

〔名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ〕

フレポ&見守り

2023年2月1日公開



フレイル予防で
ポイントがたまる!

年間3,000円分まで
dポイントに交換可能。

高齢者の
見守りもできて
安心!



〔 利用条件 〕

アプリ対象者

40歳以上の
名古屋市民

利用料

無 料

※年度ごとに予算に達し次第、dポイント交換のサービスは終了する場合がございます。

※アプリの利用料は無料ですが、ダウンロードやご利用時にかかるパケット通信料は利用者のご負担となります。

フレイルとは?



健康

フレイル

要介護状態

フレイルとは加齢によって心と体の働きが弱くなってきた状態のことを指します。**早めに気付いて対策**をすることが**大切です**。**フレポ&見守りアプリ**を活用して、フレイルリスクへの気づきや、通いの場への参加などの**フレイル予防にお役立てください**。

名古屋市フレポ&見守り事務局 **03-4333-4016**

営業時間 月～土 9:00～17:00(日・祝日、年末年始はお休み)

メール nagoya-frail@kenko-mileage.docomo.ne.jp

ホームページ <https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000158959.html>

【事業主体】名古屋市健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課 【事業受託先】株式会社NTTドコモ

アプリの主な機能

POINT 1 アプリでフレイル予防!

フレイル予防でポイントゲット

体操動画やフレイル予防情報を見たり、アンケートに回答したり、毎日の歩数や、通いの場への参加でもポイントがたまります。



近くの通いの場が表示されます

一覧から通いの場の検索もできます



通いの場 に集まって交流しよう!

通いの場は、住民同士が気軽に集まって、体操や趣味活動等を通じて、楽しく交流する場所です。

参考: 地域がいいきき集まろう! 通いの場 厚生労働省 令和4年度制作リーフレット
https://kayoinoba.mhlw.go.jp/assets/pdf/leaflet_color2022.pdf

健康状態をチェックして改善

スマートフォンから得られる情報をもとに、健康度合いを判定し、点数が表示されます。その状態に応じて、あなただけのアドバイスが表示されます。



POINT 2 アプリで見守り!

スマートフォンの歩数が24時間以上0歩の場合などに、あらかじめ登録した家族等の見守る人へお知らせが届きます。

見守られる対象者

65歳以上の名古屋市民

見守られる人



見守る人



フレボ&見守り

花子さんは
24時間歩数が0歩です。



※家族等はアプリをダウンロード(40歳以上)またはメールアドレスを登録して見守ります。詳しくはクイックガイドをご覧ください。

位置情報を利用してお互いの所在地をマップ上に表示します

※お互いが同意した場合のみ



ポイントのため方

分類	項目	付与ポイント
通いの場	通いの場に参加 通いの場に参加して、二次元バーコードを読むと、ポイントがたまります。	20ポイント
	通いの場の情報登録(主催者) 通いの場の主催者が、アプリから通いの場の情報を登録し、開催後に活動内容を報告いただくと、ポイントがたまります。年度に1回のみ獲得可能です。 ※報告方法は令和5年4月以降、連絡します。	1,000ポイント
予防行動	体操動画閲覧 アプリのミッション画面から体操動画を閲覧すると、ポイントがたまります。	10ポイント
	フレイル予防情報閲覧 アプリのミッション画面からフレイル予防情報を閲覧すると、ポイントがたまります。	50ポイント
	アンケート回答 アプリのミッション画面からアンケートに回答すると、ポイントがたまります。	100ポイント
	歩数 「フレボ登録・歩数」アプリで「歩数送信」ボタンを押して歩数送信すると、1日の歩数に応じたポイントがたまります。	2,000～3,999歩=1ポイント 4,000～5,999歩=2ポイント 6,000～7,999歩=3ポイント 8,000～9,999歩=4ポイント 10,000歩以上=5ポイント
その他	市の指定する事業への参加 フレイル予防リーダー養成講座など市の指定する事業に参加するとポイントがたまります。詳細は、市の各事業で案内をします。	個別に設定

ポイントについて

- ・通いの場参加、体操動画閲覧、フレイル予防情報閲覧のポイント獲得は、1日1回のみです。
- ・合計ポイントのdポイントへの交換上限は年間3,000ポイントまでです。
- ※ただし、通いの場の主催者の情報登録と市の指定する事業への参加のポイントは別として上限に加算されます。

ポイント利用の流れ

STEP

1

毎日アプリを使ってポイントGET

獲得方法
その1

アプリのミッション画面を確認して、フレイルを予防する行動を実施。

獲得方法
その2

アプリで近くの通いの場を検索して、通いの場に参加。



STEP

2

ためたポイントはdポイントに変えて

街中のコンビニやカフェなどで使えます！

- ① アプリで**dポイント連携**を設定します。連携後から、たまったポイントは**毎月自動でdポイントに交換**されます。



コンビニ



レストラン

- ② dポイント加盟店で1ポイント1円として、お支払いにご利用頂けます。

※ポイントを使うには、dポイント連携が必要です。
詳しい連携方法は、クイックガイドをご覧ください。



ガソリンスタンド



カフェ

dポイント連携の**詳しい操作方法**について、**お電話でサポート**を承っております。
お気軽に**フレボ&見守り事務局**までお問い合わせくださいませ。

アプリのダウンロードはコチラ

- ① スマートフォンで右の二次元バーコードを読み取るか、または、App Store、Google Playで「**フレボ登録**」と検索して、「**フレボ登録・歩数**」アプリをダウンロードしてください。

- ② ログイン画面の「**新規登録**」から参加申し込みをしてください。**詳しい手順**はアプリの**クイックガイド**をご参照ください。



Androidの方



iPhoneの方

