



フォーネスビジュアスアプリ

ユーザーズガイド

目次

	項目	頁
はじめに	他社所有商標に関する表示	6
	メールの受信設定について	7
1. アプリのインストール・設定		8
2. アプリの使い方		
チュートリアル	(フォーネスビジュアス検査受診券の確認)	9
	(アプリの主な機能を確認)	10
	(チャレンジの使い方を確認)	11
共通メニュー	画面共通メニューを確認する	13
2-1. ホーム画面	(初回ログイン時メニュー)	15
	(メニュー)	16
2-2. 活動情報		18
	①活動情報と目標達成度の表示	
	②活動情報の目標値	
	③項目一覧	
2-3. 目標設定		19
	①取り組む生活習慣を選ぶ	
	②なりたい姿を設定する	
	③ダイエットの目標設定を相談する	
	④摂取カロリー目安	
	⑤消費カロリー目安	
	⑥フリーコメント	
	⑦1日の目標を設定する	
	⑧目標設定を保存する	
⑨目標設定をリセットする		

目次

	項目	頁
2-4. チャレンジ	(マイチャレンジを登録する)	21
	(マイチャレンジを登録/編集する)	22
	(オリジナルチャレンジを作成する)	24
	(今日のマイチャレンジを実行する)	25
	(マイチャレンジを実行する)	26
	(今日のチャレンジサマリーを確認する)	27
2-5. カロリー管理	28
	①カロリー管理	
	②グラフの見方	
	③食事の写真を撮影する	
	④食事管理	
2-6. 食事管理	29
	①食事でカロリーを抑えるポイント	
	②カロリー管理	
	③食事記録	
	④撮影のポイント	
	⑤写真から選択	
	⑥カメラで撮影	
	⑦食事記録を手入力する	
	(食事を撮影してAIで栄養素を解析する①)	30
	(食事を撮影してAIで栄養素を解析する②)	31
	(写真からAIで栄養素を解析する)	32
	(食事の記録を手入力する)	33
2-7. 記録	34
	①カレンダーで取り組み状況を確認する	
	②選択日のチャレンジ記録を確認する/記録する	
	③なりたい姿の推移	
	④栄養素	
	⑤摂取栄養素	
	⑥アルコール摂取量、歩数	
	⑦チャレンジ全体の取り組み状況	
	⑧なりたい姿の達成度	

目次

	項目	頁
2-8.	健康マネジメント (メニュー)	37
	①体の状態の記録	
	②健康に関する情報を写真で保存	
	③目標の設定	
	④チャレンジの追加	
	⑤健診結果予測シミュレーション	
	⑥フォーネスビジュアル検査結果	
	⑦フォーネスビジュアル検査受診券	
	⑧栄養アセスメント	
	⑨オーラルケアセルフチェック	
	⑩こころコンディショナー plus	
	(健康に関する情報を写真で保存)	39
	(健診結果予測シミュレーション)	40
	(フォーネスビジュアル検査結果)	42
	(フォーネスビジュアル検査受診券)	44
	(栄養アセスメント)	47
	(オーラルケアセルフチェック)	50
	(こころコンディショナー plus)	51
2-9.	設定 (メニュー)	56
	①パスワード変更	
	②テナントコード	
	③フォーネスビジュアルID	
	④基本情報	
	⑤通知	
	⑥今日のチャレンジを表示	
	⑦「アプリの使い方」を表示	
	⑧端末連携設定	
	⑨サービス利用期間	
	⑩ログアウト	
	⑪退会	

目次

	項 目	頁
2-10. お知らせ	(詳細を確認する)	57
	(健康分析を確認する)	58
2-11. 期間限定イベントに参加する	60
3. 退会	61
4. FAQ	62

他社所有商標に関する表示

- 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。
- 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。
- App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
- Android、Google Play、Google FitはGoogle LLCの商標または登録商標です。
- その他本書に掲載されている商品またはサービスなどの名称は、各社の商標または登録商標です。

メールの受信設定について

システムからのメールや、問い合わせ回答のメールを受信できるよう、以下の設定をお願いします。

- ドメインやメールアドレスの指定受信または拒否設定をされている場合は下記メールアドレスからのメールを受信できるように設定してください。

fvapp-noreply@nes.jp.nec.com

fonervisuas-app@mlsig.jp.nec.com

1. アプリのインストール・設定

- ◆ アプリのインストールと初期設定については、以下に掲載されている「サービスご利用の手引書（アプリ初期設定編）」をご参照ください。

【掲載場所】 <https://foneslife.com/service/manual.html>

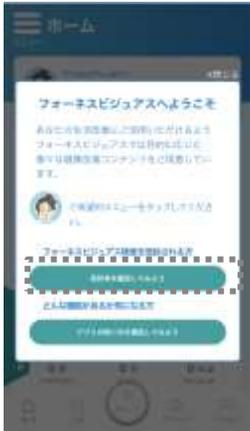
チュートリアル（フォーネスビジュアル検査受診券の確認）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

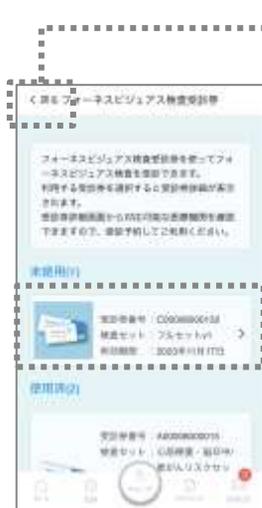
※「フォーネスビジュアル検査」の受診券をお持ちの方が対象です。

- ◆ お持ちのフォーネスビジュアル検査受診券を、チュートリアルの案内に従って確認します。受診券の使い方については、該当のページをご確認ください。

⇒（2-8. 健康マネジメント（フォーネスビジュアル検査受診券） p.44）

<p>「受診券を確認してみよう」ボタンをタップします。</p> <p>※「×閉じる」をタップして画面を閉じた場合、ホーム画面が表示されます⇒2-1. ホーム画面（初回ログイン時メニュー） p.15</p> 	<p>ナビゲーションバーの「マネジメント」ボタンをタップします。</p> 	<p>健康マネジメント画面のメニューから「フォーネスビジュアル検査受診券」ボタンをタップします。</p> 
---	---	---

フォーネスビジュアル検査受診券画面が表示されます。
この画面でお持ちの受診券を確認することができます。
検査受診券の使い方については、該当ページをご確認ください。



- <戻る>
健康マネジメント画面が表示されます。
⇒（2-8. 健康マネジメント p.37）

- 利用したい検査受診券をタップして詳細を確認します。

<検査受診券の利用について>
⇒（2-8. 健康マネジメントフォーネスビジュアル検査受診券 p.44）

チュートリアル（アプリの主な機能を確認）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ フォーネスビジュアルアプリの主な機能について、チュートリアルで内容を確認します。各メニューの詳細については、該当のページをご確認ください。

「アプリの使い方を確認してみよう」ボタンをタップします。

チュートリアルの内容を確認したら、「次へ」ボタンをタップして次の画面へ進みます。

※「×閉じる」をタップして画面を閉じた場合、ホーム画面が表示されます。
⇒ 2-1. ホーム画面（初回ログイン時メニュー） p.15

チュートリアルの内容を確認したら、「次へ」ボタンをタップして次の画面へ進みます。

メニュー一覧画面で、ご希望のメニューボタンをタップします。

- ① チャレンジの使い方
⇒ (2. チュートリアル (チャレンジの使い方を確認) p.11)
- ② 健康診断を受診された方
⇒ (2-8. 健康マネジメント 健診結果予測シミュレーション p.40)
- ③ 今の食生活の改善点を知りたい方
⇒ (2-8. 健康マネジメント 栄養アセスメント p.47)
- ④ 生活習慣を改善したい方
⇒ (2-3. 目標設定 p.19)
- ⑤ その他の健康改善メニューを知りたい方
⇒ (2-8. 健康マネジメント p.37)

チュートリアル（チャレンジの使い方を確認）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ フォーネスビジュアルスアプリのチャレンジ機能について、チュートリアルで基本的な使い方を確認します。チャレンジ機能の詳細については、該当ページをご確認ください。（⇒ 2-4. チャレンジ p.21）

「チャレンジの使い方を確認してみよう」ボタンをタップします。
※「×閉じる」をタップして画面を閉じた場合、ホーム画面が表示されます⇒ 2-1. ホーム画面（初回ログイン時メニュー） p.15

チュートリアルの案内に従って画面をタップし、次の画面へ進みます。



チュートリアルの案内に従って画面をタップし、次の画面へ進みます。



※「すぐにアプリを利用する▷▷」をタップして画面を閉じた場合、ホーム画面が表示されます
⇒ 2-1. ホーム画面（初回ログイン時メニュー） p.15

チュートリアル（チャレンジの使い方を確認）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ フォーネスビジュアルスアプリのチャレンジ機能について、チュートリアルで基本的な使い方を確認します。チャレンジ機能の詳細については、該当ページをご確認ください。（⇒2-4. チャレンジ p.21）

チュートリアルの案内に従って画面をタップし、次の画面へ進みます。



チュートリアルを最後まで確認したら、「終了」ボタンをタップします。



初回ログイン時ホーム画面へ
⇒2-1. ホーム画面
(初回ログイン時メニュー) p.15

※「すぐにアプリを利用する▷▷」をタップして画面を閉じた場合、ホーム画面が表示されます
⇒2-1. ホーム画面 (初回ログイン時メニュー p.15)

共通メニュー

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 各画面共通となるメニューを説明します。各メニューの詳細については、該当のページをご確認ください。



画面左上のメニュー  をタップします。



「メニュー」

①アプリでできること

アプリの主な機能についてのチュートリアルを確認することができます。

⇒ (2. チュートリアル (アプリの主な機能を確認) p.10)

②チャレンジの使い方

チャレンジ機能の基本的な使い方についてのチュートリアルを確認することができます。

⇒ (2. チュートリアル (チャレンジの使い方を確認) p.11)

③FAQ

よくあるご質問と回答の掲載ページを表示します。ご不明な点がございましたら、まずはこちらをご確認ください。

(ブラウザでページを開きます)

④設定

設定画面から各種設定内容の確認や変更ができます。

⇒ (2-9. 設定 p.56)

⑤  ⇒ メニュー画面を閉じます。

チャレンジとは

フォースビジュアルアプリは、日々の生活習慣改善をフォローするコンテンツを「チャレンジ」として提供します。

それぞれのコンテンツはカード (チャレンジカード) として表示され、カードをタップして自分が取り組むチャレンジ (マイチャレンジ) として設定したり、取り組み状況を登録することができます。

