



フォーネスビジュアルスアプリ

サービスご利用の手引書 (日々の健康管理編)

はじめに

本手引書では、フォーネスビジュアスアプリが持つ健康管理機能の概要を紹介し
ます。ユーザーズガイドと併せてご確認ください。

※ご利用いただける機能はお客様の契約内容によって異なります。

目次

※目次タイトルをタップすると手順のページに移動できます。

概要

[アプリの健康管理機能概要](#)
(3～5ページ)

各機能概要

[チャレンジ機能](#)
(6ページ)

[健診結果予測シミュレーション機能](#)
(7ページ)

[栄養アセスメント機能](#)
(8ページ)

[生活習慣改善目標設定機能](#)
(9ページ)

[その他健康管理機能](#)
(10ページ)

以上で本マニュアルの手順は完了

参考情報

[FAQ・お問い合わせ先](#)
(11ページ)

[他社所有商標に関する表示](#)
(12ページ)

アプリが持つ健康管理機能の概要を説明します。

■手順

- ① ホーム画面の左下の「アプリの使い方」をタップしてください。
- ② 表示されたメニューから「アプリでできることを見てみよう」をタップしてください。
- ③ 「アプリの使い方を確認してみよう」をタップしてください。

【次のページへ】



■手順

- ④ アプリが持つ健康管理機能の概要説明が表示されますので、内容をご確認いただき、「次へ」をタップしてください。
【次のページへ】



■手順

- ⑤ ご紹介した健康管理機能にアクセスできるボタンが表示されます。
利用してみたい機能がございましたら、該当のボタンをタップしてください。
(閉じるをタップするとホーム画面に戻ります。)
- 【各説明ページへ】

ホーム

閉じる

それでは早速アプリを使ってみましょう。ご希望のメニューボタンをタップしてください。

< 初めて利用する方におすすめ >
チャレンジの使い方を確認してみよう

すでにアプリをご利用中の方には以下のメニューがおすすめです。

健康診断を受診された方

健診結果から将来の健康リスクを確認してみよう

今の食生活の改善点を知りたい方

栄養アセスメントで食習慣をチェックしてみよう

生活習慣を改善したい方

改善目標とチャレンジプランを設定してみよう

その他の健康改善メニューを知りたい方

その他の健康改善メニューを見よう

ホーム 記録 マネジメント 検査

説明ページへ

説明ページへ

説明ページへ

説明ページへ

説明ページへ

チャレンジ機能の使い方をチュートリアル形式で説明します。

■手順

① 画面の指示に従い、チャレンジ機能の使い方をご確認ください。

実際にチャレンジを設定される場合は、チュートリアルと同様の操作を実施してください。

①チュートリアル



お持ちの健診結果（定期健診等）の値を入力いただくことで、お客様向けの解説動画を作成できます。また、将来の健康リスクや生活改善のシミュレーションも行えます。

■手順

- ① 健診結果の値を画面に入力してください。
- ② 解説動画作成機能や健康リスク／生活改善シミュレーション機能をご活用ください。

検査値入力

基本情報

氏名* 日電素太

年齢* 50代

性別* 男性 女性

最新の健診受診日* 2023/04/19

健診結果

前年 最新

身長 (cm)	-	170	+
体重 (kg)	-	69	+
最高血圧 (mmHg)	-	127	+
最低血圧 (mmHg)	-	81	+
腹囲 (cm)	-	84	+

①健診結果入力



現在の食生活に関する質問に回答いただくことで、現在の推定栄養取得量や栄養摂取に関する改善点等を確認できます。

■手順

- ① 現状の食生活に関する質問に回答してください。
- ② 回答いただいた情報をもとに、現在の推定栄養摂取量や栄養摂取に関する改善点等が表示されます。

①質問

食生活に関する質問

完了まで 1 / 11 ページ

あなたの食生活について教えてください

過去3か月間で食欲不調やお腹の調子が悪い（下痢・便秘）、よく噛んで食べられない、食べものを飲み込むのが難しいなどの理由で食事量が減少しましたか？

変わらない・ほとんど変わらない

時々低下する

やや低下した

低下した

ほとんど食べられない

過去3か月間で精神的ストレスを感じたり、急性疾患にかかったりしましたか？

なかった

あまりなかった

数日程度

時々

日常的

②情報提供・改善提案



ワンポイントアドバイス

あなたの体格は、やや肥満傾向にあります。朝食は、摂ることを心がけましょう。就寝2時間前の食事や菓子類の摂取が習慣づかないように気を付けましょう。食事の速度が速いと、胃に負担がかかったり、肥満に繋がる恐れがあります。食べる速度についても注意しましょう。

