

健康づくりが **めんどろ** から **楽しい** に変わる

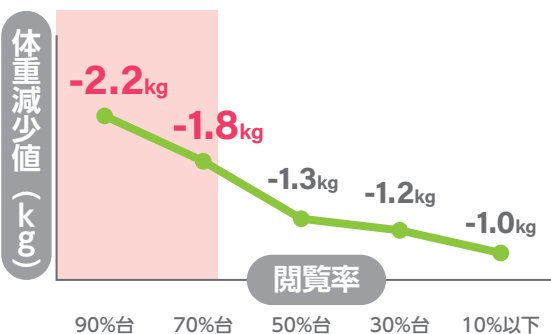
# ファミリーページ<sup>®</sup>

ご利用ガイド



## アプリ活用頻度別の体重減少値

メッセージをより多く閲覧した方の  
体重減少値が高くなっています



## ファミリーページ減量成功者割合

体重減少者平均

**-2.5kg**

の体重減少  
に成功!

約 **80%**

の方が減量に成功!

**HSC** 保健支援センター

健康づくりは人づくり

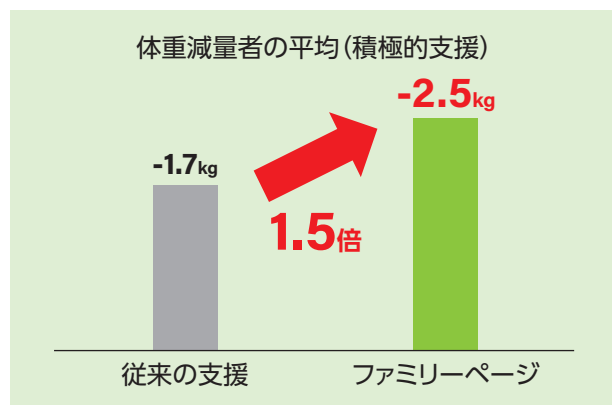
# ファミリーページを活用しよう！

めんどうから  
楽しいに変わる

ファミリーページを利用した方の傾向をまとめました。成果が出やすいポイントを実践することで、あなたも成功者の仲間入りをしましょう！

## ファミリーページ支援の比較や分析結果のまとめ

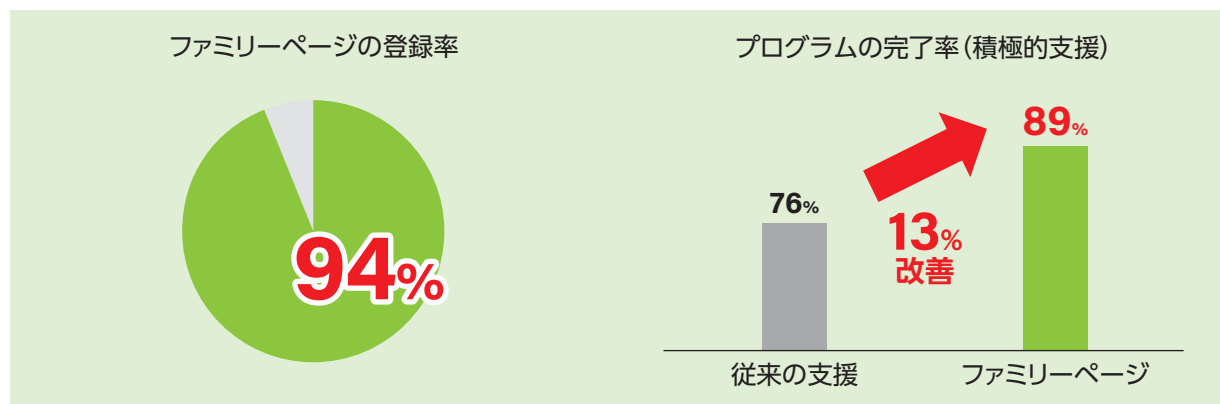
### POINT 01 従来の支援に比べて成果が出やすい！



ご自身のスマホに  
アプリインストールを  
おすすめします！

**ファミリーページは  
成果が1.5倍！**

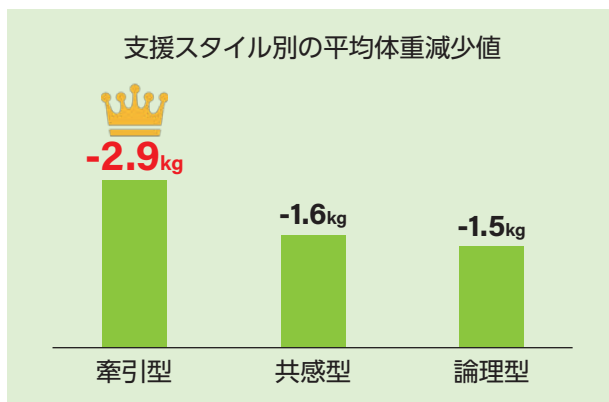
### POINT 02 登録しやすい！最後まで続けやすい！



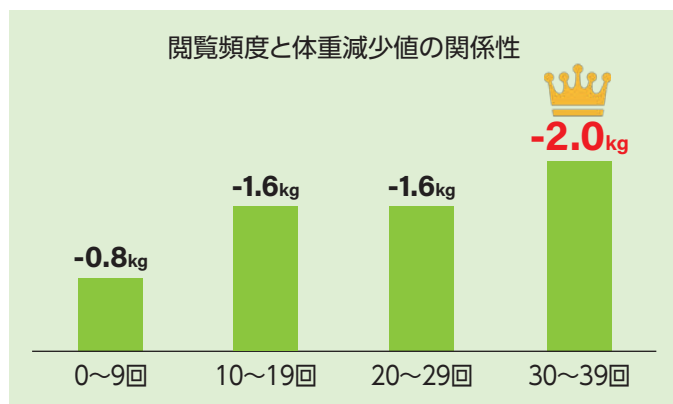
### POINT 03 支援スタイルの選択は牽引型が成果が高い！

けん いん  
牽引型にチャレンジ  
しよう！

けん いん  
牽引型選択者は  
平均-2.9kg減



## POINT 04 メッセージの閲覧頻度が多いほど成果が出る！



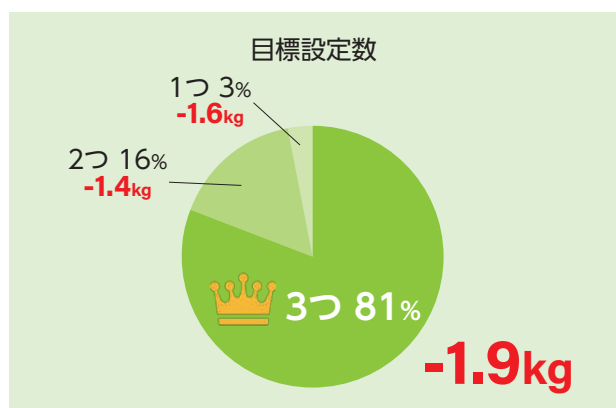
プッシュ通知はON！  
こまめにメッセージの確認  
をしよう！

閲覧頻度が30回以上  
の方は成果が高い！

## POINT 05 健康目標を3つ設定した人は成果が高い！

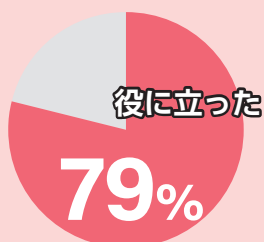
健康目標を3つ  
設定しよう！

3つの健康目標に  
取り組んだ方は  
平均-1.9kg減



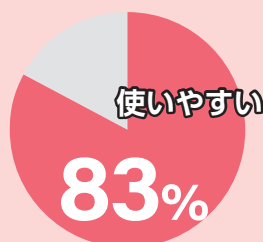
## プログラムを完了した利用者様のアンケート結果

### アドバイスを受けて感じたこと



【内訳】  
意識が変わった  
目標が実践しやすくなった  
