

荒尾市スマートヘルスケアサービス

フォーンズビジュアルアプリ  
健康増進サービス

# 操作マニュアル

初版：2023年10月

更新：2024年 2月

本資料は、荒尾市スマートヘルスケアサービスにおける、提供サービスの操作を説明するマニュアルです。

## 【目次】

1. 概要	4
① アプリ利用の流れ	4
② 利用上の注意事項	5
③ お問い合わせ先	5
④ 動作環境	5
2. 事前準備	6
① 事前準備の流れ	7
② iPhoneの場合	8
③ Androidの場合	16
3. 日々の活動	25
① アプリ操作の流れ	26
② 食事の記録	27
③ 歩数の記録	32
④ 健康分析の確認の流れ	34
4. 週の振り返り	36
① 一週間の健康分析の確認	37
② クーポンの確認	42
③ クーポンの利用	44
5. 活用編	46
① 今回の取り組みについて	47
② 取り組み方	49
③ 続けていくためのポイント	50
④ 応用編	51
(毎日の取り組みをサポートする通知設定)	
6. こんなときには	54

## 他社所有商標に関する表示

フォーネスビジュアルズ、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。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。

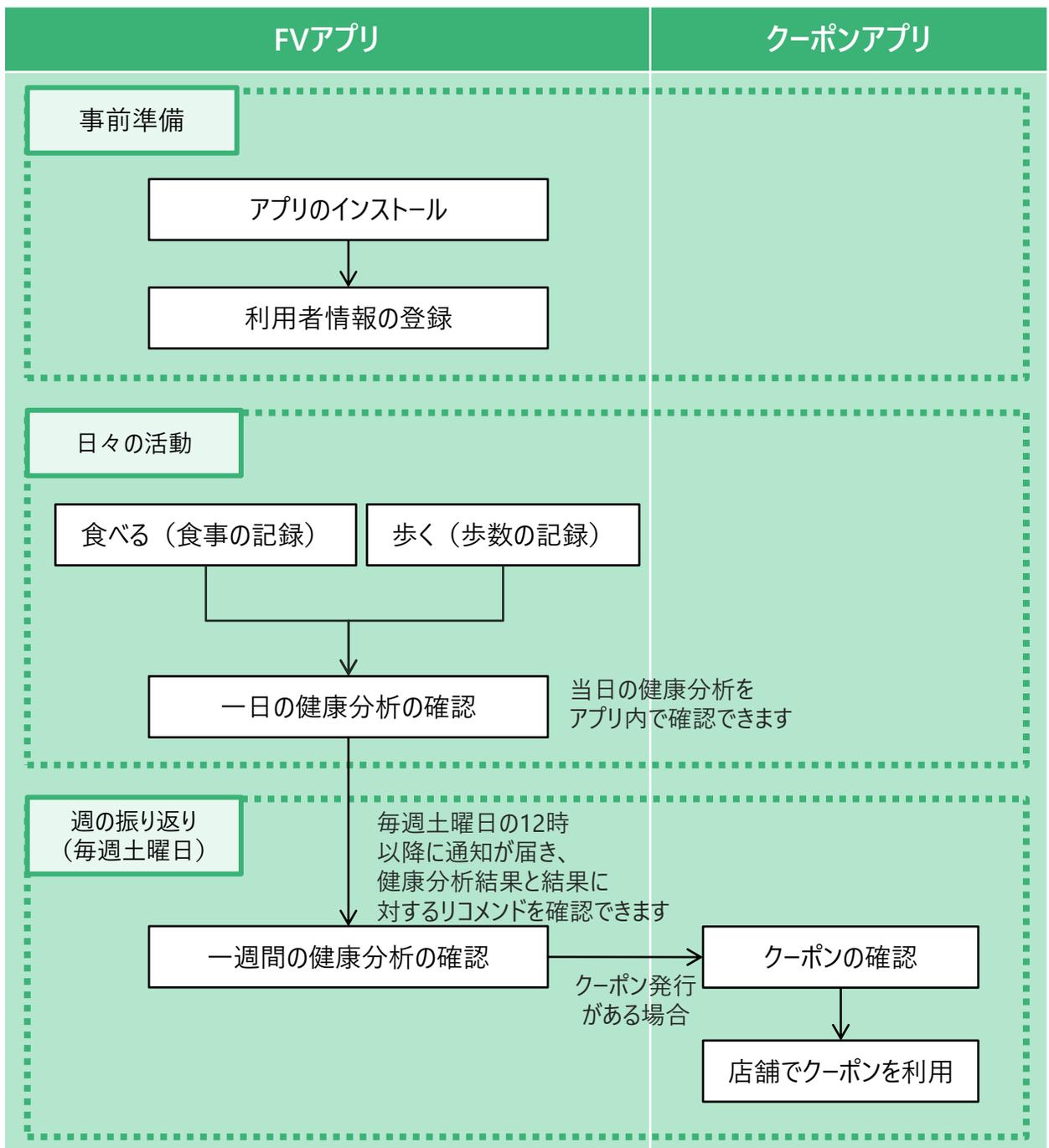
※本マニュアルのアプリ画像についてはイメージです。実際の画像とは異なる場合があります。また予告なく変更する場合がありますのでご容赦ください。

## 1 アプリ利用の流れ

本サービスは、荒尾市市民の方を対象に、スマホアプリを用いて、日々の食事(カロリー・栄養素)と運動(歩数)を記録することで、皆様の健康状態を分析します。

その分析結果を基に、バランスの良い食事と適度な運動を推奨すると同時に、荒尾市内のお勧めの店舗をクーポン付きでご紹介するものです。

日々の運動・食事を管理する『フォースビジュアルアプリ(以下、FVアプリ)』と、クーポンを発行する『クーポンアプリ』を使います。



## 2 利用上の注意事項

- ① 本サービスは、iPhoneまたはAndroidのスマートフォンから利用できます。それ以外のWindows、MacOSなどのパソコンでは利用はできません。
- ② 本サービスは、荒尾市スマートヘルスケアサービスに参加申し込みを行われた市民の方がご利用できます。申し込みを行われていない方はご利用ができません。
- ③ 参加申込時において登録したメールアドレスに誤りがあった場合、「2. 事前準備」での利用者登録を行うことができません。利用者登録が行えない場合は、下記のシステムサポートデスクに、氏名、メールアドレス、携帯電話番号をご記入のうえ、メールにてお問い合わせください。

## 3 お問い合わせ先

- ・実証実験全般に関するお問い合わせ

荒尾市 地域振興部 スマートシティ推進室：0968-57-7622

受付時間：8：30～17：15（土日祝休み）

- ・システムに関するお問い合わせ

システムサポートデスク：[healthcare-arao@nes.jp.nec.com](mailto:healthcare-arao@nes.jp.nec.com)

受付時間：8：30～17：15（土日祝休み）

## 4 動作環境

本サービスを利用するためには、以下のスマートフォンをご準備ください。

	iPhone	Android
OS	iOS 14以上	Android 9以上
ブラウザ	Safari	Chrome
カメラ	標準で内蔵されているカメラがご利用できます。	

# 事前準備

---

## 1 事前準備の流れ

日々の食事と運動の記録に必要となる「FVアプリ」のインストールと利用登録が必要になります。FVアプリは、スマートフォンの種類毎にインストール手順が異なりますので、ご利用のスマートフォンに応じて、以下のとおりご参照ください。

### i P h o n eの方

「② i P h o n e の場合」をご参照ください。

### A n d r o i dの方

「③ A n d r o i d の場合」をご参照ください。

※Androidの方はFVアプリの他、「Google Fit」を事前にインストールする  
必要がありますのでご注意ください。

### 【注意事項】

- 参加申込時に登録したメールアドレスでのメールが受信できる環境をご準備ください。
- 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に、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
  - fonesvisuas-app@mlsig.jp.nec.com

## 2 iPhoneの場合

iPhoneをご利用の場合のインストール手順となります。

(Androidをご利用の場合は、「③Androidの場合」をご参照ください。)

以下の順序にて、インストール、初期設定を行います。

インストール

フォーンズビジュアルアプリのインストール



初期設定

フォーンズビジュアルアプリの初期設定



フォーンズビジュアルアプリのアカウント作成

## 2 iPhoneの場合

## インストール

## フォーンズビジュアルアプリのインストール

## ■手順

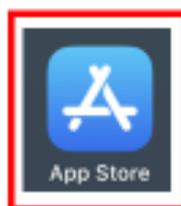
- ① 以下のいずれかの方法でApp Storeの「Fones Visuas」アプリページを表示します。  
方法1 カメラアプリ等を起動し、以下の2次元コードを読み取ります。  
方法2 「App Store」アプリを起動し、検索エリアに「フォーンズビジュアル」と入力し、検索してください。
- ② 「App Store」アプリに「Fones Visuas」アプリが表示されていることを確認し、「入手」をタップしてください。
- ③ インストール完了後、ボタンが「開く」に変わりますので、「開く」をタップしてください。  
【次のページへ】

## ① (方法1)



上の2次元コードを読み込

## ① (方法2)



次のページへ

## 2 iPhoneの場合

## 初期設定

## フォーンズビジュアルスアプリの初期設定

## ■手順

- ① 通知の確認画面で、「許可」をタップしてください。
- ② 利用規約をご確認いただき、「次へ」をタップしてください。
- ③ プライバシーポリシーをご確認いただき、「同意する」をタップしてください。
- ④ データへのアクセスについて確認し、「始める」をタップしてください。