2. アプリの使い方

共通メニュー

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 各画面共通となるメニューを説明します。各メニューの詳細については、該当のページをご確認ください。



「アプリの使い方」

タップすると、「アプリでできることを見よう」ボタンが表示されます。ボタンをタップして、ご希望のメニューをタップすると、それぞれのチュートリアルを確認することができます。



①表示設定

設定画面から各種設定内容の確認や変更ができます。設定メニューの「アプリの使い方」を表示、をオンにするとホーム画面に「アプリの使い方」ボタンが常時表示されます。
⇒ (2-9. 設定 p.56)

②受診券を確認してみよう

タップすると、検査受診券の確認についてのチュートリアルが始まります。
⇒ (2. チュートリアル (フォーネスビジュアス 検査受診券の確認) p.9)

③アプリで使い方を確認してみよう

タップすると、アプリの主な機能についてのチュートリアルが始まります。
⇒ (2. チュートリアル (アプリの主な機能を確認) p.10)

「ナビゲーションバー」

①ホームボタン ホーム画面に戻ります。

②記録

記録画面でチャレンジの取り組み状況の確認ができます。⇒ (2-7. 記録 p.34)

③チャレンジ

チャレンジ画面からマイチャレンジの実行や追加ができます。⇒ (2-4. チャレンジ p.21)

④マネジメント

健康マネジメント画面から、健康管理メニューの登録や確認ができます。⇒ (2-8. 健康マネジメント p.37)

⑤お知らせ

アプリにお知らせが届くと、ナビゲーションバーの「お知らせ」に未読件数が表示されます。タップすると、お知らせ一覧から内容を確認することができます。
⇒ (2-10. お知らせ p.57)

2. アプリの使い方

2-1. ホーム画面（初回ログイン時メニュー）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 初回ログイン時のホーム画面メニューを説明します。各メニューの詳細については、該当のページをご確認ください。



①チャレンジの追加

日々取り組むチャレンジを設定します。
⇒ (2-4. チャレンジ p.21)

②表示設定

「今日のチャレンジを始める」画面の表示/非表示を設定します。⇒ (2-9. 設定 p.56)



①アバター

アプリに登場し、使い方のアドバイスやチャレンジを継続するためのサポートを行います。

②カロリー管理

その日の食事で摂取したカロリーや運動で消費したカロリーをもとに、1日の総カロリー目安以内に抑えるために、その日に摂取してよいカロリーの残量を表示します。
⇒ (2-5. カロリー管理 p.28)

③食事の写真を撮影する

食事の写真を撮影し、AIによる画像解析を行って、食事の内容を記録します。
(*ご契約内容によっては、このボタンが表示されない場合があります。)
⇒ (2-6. 食事管理 p.29)

④食事管理

1日の食事の記録を確認します。この画面で食事の内容を記録することもできます。
⇒ (2-6. 食事管理 p.29)

⑤活動情報

スマホや連携機器から取得した活動情報を確認します。
⇒ (2-2. 活動情報 p.18)

⑥目標を設定

取り組む生活習慣や、なりたい姿の目標を設定します。
⇒ (2-3. 目標設定 p.19)

⑦チャレンジを設定

日々取り組むチャレンジを設定します。
⇒ (2-4. チャレンジ p.21)

⑧フォーネスビジュアルス検査結果

採血による検査の結果を確認します。
(*ご契約内容によっては、このメニューが表示されない場合があります。)
⇒ (2-8. 健康マネジメント (フォーネスビジュアルス検査結果) p.42)

⑨ナビゲーションバー

⇒ (2 共通メニュー p.13)

2. アプリの使い方

2-1. ホーム画面（メニュー）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 目標とチャレンジを設定すると、取り組み状況や達成度が表示されます。各メニューの詳細については、該当のページをご確認ください。



①直近1週間のチャレンジ取組状況

チャレンジの取り組み状況を表示します。

⇒ (2-7. 記録 p.36)

②なりたい姿の達成度

なりたい姿に設定した目標への達成度を表示します。

⇒ (2-7. 記録 p.36)

③カロリー管理

1日の食事で摂取したカロリーや、運動で消費したカロリーの合計から、現在のカロリーの状態を表示します。

⇒ (2-5. カロリー管理 p.28)

④食事の写真を撮影する

食事の写真を撮影し、AIによる画像解析を行って、食事の内容を記録します。

(*ご契約内容によっては、このメニューが表示されない場合があります。)

⇒ (2-6. 食事管理 p.29)

⑤食事管理

1日の食事の記録を確認します。この画面で食事の内容を記録することもできます。

⇒ (2-6. 食事管理 p.29)

⑥活動情報

スマホや連携機器から取得した活動情報を表示します。

⇒ (2-2. 活動情報 p.18)

⑦今日のチャレンジを始める

チャレンジ画面で今日取り組むチャレンジを確認し、実行します。

⇒ (2-4. チャレンジ p.25)

⑧フォーネスビジュアル検査結果

採血による検査の結果を確認します。

(*ご契約内容によっては、このメニューが表示されない場合があります。)

⇒ (2-8. 健康マネジメント (フォーネスビジュアル検査結果) p.42)

⑨記録

チャレンジへの取り組み状況を確認します。

⇒ (2-7. 記録 p.34)

⑩目標設定

取り組む生活習慣や、なりたい姿の目標を設定します。

⇒ (2-3. 目標設定 p.19)

⑪マネジメント

健康マネジメント画面から、健康管理メニューの登録や確認ができます。

⇒ (2-8. 健康マネジメント p.37)

⑫ナビゲーションバー

⇒ (2 共通メニュー p.13)

2. アプリの使い方

2-1. ホーム画面（メニュー）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ホーム画面のメニューを説明します。各メニューの詳細については、該当のページをご確認ください。

⑬新着/おすすめ

新しく公開されたコンテンツやおすすめのコンテンツが表示されます。カードをタップすると、コンテンツの詳細を確認することができます。



⑭コンテンツ

「健康のためのヒント」をタップすると、健康のためのヒント一覧画面で、それぞれのコンテンツの詳細を確認することができます。



⑮新着情報

新しく配信された大事なお知らせが表示されます。

2-2. 活動情報

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ スマホや連携機器から取得した活動情報をホーム画面上で確認することができます。ゲージ中央には目標達成度が表示されます。また、各項目ごとに詳細データがグラフで表示されます。

①活動情報と目標達成度の表示

歩数/運動時間/消費カロリーについて
スマホや連携機器から取得した本日の活動情報の記録と、目標に対しての達成度がゲージに表示されます。ゲージをタップすると、それぞれの項目の詳細データが確認できます。

*iOSのヘルスケアアプリ、Google Fitと連携したデータが表示されます。（アプリで入力したデータではありません）データ連携については1. アプリインストール・初期登録をご参照ください。



②活動情報の目標値

1日の目標歩数、目標運動時間、目標消費カロリーは、それぞれご自分のペースに合わせて設定することが可能です。

⇒ (2-3. 目標設定 p.19)

③項目一覧

「他の情報も見る」をタップすると、項目一覧が表示されます。項目をタップすると、それぞれの項目の詳細データが確認できます。



2. アプリの使い方

2-3. 目標設定

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 目標設定画面で、取り組む生活習慣、なりたい姿の項目、目標とする姿や期間を設定します。1日の活動情報の目標値もこの画面で編集することができます。



初回ログイン時
ホーム画面



ホーム画面



記録画面



マネジメント画面

目標の設定は以下の画面から行うことができます。

- ・ホーム画面/マネジメント画面から「目標設定」ボタンをタップ
- ・記録画面から「目標の変更」ボタンをタップ

目標を設定すると、チャレンジ設定画面に推奨チャレンジが表示されます。
⇒ (2-4. チャレンジ p.21)



目標設定画面



①取り組む生活習慣を選ぶ

これから改善したい生活習慣を選択します。

②なりたい姿を設定する

なりたい姿の項目を選択し、達成したい目標や、目標の達成予定日を設定します。

その他を選択した場合⇒ (オリジナル目標の設定) p.20)

③ダイエットの目標設定を相談する*1

目標設定に迷った場合、減量ペースからダイエットプランを設定したり、設定した目標を達成するために必要な消費カロリーをシミュレーションすることができます。

***1** なりたい姿の項目で「体重」、「腹囲」を選択した場合に表示されるメニューです。



2. アプリの使い方

2-3. 目標設定

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 目標設定画面で、取り組む生活習慣、なりたい姿の項目、目標とする姿や期間を設定します。1日の活動情報の目標値もこの画面で編集することができます。

目標設定画面つづき

④ 摂取カロリー目安 1,640kcal
⑤ 消費カロリー目安 209kcal
⑥ フリーコメント
⑦ 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
⑨ 目標の設定をリセットする

④摂取カロリー目安*1

減量したい場合の摂取カロリー目安を表示します。**?**をタップすると、推定エネルギー必要量の説明が表示されます。

⑤消費カロリー目安*1

目標を達成するために必要な1日の消費カロリーの目安を表示します。

⑥フリーコメント*2

決意表明や意気込みなど自由に記入いただけます。（全角20文字まで入力可能）

⑦1日の目標を設定する

目標歩数/目標運動時間/目標消費カロリーは、ご自分のペースに合わせて設定ができます。

⑧目標設定を保存する

目標設定が終了したら、メニューバーの「保存」をタップし内容を保存します。

⑨目標設定をリセットする

設定した目標を初期状態にリセットします。

戻る 目標設定 ⑧ 保存
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

*1 なりたい姿の項目で「体重」、「腹囲」を選択した場合に表示されるメニューです。

*2 なりたい姿の項目で「体重」、「体脂肪率」、「腹囲」、「血压」を選択した場合に表示されるメニューです。

(オリジナル目標の設定)

p.19 ②なりたい姿の項目で、選択肢の中に該当するものがなかった場合は、「その他」を選び、オリジナルの目標を作成することも出来ます。（全角20文字まで入力可能）

(作成例)

目標
規則正しい生活をし、生活のリズムを整える

2. アプリの使い方

2-4. チャレンジ（マイチャレンジを登録する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ チャレンジの設定画面で日々取り組むチャレンジを選択し、マイチャレンジに登録して、あなただけのチャレンジプランを作成します。



目標が未設定の場合は、続けて目標の設定も行ってください。
⇒ (2-3. 目標設定 p.19)