やってみようと思えた  
何をすべきか理解できた

### 「きろく」の使いやすさ



【内訳】  
記録しやすい  
グラフが見やすい

## ■プログラムを完了した利用者様の声



おかげさまで、目標体重まで落とすことができました。来年の健康診断にはもっと健康になろうと目標があるので、今後も頑張ります。ありがとうございました。



アドバイスでは炭水化物をどれだけ減らせば、どれだけの体重が減るかなど、具体的な目安をあげてくれたのでイメージしやすかったです。



自己流ではなかなか成果に結びつかないこともあると思いますが、継続的にアドバイスをいただくことで、やり方を見直したり、モチベーションを維持することができたと思います。



ご家族・同僚・健保(共済)・HSCが  
「ファミリー」としてあなたの健康づくりを  
サポートします

●● ————— ●● HSCの想い ●● ————— ●●

特定保健指導の制度スタートから10年を超え、私たち保健支援センターは、「健康づくりは人づくり」を企業理念として、皆さまの一生の財産である健康づくりに社員一丸となって努めてまいりました。

「ファミリーページ」は、これまでの数多くの保健指導の経験をすべてつぎ込んだ、保健指導専用の支援ツールです。

本サービスをご利用いただくことで、今まで「めんどろ」だった健康づくりを「楽しく」学びながらお取り組みいただけると自信をもっておすすめいたします。

ニューノーマル時代への対応が求められる今、本サービスにより皆さまの生活習慣が改善されることを願っています。

# 目次

## ● ファミリーページを活用しよう

- 楽しみながら特定保健指導が受けられる .....5・6
- 必須** ファミリーページに登録しよう .....7

## ● 専門相談員からアドバイスを受ける

- 必須** 取り組み状況を回答しよう .....8
- 必須** 初めてのチェックポイントで  
お好みの支援スタイルを選ぼう .....9

## ● 目標の取り組みや 継続をサポートする機能

- プロフィールをチェックしよう .....10
- 1週間の取り組みを振り返ってみよう .....11・12
- メニュー画面を活用しよう .....13
- 日々の頑張りを記録してみよう .....14
- フォロワーに登録しよう .....15・16
- 専門相談員に直接相談しよう .....17

## ● お楽しみコンテンツの配信

- 4コマ漫画『おせっかい姫』で学ぼう .....18
- 運動動画で楽しく体をひきしめよう .....19
- 短時間で調理！簡単レシピ動画を見よう .....20
- コンテンツで記事を読覧してみよう .....21