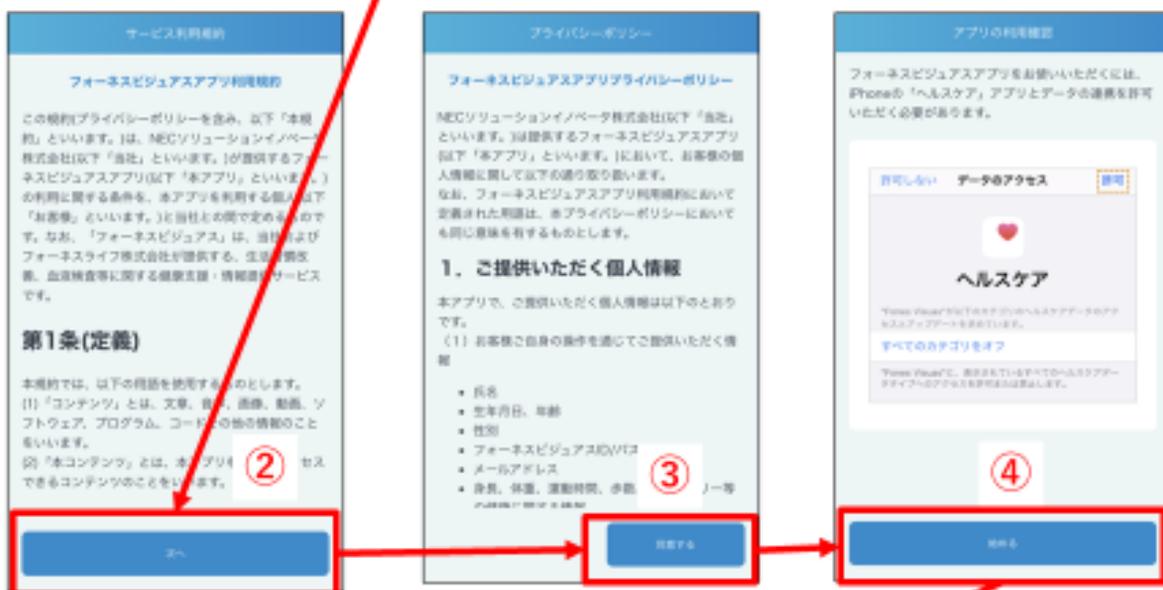
【次のページへ】

“Fones Visuas”は通知を送信します。よろしいですか？

通知方法は、テキスト、サウンド、アイコンバッジが利用できる可能性があります。  
通知方法は“設定”で設定できます。

許可しない

① 許可



次のページへ

## 2 iPhoneの場合

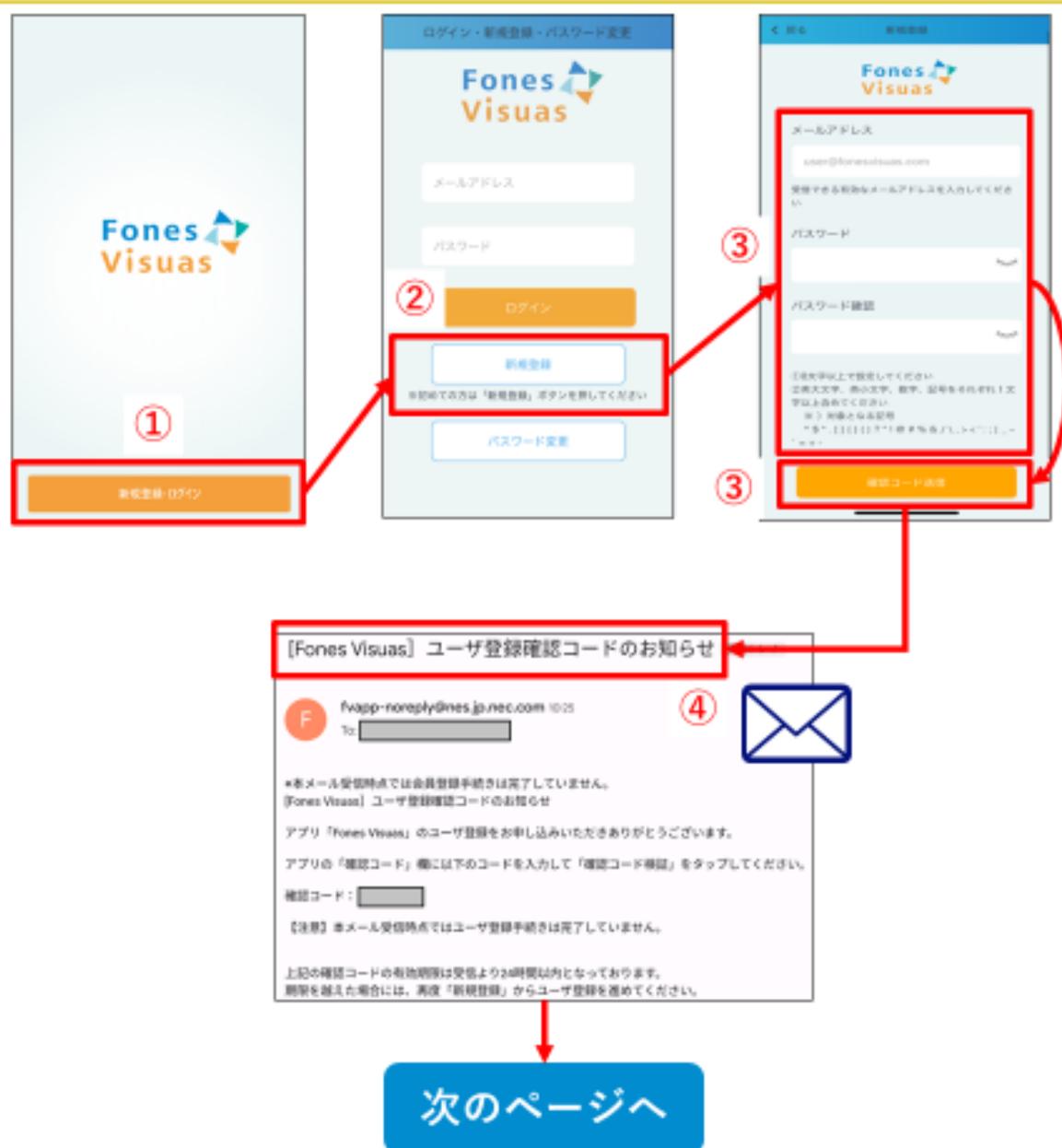
## 初期設定

## フォネズビジュアルスアプリのアカウント作成 (1/4)

## ■手順

- ① 「新規登録・ログイン」をタップしてください。
- ② ログイン・新規登録・パスワード変更画面で、「新規登録」をタップしてください。
- ③ 以下の情報を入力し、「確認コード送信」をタップしてください。  
メールアドレス：ご利用開始の通知メールを受信したお客様のメールアドレス  
**※大文字・小文字も完全に一致させてご入力ください。**  
パスワード：画面下部に記載されている条件を満たすパスワード
- ④ 確認コードを通知するメールが届いていることをご確認ください。

【次のページへ】



## 2 iPhoneの場合

## 初期設定

## フォネスビジュアルスアプリのアカウント作成 (2 / 4)

## ■手順

⑤ 確認コードを入力し、「確認コード送信」をタップしてください。

※⑥の画面が表示されない場合は【次のページへ】お進みください。

⑥ 画面が表示された場合は、お客様の基本情報を設定いただき、

「次へ」をタップしてください。

(ここで設定いただいた内容は、随時変更可能です。)

【次のページへ】



基本情報が入力されていないと健康分析が行われませんので、必ず全ての項目を入力してください。

## 2 iPhoneの場合

## 初期設定

## フォーンズビジュアルスアプリのアカウント作成 (3/4)

## ■手順

- ⑦ データアクセス画面で「すべてのカテゴリをオン」をタップしてください。
- ⑧ 全てのアクセスが「オン」に切り替わったことを確認し、「許可」をタップしてください。
- ※フォーンズビジュアルスアプリをお使いいただくには、iPhoneの「ヘルスケア」アプリとデータ連携を許可いただく必要があります。

【次のページへ】



## 2 iPhoneの場合

初期設定

フォーンズビジュアルアプリのアカウント作成 (4 / 4)

## ■手順

- ⑨ フォーンズビジュアルへようこそ画面で、右上の「×閉じる」をタップしてください。  
(本画面は後程再度ご確認くださいことが可能です。)
- ⑩ 今日のチャレンジを始める画面で、右上の「×閉じる」をタップしてください。  
(チャレンジの設定は後述の資料にてご案内いたします。)
- ⑪ アプリのホーム画面が表示されましたら、初期設定は完了です。  
【本資料の手順は全て完了】



初期設定は完了です。お疲れ様でした。

### 3 Androidの場合

Androidをご利用の場合のインストール手順となります。

(iPhoneをご利用の場合は、「②iPhoneの場合」をご参照ください。)