チャレンジ未設定時の「今日のチャレンジを始める」画面



「今日のチャレンジを始める」画面



チャレンジの設定画面



チャレンジの設定は他にも以下の画面から行うことができます。

- ・ホーム画面「今日のチャレンジを始める」ボタンをタップし、表示された「今日のチャレンジを始める」画面で「チャレンジの追加」ボタンをタップ

- ・ナビゲーションバーの「チャレンジ」ボタンをタップし、表示された「今日のチャレンジを始める」画面で「チャレンジの追加」ボタンをタップ

- ・ナビゲーションバーの「マネジメント」ボタンをタップし、健康マネジメントメニューから「チャレンジの追加」ボタンをタップ

①ダイエットのためのチャレンジの相談をする

*なりたいたい姿の項目で「体重」、「腹囲」を選択した場合には表示されるメニューです。

運動習慣のレベルに応じて、おススメのチャレンジコースをご提案します。



②チャレンジカテゴリ

チャレンジのカテゴリを選択すると、カテゴリに属したチャレンジの一覧を絞り込み表示することができます。

③チャレンジカード

チャレンジカードをタップすると、コンテンツの内容や、詳細説明を確認できます。

④マイチャレンジ表示

マイチャレンジに登録されたチャレンジは、カード上に「マイチャレンジ」と表示されます。

2. アプリの使い方

2-4. チャレンジ（マイチャレンジを登録/編集する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ チャレンジカードをタップして、カード詳細画面を表示します。チャレンジ内容の確認や、頻度/実行時間/リマインダーの設定ができます。マイチャレンジへの追加もこの画面で行います。

カード詳細画面 (マイチャレンジ登録前)



①コンテンツを確認する

チャレンジが動画コンテンツの場合、カードの再生ボタンをタップすると、動画が再生されます。また、チャレンジ項目によっては、別の画面（webページ）に移動します。



②チャレンジの頻度や実行時間、リマインダーを設定する

タップして、実行する頻度を設定します。メッツ表示のある運動チャレンジの場合、実行時間を設定すると、消費カロリーが計算されます。リマインダーを設定することもできます。



自動設定チャレンジについて

なりたい姿で選択した項目に応じて、チャレンジカードが自動的にマイチャレンジ登録されます。

選択する項目	自動設定されるチャレンジ
体重	体重を測る
体脂肪率	体脂肪率を測る
腹囲	腹囲を測る
血圧	血圧を測る
睡眠	よく眠る
メンタル	気分を記録する
たばこ	たばこを吸わない
お酒	お酒の量を適度にする

③マイチャレンジに加える

「マイチャレンジに加える」ボタンをタップすると、表示されているチャレンジがマイチャレンジに登録されます。

2-4. チャレンジ（マイチャレンジを登録/編集する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ マイチャレンジに登録すると、チャレンジ画面が表示されます。チャレンジ画面から、カードをタップしてカード詳細画面を表示し、チャレンジ内容の確認や、頻度/実行時間/リマインダーの編集ができます。マイチャレンジ登録の解除もこの画面で行います。

①コンテンツを確認する

チャレンジが動画コンテンツの場合、カードの再生ボタンをタップすると、動画が再生されます。また、チャレンジ項目によっては、別の画面（webページ）に移動します。

チャレンジ画面



②チャレンジの頻度や実行時間、リマインダーを編集する

タップして、実行する頻度を編集します。メッツ表示のある運動チャレンジの場合、実行時間を編集すると、消費カロリーが計算されます。リマインダーを編集することもできます。

カード詳細画面
(マイチャレンジ登録後)



③マイチャレンジから外す

「マイチャレンジから外す」ボタンをタップすると、表示されているチャレンジのマイチャレンジ登録が解除されます。

2. アプリの使い方

2-4. チャレンジ（オリジナルチャレンジを作成する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ チャレンジの設定画面から、「オリジナルチャレンジを作る」カードを選択し、自分だけの特別なチャレンジを作成することができます。

カード詳細画面
(マイチャレンジ登録前)



①オリジナルチャレンジを作成する

オリジナルチャレンジカードを選択すると、自分だけのチャレンジを作成できます。編集ボタンをタップして、チャレンジ名を入力し、「完了」をタップして登録します。（全角20文字まで入力可能）

(作成例)



②マイチャレンジに加える

「マイチャレンジに加える」ボタンをタップすると、オリジナルチャレンジがマイチャレンジに登録されます。

③チャレンジを削除する

「このチャレンジを削除」をタップし、作成したオリジナルチャレンジを削除します。

カード詳細画面
(マイチャレンジ登録後)



2. アプリの使い方

2-4. チャレンジ（今日のマイチャレンジを実行する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

※「今日のマイチャレンジ」がすべて実施済みの場合、アプリ起動時にこの画面は表示されません。

※（2-9 設定 ⑥今日のチャレンジを表示 p.56）がオフの場合、アプリ起動時にこの画面は表示されません。

- ◆ マイチャレンジを設定すると、アプリ起動時に「今日のチャレンジを始める」画面が表示されます。ホーム画面の「今日のチャレンジを始める」ボタンをタップしても、「今日のチャレンジを始める」画面を表示させることができます。今日のチャレンジを確認し、実行しましょう。取り組み状況の記録はこの画面で行うことができます。



今日のチャレンジを実行する

今日のマイチャレンジの内容が「今日のチャレンジを始める」画面に表示されます。

チャレンジが動画コンテンツの場合、カードの再生ボタンをタップすると、動画が再生されます。また、チャレンジ項目によっては、別の画面（webページ）に移動します。

チャレンジを実行後に取り組み状況の登録を行います。取り組み状況の登録は、「今日のチャレンジを始める」画面上で「★」をタップして行うことができます。

*チャレンジの内容に応じて、取り組み状況の登録方法が異なります。チャレンジへの取り組み状況を「★」の数で評価し登録するチャレンジに加え、「体重」/「体脂肪率」/「腹囲」/「血圧」などデータ登録が必要なチャレンジや、「たばこを吸わない」など「できた/できなかった」を登録するタイプのチャレンジがあります。「>」をタップして詳細画面でデータの登録が必要なチャレンジの場合、データを登録すると、チャレンジは実施済みとなります。

「今日のチャレンジを始める」画面



①閉じる ⇒ 「今日のチャレンジを始める」画面を閉じます。

②表示設定 ⇒ アプリ起動時の表示/非表示を設定します。

（2-9 設定 ⑥今日のチャレンジを表示 p.56）

2-4. チャレンジ（マイチャレンジを実行する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ナビゲーションバーの「チャレンジ」ボタンをタップし、チャレンジ画面からマイチャレンジ一覧を確認することができます。チャレンジを確認し、実行しましょう。

チャレンジ画面



チャレンジを実行する

チャレンジが動画コンテンツの場合、カードの再生ボタンをタップすると、動画が再生されます。また、チャレンジ項目によっては、別の画面（webページ）に移動します。

チャレンジを実行後に取り組み状況の登録を行います。

*チャレンジの内容に応じて、取り組み状況の登録方法が異なります。チャレンジへの取り組み状況を「★」の数で評価し登録するチャレンジに加え、「体重」/「体脂肪率」/「腹囲」/「血圧」などデータ登録が必要なチャレンジや、「たばこを吸わない」など「できた/できなかった」を登録するタイプのチャレンジがあります。



2. アプリの使い方

2-4. チャレンジ（今日のチャレンジサマリーを確認する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ チャレンジ画面で「今日のチャレンジサマリー」をタップすると、今日実施したチャレンジの運動時間、消費カロリー、目標達成までに必要な残りの消費カロリーを確認することができます。また、実施したチャレンジの詳細も表示されます。

①今日のチャレンジサマリー

今日の運動チャレンジの実施状況と詳細を確認することができます。

チャレンジ画面



②推奨消費カロリー

ダイエットの目標を達成するために必要な1日の運動消費カロリー

③チャレンジ時間

今日実施したチャレンジの運動時間合計

④消費カロリー

今日実施したチャレンジで消費した運動消費カロリー合計

⑤残り

目標消費カロリー達成までに必要なカロリー

⑥チャレンジで消費したカロリー

⑦チャレンジの運動時間

⑧チャレンジを開始した時刻

⑨チャレンジ明細

実施した運動チャレンジの詳細を確認することができます。



2-5. カロリー管理

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ その日の食事で摂取したカロリーや運動で消費したカロリーをもとに、1日の総カロリー目安以内に抑えるために、その日に摂取してよいカロリーの残量を表示します。また、食事の内容を記録したり、記録した食事の詳細を食事管理画面で確認することができます。



① カロリー管理

その日の食事で摂取したカロリーや運動で消費したカロリーをもとに、1日の総カロリー目安以内に抑えるために、その日に摂取してよいカロリーの残量を表示します。

1日の総カロリー目安：1日の食事で摂取してよいカロリーの目安

摂取カロリー：本日食事で摂取したカロリー

摂取可能カロリー：1日の総カロリー目安以内に抑えるために、その日に摂取してよいカロリーの残量。1日の総カロリー目安から、その日の食事で摂取したカロリーを引き、その日の運動で消費したカロリーを加えた値

カロリーオーバー：摂取カロリー過多の場合の取りすぎたカロリー

② グラフの見方

🔍 をタップすると、グラフの見方の説明が表示されます。

③ 食事の写真を撮影する

「食事の写真を撮影する」ボタンをタップすると、カメラが起動します。、食事を撮影すると、AIにより食事の画像を解析して、栄養素を表示します。登録した食事の内容は食事記録に表示されます。

(*ご契約内容によっては、このメニューが表示されない場合があります。)

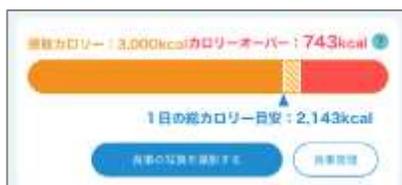
⇒ (2-6. 食事管理 (食事を撮影してAIで栄養素を解析する) p.30)

④ 食事管理

「食事管理」ボタンをタップすると、食事管理画面で、1日の食事の記録を確認することができます。

⇒ (2-6. 食事管理 p.29)

摂取カロリー過多の場合



2-6. 食事管理

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ホーム画面で「食事管理」ボタンをタップすると、食事管理画面で今日のカロリーの状態や、記録した食事の詳細を確認することができます。またこの画面で、食事を記録することができます。



① **食事管理** ボタンをタップすると、食事管理画面で今日のカロリーの状態や、記録した食事の詳細を確認することができます。またこの画面で、食事を記録することができます。

② **食事管理画面** の概要。2022年8月4日の摂取カロリーと消費カロリーの差が452kcalと表示され、1日の総カロリー目安が2,400kcalと示されています。