## ● アプリの主な機能

- グループを設定しよう .....22
- ランキングで競い合おう .....23
- 取り組みをみんなで共有！ルームで投稿しよう .....24
- コース別使える機能一覧 .....25

## ● 個人情報の取扱いについて .....26

# 楽しみながら特定保健指導が受けられる

めんどうから  
楽しいに変わる

健康づくりに役立つコンテンツやメッセージを配信します。  
身近な方から応援がもらえる環境もあり、楽しみながら健康づくりができます。

## ファミリーページを活用した特定保健指導の流れ 支援期間は3～6か月

※6か月後フォロー支援が入る場合もあり



## 初回面談から1か月の配信例 (実施する支援コースによって異なります)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 <b>必須</b> 初回面談	3	4 フォロワー登録案内	5	6 回答任意
7	8	9 大目標を設定	10	11	12	13 週間レポート
閲覧のみ						
14 運動動画	15	16 応援メッセージ	17	18 健保メッセージ	19	20 週間レポート
21 4コマ漫画	22	23 応援メッセージ	24	25 <b>必須</b> チェックポイント	26	27 週間レポート
28 レシピ動画	29	30 <b>必須</b> アドバイス	1	2 初回チェックポイントで支援スタイルの選択	3	4 週間レポート
5 運動動画	6	7 応援メッセージ	8	9	10	11 週間レポート

※プッシュ通知を「ON」にして、通知設定されることをおすすめします。

※上記例は積極的支援の場合

# 健康づくりのプロから個別アドバイスを受けられる！

**回答必須** P.8-9

ファミリーページを  
活用しよう

**チェック  
ポイント**

取り組み状況を  
回答



**支援スタイル  
選択**

初回チェックポイント  
で希望の支援  
スタイルを選択

希望の支援スタイルを選択してください

**よりそう支援の共感型**

今の状況に合わせ、寄り添った支援を行います。  
無理のないペースで取り組みたい方におすすめ！

**ひっぱり支援の牽引型**

取り組みを先導するような支援を行います。  
厳しめに声掛けをしてほしいという方におすすめ！

**数字で解説 論理型**

客観的なデータに基づいた支援を行います。  
分析が得意な方や、数字に強い方におすすめ！

**アドバイス**

専門相談員が  
アドバイスを作成

**第一  
ステップ** 健康目標を実践しよう

2回目/全6回

**実践・継続  
が大事！**

取り組みはできていますね！ただ、体重は初回より増加。増えた要因に思い当たることはありますか？

管理栄養士

# 目標の取り組みや継続をサポートする機能満載！

**回答任意** P.11・P.15-16

**週間  
レポート**

毎週日曜日に  
振り返りを配信



**フォロワー  
登録案内**

フォロワー登録が  
可能

メニュー

プロフィール フォロワー登録 グループ設定

グラフ ランキング バッジ

FAQ

**応援  
メッセージ**

専門相談員や  
健康保険組合様から  
メッセージを配信

ホーム

本日の歩数 373/8,000 達成率 4%

こんにちは！健康保険組合です。  
新しい生活習慣が継続できるよう  
健康保険組合も応援しております！

6/14 8:00

目標の実践状況を記録し、先週の  
結果を確認してみましょう！

HSC

週間レポートを見る 6/13 8:00

# 配信されるお楽しみコンテンツで学べる！

**閲覧のみ** P.18-21

**4コマ漫画**

健康づくりを  
楽しむための  
きっかけに



**運動動画**

理学療法士監修  
運動動画を配信



**レシピ動画**

管理栄養士監修  
レシピを配信



## ファミリーページに登録しよう

初回面談後

必須

ファミリーページは、アプリやWEBでご登録いただければ楽しく健康づくりに取り組むことができます。お手持ちのスマートフォンやタブレットにアプリをインストールいただくか、パソコンで新規登録をお願いします。