以下の順序にて、インストール、初期設定を行います。

事前準備

Google Fitアプリのインストール



Google Fitアプリの初期設定



インストール

フォーネスビジュアルアプリのインストール



初期設定

フォーネスビジュアルアプリの初期設定



フォーネスビジュアルアプリのアカウント作成

#### 【注意事項】

- Google Fitアプリを既にご利用されているお客様は、「フォーネスビジュアルアプリのインストール」の手順から実施してください。

## 3 Androidの場合

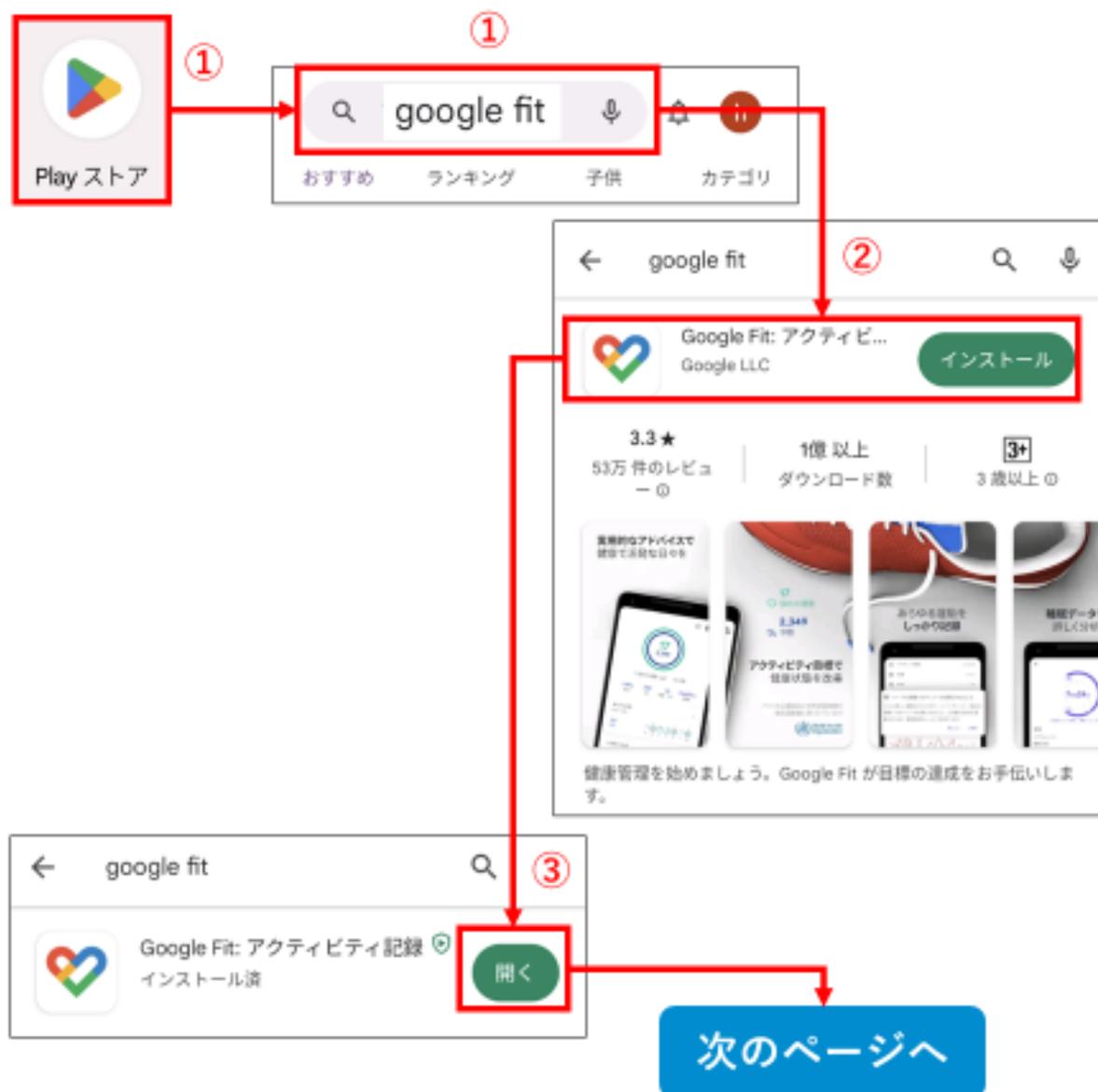
## 事前準備

## Google Fitアプリのインストール

※Google Fitアプリを既にご利用されているお客様は、  
「フォーンズビジュアルアプリのインストール」の手順から実施してください。

## ■手順

- ① お使いのAndroid端末の「Playストア」アプリを起動し、検索エリアに「google fit」を入力して検索してください。
- ② 検索結果にGoogle Fitアプリが表示されていることを確認し、「インストール」ボタンをタップしてください。
- ③ インストール完了後、ボタンが「開く」に変わりますので、「開く」をタップしてください。  
【次のページへ】



## 3 Androidの場合

## 事前準備

## Google Fitアプリの初期設定 (1 / 2)

## ■手順

- ① Google Fitの初期設定画面が表示されます。歩数等を記録させるGoogleアカウントを選択し、「(選択アカウント名)で続行」をタップしてください。
- ② お客様の基本情報を入力いただき、「次へ」をタップしてください。
- ③ 「オンにする」をタップしてください。
- ④ アクセス許可画面で「許可」をタップしてください。

【次のページへ】

健康で活動的な日々を送れるようにアドバイスします

①

基本情報

この情報に基づいて、Fitはカロリー、距離、運動強度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。

②

性別

生年月日

体重

身長

次へ

③

アクティビティの記録

バックグラウンドでのウォーキング、ランニング、サイクリングの記録をFitに許可すると、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標を確認できるようになります。

バックグラウンドでの記録を許可するには、アクティビティを認識する権限をアプリに付与する必要があります。時間の経過とともに、これらのデータに基づいてFitの利便性はカスタマイズされ、アクティビティの認識精度も向上します。

この設定をオフにした場合でも、Fitでワークアウトを手動で記録することはできます。

④

身体活動データへのアクセスを「Fit」に許可しますか？

許可

許可しない

次のページへ

## 3 Androidの場合

## 事前準備

## Google Fitアプリの初期設定 (2 / 2)

## ■手順

⑤ 目標設定画面が表示されます。以下の手順で設定してください。

「次へ」をタップ→「次へ」をタップ→「任意の目標」を選択→「目標を設定」をタップ

⑥ Google Fitのホーム画面が表示されましたら、初期設定は完了です。

アプリを閉じてください。

【次のページへ】



次のページへ

## 3 Androidの場合

## インストール

## フォーネスビジュアルアプリのインストール

## ■手順

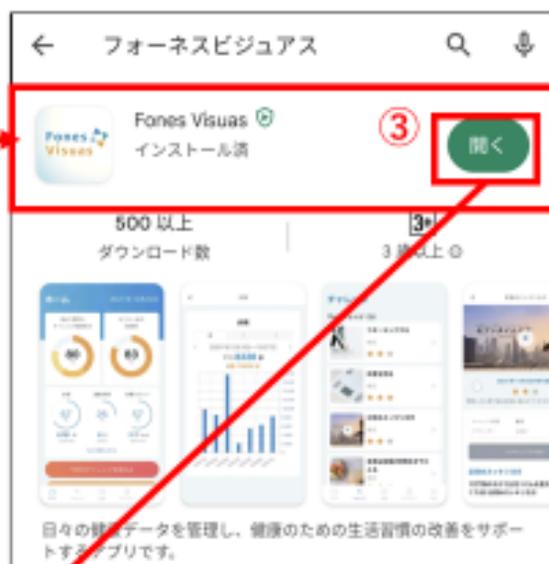
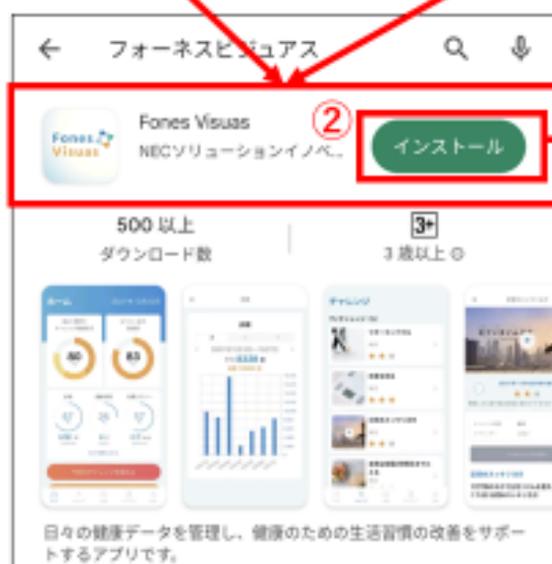
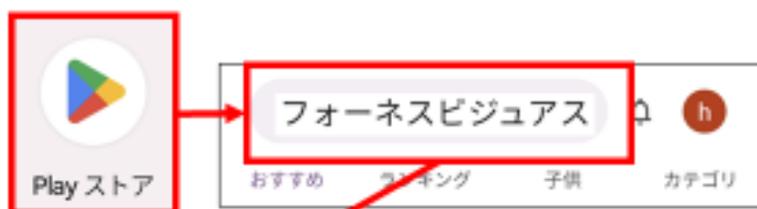
- ① 以下のいずれかの方法でPlayストアからフォーネスビジュアルアプリをダウンロードします。  
方法1 カメラアプリ等を起動し、2次元コードを読み取ります。  
方法2 「Playストア」アプリを起動し、検索エリアに「フォーネスビジュアル」と入力し、検索してください。
- ② 「Playストア」アプリに「Fones Visuas」アプリが表示されていることを確認し、「インストール」ボタンをタップしてください。
- ③ インストール完了後、ボタンが「開く」に変わりますので、「開く」をタップしてください。  
【次のページへ】