③ **食事記録** の一覧。写真から撮影した「から揚げ(鶏もも肉... 113 kcal)」と「ヨーグルト(キウイ 50 kcal)」がリストアップされています。

④ **撮影のポイント** ボタンをタップすると、食事撮影時のポイントが表示されます。

⑤ **写真から選択** ボタンをタップし、撮影した食事の写真を選択すると、AIにより食事の画像を解析して、栄養素を表示します。

⑥ **カメラで撮影** ボタンをタップし、食事を撮影すると、AIにより食事の画像を解析して、栄養素を表示します。

⑦ **食事記録を手入力する** ボタンをタップし、食事の内容を手入力して登録します。

⑧ **食事記録の詳細**。写真から撮影した食事の栄養素解析結果が円グラフとリストで表示されています。

⑨ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑩ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑪ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑫ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑬ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑭ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑮ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑯ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑰ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑱ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑲ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

⑳ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉑ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉒ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉓ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉔ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉕ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉖ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉗ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉘ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉙ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉚ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉛ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉜ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉝ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉞ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㉟ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊱ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊲ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊳ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊴ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊵ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊶ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊷ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊸ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊹ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊺ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊻ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊼ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊽ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊾ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

㊿ **食事記録の手入力**。食事メニュー検索結果が表示され、栄養素解析結果がリストで表示されています。

2. アプリの使い方

2-6. 食事管理（食事を撮影してAIで栄養素を解析する①）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ホーム画面で「食事の写真を撮影する」ボタンをタップして、カメラで食事を撮影し写真を登録すると、AIが食事の画像から食事メニュー、栄養素を解析して表示します。登録した食事の内容は食事管理画面に記録されます。

<p>1. ホーム画面の「食事の写真を撮影する」ボタンをタップします。</p> 	<p>2. カメラを起動し、撮影します。「写真を使用」ボタンをタップし、撮影した写真を登録します。</p> 	<p>3. 写真を登録すると、食事画像解析が開始され、メニュー候補が表示されます。候補から、該当の食事メニューをタップします。</p> <p>「食事記録を手入力する」 該当するメニューがない場合は、食事詳細を手入力します。⇒（食事の記録を手入力する p.33）</p> 
<p>4. 食事メニューをタップすると、食事メニュー詳細や栄養素の解析結果が表示されます。</p> 	<p>5. 食事メニュー詳細画面で、食事メニュー名、カロリー、食事量、食事時間を編集することができます。確認後、「登録」ボタンをタップします。</p> 	<p>6. 登録した食事の内容は、食事管理画面に記録されます。</p> 

2. アプリの使い方

2-6. 食事管理（食事を撮影してAIで栄養素を解析する②）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ホーム画面で「食事管理」ボタンをタップし、食事管理画面で食事を記録することができます。「カメラで撮影」ボタンをタップし、食事を撮影すると、AIが食事の画像から食事メニュー、栄養素を解析して表示します。登録した食事の内容は食事管理画面に記録されます。

<p>1. ホーム画面の「食事管理」ボタンをタップします。</p> 	<p>2. 「カメラで撮影」ボタンをタップします。</p> 	<p>3. カメラを起動して食事を撮影し、「写真を使用」ボタンをタップします。</p> 
<p>4. 写真を登録すると、食事画像解析が開始され、メニュー候補が表示されます。候補から、該当のメニューをタップします。</p> 	<p>5. 食事メニューをタップすると、食事メニュー詳細や栄養素の解析結果が表示されます。内容を確認し、「登録」ボタンをタップします。</p> 	<p>6. 登録した食事の内容は、「食事管理」画面に記録されます。</p> 

食事メニュー名、カロリー、食分量、食事時間は編集することができます。

2-6. 食事管理（写真からAIで栄養素を解析する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ホーム画面で「食事管理」ボタンをタップし、食事管理画面で食事を記録することができます。「写真を選択」ボタンをタップし、撮影した食事の写真を選択すると、AIが食事の画像から食事メニュー、栄養素を解析して表示します。登録した食事の内容は食事管理画面に記録されます。

1. ホーム画面の「食事管理」ボタンをタップします。



2. 「写真から選択」ボタンをタップし、写真ライブラリから該当の写真を選択します。



3. 「選択」ボタンをタップすると、食事画像解析が始まります。



4. 画像解析の結果、該当のメニュー候補が表示されます。候補から、該当のメニューをタップします。



5. 食事詳細画面で、食事メニュー詳細、栄養素を確認、「登録」ボタンをタップします。（食事メニュー詳細は編集することができます。）



6. 登録した食事の内容は、「食事管理」画面に記録されます。



食事メニュー名、カロリー、食事量、食事時間は編集することができます。

2-6. 食事管理（食事の記録を手入力する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ホーム画面で「食事管理」ボタンをタップし、食事管理画面で食事を記録することができます。「食事記録を手入力する」ボタンをタップし、食事の内容を登録します。登録した食事の内容は食事管理画面に記録されます。

<p>1. ホーム画面の「食事管理」ボタンをタップします。</p> 	<p>2. 「食事記録を手入力する」ボタンをタップします。食事詳細画面で、カメラマークをタップすると、食事の写真を登録することができます。</p> 	<p>3. 「カメラで撮影」ボタン、または「写真から選択」ボタンから登録方法を選択し、写真を登録します。 (写真の登録は必須ではありません。)</p> 
<p>4. 食事メニュー詳細を入力します。(食事メニュー名、カロリー、食べた時間の入力は必須です。)</p> 	<p>5. 栄養素を入力します。 (栄養素の入力は必須ではありません。)</p> 	<p>6. 登録した食事の内容は、「食事管理」画面に記録されます。</p> 

2-7. 記録

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 記録画面では、カレンダーからチャレンジの実行記録を確認したり、実行記録の登録ができます。また、取り組み状況、なりたい姿の推移、目標への達成度を確認し、チャレンジの結果を振り返ることができます。



記録画面



ホーム画面の「記録」ボタンをタップ、またはナビゲーションバーの「記録」ボタンをタップし記録画面を表示します。

チャレンジの取り組み状況や、なりたい姿の推移、なりたい姿への達成度の確認ができます。

カレンダーの日付をタップすると、指定日の記録を表示することができます。またこの画面上で、実行記録を登録することもできます。

*日々のチャレンジ実績の登録は、(2-4. チャレンジ(今日のマイチャレンジを実行する)、(マイチャレンジを実行する) p.25~p.26)で行うことができます。

①カレンダーで取り組み状況を確認する

1か月のチャレンジへの取り組み状況を確認することができます。

「<」もしくは「>」をタップすると、表示月が切り替わります。

チャレンジに取り組んだ日付には、取り組み状況に応じて★が表示されます。

②選択日のチャレンジ記録を確認する/記録する

カレンダーから、指定する日付をタップすると、その日のチャレンジの実行記録が表示されます。

また、この画面上で「★」をタップしてチャレンジの実行記録を登録することができます。「>」をタップして詳細画面でデータの登録が必要なチャレンジの場合、データを登録すると、チャレンジは実施済みとなります。

指定日実行状況確認画面



指定日実行状況登録画面



2-7. 記録

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 記録画面では、カレンダーからチャレンジの実行記録を確認したり、取り組み状況、なりたい姿の推移、目標への達成度を確認し、チャレンジの結果を振り返ることができます。

記録画面つづき

③



③なりたい姿の推移

*なりたい姿の項目で、「体重」、「体脂肪率」、「腹囲」、「血圧」を選択した場合に表示されるメニューです。

なりたい姿の目標達成に向けて、チャレンジ期間中にどのような変化があったかを確認することができます。

直近1週間、直近1か月、直近1年の単位で推移を確認することができます。

④



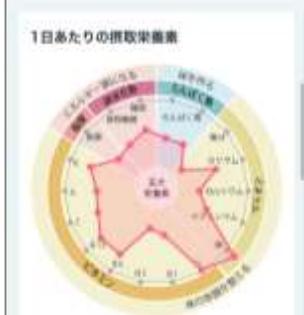
④栄養素

食事記録に登録された食事の内容から、栄養素の摂取割合を表示します。

「日、週、月」単位で確認することができます。
(週表示と月表示の場合、食事が1食でも登録されている日を対象とし、平均の値を表示しています)

⇒ (2-6. 食事管理 p.29)

⑤



*「週」または「月」のタブを選択すると、アルコール摂取量も月、週の総計で表示されます。歩数は月、週の平均で表示されます。

⇒ (p.36 ⑥、⑦ アルコール摂取量、歩数)

*食事記録でアルコールを含んだ食品の登録がない場合はアルコール摂取量は表示されません。

⑤摂取栄養素

食事記録に登録された食事の5大栄養素を表示します。

5大栄養素の摂取基準値と摂取値は表で確認することができます。

⇒ (2-6. 食事管理 p.29)

5大栄養素	摂取基準値	摂取基準	摂取値
たんぱく質	たんぱく質	124.8g	22.6g
脂質	脂質	64.0g	45.2g
炭水化物	糖質	433.9g	211.7g
	食物繊維	21.9g	12.5g
ミネラル	塩分	7.50g	2.67g
	カリウム	3800mg	2071mg
	カルシウム	760mg	351mg
	マグネシウム	370mg	215mg
ビタミン	鉄	7.5mg	0.3mg
	ビタミンD	6.5μg	0.4μg
	ビタミンB1	1.40mg	0.00mg
	ビタミンB2	1.60mg	0.00mg
	ビタミンB6	1.40mg	1.11mg
	ビタミンB12	2.4μg	1.9μg
	ビタミンC	100mg	0.0mg
	ビタミンA	900μg	0.87μg
ビタミンE	6.0mg	4.6mg	

摂取基準は厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」を参考に、あなたの設定した性別・年齢や活動レベル等からあなたに適した摂取基準を算出しています。

2-7. 記録

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 記録画面では、カレンダーからチャレンジの実行記録を確認したり、取り組み状況、なりたい姿の推移、目標への達成度を確認し、チャレンジの結果を振り返ることができます。

記録画面つづき

⑥



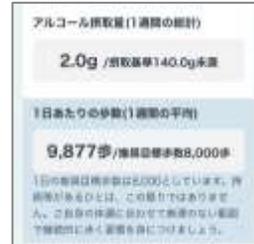
⑥アルコール摂取量、歩数

本日のアルコール摂取量と歩数が表示されます。

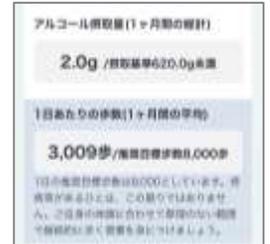
* 食事記録でアルコールを含んだ食品の登録がない場合はアルコール摂取量は表示されません。

