



アプリの使い方のご案内

簡単！ 3 STEP

本取組に参加するための「**最小限のアプリ操作手順**」をまとめております。読みやすさを重視しており、画面説明を省略している箇所もございますので、詳細手順書の該当ページも記載しております。必要に応じて、合わせてご確認ください。

詳細手順書は
荒尾市公式HPから
ご確認ください！



事前準備

- ① 参加申し込み時に登録いただいたメールアドレスを記載ください。
- ② ①の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。
- ③ システムからのメールを受信できない場合は、以下のメールアドレスが受信拒否設定になっていないか確認してください。
fvapp-noreply@nes.jp.nec.com fonesvisuas-app@mlsig.jp.nec.com

STEP 0 : 事前準備 (※Androidをご利用の方のみ)

詳細手順書
P.16~18

■ GoogleFit アプリのインストール

Androidをご利用の場合、歩数等の健康情報を管理するために「Google Fit」アプリが必要です。インストールされていない場合は、まず最初に以下の手順でGoogle Fitをインストールしてください。

アプリのダウンロード

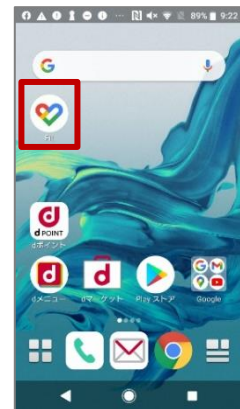
① Google Play Storeから「Google Fit」をダウンロード



② 「Google Fit」をインストール



③ 「Google Fit」がインストールされる

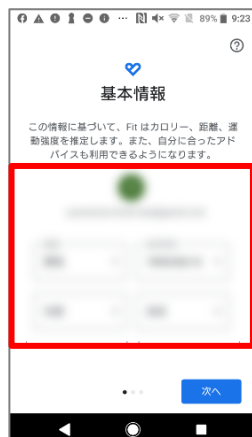


初期設定

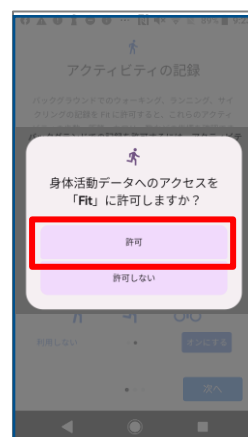
① Google Fitを起動



② 基本情報など、画面に従って設定する



③ 身体活動データへのアクセスでは、「許可」を選択



④ 初期設定がすべて完了すると、Google Fitホーム画面が表示される



STEP 1 : アプリのインストール

■ FonesVisuas アプリのインストール (全員)

FonesVisuas (フォーンズビジュアル) アプリのダウンロードと初期設定を行います。

アプリのダウンロード

2次元コードを読み取り、「FonesVisuas」アプリをダウンロードします。

詳細手順書
P.9

iPhoneをご利用の方



詳細手順書
P. 19

Androidをご利用の方



初期設定

「FonesVisuas」アプリの初期設定を行います。

一部、iPhoneとAndroidで手順が異なる部分がありますので、ご自身の利用端末に合わせて作業してください。

①「FonesVisuas」アプリを起動



iPhoneの場合

② 許可を選ぶ



②-1 Google Fit のアカウントを選択する

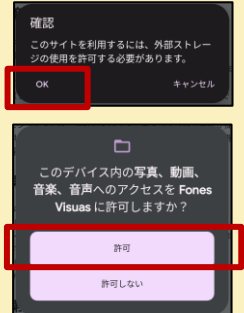


Androidの場合

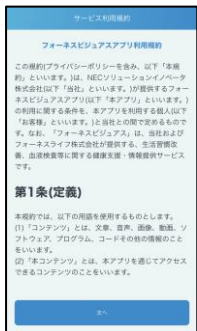
②-2 アクセス設定画面で全ての項目にチェックを付け「続行」



②-3 外部ストレージの利用とデバイス内のデータアクセスを許可



③ 利用規約、プライバシーポリシーに同意



④「新規登録」を選び、「メールアドレス」には、事前準備①で記載いただいたメールアドレスを入力



⑤ 事前準備①のメールアドレス宛に確認コードが届くので、届いた確認コードを入力



あと少しです！



つづく

STEP 1 : アプリのインストール

■ FonesVisuas アプリのインストール (全員)