## ① (方法1)



上の2次元コードを読み込

## ① (方法2)



次のページへ

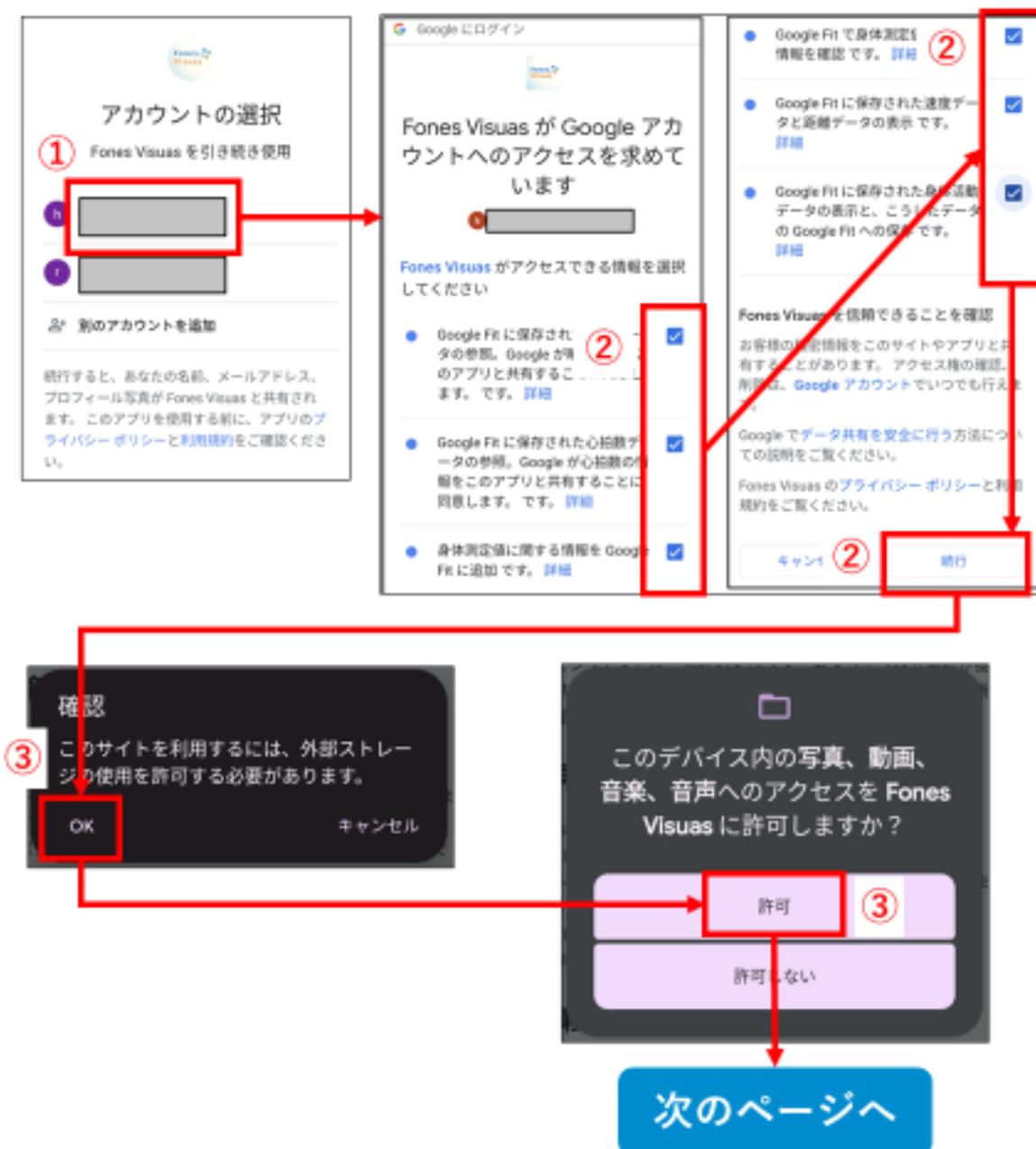
## 3 Androidの場合

## 初期設定

## フォネスビジュアルスアプリの初期設定 (1 / 2)

## ■手順

- ① Google Fit の初期設定時に歩数等を記録させる対象としたGoogle アカウントをタップしてください。
- ② Google Fitのアクセス設定画面で全ての項目をタップしてチェックを付け、「続行」をタップしてください。  
※フォネスビジュアルスアプリをお使いいただくには、「Google Fit」アプリとのデータ連携を許可いただく必要があります。
- ③ ストレージの使用許可画面が表示されるので、「OK」→「許可」とタップしてください。  
【次のページへ】



## 3 Androidの場合

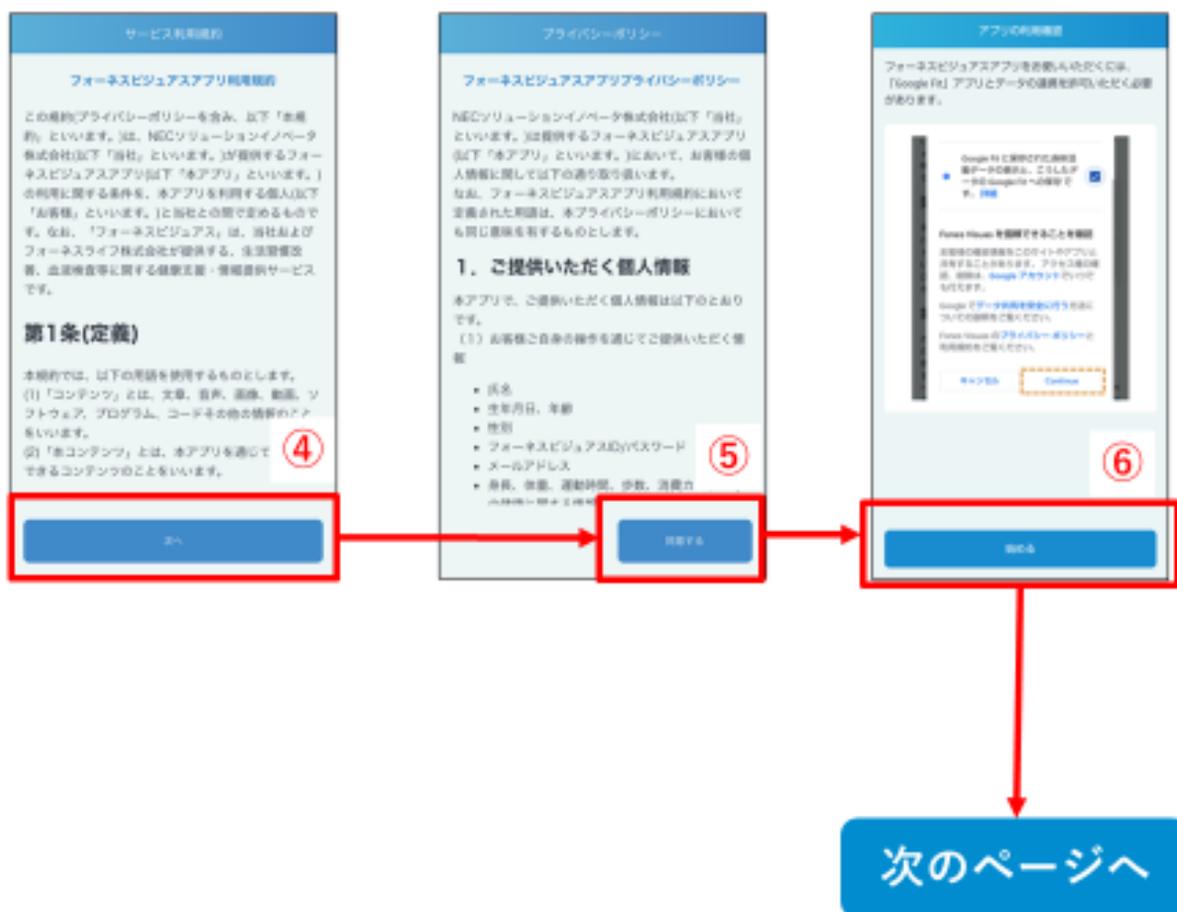
## 初期設定

## フォーネスビジュアルスアプリの初期設定 (2 / 2)

## ■手順

- ④ 利用規約をご確認いただき、「次へ」をタップしてください。
- ⑤ プライバシーポリシーをご確認いただき、「同意する」をタップしてください。
- ⑥ データへのアクセスについて確認し、「始める」をタップしてください。

【次のページへ】



## 3 Androidの場合

## 初期設定

## フォネズビジュアルスアプリのアカウント作成 (1 / 3)

## ■手順

- ① 「新規登録・ログイン」をタップしてください。
- ② ログイン・新規登録・パスワード変更画面で、「新規登録」をタップしてください。
- ③ 以下の情報を入力し、「確認コード送信」をタップしてください。

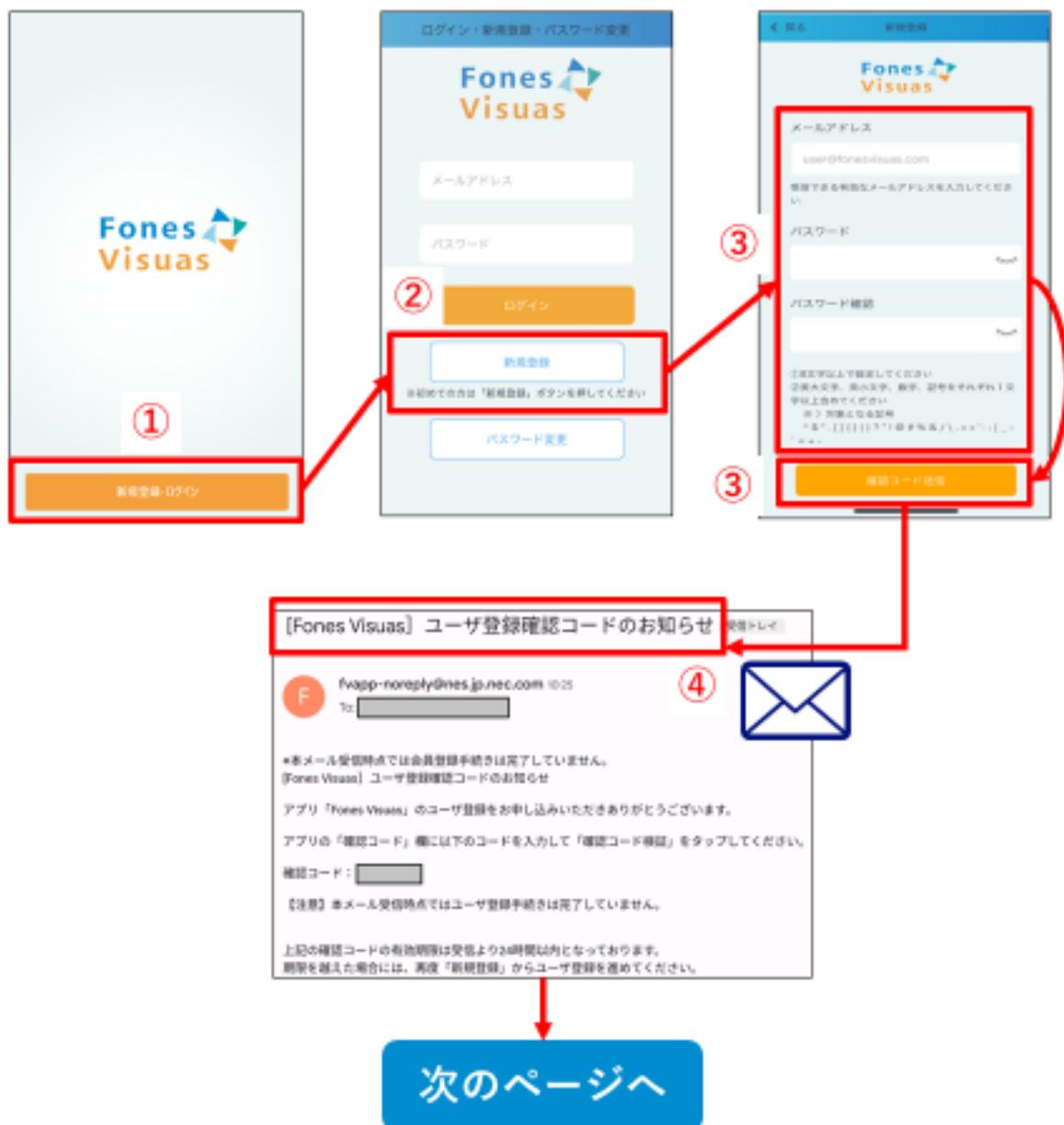
メールアドレス：ご利用開始の通知メールを受信したお客様のメールアドレス

**※大文字・小文字も完全に一致させてご入力ください。**

パスワード：画面下部に記載されている条件を満たすパスワード

- ④ 確認コードを通知するメールが届いていることをご確認ください。

【次のページへ】



## 3 Androidの場合

## 初期設定

## フォネスビジュアルスアプリのアカウント作成 (2 / 3)

## ■手順

⑤ 確認コードを入力し、「確認コード送信」をタップしてください。

※⑥の画面が表示されない場合は【次のページへ】お進みください。

⑥ 画面が表示された場合は、お客様の基本情報を設定いただき、

「次へ」をタップしてください。

(ここで設定いただいた内容は、随時変更可能です。)