* ④栄養素の表示で「週」または「月」のタブを選択すると、アルコール摂取量も月、週の総計で表示されます。歩数は月、週の平均で表示されます。

<週表示>



<月表示>



⑦



⑦チャレンジ全体の取り組み状況

チャレンジの実行予定のうち、どのくらいの割合でチャレンジに取り組めたかを示します。直近1週間、直近1か月、直近3か月の単位で取り組み状況を確認することができます。

⑧



⑧なりたい姿の達成度

目標設定で設定した、なりたい姿への目標にどの程度近づけたかを示します。

新たな目標を設定したり、目標設定の内容を変更する場合には、「目標の変更」をタップして目標設定画面から目標の見直しを行います。

(2-3. 目標設定 p.19)へ

2-8. 健康マネジメント

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ホーム画面で「マネジメント」ボタンをタップ、またはナビゲーションバーから「マネジメント」ボタンをタップし、健康マネジメント画面で、体の状態の記録や、目標/チャレンジの編集、受診した各検査結果の登録や確認ができます。



①体の状態の記録

記録したデータは「<」または「>」をタップして日付を指定し、確認することができます。



②健康に関する情報を写真で保存

健康に関する情報を写真で保存したり、保存済の画像を確認することができます。
⇒ (2-8. 健康マネジメント (健康に関する情報を写真で保存) p.39)

③目標の設定

取り組む生活習慣やなりたい姿の目標を設定します。⇒ (2-3. 目標設定 p.19)

④チャレンジの追加

⇒チャレンジの設定画面からマイチャレンジの追加ができます。⇒ (2-4. チャレンジ p.21)

テナントコード未入力/利用対象外の場合



⑤健診結果予測シミュレーション*

これまでの健診結果をもとに将来の健診結果を予測し、その予測が生活習慣の改善によってどのように変化するかを、シミュレーションすることができます。⇒ (2-8. 健康マネジメント (健診結果予測シミュレーション) p.40)

⑥フォーネスビジュアル検査結果

採血による検査の結果報告書の確認や、健康相談の予約ができます。⇒ (2-8. 健康マネジメント (フォーネスビジュアル検査結果) p.42)

*テナントコード未入力の場合、このメニューはご利用いただけません。テナントコードをお持ちの方は「設定」メニューの「テナントコード」からご入力ください。

⇒ (2-9. 設定 p.56)

なお、ご契約内容によっては、テナントコードをご入力いただいても、このメニューが表示されないことがあります。

2-8. 健康マネジメント

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ ホーム画面で「マネジメント」ボタンをタップ、またはナビゲーションバーから「マネジメント」ボタンをタップし、健康マネジメント画面で、体の状態の記録や、目標/チャレンジの編集、受診した各検査結果の登録や確認ができます。



*テナントコード未入力の場合、このメニューはご利用いただけません。テナントコードをお持ちの方は「設定」メニューの「テナントコード」からご入力ください。

⇒ (2-9. 設定 p.56)

なお、ご契約内容によっては、テナントコードをご入力いただいても、このメニューが表示されないことがあります。

⑦フォーネスビジュアル検査受診券*

アプリ上に表示される受診券を使い、医療機関で、フォーネスビジュアルの採血による検査を受診することができます。⇒ (2-8. 健康マネジメント (フォーネスビジュアル検査受診券) p.44)

⑧栄養アセスメント*

食生活や身体の状態に関する質問に答えると、管理栄養士などの栄養専門職が実施する、詳細な栄養状態の評価を確認したり、現在の食生活に関する「スコア」や「改善点」のアドバイスを受けることができます。

⇒ (2-8. 健康マネジメント (栄養アセスメント) p.47)

⑨オーラルケアセルフチェック*

オーラルケアに関する質問に答えると、自分の歯や口内の状態を認識したり、専門家によるショート動画でお口の中のケア方法を学ぶことができます。

⇒ (2-8. 健康マネジメント (オーラルケアセルフチェック) p.50)

⑩こころコンディショナー plus*

認知行動変容アプローチを活用した、チャットボットシステムを使って、気持ちや考えを整理したり、こころを整えるヒントを学ぶことができます⇒ (2-8. 健康マネジメント (こころコンディショナー plus) p.51)

2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（健康に関する情報を写真で保存）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「健康に関する情報を写真で保存」画面では、健康に関する情報を写真で保存したり、保存した画像を確認することができます。

<p>1. 「健康に関する情報を写真で保存」の画面で、「写真を選択」もしくは「カメラを起動」ボタンをタップします。</p> 	<p>2. カメラを起動し、撮影します。「写真を使用」をタップし、撮影した写真を登録します。</p> 	<p><ご注意ください！></p> <p>写真を撮影する際や、写真一覧から画像を選択する際、名前や会社名などの個人を識別することができる部分が写っていないかをご確認ください。</p>
<p>2. 写真一覧から、保存したい画像を選択します。</p> 	<p>3. 画像にタイトルをつけ、アップロードをタップします。</p> 	<p>4. アップロードされた画像が一覧表示されます。登録した画像はタップ後の表示画面で、削除ができます。</p> 

2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（健診結果予測シミュレーション）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「健診結果予測シミュレーション」では、これまでの健診結果をもとに将来の健診結果を予測し、その予測が生活習慣の改善によってどのように変化するかを、シミュレーションすることができます。

<p>1. 検査値入力画面で、基本情報を入力します。</p> 	<p>2. 健診結果の入力を行います。入力が完了したら、画面下「OK」ボタンをタップします。</p> 	<p>3. ホーム画面で「リスクシミュレーション」ボタンをタップし、健診結果をもとにした将来の健診結果の予測を確認します。</p> 
<p>健診結果が事前に連携されている場合はこの画面は表示されません。 3. ホーム画面 にお進みください。</p>		
<p>4. これまでの健診結果と予測値がグラフで表示されます。</p> 	<p>5. リスクシミュレーション画面で、「生活改善シミュレーションへ」ボタンをタップし、おススメの生活改善を確認します。</p> 	<p>6. 生活改善シミュレーション画面で、「おススメを表示」ボタンをタップすると、改善効果が高いと予測される生活習慣が表示されます。</p> 

2-8. 健康マネジメント（健診結果予測シミュレーション）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「健診結果予測シミュレーション」では、これまでの健診結果をもとに将来の健診結果を予測し、その予測が生活習慣の改善によってどのように変化するかを、シミュレーションすることができます。

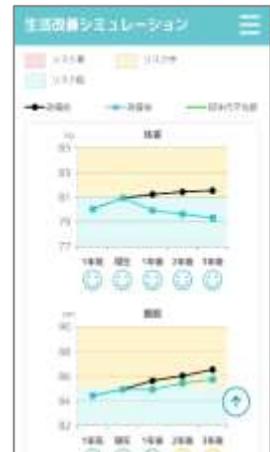
7. 「改善を反映」ボタンをタップします。



8. 「実行」ボタンをタップすると、生活習慣を改善した場合の効果をシミュレーションすることができます。



9. 生活習慣を改善した場合の将来の健診結果予測がグラフ表示されます。



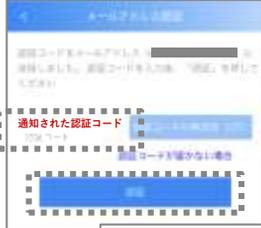
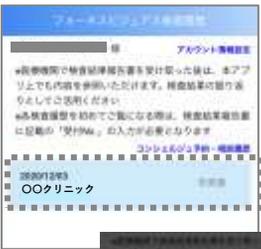
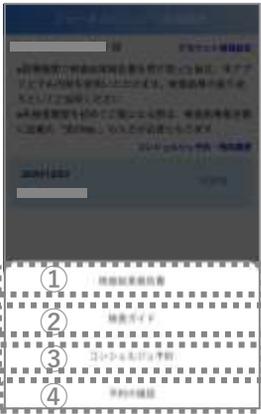
2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（フォーネスビジュアルス検査結果）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

※「フォーネスビジュアルス検査」を受診された方が対象です。

- ◆ 「フォーネスビジュアルス検査結果」をタップしログインすると、ご自身の検査結果報告書の確認や、コンシェルジュサービスの利用予約を行うことができます。

<p>1. 初回利用時の場合、「初めてのの方はこちら」をタップし、アカウント登録を行います。</p> 	<p>2. アカウント情報を入力し、「メールアドレス認証へ」をタップすると、指定のアドレスに認証コードが送信されます。</p>  <p>登録内容は変更が可能です。⇒ (アカウント情報設定 p.43)</p> 	<p>3. メールに記載された認証コードを入力後「認証」ボタンをタップし、ログイン画面で、フォーネスビジュアルスIDとパスワードを入力してログインします。</p>  
<p>4. フォーネスビジュアルス検査履歴画面で、確認したい受診日の施設名をタップし、検査結果報告書の「受付No.」を入力後、「ロック解除」をタップします。</p>  	<p>5. メニュー一覧が表示されます。</p>  <ol style="list-style-type: none">① 検査結果報告書② 検査予約③ 予約履歴④ 予約管理	<p>6-①. 検査結果報告書</p> <p>「検査結果報告書」をタップすると、受診された検査の結果報告書を確認することができます。</p> 

2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（フォーネスビジュアルス検査結果）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

※「フォーネスビジュアルス検査」を受診された方が対象です。

- ◆ 「フォーネスビジュアルス検査結果」をタップしログインすると、ご自身の検査結果報告書の確認や、コンシェルジュサービスの利用予約を行うことができます。

6-②. 検査ガイド

「検査ガイド」をタップすると、検査結果報告書の読み方が記載されたガイドブックを確認することができます。

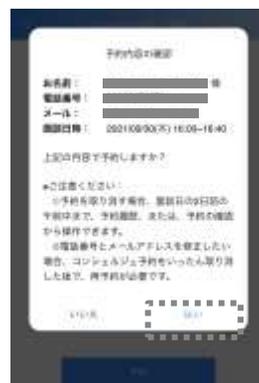


6-③. コンシェルジュ予約

コンシェルジュサービスをご希望の場合は、「コンシェルジュ予約」をタップし、予約画面で必要事項を入力の上、ご希望の日時を指定し、「予約」をタップします。



予約内容を確認し、「はい」をタップすると、登録のメールアドレスに面談予約完了メールが送信されます。



6-④. 予約の確認

「予約の確認」をタップすると、予約履歴確認画面で、予約の変更や取消をしたり、過去の予約履歴を確認することができます。また、「メール履歴」をタップすると、コンシェルジュから送信されたメールの履歴を確認することができます。