電話コースを選択された方もご利用可能です。ぜひご登録ください。

「あなたの支援スケジュール」に登録方法を記載しています

### あなたの支援スケジュール

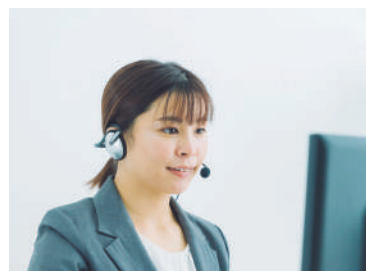
登録の流れは動画でもご確認いただけます。



※「登録キー」は「ご案内のチラシ」または「あなたの支援スケジュール」の右上に記載しています。

### 面談時に相談員が登録をしっかりとサポートいたします

面談時にスマートフォンを持参ください。



※面談時に登録ができない場合は、後日、弊社よりお電話し、登録のサポートをさせていただきます。



# 継続支援（ファミリーページ支援）

**取り組み状況を回答しよう** メール支援専用  
(チェックポイント)

初回面談後

必須

初回面談にてファミリーページコースを選択された方は「チェックポイント」のメッセージが届いたら回答をしてください。ご回答をもとにアドバイスを作成します。

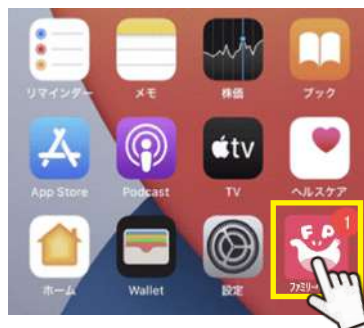
チェックポイントの時期や回数は「あなたの支援スケジュール」をご確認ください

アプリをインストールされた方は「プッシュ通知」が届きます

プッシュ通知をタップ



またはアプリをタップ



直接回答ページへ移動



メッセージをタップ



各項目を入力し回答する

専門相談員から  
アドバイスを受ける

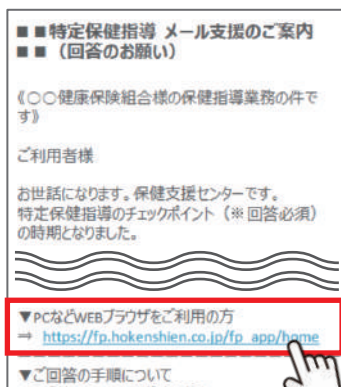
- ・プッシュ通知と合わせて、登録されたメールアドレスにご案内が配信されます
- ・ご回答がない場合は、確認のメールやお電話をすることがあります

WEB版をご利用の方は「メール」が届きます

メールが届く



URLをクリックし、  
ファミリーページにログイン



ログイン後、  
各項目を入力し回答する

## 初めてのチェックポイントでお好みの支援スタイルを選ぼう

必須

チェックポイントの回答後に、3つの支援スタイルの中から1つご選択いただきます。より利用者様に合ったアドバイスを提供いたします。

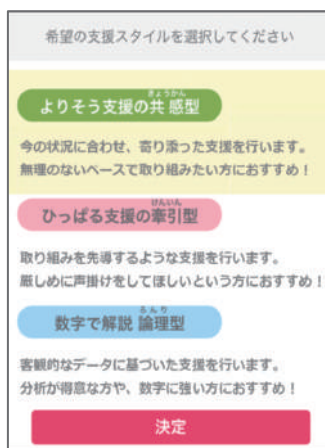
### 支援スタイルの選択方法

選択されなかった場合は共感型の支援になります

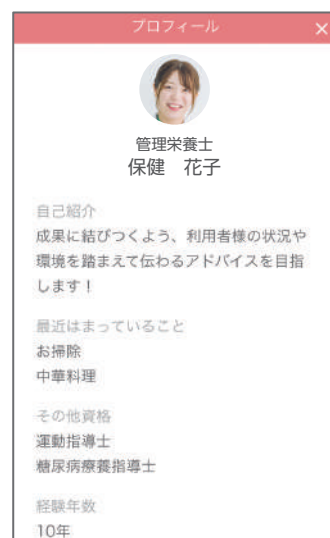
取り組み状況の回答後、メッセージが表示



メッセージを閉じると支援スタイルを選択する画面が開く  
お好きな支援スタイルを選択し、「決定」をタップ



アドバイスが届いた際に専門相談員のアイコンからプロフィールが確認できる



### 3つの支援スタイル

#### ●よりそう支援の共感型(きょうかん)

利用者様の取り組みの後押しやモチベーション維持をサポート



こんな方におすすめ！  
・優しく教えてほしい  
・無理のないペースで取り組みたい  
・褒められるとやる気が出る

#### ●ひっぱる支援の牽引型(けんいん)

利用者様を先導しながら取り組みをサポート



こんな方におすすめ！  
・ズバリ言われたい  
・何をしたらよいか分からない  
・厳しく言われた方がやる気が出る

#### ●数字で解説 論理型(ろんり)

データに基づいた根拠のあるアドバイスでサポート



こんな方におすすめ！  
・分析が得意  
・数値に強い  
・「なぜ効果があるか」根拠を知りたい

# プロフィールをチェックしよう

任意

初回面談時に設定した目標やご連絡先は後日ファミリーページに反映され、メニュー画面の中の「プロフィール」から確認できるようになります。

ホーム画面左上の「☰」をタップ  
「プロフィール」をタップ



体重・腹囲の初回数値と目標

【あなたの登録情報】	
※以下の情報の変更については「質問」からお問い合わせください。	
身長	162.7cm
初回体重	70.8kg
目標体重	67.8kg

大目標と健康目標

大目標	
健康でいきいきと働きたい	
健康目標	
①【欠食】 毎日朝食を食べる	
②【間食・止】 間食の回数を減らす	
③【ウォーキング】 毎週日曜日にウォーキングを行う	

## その他「プロフィール」でできること

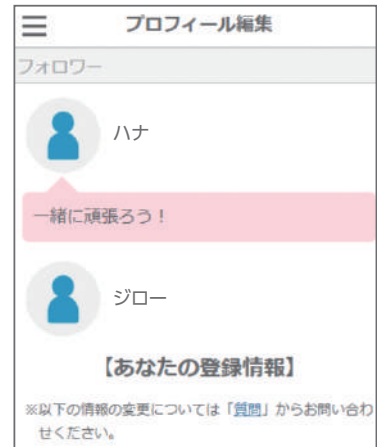
ニックネームの変更  
ニックネーム表示有無の切り替え  
プロフィール写真の変更