【次のページへ】



基本情報が入力されていないと健康分析が行われませんので、必ず全ての項目を入力してください。

## 3 Androidの場合

## 初期設定

## フォーネスビジュアルスアプリのアカウント作成 (3 / 3)

## ■手順

- ⑦ フォーネスビジュアルスへようこそ画面で、右上の「×閉じる」をタップしてください。  
(本画面は後程再度ご確認くださいことが可能です。)
- ⑧ 今日のチャレンジを始める画面で、右上の「×閉じる」をタップしてください。  
(チャレンジの設定は後述の資料にてご案内いたします。)
- ⑨ アプリのホーム画面が表示されましたら、初期設定は完了です。

【本資料の手順は全て完了】



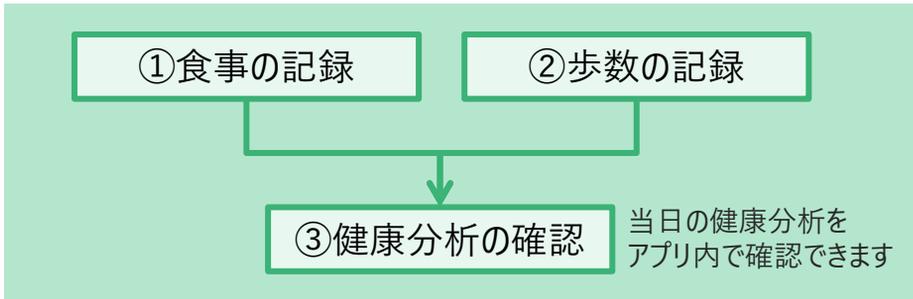
初期設定は完了です。お疲れ様でした。

# 日々の活動

---

## 1 アプリ操作の流れ

日々の活動においては、FVアプリを使用して食事(カロリー・栄養素)と歩数を記録することで、健康分析を確認することができます。



①食事の記録  
食事の写真を撮影することで、日々の摂取カロリーや栄養素が記録されます。

27ページを参照ください

②歩数の記録  
スマートフォンを所有して歩くことで、日々の歩数が記録されます。

32ページを参照ください

③クーポンを利用する  
発行されたクーポンを確認や、店舗でクーポンを利用することができます。

42ページを参照ください

④当日の健康分析  
「記録」をタップすると、当日の歩数や栄養摂取量の結果を確認することができます。

35ページを参照ください

⑤健康分析の確認  
「お知らせ」から、一週間の健康分析が確認できます。

37ページを参照ください

## 2 食事の記録

日々食べた食事の写真撮影し、食事の摂取カロリーと摂取栄養素を記録することができます。

記録については、食事の際に記録する方法と、食事の後から記録する方法の2通りがあります。

ご利用しやすい方法で、ご利用ください。

### ◆食事の際に記録する場合

食事の際に、撮影と記録を同時におこなうことができます。

**「カメラで撮影して記録」編**  
(28ページをご参照ください)

### ◆食事の後から記録する場合

食事の時に写真だけ撮影し、後から撮影した写真を使って日時を指定して記録することができます。

**「撮影した写真で記録 編」編**  
(29ページをご参照ください)

## 2 食事の記録（カメラで撮影して記録編）

日々食べた食事の写真を撮影し、食事の摂取カロリーと摂取栄養素を記録します。

1. ホーム画面の「食事の写真を撮影する」をタップします。



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。



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、一番近い食事メニューをタップします。



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。



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」をタップ。



6. 登録した食事の内容は、食事管理画面に記録されます。



## 2 食事の記録（撮影した写真で記録 編）

食事の時には写真撮影だけを行い、後から撮影した食事の写真を使って、食事の摂取カロリーと摂取栄養素を記録することもできます。

忙しい時は、食事の写真だけでも撮影して、時間のある時に食事を記録しましょう。

※後から登録する場合は、翌日の12時までに登録してください。

1. 食事内容をスマホのカメラで撮影しておきます。



2. ホーム画面から「食事管理」をタップします。



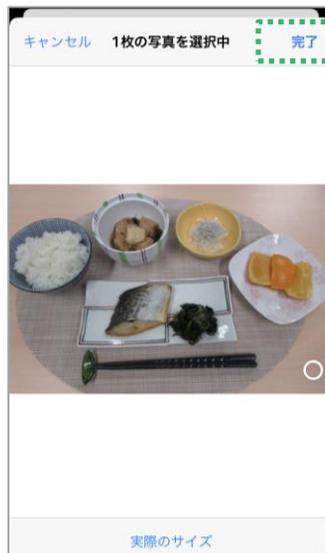
3. 「写真から選択」をタップします。



4. 「写真ライブラリ」をタップし撮影した食事の写真を選びます。



写真を選択して「完了」をタップします。



※Androidの場合は、以下のような画面から撮影した食事を選びます。



## 2 食事の記録（撮影した写真で記録 編）

5. AI分析された結果から、該当のメニュー（近いメニュー）をタップします。



6. 栄養素の解析結果が表示されます。



詳細内容や、必要に応じて、食事量/食事時間を調整し、「登録」をタップします。（登録内容は後から修正可能です）

## ① 食事量の調整

食事を残したり、大盛りで食べた場合は、食事量で調節できます。  
(例) 半分：0.5  
大盛：1.5

## ② 食事時間の調整

食事の時間を指定できます。

## ・日付の指定



## ・時間の指定



※上記の画像はiPhoneの場合です。  
Androidの場合は若干異なります。

## 2 食事の記録（撮影した写真をで記録 編）

7. 指定した日時の食事として記録されます。



## 【注意事項】

- ①既製品の食事を摂った場合は、それぞれの写真を撮影することで記録の精度が向上します。例えば、パンと牛乳を食べた場合は、全てをまとめて撮影するのではなく、それぞれの撮影を行うことで、各々の摂取カロリーと摂取栄養素が記録されます。
- ②毎週土曜日 12時に前の週の土曜日から金曜日の推定摂取栄養素を分析し、アドバイス通知やクーポン発行を行います。分析は以下の通り行います。

## ア) 食事の時間の判定

食事は三食(朝食・昼食・夕食)に分けて記録しますので、きちんと三食の食事をとって頂くことをお奨めします。また、三食の記録がない場合、摂取栄養素の健康分析が行われません。三食を判断する時間帯は以下のとおりです。

- ・朝食 00:00～10:00
- ・昼食 10:00～16:00
- ・夕食 16:00～24:00

## イ) 記録日数の判定（三食の食事記録が週3日以上）

推定摂取栄養素のアドバイスは、平均栄養素を確認するために、三食の食事を少なくとも週3日以上登録している場合のみ表示されます。正しいアドバイスを確認するために、きちんと三食の食事登録をお奨めします。

- ③日々の栄養記録は当日中もしくは翌日の12時までに記録をしてください。過去日の記録については、分析の対象となりません。また、一度記録した内容を修正（編集・削除）した場合は、分析に反映されません。
- ④食事を撮影する際は、明るい場所で撮影してください。

## 3 歩数の記録

スマートフォンから自動で採取された歩数が表示されます。



①スマートフォンから自動で採取された歩数が表示されます。

②1日あたりの目標歩数が表示されます。初期値は10,000歩ですが、本実証実験における目標は8,000歩のため、下記③での目標に対する実績の割合を正しく表示したい場合は、「目標を設定」から目標値の変更を行ってください。

32ページを参照ください

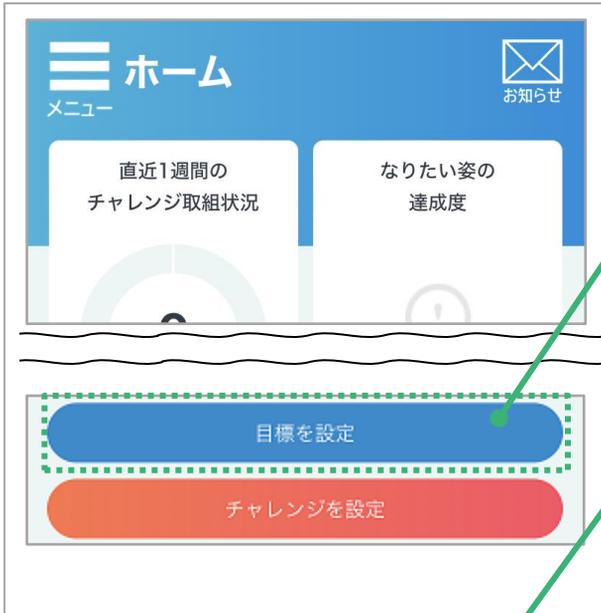
③1日あたりの目標歩数に対する実績の割合が表示されます。

## 【注意事項】

歩数はFVアプリを起動または操作した場合に記録されます。毎週土曜日 12時に通知する健康分析において、歩数の分析を確認したい場合は、毎週土曜日の12時までにFVアプリを起動または操作を行っておいてください。FVアプリ起動または操作がない場合は、歩数の正しい健康分析が行われない場合があります。

## 3 歩数の記録

1日あたりの歩数の目標値を10,000歩から8,000歩に変更します。目標値を変更することで、目標値に対する実績の割合が正しく表示されるようになります。当操作は一度行うだけでよく、日々行う必要はありません。