アカウント情報設定

「アカウント情報設定」をタップし、アカウント情報設定画面から、設定の変更を行います。

①パスワードの変更

「変更」をタップし、現在のパスワードを変更します。

②メールアドレスの変更

「変更」をタップし、登録のメールアドレスを変更します。変更後のメールアドレス宛に通知された認証コードを認証画面に入力し、「認証」をタップして、登録が完了します。

③アンケート配信

アンケート配信をオンにすると、「フォーネスビジュアルス」のご利用に関するアンケートが、②のメールアドレスに登録されたメールアドレス宛に配信されます。

④ログアウト

フォーネスビジュアルス検査からログアウトします。複数のFones Visuas IDをお持ちの方で、アカウントを切り替えたい場合には、ログアウト後、別のアカウントでログインしてください。

2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（フォーネスビジュアルス検査受診券）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

※「フォーネスビジュアルス検査」の受診券をお持ちの方が対象です。

- ◆ 「フォーネスビジュアルス検査受診券」をタップすると、受診券情報を確認することができます。アプリ上に表示される受診券を使い、医療機関で、フォーネスビジュアルスの採血による検査を受診することができます。

<p>1. 受診券が発行されると、アプリに通知が届きます。 *登録したメールアドレス宛にも、お知らせメールが届きます。</p> 	<p>お知らせは、アプリの設定メニューの「お知らせ」からも確認ができます。</p> 	<p>2. 健康マネジメントメニューの「フォーネスビジュアルス検査受診券」をタップすると、受診券情報が表示されます。</p> 
<p>3. 受診券情報画面の「未使用」の欄に、発行された受診券が表示されます。 受診券をタップすると受診券情報の詳細が表示されます。</p> 	<p>4. 受診券詳細画面で医療機関をリストから選択すると、「受診券を表示する」ボタンが有効になります。タップすると、受診券が表示されます。</p> 	<p>「こちら」をタップすると、検査の受診が可能な医療機関一覧が表示されます。</p> <p>ご希望の医療機関を選び、ご自身で受診予約をお願いします。</p> <p>受診を希望しない場合、受診券は返却することができます。(⇒受診券返却 p.46)</p> <p>* ご予約の際には、受診券の有効期限を必ずご確認ください。</p> <p>* 受診券は医療機関の受付にて提示するまで使用しないでください。</p>

2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（フォーネスビジュアルス検査受診券）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

※「フォーネスビジュアルス検査」の受診券をお持ちの方が対象です。

- ◆ 「フォーネスビジュアルス検査受診券」をタップすると、受診券情報を確認することができます。アプリ上に表示される受診券を使い、医療機関で、フォーネスビジュアルスの採血による検査を受診することができます。

5. 医療機関にて受診券画面を提示し、
医療機関の方に「受診券を使用する」をタップしていただきます。



<必ずご確認ください>

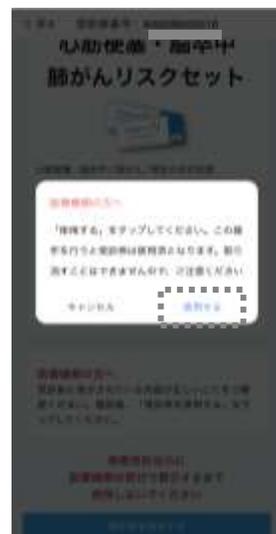
- ・検査セット名
- ・受診券有効期限
- ・受診者氏名
- ・受診医療機関名

<重要>

検査の受診には、医療機関にて受診券のご提示が必要です。受診の際は、必ず事前にアプリにログインし、受診券が表示できることをご確認のうえ、スマートフォンを忘れずにご持参ください。医療機関で受診券を提示できない場合、フォーネスビジュアルス検査を受診できない場合があります。

（受診券に旧姓が表示された場合）
受診券に表示された氏名が旧姓の場合、医療機関窓口で旧姓であることをご説明ください。なお、医療機関で記載する書類は「現姓」にてご対応ください。

6. 受診券利用についての確認
メッセージが表示されます。
医療機関の方に「使用する」を
タップしていただきます。



7. 受診券が「使用済」になった
ことを確認します。



8. 受診券情報画面の「使用
済」の欄に、使用した受診券が
表示されます。



9. 受診券の詳細画面で、受診
医療機関や受診券使用日を確認
することができます。



2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（フォーネスビジュアルス検査受診券）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

※「フォーネスビジュアルス検査」の受診券をお持ちの方が対象です。

- ◆ 検査を受診しない場合、返却することができます。一度返却すると取消はできませんので、ご注意ください。

受診券返却

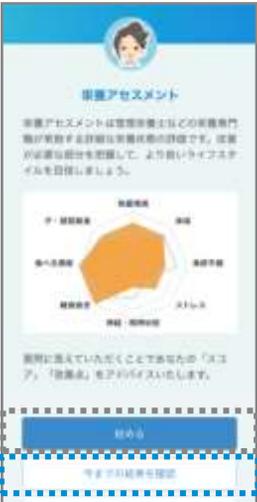
<p>受診券詳細画面で、「受診券を返却する」ボタンをタップします。</p> 	<p>確認画面で、「返却する」ボタンをタップします。 *この操作は取り消しができませんのでご注意ください。</p> 	<p>受診券情報画面の「未使用」の欄に、受診券が表示されないことを確認します。</p> 
--	--	--

2-8. 健康マネジメント（栄養アセスメント）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「栄養アセスメント」をタップし、食生活や身体の状態に関する質問に答えると、管理栄養士などの栄養専門職が実施する詳細な栄養状態の評価に基づく、食生活に関する「スコア」や「改善点」についてのアドバイスを確認できます。

1. ホーム画面が表示されます。「始める」ボタンをタップして、栄養アセスメントを始めます。



「今までの結果を確認」
過去の結果を確認します。
(⇒今までの結果を確認 p.49)

2. 「身体基本情報入力」画面で、表示された内容を確認し、「次へ」ボタンをタップします。

***フォーンズビジュアルアプリの基本情報に登録された内容が表示されます。**



「+目標摂取量も登録する」

目標摂取量について、医師から指示があった場合に登録ください。

「+目標摂取量も登録する」をタップし、医師から指示されたエネルギー量や、目標栄養摂取量を入力し、「次へ」ボタンをタップします。



3. 食生活に関する項目から質問がスタートします。すべての回答を選択したことを確認し、画面下の「次へ」ボタンをタップします。ページ内の質問に対する回答をすべて選択したら、「次へ」ボタンをタップして次のページへ進み、最後のページまで回答を続けます。



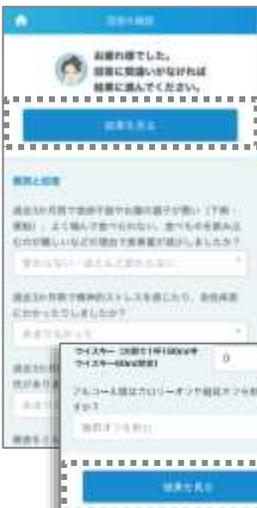
回答は確認画面で、後から編集することも可能です。

①ホームボタン
栄養アセスメントのホーム画面に戻ります。

②質問進度
回答完了までの進捗が確認できます。

③戻る
前のページに戻ります。

4. 最後のページまで進めると、回答の確認画面に、すべての質問と回答が表示されます。回答を確認し、「結果を見る」ボタンをタップします。



2-8. 健康マネジメント（栄養アセスメント）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「栄養アセスメント」をタップし、食生活や身体の状態に関する質問に答えると、管理栄養士などの栄養専門職が実施する詳細な栄養状態の評価に基づく、食生活に関する「スコア」や「改善点」についてのアドバイスを確認できます。

5. 食生活に関する今回のスコアと評価グラフを確認することができます。前回のスコアがある場合、グラフ上に青い線で示されます。



6. 「前回のスコア」タブをタップし、評価グラフを確認します。今回のスコアはオレンジの線で示されます。

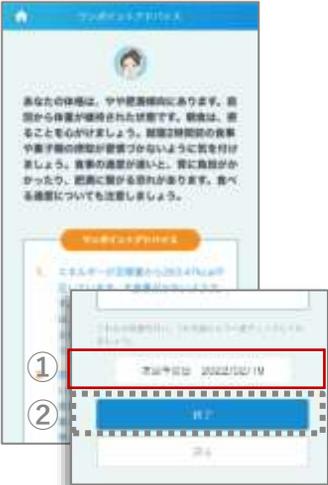


7. 今回の回答結果から算出した、推定栄養摂取量が表示されます。目標摂取量と比べた過不足を確認できます。確認後、「次へ」ボタンをタップします。



初回実施時は、「次へ」ボタンをタップして、7. へ進んでください。

8. 今回の回答結果に応じた、身体の状態や、食生活についてのアドバイスが表示されます。また栄養摂取量の過不足について、改善するためのワンポイントアドバイスを確認することができます。



「栄養アセスメント」では、食生活の改善を行い、1か月後に再度チェックすることを推奨しています。

①次回予定日
次回のチェック予定日が表示されます。

②終了
栄養アセスメントのホーム画面に戻ります。

2. アプリの使い方

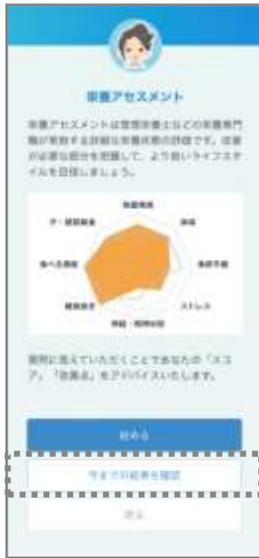
2-8. 健康マネジメント（栄養アセスメント）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「栄養アセスメント」をタップし、食生活や身体の状態に関する質問に答えると、管理栄養士などの栄養専門職が実施する詳細な栄養状態の評価に基づく、食生活に関する「スコア」や「改善点」についてのアドバイスを確認できます。

今までの結果を確認

1. ホーム画面から「今までの結果を確認」ボタンをタップし、過去の栄養アセスメント結果を確認することができます。



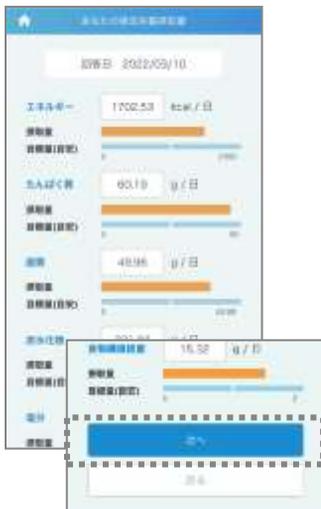
2. これまでに行った栄養アセスメントの結果が一覧で表示されます。結果を確認したい回答日をタップします。