目標歩数の変更  
メールアドレスの変更



フォロワーの確認



目標の取り組みや  
継続をサポートする機能

### ●メールアドレスの変更方法

①変更したいメールアドレスを入力し、「変更する」ボタンを押す



②変更後のアドレスに送られるメールを受信する



③メールに記載されているURLをクリックする

**変更完了**  
プロフィールに反映

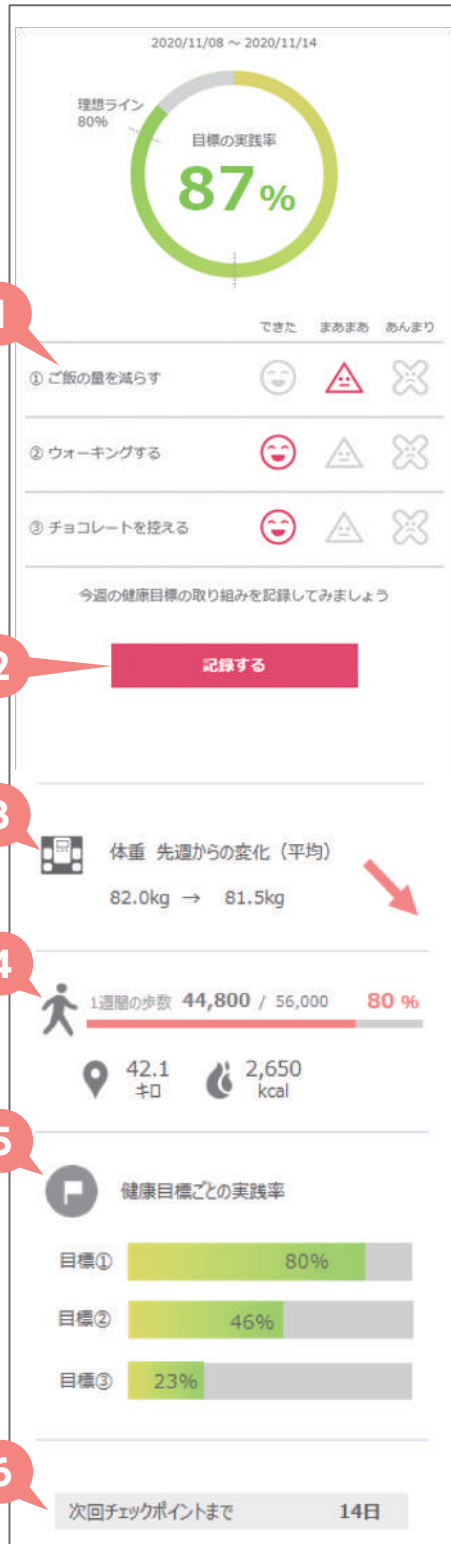
# 1週間の取り組みを振り返ってみよう

週間レポート

回答任意

毎週日曜日に、1週間の振り返りをするための『週間レポート』を配信します。

## 週間レポート（1週間分をまとめて記録・確認）



目標の取り組みや  
継続をサポートする機能

- 1 健康目標の1週間の取り組み結果を振り返り、各目標の実践状況を○△×で評価します。実践状況をタップすると**自動で実践率が計算**され円グラフに反映されます。
- 2 『記録する』のボタンを押すと、体の記録にある**目標実践状況に記録**されます。
- 3 1週間の平均体重を前週と比較、**増減傾向の確認**ができます。
- 4 **1週間の歩数の合計、距離、消費カロリー**が表示されます。距離、消費カロリーは歩数から計算されたものです。
- 5 ①で記録した**健康目標ごとの累計の実践率**を確認できます。強化が必要な目標を確認できるため、取り組みの計画を立てる際に活用できます。
- 6 **次回のチェックポイント(ご回答)までの日数**を確認できます。次回が電話支援の場合は表示されません。



**実践率80%が理想ライン!**

なりたい姿を目指して  
取り組みましょう!

**実践率が高い人ほど体重減少率が高くなります。**

**体重が面談時から5%以上落ちた方の実践率の平均は、75%でした。**

実践率のグラフには、80%の部分に理想ラインを引いています。このラインを超えるように日々の取り組みを進めていきましょう!

## お楽しみ特典（インセンティブ）

適応健保のみ



7 目標の達成状況やファミリーページの機能の活用などに応じて、**バッジを獲得**できます。

バッジを8個以上貯めると、プログラム終了後に**ギフト券をプレゼント!**10個獲得を目指して取り組みましょう!

Amazonギフト券や楽天ポイントなどから選べる!

8個 ~ 9個 で **1,000円分**

10個 で **2,000円分**

※上記いずれかのお受け取りとなります

8 バッジを8個以上貯められた方には、**プログラムが終了した翌月10日に**、プレゼント引き換え用のメッセージとメールをお送りします。引き換え手順もその際にお知らせします。

ご加入の健康保険組合様にお楽しみ特典が適用されない場合、この画面は表示されませんのでご了承ください。

ファミリーページにご登録いただければ、電話コースを選択された方も対象となります。

目標の取り組みや継続をサポートする機能

## バッジ獲得の条件 ～実行すればバッジがもらえます～

アプリインストール	ファミリーページアプリをインストールしてログインしたとき
フォロー登録	フォローを登録したとき
きろくの利用	体のきろくで体重や腹囲などの記録を初めて入力したとき
ルーム投稿	ルームの投稿を初めて実行したとき
目標実践率100%	週間レポートで目標の実践率が100%だったとき
4週連続実践状況を記録	週間レポートで4週連続目標の実践状況を記録したとき
生活習慣チェック改善	生活習慣チェックの個数がプログラム終了時に3個以上改善(該当項目が3個以下の方は、0個になったとき)
1週間連続歩数達成	1週間連続で目標歩数を達成したとき(最低8000歩) ※目標歩数はプロフィール欄から設定できます
体重5%以上減少	プログラム終了時に、初回面談時より体重が5%以上減少している場合
体重目標達成	プログラム終了時に、体重目標を達成している場合

※AmazonはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

# メニュー画面を活用しよう

任意

メニュー画面からプロフィールの設定やフォロワーの登録などが可能です。グラフやランキングを確認し、健康づくりを楽しく取り組みましょう。

## 「メニュー画面」の各機能

ホーム画面左上の「☰」をタップするとメニュー画面が開きます。



目標の取り組みや  
継続をサポートする機能

アイコン	機能説明	ページ
 プロフィール	ニックネームやメールアドレスの変更ができます。 設定した大目標や健康目標を確認できます。	P10
 フォロワー登録	フォロワーの登録ができます。家族や同僚、 友人と一緒に楽しく健康づくりに取り組みましょう。	P15-16
 グループ設定	一緒に取り組むグループの設定ができます。 グループメンバーとルームで情報交換できるようになります。	P22
 グラフ	「きろく」ページに記録した歩数や体重などのデータを グラフで見ることができます。きろくページからも確認できます。	P14
 ランキング	歩数のランキングを見ることができます。 日別、週別、月別の各ランキング上位を目指しましょう。	P23
 バッジ	山登りバッジラリーの獲得個数を見ることができます。 8個以上の獲得を目指しましょう。	P12
 FAQ	ファミリーページに関するよくある質問と回答を見ることが できます。疑問点がありましたらご確認ください。	—

# 日々の頑張りを記録してみよう

任意

日々の体重や腹囲、健康目標の実践状況の記録ができることに加え、他のヘルスケアアプリと連携することで体重や歩数の自動入力が可能です。

## 記録する

- 1 「きろく」をタップし、記録したい日付を選択
- 2 記録する項目を入力
- 3 (下スクロール) 記録するをタップし記録



目標の取り組みや継続をサポートする機能

## グラフを見る

- 1 画面右上のグラフをタップ
- 2 記録された各項目をグラフで確認可能



## データ連携

歩数・体重などのデータはヘルスケアアプリと連携することで自動入力されます



WEB版での歩数記録は手入力となります

自動連携の方法はファミリーページ内の「メニュー」にある「FAQ」をご覧ください

## フォロワーを登録しよう

フォロワー  
登録案内

任意

ファミリーページでは、ご家族や友人、同僚などをフォロワーとして登録し、応援していただきながら健康づくりに取り組めます。取り組み継続に不安がある方にはフォロワー登録をおすすめします。

### フォロワーができること



家族・友人・同僚などを  
フォロワーに!



フォロワーから応援  
メッセージが届く!



アドバイスを見て、メッセージやスタンプを送って応援  
健康づくりのために以下も活用ができます

- ①フォロワー自身の体重や腹囲、歩数などを記録する
- ②健康情報のコンテンツの閲覧

※フォロワーには、体重や腹囲が公開されます。ご了承の上ご登録ください。

### フォロワーはスタンプやコメントを送って応援しよう!

利用者様の週間レポートやアドバイス内容がフォロワーに共有されます。  
フォロワーはスタンプやコメントを送って応援しましょう!

#### ▼応援スタンプ例



いいね! その調子



やればできる!!



おつかれさま



もう少し! がんばろう!



## 利用者がフォロワーを登録する方法 ～招待番号を送信する～

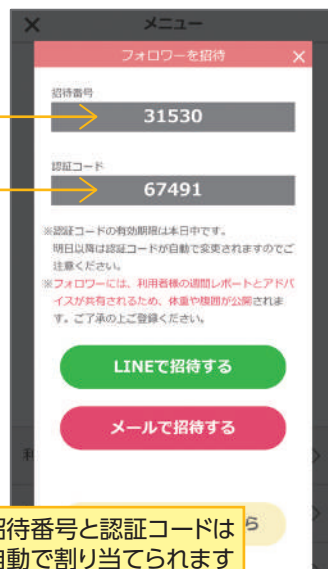
- 1 「メニューボタン」を  
タップする



- 2 「フォロワー登録」を  
タップする



- 3 メールもしくはLINEで、  
フォロワーになる方へ  
招待番号と認証コードを  
送信する



目標の取り組みや  
継続をサポートする機能

## フォロワーになる方に、アプリインストールと フォロワー登録をご案内ください



※アプリのインストール方法は「あなたの支援スケジュール」を参照

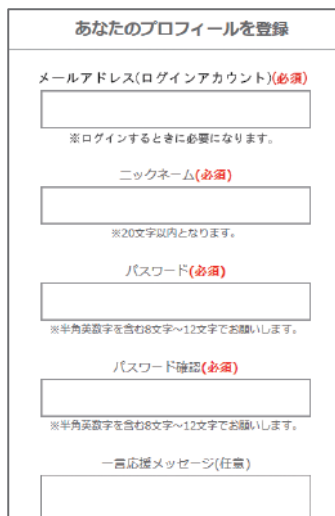
- 1 ファミリーページの  
アプリをインストールし、  
「フォロワーの方は  
こちら」をタップ