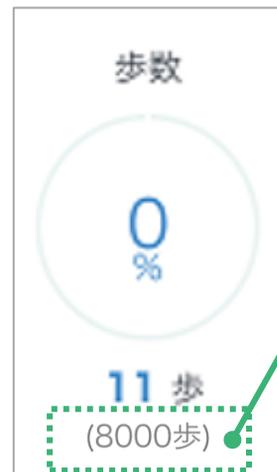
①「目標を設定」をタップします。

②取り組む生活習慣を入力します。

③「目標歩数」を8,000歩に変更します。

④「保存」をタップしてください。

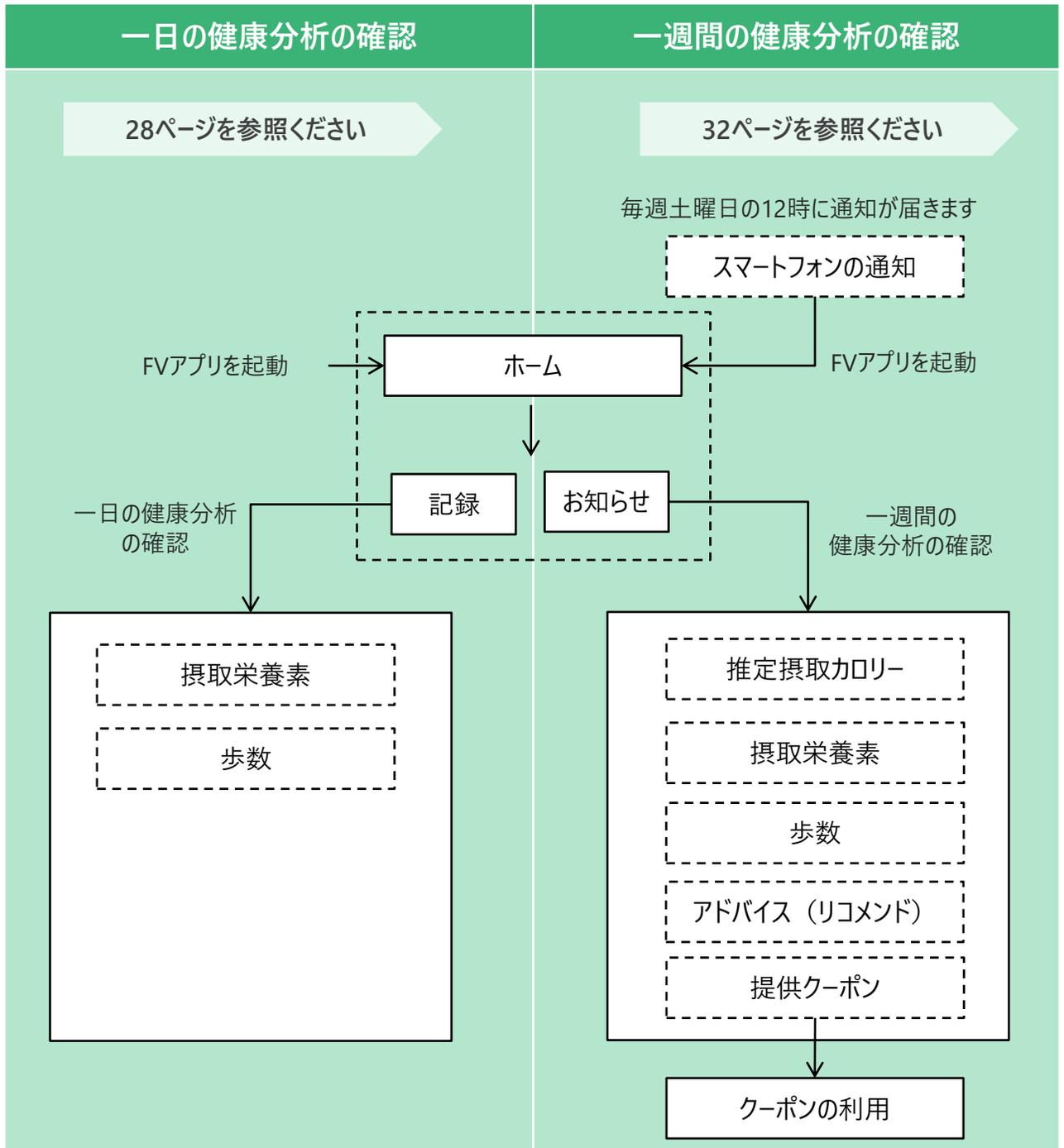
⑤「目標歩数」が8,000歩になっていることを確認します。



## 4 健康分析の確認の流れ

日々の活動において記録された食事と歩数に応じた健康分析を確認することができます。

- 一日の健康分析は、随時、「記録」にて内容を確認することができます。
- 一週間の健康分析は、毎週土曜日の12時に通知が届き、一週間の分析結果をアドバイス付き（条件に合致した場合）で確認することができます。



## 4 健康分析の確認の流れ

当日分の健康分析は、随時、「記録」にて内容を確認することができます。  
推定摂取栄養素と、歩数情報が表示されます。日々の食生活改善にご活用ください。



①「記録」をタップすると、当日の歩数や栄養摂取量の結果を確認することができます。



②一日の摂取栄養素の目安に対する実際に摂取した推定栄養素の割合が表示されます。摂取不足、摂取過剰の栄養素を確認することができます。

③一日の摂取栄養素の目安と、実際に摂取した推定栄養素の数値が表示されます。

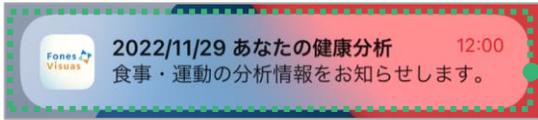
④一日の実績歩数と目標歩数が表示されます。

# 週の振り返り

---

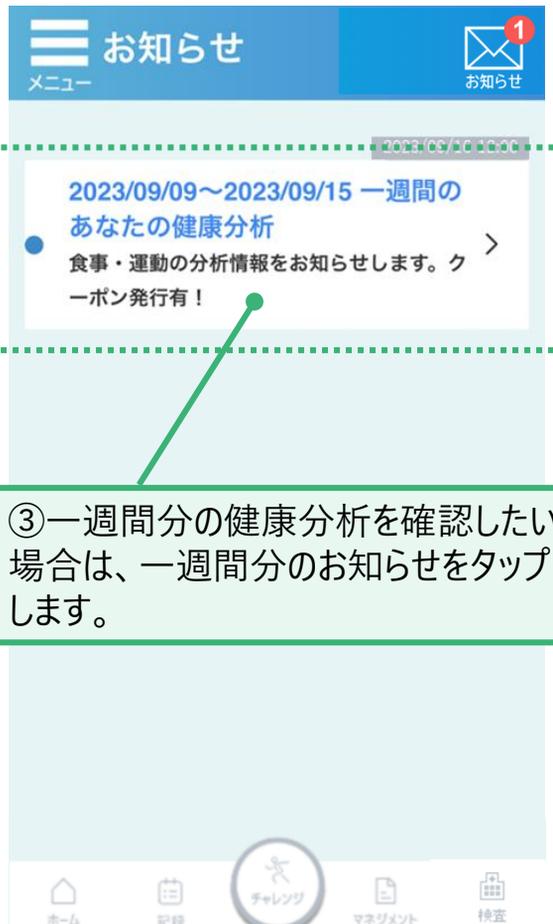
## 1 健康分析の確認の流れ

健康分析の通知が毎週土曜日12時以降に届きます。  
本通知をタップ、またはFVアプリを起動することで、健康分析を確認することができます。



①健康分析の結果が、毎週土曜日12時にスマートフォンの通知として届きます。当通知をタップ、またはFVアプリのアイコンをタップして、FVアプリを起動します。

②新しく届いたお知らせの数はバッジ(赤丸の中の数字)で表示されます。内容を確認する場合は「お知らせ」をタップします。



③一週間分の健康分析を確認したい場合は、一週間分のお知らせをタップします。

## 2 一週間の健康分析の確認

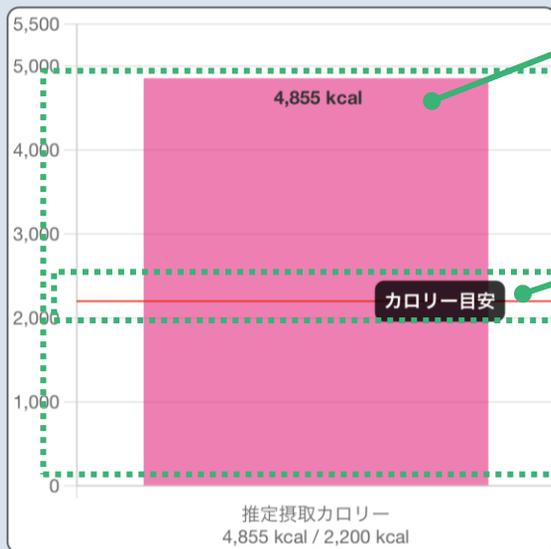
## 推定摂取カロリー

一週間の平均の摂取カロリーの目安と、実際に摂取した推定摂取カロリーが表示されます。  
また、推定摂取カロリーに関するアドバイスが表示されますので、今後の食生活改善にご活用ください。

## 一週間のあなたの健康分析

2023年9月9日～2023年9月15日

## 1日あたりの推定摂取カロリー（1週間の平均）



1日の中で3食とも記録ができた日の推定摂取カロリーの平均を表示しています。なお、朝食は0:00~10:00、昼食は10:01~16:00、夕食は16:01~23:59の時間内に摂取した(撮影した)食事の推定カロリーを対象としています。削除や編集された食事のカロリーは反映されないため、実際の値と一致しない場合があります。

1日あたりの摂取カロリーがオーバーしています。この状態が続くと体重が増加して生活習慣病の発症リスクが高まります。エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスが大切です。特に糖質や脂質が過剰摂取にならないように気をつけましょう。また、運動を行って消費カロリーを増やしましょう。

①実際に摂取した平均推定摂取カロリーが表示されます。

②摂取カロリーの目安が表示されます。

③推定摂取カロリーに関するアドバイスが表示されます。今後の食生活改善にご活用ください。

## 2 一週間の健康分析の確認

## 摂取栄養素

一週間の平均の推定摂取栄養素と、アルコール量が表示されます。また、推定摂取栄養素とアルコール量に関するアドバイスが表示されますので、今後の食生活改善にご活用ください。

① 摂取栄養素の目安に対する実際に摂取した平均の推定栄養素の割合が表示されます。摂取不足、摂取過剰の栄養素を確認することができます。

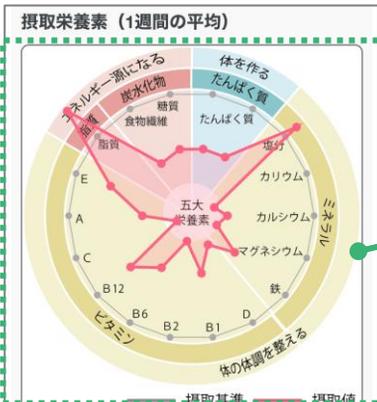
② 摂取栄養素の目安と、実際に摂取した平均の推定栄養素の数値が表示されます。

③ 推定摂取栄養素に関するアドバイスが表示されます。今後の食生活改善にご活用ください。

推定摂取栄養素のアドバイスは、三食の食事を少なくとも週3日以上登録している場合のみ表示されます。正しいアドバイスを確認するためには、きとんと三食の食事登録をお奨めします。