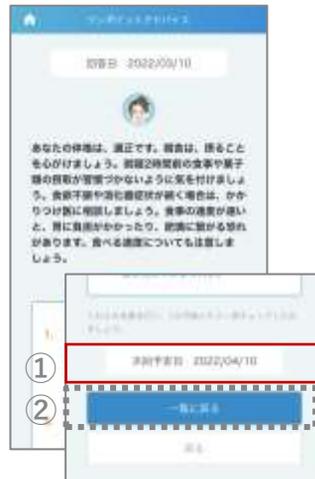
3. 指定した回答日のスコアと評価グラフを確認することができます。確認後、「次へ」ボタンをタップします。



4. 回答結果から算出した、推定栄養摂取量が表示されます。目標摂取量と比べた過不足を確認できます。確認後、「次へ」ボタンをタップします。



5. 回答結果に応じた、身体の状態や、食生活についてのアドバイスが表示されます。また栄養摂取量の過不足について、改善するためのワンポイントアドバイスを確認することができます。



「栄養アセスメント」では、食生活の改善を行い、1か月後に再度チェックすることを推奨しています。

①次回予定日

回答日に示された次回のチェック予定日が表示されます。

②「一覧に戻る」

今までの結果一覧に戻ります。

2-8. 健康マネジメント（オーラルケアセルフチェック）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「オーラルケアセルフチェック」をタップし、オーラルケアに関する質問に答えると、自分の歯や口内の状態を認識したり、専門家によるショート動画でお口の中のケア方法を学ぶことができます。

<p>1. ホーム画面から「始める」ボタンをタップし、オーラルケアセルフチェックを始めます。</p> 	<p>2. オーラルケアに関する質問に回答します。すべての回答を選択したことを確認し、画面下の「次へ」ボタンをタップします。</p> 	<p>質問1は、気になる歯や口の状態を複数選択して回答することができます。</p> <p>回答は確認画面で、後から編集することも可能です。</p> <p>「戻る」 タップすると、前のページに戻ります。</p>
<p>3. 回答を確認し、「結果を見る」ボタンをタップします。</p> 	<p>4. 回答結果に応じた、アドバイスが表示されます。再生ボタンをタップすると、専門家によるショート動画が再生されます。</p> 	<p>アドバイスは、回答結果に応じて、1～5つ表示されます。</p> <p>オーラルケアセルフチェックでは、定期的なセルフチェックの実施を推奨しています。</p> <p>ホームボタン オーラルケアセルフチェックのホーム画面に戻ります。</p>

2. アプリの使い方

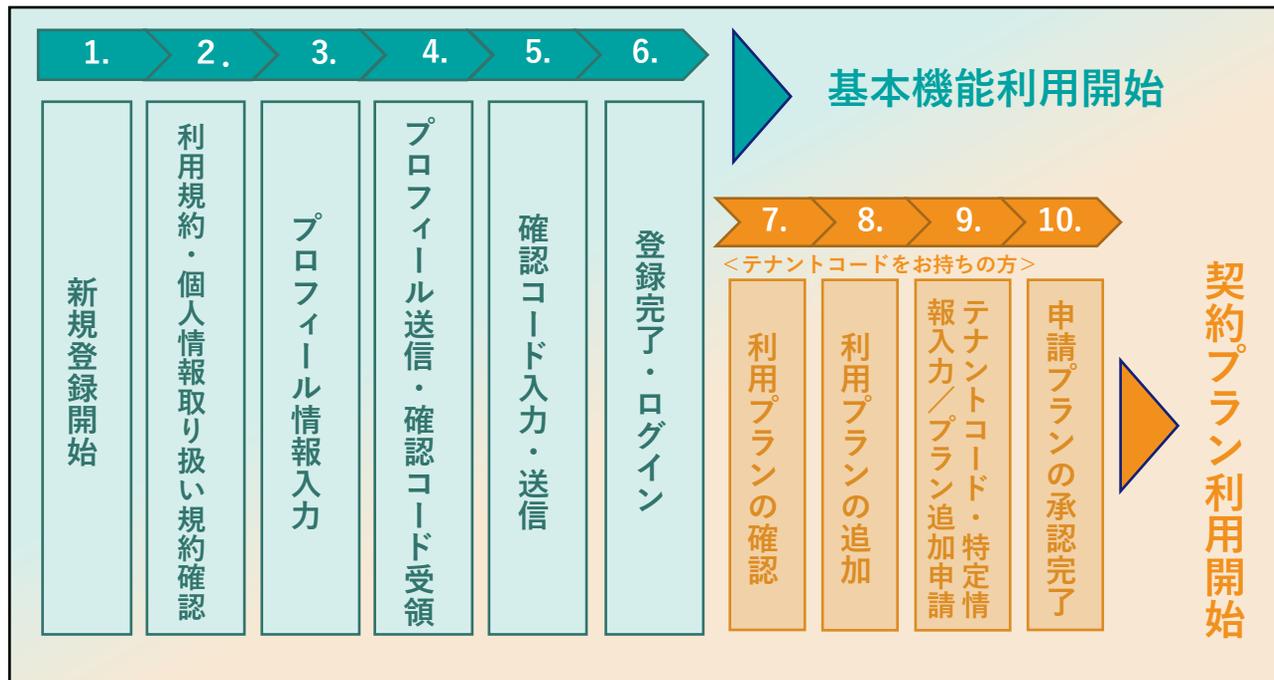
2-8. 健康マネジメント（こころコンディショナー plus）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「こころコンディショナー plus」をタップしログインすると、認知行動変容アプローチを活用した、チャットボットシステムを使って、気持ちや考えを整理したり、こころを整えるヒントを学ぶことができます。

こころコンディショナーplus ご利用登録手順

ご契約時に「テナントコード」を通知されている場合、7.~10.の手続きを行うことで契約プランが無料でご利用いただけます。

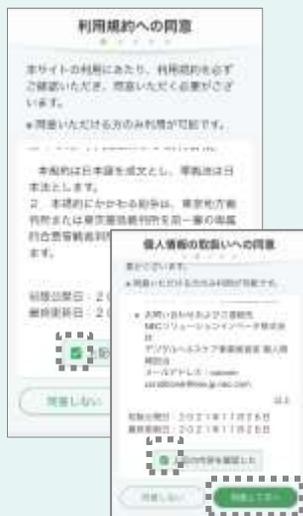


1. 「新規登録はこちら」ボタンをタップし、利用登録を行います。



こころコンディショナー plusを利用するには、新規登録が必要です。（フォーンズビジュアルアプリの登録だけでは利用が開始できません。）

2. 利用規約、個人情報の取り扱い規約を確認し、確認用チェックボックスにチェックを入れて「同意して次へ」ボタンをタップします。（規約を最後までスクロールすると、チェックボックスが有効になります。）



3. こころコンディショナー plusで利用する「メールアドレス」「パスワード」などのプロフィール情報を入力し、「確認」ボタンをタップします。



2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（こころコンディショナー plus）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「こころコンディショナー plus」をタップしログインすると、認知行動変容アプローチを活用した、チャットボットシステムを使って、気持ちや考えを整理したり、こころを整えるヒントを学ぶことができます。

4. プロフィール確認画面で登録内容を確認し、「送信」ボタンをタップします。
*登録したメールアドレス宛に確認コード通知メールが届きます。



5. 通知された確認コードを入力し、「送信」ボタンをタップするとユーザー登録が完了します。「ログイン画面へ戻る」ボタンをタップしてログイン画面を表示します。



6. 登録したメールアドレス、パスワードを入力し、ログインします。



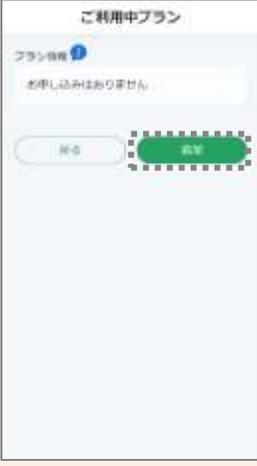
ログイン後、基本機能のご利用が開始できます。⇒（基本機能ホーム画面 p.54）

<テナントコードをお持ちの方>

7. 画面左上のメニューから、「プロフィール」をタップし、プロフィール参照画面で、「ご利用中プランの確認」ボタンをタップします。



8. お客様のプランが未登録の場合、「追加」ボタンをタップし、プランの利用申請を行います。（プランは複数登録することが可能です。）



2-8. 健康マネジメント（こころコンディショナー plus）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「こころコンディショナー plus」をタップしログインすると、認知行動変容アプローチを活用した、チャットボットシステムを使って、気持ちや考えを整理したり、こころを整えるヒントを学ぶことができます。

<基本機能ホーム画面>



<契約プランホーム画面>

基本機能のメニューに加え、「ふりかえる」ボタンから振り返り機能をご利用いただけます。



①. 「こころを整えたい」

タップすると、チャットが始まります。

*チャットを途中で終了したい場合は「EXIT」ボタンをタップして、「チャットをやめる」ボタンをタップすると終了できます。



②. 「知りたい・学びたい」

タップすると、セルフケアやこころを整えるヒント等、役立つ情報をコラムなどで得ることができます。



「ふりかえる」

タップすると、これまでのチャットの履歴を振り返ることができます。

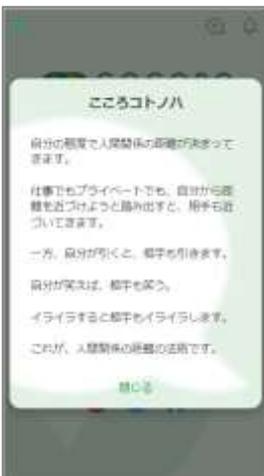
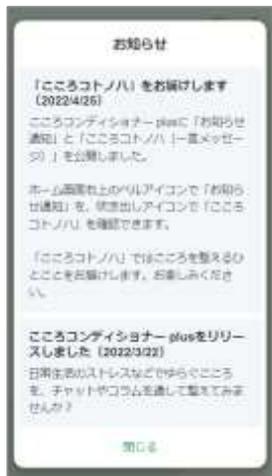


2. アプリの使い方

2-8. 健康マネジメント（こころコンディショナー plus）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 「こころコンディショナー plus」をタップしログインすると、認知行動変容アプローチを活用した、チャットボットシステムを使って、気持ちや考えを整理したり、こころを整えるヒントを学ぶことができます。