- 2 招待番号と認証コードを  
入力する



- 3 ニックネーム・パスワード・  
メールアドレス・  
一言メッセージを入力する  
※利用者様のプロフィール画面  
に表示されます



利用者様からのメールまたはLINEのご案内にアプリインストール用のURLと招待番号・  
認証コードが記載されますのでご確認ください

## 専門相談員に直接相談しよう

いつでも  
相談OK

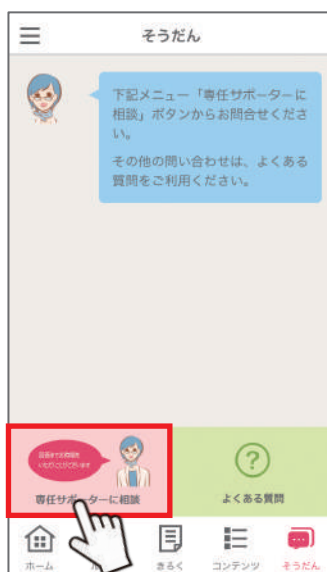
1か月間に  
3回まで

任意

健康目標の取り組みや健康づくりに関して、専門相談員に直接相談することができます。そうだんはプログラム期間中のみ利用が可能です。

### 専任サポーター（専門相談員）に相談する

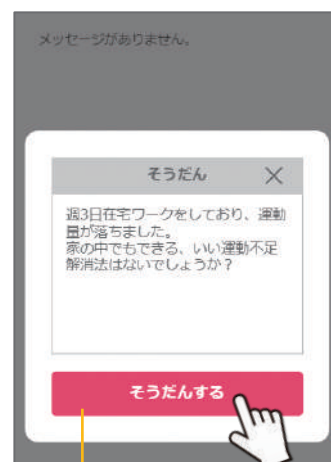
- 1 「専任サポーターに相談」をタップ



- 2 画面右上のマークをタップ



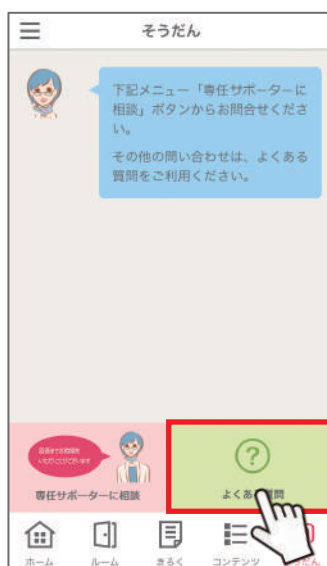
- 3 相談したい内容を入力し、送信



- 1か月の相談回数は3回までとなります
- 返信まで数日いただく場合がございます

### アプリの使い方や機能、支援以外の内容を聞くととき

- 1 「よくある質問」をタップ



- 2 キーワードを入れると結果が表示



- 3 結果がない場合は、タップして直接コメントを入力



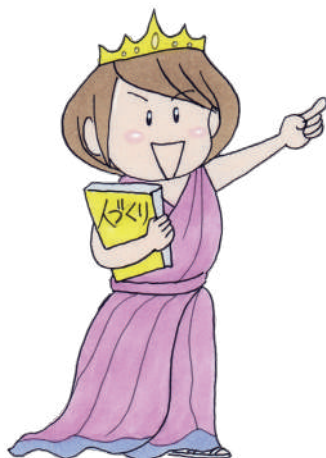
取り組みに役立つ情報や豆知識を4コマ漫画として配信します。



※イメージ

## おせっかい姫<sup>☆</sup>とは?

如何なる努力も  
汝の健やかなる人生へと  
たどり着く



すべての道は  
健康に通ず。

おせっかい姫は利用者様にお世話を焼き、**健康づくりを後押し**するキャラクター。

ポジティブで明るく、ストレートな物言いですがどこか憎めない性格です。

- 内容は実際の成功事例やアドバイスをもとに作成しています。
- 漫画の中の利用者も、あなたと同じようにプログラムが進んでいきます。利用者がどう変化していくのかも見所です。
- 4コマ漫画の内容にリンクした記事や機能へアクセスできます。

## 運動動画で楽しく体をひきしめよう

運動動画

月に  
1~2回配信

閲覧のみ

自宅で簡単に体をひきしめる運動動画が満載!成果につながる秘訣は運動するタイミングを決めること。楽しく毎日取り組みましょう。



テレビを見ながらくびれをつくるエクササイズ!



食後の2分でやせ体質へ!脇腹の脂肪をごっそり落とすエクササイズ!



腹筋をひきしめて綺麗な体をつくるエクササイズ!



全力で取り組みれば脂肪を燃やし続けられるエクササイズ!

### 運動は継続が大切です!

- ★ 見た目が良くなる
- ★ 健診データが改善する
- ★ 集中力アップ

継続した人にしかわからないメリットはたくさんあります。続けやすいエクササイズからチャレンジしましょう。

他にも気軽に始められる動画をご用意しています!