④ 一週間の平均摂取アルコール量の目安と、実際に摂取した推定平均アルコール量が表示されます。

⑤ 推定摂取アルコール量に関するアドバイスが表示されます（摂取過剰な場合）。今後の食生活改善にご活用ください。



5大栄養素	詳細栄養素	摂取(目安)	摂取量
たんぱく質	たんぱく質	93.5 g	193.5 g
	脂質	61.1 g	120.4 g
炭水化物	糖質	308.5 g	531.1 g
	食物繊維	21.0 g	37.6 g
ミネラル	塩分	7.50 g	181.73 g
	カリウム	3000 mg	5093 mg
	カルシウム	750 mg	563 mg
	マグネシウム	370 mg	513 mg
	鉄	7.5 mg	13.6 mg
ビタミン	ビタミンD	8.5 µg	36.1 µg
	ビタミンB1	1.30 mg	2.39 mg
	ビタミンB2	1.50 mg	2.07 mg
	ビタミンB6	1.40 mg	2.72 mg
	ビタミンB12	2.4 µg	13.6 µg
	ビタミンC	100 mg	114 mg
	ビタミンA	900 µg	1383 µg
	ビタミンE	7.0 mg	17.4 mg

1日の中で3食とも摂取記録ができた日の摂取カロリーの平均を表示しています。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、あなたの設定した身長や活動レベルからあなたに適した摂取基準を算出されています。

1週間の食事(1日あたり)で特に不足している栄養素は**ビタミン類(ビタミンC)**です。

しょう。

塩分の摂取量が過剰でした。食事の味付けは薄味を心がけ、汁物、丼ものには特に注意しましょう。また、カップ麺等のインスタント食品や漬物も要注意です。

## アルコール摂取量 (1週間の平均)

91.0g / 摂取基準20.0g未滿

アルコールの飲みすぎです。1日の適量はアルコール度数5% (ビール、チューハイ) のロング缶1本以内 (日本酒は180ml以内、ワインは200ml以内) です。女性は

## 2 一週間の健康分析の確認

## 歩数

一週間の平均の実績歩数と目標歩数が表示されます。  
また、歩数に応じた歩数ポイントと、参加者内での歩数ポイントの順位が表示されます。



①一日の平均の実績歩数と目標歩数が表示されます。

②一週間の各曜日の歩数が表示されます。

③一日の平均の歩数に関するアドバイスが表示されます。

④一日の平均歩数に応じた一週間の歩数ポイントが表示されます。

⑤参加者の中での歩数ポイントの順位が表示されます。

⑥参加者内の中での歩数ポイントの順位に関するアドバイスが表示されます。

⑦参加者内での歩数ポイントの上位5位のランキングが表示されます。

## 2 一週間の健康分析の確認

## 提供クーポン

一週間の健康分析によりクーポンが発行された場合、発行されたクーポンの内容を確認できます。当クーポンを利用して、該当店舗でご利用いただくことができます。

**提供クーポン**  
1週間お疲れ様でした。あなたの食事と活動状況に合わせたクーポンをご提供します。画面下部にあるクーポンを見るボタンをクリックして、クーポンをご利用ください。

クーポンを見る

①発行されたクーポンが表示されます。

③「クーポンを見る」をタップすると、クーポン一覧が表示され、店舗でクーポンを利用することができます。

- クーポンには有効期限がありますので、ご注意ください。
- クーポンは、ホーム画面の「クーポンを利用する」ボタンからも、簡単に確認、利用することができます。

The screenshot shows the app's home screen with the following elements:

- Top bar: ホーム (Home), お知らせ (Notice)
- Two progress charts: 直近1週間のチャレンジ取組状況 (Recent 1-week challenge participation status), なりたい姿の達成度 (Achievement of desired state)
- Three main action buttons: 目標を設定 (Set goal), チャレンジを設定 (Set challenge), **クーポンを利用する** (Use coupon) - highlighted with a green dashed box.
- Bottom navigation bar: ホーム (Home), 記録 (Record), チャレンジ (Challenge), マネジメント (Management), 検査 (Check)

③「クーポンを見る」をタップすると、クーポン一覧が表示され、店舗でクーポンを利用することができます。

## 3 クーポンの確認

発行されたクーポンの状況を確認できます。  
初回時のみ、利用規約の画面が表示されます。内容をご確認いただき、「同意して新規登録」をタップしてください（次回以降は、本画面は表示されません）。

新規登録

利用規約を最後までお読みいただき、同意の上、利用を開始してください。

権者の同意又は承認が得たことが当社において確認できない場合。

(オ) 反社会的勢力に該当する場合。

(カ) 本人確認を行うことができない場合。

(キ) 前各号に定める場合のほか、当社が業務を行ううえで支障がある場合又は支障の生じる恐れがある場合。

**第4条（本サービスの内容）**

1. 本サービスは、クラウドサーバーおよびブロックチェーンシステム上で財産目録の作成、電子契約の締結、保管及び管理を行うことのできるオンライン型の相続支援サービスです。主に次の機能をお客さまへ提供します。

(ア) 写真投稿ないしテキスト入力等による財産目録作成機能

(イ) 写真や手紙等のデジタルデータの保管機能

(ウ) 財産目録の表示およびダウンロード機能

(エ) 本人認証を行うことで利用できる電子実印機能

(オ) 財産目録に記載した資産の相続手続を円滑にするこ

を目的とした民事信託契約書の作成機能

戻る 同意して新規登録

①利用規約をご確認ください。

②「同意して新規登録」をタップすると、発行されたクーポンの一覧が表示されます。

## 3 クーポンの確認

クーポン一覧画面にて、発行されたクーポンの状況を確認できます。

※有効期限が切れたクーポンは、クーポン一覧（利用可能一覧、利用済一覧）から表示されなくなります。

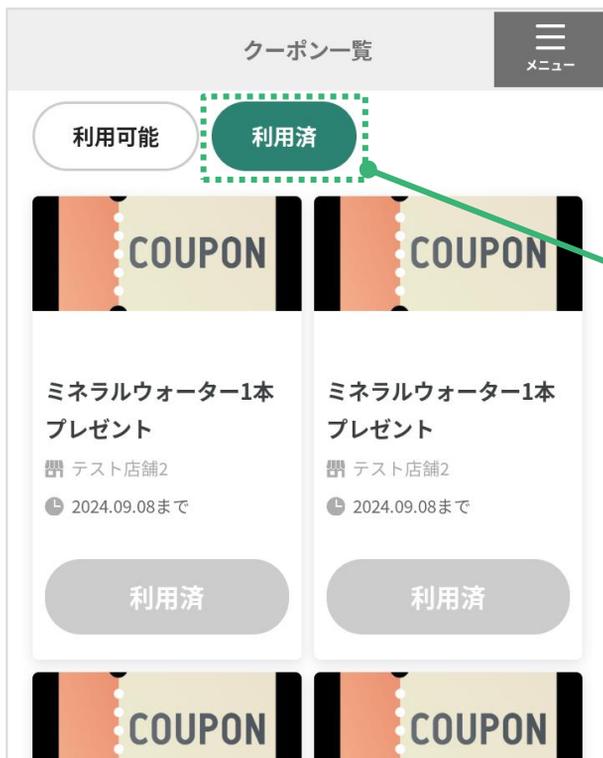


①発行されたクーポンの一覧が表示されます。

②「利用可能」なクーポンと、「利用済」のクーポンを切り替えることができます。

- 利用可能：  
未使用のクーポンです。店舗での利用が可能です。
- 利用済：  
店舗で利用済のクーポンです。クーポンを利用することはできません。

③クーポンをタップすると、各クーポンの詳細が表示され、店舗でクーポンを利用することができます。



④「利用済」をタップすると、利用済のクーポン一覧を表示します。

## 4 クーポンの利用

獲得したクーポンを利用して店舗で買い物を行うことができます。



①クーポン一覧で利用可能なクーポンを確認します。

②クーポンを利用する場合、「利用する」をタップします。



③店舗で当画面を提示し、「実行」をタップしてクーポンを利用します。

クーポンの利用は、**必ず店舗の方に画面を提示のうえ操作**を行ってください。店舗の方に提示せずに操作した場合、クーポンの特典を受けられない場合があります。

## 4 クーポンの利用

クーポンが利用済となります。



①クーポンの状態が「利用済」となります。利用済のクーポンは、店舗で利用することはできません。

# 活用編

---

## 1 今回の取り組みについて

### ■ 目的と概要

- 荒尾市提供の専用スマートフォンアプリを活用した取り組みで、荒尾商工会議所・企業・地場事業者の皆さまと連携して、実施しています。
- 専用のスマートフォンアプリへ、日々の「歩数」と「食事の写真」を登録していただくことで、運動習慣から消費カロリー、食事習慣から摂取カロリーや栄養素が自動計算されます。参加者の皆さまに、**日々の生活を振り返るきっかけと、健康な暮らしに向けた気づきをご提供**します。
- 毎週土曜日に、参加者の皆さま一人ひとりの前週の生活習慣を元にした「健康にまつわるクーポン」も発行。足りない栄養素を補う食品や食事の割引、頑張った自分へのご褒美等、様々なクーポンをご準備しており、参加者の皆様が、**“楽しみながら生活習慣の改善に取り組めること”**を目指しています。

#### 毎日の取り組み



日々の食事をスマホで撮影



歩数から  
日々の運動を自動計測

#### 1日の食事・運動を分析 健康改善のアドバイス (カロリーや歩数、栄養素、アルコール等)

**推定摂取カロリー**

朝食	1100kcal
昼食	800kcal
夕食	500kcal
推定摂取カロリー	2400kcal/2500kcal

**歩数**

10,000歩 / 目標 8,000歩

1日の歩数目標の目安は20000歩です。持病等がある人は、この限りではありません。ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で継続的に歩く習慣を身につけましょう。

歩数ポイント 100 / 100ポイント

ウォークラリー

★ 1位 /100位

参加者の実施状況

1位 100ポイント  
2位 90ポイント

**摂取栄養素**

エネルギー不足に注意  
タンパク質  
食物繊維  
脂質  
糖質  
カルシウム  
マグネシウム  
鉄  
亜鉛  
銅  
マンガン  
ビタミンB1  
ビタミンB2  
ビタミンB6  
ビタミンB12  
ビタミンC  
ビタミンD  
ビタミンE  
ビタミンK  
ビタミンPP  
ビタミンB5  
ビタミンB7  
ビタミンB9  
ビタミンA  
ビタミンK2  
ビタミンU  
ビタミンM  
ビタミンP  
ビタミンQ  
ビタミンR  
ビタミンS  
ビタミンT  
ビタミンX  
ビタミンY  
ビタミンZ