<h4><基本機能ホーム画面></h4> 		<h4>「メニュー」</h4> 
<h4>● 「こころコトノハ」</h4> <p>タップすると、こころを整えるひとことをお届けします。 ※ひとことの内容が更新された際に、橙色の新規マークが表示されます。</p> 	<h4>● 「お知らせ」</h4> <p>タップすると、こころコンディショナー plusの通知が確認できます。 ※お知らせの内容が更新された際に、橙色の新規マークが表示されます。</p> 	<p>① プロフィール ご登録のメールアドレスやパスワードなど、プロフィールの参照・編集ができます。また、「ご利用中プランの確認」から、所属するお客様が契約するプランの利用設定ができます。</p> <p>② こころコンディショナーとは こころコンディショナー plusに込めた想いをご紹介します。</p> <p>③ つかいかた こころコンディショナー plusのつかいかたを確認できます。</p> <p>④ 利用規約 こころコンディショナー plusの利用規約を確認できます。</p> <p>⑤ 個人情報の取扱い こころコンディショナー plusの個人情報の取扱いを確認できます。</p> <p>⑥ お問い合わせ こころコンディショナー plusのお問合せ先について確認できます。</p> <p>⑦ ログアウト こころコンディショナー plusからログアウトします。</p>

2-9. 設定

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 画面左上のメニューをタップして、「設定」をタップします。各種メニューから設定内容の登録や確認、編集ができます。



①パスワード変更

現在のパスワードを変更します。

「パスワード再設定（確認コード送信）」ボタンをタップすると、登録のメールアドレス宛にパスワード変更用の確認コード通知メールが届きます。

表示されたパスワード設定画面に、新しいパスワードと、メールで通知された確認コードを入力し、「確認コード検証（パスワード設定）」ボタンをタップしてパスワードを再登録します。



②テナントコード

ご契約時に通知されているコードがある場合は、通知されているテナントコードを入力してください。

③フォーネスビジュアルID

フォーネスビジュアルID検査を受診された方は、検査結果報告書に記載されているフォーネスビジュアルIDを入力してください。

④基本情報

基本情報の登録や参照・編集ができます。

⑤通知

通知をオンにすると、アプリから通知を受け取ることができます。

⑥今日のチャレンジを表示

オンにすると、アプリ起動時に「今日のチャレンジを始める」画面が表示されます。

⇒ (2-4. チャレンジ (今日のマイチャレンジ) を実行する p.25)

⑦「アプリの使い方」を表示

オンにすると、ホーム画面に「アプリの使い方」ボタンが常時表示されます。

⇒ (2. チュートリアル (アプリの主な機能を確認) p.10)

⑧端末連携設定

端末連携をオンにすると、アプリで登録した「体重」の記録は、iPhoneの「ヘルスケアアプリ」、またはAndroidの「Google Fit」に連携されます。

⑨サービス利用期間

ご契約のサービス利用期間が表示されます。

⑩ログアウト

本アプリからログアウトします。

⑪退会

本アプリから退会します。⇒ (3. 退会 p.61)

2. アプリの使い方

2-10. お知らせ（詳細を確認する）

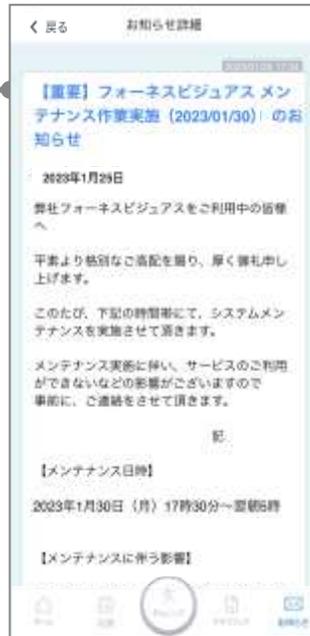
※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ アプリにお知らせが届くと、ナビゲーションバーの「お知らせ」に未読件数が表示されます。「お知らせ」をタップすると、お知らせ一覧から詳細を確認することができます。



お知らせ詳細

タップすると、お知らせの詳細を確認することができます



2-10. お知らせ（健康分析を確認する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 食事記録と運動記録（歩数）から、1日単位および週単位であなたの健康分析を行い、お知らせします。健康分析が届くと、ナビゲーションバーの「お知らせ」に未読として表示されます。「お知らせ」をタップすると、お知らせ一覧から健康分析の内容を確認することができます。



健康分析詳細

- タップすると、前日の健康分析の詳細を確認することができます。

<デイリーレポート>



①推定摂取カロリー

前日の食事記録に登録された食事のカロリー合計を表示します。

②摂取栄養素

前日の食事記録に登録された食事の栄養素を分析します。

③アルコール摂取量

前日の食事記録に登録されたアルコール摂取量を表示します。

④歩数

前日の歩数を表示します。



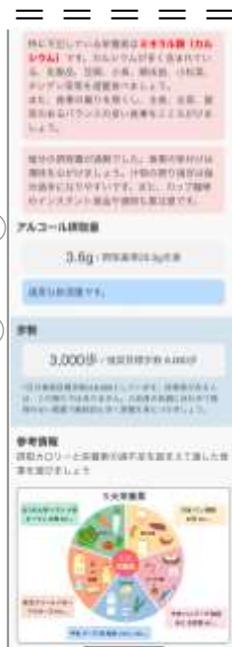
健康分析レポートについて

<デイリーレポート>

前日の食事記録がある場合に通知されます。

<ウィークリーレポート>

集計期間（1週間）のうち、1日でも3食の食事記録がある場合に通知されます。



2-10. お知らせ（健康分析を確認する）

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 食事記録と運動記録（歩数）から、1日単位および週単位であなたの健康分析を行い、お知らせします。健康分析が届くと、ナビゲーションバーの「お知らせ」に未読として表示されます。「お知らせ」をタップすると、お知らせ一覧から健康分析の内容を確認することができます。

健康分析詳細

- タップすると、1週間の健康分析の詳細を確認することができます。

<ウィークリーレポート>



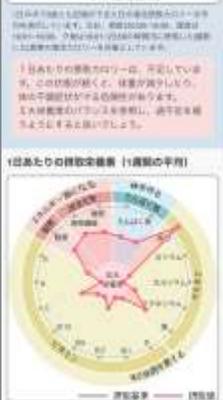
①



①推定摂取カロリー

1週間のうち3食の食事記録がある日を対象として、食事のカロリーの平均値を表示します。

②



②摂取栄養素

1週間のうち3食の食事記録がある日を対象として、食事の栄養素の平均値を表示します。

③

栄養素	摂取量	目標値
たんぱく質	70.0g	60.0g
糖質	280.0g	240.0g
脂質	70.0g	60.0g
ビタミンB1	1.0mg	1.0mg
ビタミンB2	1.0mg	1.0mg
ビタミンB6	1.0mg	1.0mg
ビタミンC	100.0mg	100.0mg
カルシウム	1000.0mg	1000.0mg
鉄	10.0mg	10.0mg
亜鉛	10.0mg	10.0mg
ナトリウム	1000.0mg	1000.0mg
塩素	1000.0mg	1000.0mg
カリウム	1000.0mg	1000.0mg
マグネシウム	100.0mg	100.0mg
リン	1000.0mg	1000.0mg
マンガン	10.0mg	10.0mg
銅	1.0mg	1.0mg
セレン	10.0mg	10.0mg
モリブデン	10.0mg	10.0mg
水溶性食物繊維	10.0g	10.0g
不溶性食物繊維	10.0g	10.0g
食物繊維	20.0g	20.0g

③アルコール摂取量

1週間のうち食事記録に登録されたアルコール摂取量の合計を表示します。

④歩数

1週間の歩数の平均値を表示します。

== == == == ==

1週間の食事（1日あたり）は、電力が消費された。食生活の改善は、心臓や血管に良い影響を与え、高血圧や心臓病や生活習慣病のリスクを減らします。適切な食生活を送ることは、健康維持に役立ちます。食物繊維は腸の健康をサポートし、消化を助けます。また、血糖値のコントロールにも役立ちます。毎食「いただきます」の挨拶をすることで、食生活が楽しくなります。おかげさまで、健康維持に役立ちます。

アルコール摂取量（1週間の総計）

3.8g | 摂取基準は0.5g/日未満

1週間のアルコール摂取量は、3.8gです。摂取基準は0.5g/日未満です。適切なアルコール摂取量は、健康維持に役立ちます。毎食「いただきます」の挨拶をすることで、食生活が楽しくなります。おかげさまで、健康維持に役立ちます。

1日あたりの歩数（1週間の平均）



1日あたりの歩数は約8,000歩でした。このペースで歩くと、1週間あたり約56,000歩を歩きます。歩数は健康維持に役立ちます。毎食「いただきます」の挨拶をすることで、食生活が楽しくなります。おかげさまで、健康維持に役立ちます。

2. アプリの使い方

2-11. 期間限定イベントに参加する

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

※期間限定イベントにお申込みの方が対象です。

- ◆ 「ミッションイベントに取り組む」ボタンをタップすると、健康意識向上や健康行動促進を目的として配信された健康行動ミッションを検索したり、ミッションに取り組んでコインを獲得することができます。獲得したコインの数に応じて、順位がランキングされます。



● ミッションイベントに取り組む

健康行動ミッションを実行すると、ミッションの内容に応じてコインが付与されます。

⇒詳細は「健康ミッションイベント利用マニュアル」をご参照ください。

<初回実行時>



初回実行時には、登録情報の入力が必要です。

<初回以外ホーム画面>



3. アプリから退会する

※画面はイメージです。お使いの端末によって画面や手順が異なる場合があります。

- ◆ 本アプリから退会します。画面左上のメニューから「設定」をタップし、「退会」をタップします。確認画面で「OK」ボタンをタップすると、登録したユーザ情報とアプリで入力したデータ（チャレンジに関する記録、食事記録など）はすべて削除され、アプリにログインができなくなります。



確認画面で、「OK」ボタンをタップし、退会します。

アプリで入力したデータが削除されます。「OK」ボタンをタップし、退会手続きを完了します。



退会手続きを完了すると、サービス利用規約画面が表示されます。アプリのご利用を再開する場合には、再度アカウントの新規登録が必要となります。



再度アカウントの新規登録を行ってご利用を再開した場合、退会時に削除されたデータを引き継ぐことはできませんのでご注意ください。

よくあるご質問と回答を以下に掲載しております。

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

フォーネスビジュアルスアプリ内の「メニュー」からもアクセス可能です。

ご不明な点がありましたら、まずはこちらをご確認ください。

フォーネスビジュアルスアプリ ユーザーズガイド

2023年6月 第2.7版

NECソリューションイノベータ株式会社