サロン情報



教室・サロン情報が
検索、閲覧できます。

※情報登録をせずにフレイル度チェックされた方は③④のメニューは利用できません。

判定結果表示画面／運動の強さ

運動の強さは、基本チェックリストの判定結果の状態に基づき、おすすめする運動強度を判定しています。

※おすすめ運動の強さが「強い」と判定されても、痛みがあるなど高負荷の運動が難しい場合は利用者される方の身体の状態に合わせて、目安としてご利用ください。



イラスト表示	運動の強度	フレイル度チェック判定結果	表示コメント	内容
	強度の強い運動	可能性は低い (0～3/25)	現在より体力が落ちないように積極的に運動を継続していきましょう。	体力に大きな低下無く、運動器にも問題がほぼ無いと思われる方。 日常生活活動を維持し、ウォーキングや高負荷の運動を定期的実施し、体力が落ちないようにアドバイスする。
	強度が中等の運動	フレイルになる一歩手前 (4～7/25)	少し息が上がる程度の運動を継続していきましょう。	運動器に何かしら問題はあるものの比較的体力があると思われる方。 立位での運動は可能と思われるので、立位での少し息が上がる程度の運動から始めるようにアドバイスする。
	強度の弱い運動	フレイルの疑いあり (8/25～)	座ったり、横になったりして出来る運動から始めましょう。	体力低下が考えられ、運動器にも問題があると思われる方。 体力や年齢を考慮して、運動開始時は座ったり、横になったりして出来る低負荷の運動から始めるようアドバイスする。
—	判定不能	—	情報登録が未入力の為、判定できません。	情報登録に生年月日が未入力の方は判定できません。

【 お問合せ 】

湯梨浜町福祉課

受付時間：平日8:30～17:15

T E L : 0858-35-5379

F A X : 0859-35-5376

メール：yhokatsu@yurihama.jp