ワンポイントアドバイス

1. エネルギーが目標量から1490.34kcal不足しています。主食量が少ないようです。主食量を増やすことが難しい場合は、食事の回数を増やすか、芋類など主食に準じる食品の摂取に努めましょう。
2. たんぱく質が目標量から23.69g不足しています。魚の摂取が少ないようです。副食で魚の回数を増やしましょう。魚を好まない場合は、肉類や豆腐、卵などを代わりに摂取しましょう。
3. 炭水化物が目標量から210.92g不足しています。主食量が少ないようです。主食量を増やすことが難しい場合は、食事の回数を増やすか、芋類など主食に準じる食品の摂取に努めましょう。

生活習慣の改善やなりたい姿の目標を設定する機能となります。他の健康管理機能と連携して改善に向けた行動をサポートします。（例：ホーム画面の目標達成度グラフ表示）

■手順

- ① お客様が改善を希望される生活習慣の情報を設定してください。
- ② 「保存」をタップしてください。

目標設定 2 保存

① ↓ ↓

取り組む生活習慣を選びましょう

毎日ウォーキングや軽い運動をする

生活習慣を選択すると推奨チャレンジが表示されます。

なりたい姿をイメージしましょう

体重

開始時 60 Kg

目標 54.5 Kg

目標達成予定日 2021年12月10日

ダイエットの目標設定を相談する

摂取カロリー目安 1,640kcal

消費カロリー目安 209kcal

フリーコメント

1日の目標を設定しましょう

目標歩数 10000 歩

目標運動時間 30 分

目標消費カロリー 209 kcal

目標の設定が終わったらチャレンジの設定しましょう

■取り組む生活習慣の改善対象を設定する機能

改善対象を設定することで、改善につながるチャレンジが優先表示されます。

■なりたい姿になるための改善行動を支援する機能

入力したなりたい姿情報をもとに、他の健康管理機能と連携して達成に向けた行動を支援します。

体重や腹囲では、希望の改善ペースを指定することで、改善計画を提案することが可能です。

■1日の活動目標を設定する機能

入力した目標情報をもとに、現状の達成状況を可視化するとともに、他の健康管理機能と連携して改善に向けた行動を支援します。

健康管理に役立つ機能をまとめた画面が表示されます。

■手順

① 利用される機能をタップしてください。



■お客様の健康状態をアプリに記録する機能群

記録した情報をもとに健康状態の推移をグラフ表示したり、生活改善の目標との差を表示します。

■生活習慣の改善を支える機能群

設定した目標やチャレンジ内容をもとに、他の健康管理機能と連携して生活習慣の改善を支援します。

■現状の健康状態をもとに様々な情報を提供する機能群

現在の健康状態をもとに、将来の健康状態を予測したり、生活習慣の改善提案を行います。

- フォーンズビジュアルサービスに関する、よくあるご質問と回答を以下のFAQページにまとめました。ご不明な点がございましたら、まずはFAQをご確認ください。

【FAQ掲載ページ】

URL : <https://foneslife.com/service/docs/faq.html>

- FAQで解決しない場合は、お手数ですが、以下のお問い合わせ先までメールにてご連絡いただきますようお願いいたします。

【お問い合わせ先】

NECソリューションイノベータ株式会社

フォーンズビジュアル事務局

E-Mail : fonesvisuas-app@mlsig.jp.nec.com

受付時間：9:00～17:00 月曜日～金曜日

(祝日および当社指定休日を除く)

- フォーネスビジュアルス、およびFones Visuasは、フォーネスライフ株式会社の登録商標です。
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。
- Zoom及びZoonロゴは、Zoom Video Communications,Inc.の商標または登録商標です。
- iPhoneは、米国および他の国で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。
- iOSは、Apple Inc.のOS名称です。IOSは、Cisco Systems, Inc. またはその関連会社の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。
- App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
- AndroidおよびAndroidロゴ、GoogleおよびGoogleロゴ、Google PlayおよびGoogle Playロゴ、Google Fitは、Google LLCの商標または登録商標です。
- その他アプリやマニュアルに記載されている会社名および商品・サービス名は、一般に各社の登録商標または商標です。
- アプリやマニュアルに記載されている会社名および商品・サービス名などには必ずしも商標表示（TM、®）を付記していません。