FonesVisuas (フォーンズビジュアル) アプリのダウンロードと初期設定を行います。

初期設定

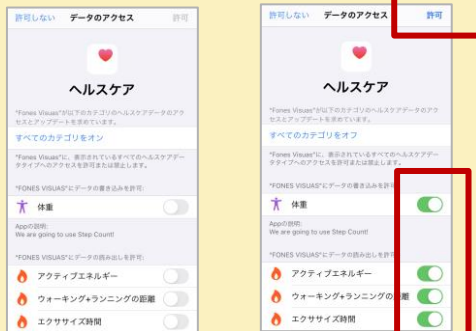
⑥ 基本情報を入力する



詳細手順書
P.10、13

iPhoneの場合

⑦ すべてのカテゴリをオンにして「許可」を選ぶ



⑧ ログイン成功するとチュートリアル、今日のチャレンジの画面が表示され、「閉じる」とホーム画面が表示される



STEP 2 : 食事の記録設定

健康のためには、日々の食事を記録し、ご自身の生活習慣を振り返ることが大切です。「食事の写真をアプリ登録すること」で、食事を記録していきましょう。

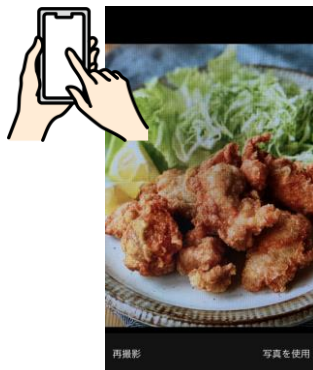
食事の記録

詳細手順書
P.27~31

① ホーム画面の「食事の写真」を撮影するをクリックします。



② カメラが起動されるので、食事を撮影します。



③ 写真からAIが自動判別した食事メニューの候補を選択し、栄養分析を登録してください。



続けるためのPOINT

1. クーポンを受け取るためには、3食の食事を少なくとも、週3日以上登録することが必須条件
まずは「**週3で3食の食事登録**」を目指して始めてみる
2. AIが正しく判定できるよう、明るい場所で一つずつ撮影する
3. よく食べる食事は、綺麗に撮れた写真を繰り返し使ってOK (右手順)
4. 登録する時間で三食が判別されるので、**登録時間を意識する**
朝ご飯 : 00:00~10:00
昼ご飯 : 10:00~16:00
夜ご飯 : 16:00~24:00

判別の時間内であれば
写真を後で
登録することも可能です！

食事の時は、写真撮影のみ
スキマ時間に登録しよう



週半分以下から
始められます

- ① ホーム画面から
- ② 「写真から選択」をクリックし、「食事管理」をクリックします。撮影した画像を選択します。



※以降は
同じ手順

STEP 3 : クーポンの確認と利用

毎週土曜日12時頃に、前週の土曜日から金曜日の生活習慣(運動・食事)を分析し、アドバイス通知や健康にまつわるクーポンの発行を行います。発行されたクーポンを活用して、お得に楽しく健康習慣を送ってみてください。

クーポンの確認

詳細手順書
P.41~43

①ホーム画面の「クーポンを利用する」をクリックします。



②クーポン一覧に、利用可能なクーポンがあるか確認します



※有効期限が切れたクーポンは、一覧(利用可能/利用済)から見えなくなります

健康にまつわるクーポンって何？

一人ひとりの生活習慣の分析結果を元に、さらに健康な暮らしを送ってもらえるようサポートするクーポンです。

【例】

不足している栄養素を補える食事の割引クーポン

運動不足を補えるサービス利用の割引クーポン



魚料理10%OFF



ジム無料利用券

クーポンの利用

詳細手順書
P.44~45

①クーポン一覧から利用したいクーポンを見つけて「利用する」をクリックします。



②お店の方に提示しながら、「利用」をクリックする。



③利用済となることを確認します。



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。

本取組に参加するための「最小限のアプリ操作手順」は完了です。ご対応ありがとうございました。

番外編：一週間の過ごし方イメージ

アプリインストール後、取組みに参加いただいた場合の「一週間の過ごし方」について一例をご紹介します。取組み方は人それぞれです。ぜひご自身のペースで、健康な暮らしに向けた生活習慣の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
食事・クーポン	3食写真撮影	3食写真撮影	1食写真忘れ!	先週クーポンでお得にランチ	3食写真撮影	忙しくてサボっちゃった!	新しいクーポン獲得写真撮影も完了♪
運動・クーポン	しっかりウォーキング (8000歩)	運動お休み	しっかりウォーキング (8000歩)	運動お休み	今日は頑張る日! ランニング (13000歩)	お散歩がてら軽くウォーキング (3000歩)	新しいクーポン獲得運動は明日から♪