保ち作る  
多めに摂る  
少なめに摂る  
摂らない

魚料理や炒め物などを食事に取り入れ、脂質が不足しないように心がけましょう。魚が手に入りにくい場合は、缶詰を利用するのも良いでしょう。

アルコール摂取量  
10g / 摂取基準40g未満

アルコール摂取量は、健康を害する恐れがあります。やや飲みすぎですので、明日は控えましょう。

#### 1週間の結果に応じて 健康にまつわるクーポンを獲得

1週間の食事（1日あたり）で特に不足している栄養素は**脂質**です。脂質が不足すると、脂質とともに吸収される脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E）が吸収されにくくなります。また、魚油や植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸は血中のLDLコレステロールを下げる効果があります。魚料理や炒め物などを食事に取り入れ、脂質が不足しないように心がけましょう。魚が手に入りにくい場合は、缶詰を利用するのも良いでしょう。

**脂質不足を補うクーポン獲得!**

クーポン一覧

利用可能 利用済

**魚料理を20%割引**      **さば缶1つプレゼント**

※ 2023.11.30まで      ※ 2023.11.30まで

利用する      利用する

## 1 今回の取り組みについて

栄養バランスの  
整った食事を取ろう



1日1万歩  
歩くことが理想



[参考]厚生労働省 健康日本21身体活動・運動/「食事バランスガイド」について

- 記録して振り返るのは、手間がかかる
- 大切なことはわかっているけど、続けられない

食事の写真から  
AIが自動で分析



歩数が自動で  
アプリに表示



- 「食事の写真登録」と「歩数のアプリ連携」で気軽に記録
- 振り返りやクーポンで継続のモチベーションアップ

## 2 取り組み方

クーポン発行のための**一定の条件をクリアすることから**、  
まず始めてみましょう。

■ 以下のどちらかの条件をクリアできれば、クーポンが発行されます。

- ① 食事の写真登録を、『1日3食以上&週3回以上』登録する
  - ⇒ 栄養バランスが整っていれば、ご褒美クーポン発行
  - ⇒ 栄養バランスが整っていなければ、不足した栄養素を補うクーポン発行
- ② 『1日8000歩以上&週3回以上』歩く
  - ⇒ 達成すれば、ご褒美クーポン発行

## ■ 一週間の過ごし方イメージ

- アプリを活用した生活習慣改善の取り組み方のイメージです。



### 3 続けていくためのポイント

#### ■ 食事の写真登録のポイント

- AIが正しく判定できるよう、明るい場所で一つずつ撮影しましょう
- よく食べる食事は、綺麗に撮れた写真を繰り返し使いましょう
- 登録時間を意識しつつ、スキマ時間で登録するのを日課にしましょう

#### ■ 歩数登録のポイント

- 10分歩くと1000歩程度の歩数になるので、こまめに歩く時間を作りましょう
- 移動するときは、スマートフォンを離さず持ち歩きましょう
- 自分なりの目標を立てて、少しずつ目標を高くしていきましょう  
(例：最初は3000歩の日課づくりから)

無理せず、自分のペースで進化して

いつまでも健康で長生きできる生活習慣を身につけていきましょう



## 4 応用編（毎日の取り組みをサポートする通知設定）

食事写真を毎日・毎食忘れずに登録することをサポートするために、フォーンズビジュアルアプリでは決まった時間に通知することができます。

毎日3回まで通知可能ですので、朝食、昼食、夕食の時間を設定してみましょう。

## &lt; 通知時間の設定例 &gt;

## 朝食

 7:30に通知



## 昼食

 12:30に通知



## 夕食

 19:30に通知



1. ホーム画面の「チャレンジ」をタップします。



2. 「チャレンジの追加」をタップします。



3. 画面を上スクロールし、一番下に出てくる「オリジナルチャレンジを作る」をタップします。

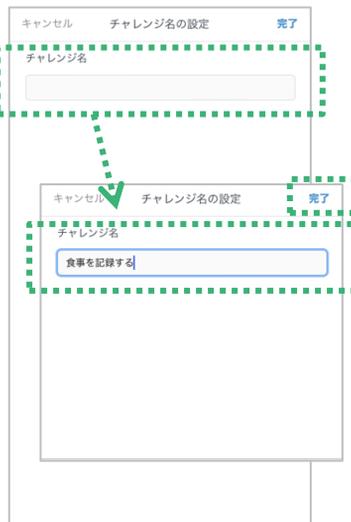


## 4 応用編（毎日の取り組みをサポートする通知設定）

4. チャレンジ名の横にある編集アイコン（) をタップします。



5. チャレンジ名の入力エリアをタップし、入力します。「食事を記録する」として入力してみましょう。入力したら「完了」をタップします。



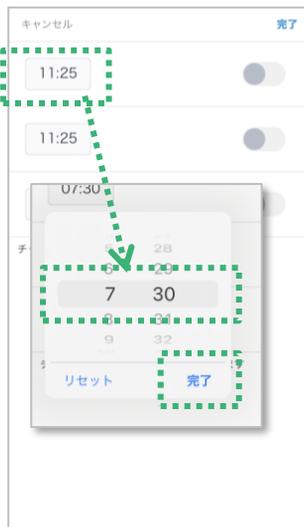
6. チャレンジ名に入力した内容が反映されます。次に、チャレンジ頻度の横にある編集アイコン（) をタップします。



7. 「チャレンジ開始時刻」をタップします。



8. 開始時刻を3つまで指定できます。最初の時刻表示をタップし通知時間を設定します。下記図では、朝食の写真登録時間として7：30に設定しています。



9. 同様に、昼食と夕食の通知時間を設定します。3つの時間を設定したら、それぞれのスイッチをON（) にし、「完了」をタップします。



通知時間の設定例  
 07：30 朝食  
 12：30 昼食  
 19：30 夕食

## 4 応用編（毎日の取り組みをサポートする通知設定）

10. 設定した内容が反映されていることを確認します。



11. 「リマインダー通知」をタップしてON（●）にし、「完了」をタップします。



12. 「マイチャレンジに加える」をタップします。



13. 「実施中のマイチャレンジ」へ追加され、設定が完了です。



14. 設定した時間に、通知が届きます。通知をタップするとフォネスビジュアルスアプリが起動します。



15. 毎日・毎食の「食事の写真登録」にチャレンジし、日々の健康管理に役立てながら、クーポンをゲットしましょう！



こんなときには

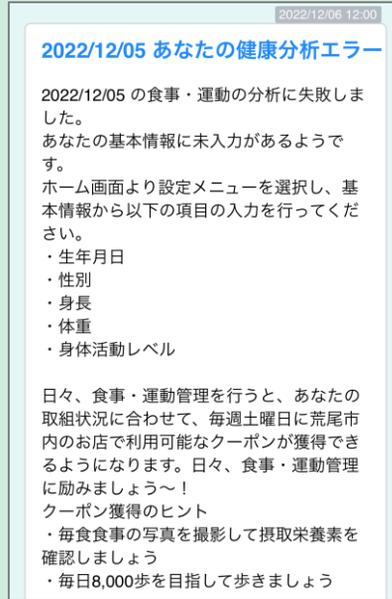
---

## Q1 お知らせで「食事・運動の分析に失敗しました。あなたの基本情報に未入力があるようです。」が表示され、健康分析が表示されない。

健康分析は基本情報が全て入力されていないと表示されません。

ホーム画面より設定メニューを選択し、基本情報から以下の項目の入力を行ってください。

- ・生年月日
- ・性別
- ・身長
- ・体重
- ・身体活動レベル



## Q2 FVアプリに「クーポンを利用する」ボタンが無い。



FVアプリのインストール時に登録したメールアドレスに誤りがある可能性があります。

FVアプリの新規登録時に入力したメールアドレスが、「ご利用開始の通知メール」が届いたメールアドレスと同じであるか、ご確認ください。

## Q3 FVアプリのパスワードを忘れた。

以下の手順でパスワードの再設定を行ってください。

The image shows two screenshots from the Fones Visuas app. The first screenshot is the login screen with the following elements: a blue header with 'サインイン・新規登録・パスワード変更', the Fones Visuas logo, a message '初めての方は、メールアドレスとパスワードを入力して新規登録ボタンをタップしてください。', input fields for 'メールアドレス' and 'パスワード', and three orange buttons: 'サインイン', '新規登録 (確認コード送信または検証)', and 'パスワード変更'. The 'メールアドレス' field and the 'パスワード変更' button are highlighted with dashed green boxes. Callout 1 points to the 'メールアドレス' field, and callout 2 points to the 'パスワード変更' button. The second screenshot is the 'パスワード再設定' screen with a back arrow, the title 'パスワード再設定', and the message 'パスワードを再設定するための確認コードを以下のメールアドレスに送付します。'. Below this is a grey input field for the email address and an orange button labeled 'パスワード再設定 (確認コード送信)'. The button is highlighted with a dashed green box, and callout 3 points to it.

①参加申込時に登録したメールアドレスを入力します。

②「パスワード変更」をタップします。

③「パスワード再設定」をタップします。

## Q3 FVアプリのパスワードを忘れた。

④参加申込時に登録したメールアドレスを入力します。

⑤希望するパスワードを入力します。

[Fones Visuas]パスワード変更確認コードのお知らせ

 fvapp-noreply@nes.jp.nec.com  
宛先 

アプリの「パスワード」欄に新しいパスワード、  
「確認コード」欄に以下の確認コードを入力して  
「確認コード検証(パスワード設定)」をタップしてください。

確認コード: 

⑥メールに記載されている確認コードを入力します。

⑦「確認コード検証(パスワード設定)」をタップします。

左記のようなサインイン画面が表示されたらパスワード変更は完了です。

## Q4 FVアプリの使い方や困ったときに情報を調べたい

FVアプリから、「FAQ」をご確認ください。

お困りの場合の対処方法や、FVアプリのマニュアル等を参照することができます。



①ホーム画面の左上の「メニュー」をタップします。



②開いたメニューから「FAQ」をタップします。



③「FAQ」が表示されます。