監修:HSC理学療法士

## 短時間で調理！簡単レシピ動画を見よう

レシピ動画

月に  
1~2回配信

閲覧のみ

減塩や免疫力アップなどのテーマ別に、短時間で簡単に作れるレシピをご紹介します。ご家庭の食卓に取り入れるだけで、おいしく健康づくりができます。



カロリー・脂質を大幅カット!  
揚げずに作れる唐揚げレシピ



ネバネバ成分で糖質・脂質の  
吸収を抑える!加熱いらずの丼  
ものレシピ



ねぎパワーで免疫力アップ!  
おつまみにもおすすめのレシピ



目の疲れ予防に  
レンジで作れる魚料理

「あと1品野菜がほしい」

「魚を増やしたいけど調理が面倒」

「帰宅後、短時間で食事を準備したい」

そんな方におすすめです!

見るだけでも楽しめ、  
健康づくりにも役立つ  
動画を作りました。  
ぜひご覧ください!



監修:HSC管理栄養士

### ▼レシピを作った管理栄養士のコメント

お仕事や家事で忙しい利用者様のために短時間で簡単に作れて、健康づくりにも役立つレシピを考案しました。1分程度で作りが確認できるだけでなく、

**楽しんで見ていただけるような工夫**もしています。今日の昼食や夕食に取り入れてみませんか?

## コンテンツで記事を開覧してみよう

任意

食事や運動をはじめとする健康情報の記事や動画コンテンツ(運動動画・レシピ動画)を開覧することができます。



- 「カテゴリ」では、『食事』『運動』『ヘルスケア』『レシピ動画』『運動動画』の5つのカテゴリごとに記事を探すことができます。
- 「おススメ」では、大目標や過去のコンテンツの閲覧履歴をもとに選ばれた、**あなたにおすすめの記事**が表示されます。
- 「新着」では、新しくアップされた記事をチェックすることができます。
- 「ランキング」では、皆さまに高評価の記事が表示されます。
- 「お気に入り」では、お気に入り登録した記事の一覧が表示されます。

## キーワードで記事を探す

1 右上のマークをタップ

2 キーワードを入力

3 検索枠内のマークをタップ



# グループを設定しよう

任意

グループ設定をすることで、「ランキング」で順位を競ったり、「ルーム」でメンバーの投稿をチェックすることができます。

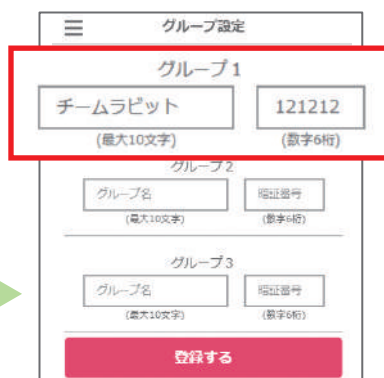
※体重・腹囲・アドバイス内容は公開されません。

## 「グループ」の設定方法と解除方法

- 1 メニュー画面から  
グループ設定をタップ

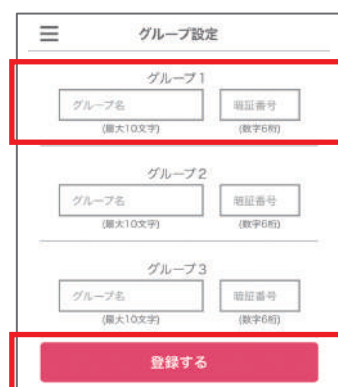


- 2 グループ欄にグループ名、  
暗証番号を入力して登録する



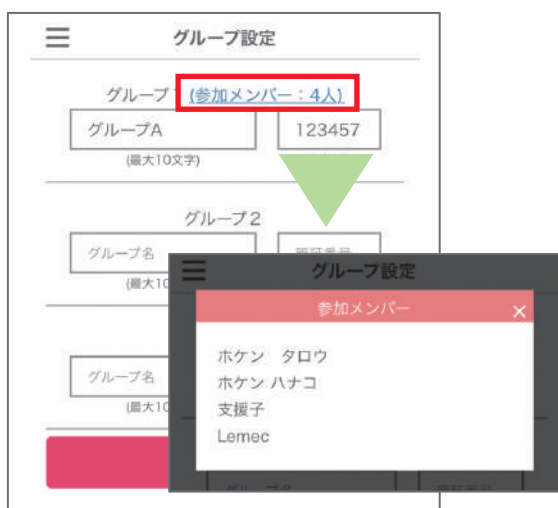
グループ名と暗証番号は  
利用者様同士で設定します

グループの設定を外したい  
場合はグループ名・暗証番号  
を削除した状態で「登録す  
る」と外れます



## グループ内メンバーの確認方法

グループ設定の「参加メンバー」を  
タップするとメンバーのニックネームが  
表示されます



## グループ内ランキングの確認方法

ランキング内にあるグループを表示し、  
自分のグループの名称をタップすると  
グループ内のランキングが表示されます



アプリの主な機能

# ランキングで競い合おう

任意

歩数や体重減少値を、リアルタイムにランキング形式で見ることができます。

1 ホーム画面左上のメニューをタップ



2 ランキングをタップ



3 全体、健保、グループごとに表示されます






## ランキングで表示される項目と表示範囲

「歩数」「体重減少値」の項目はタブで切り替えることができます。

表示項目	機能説明
歩数	「きろく」ページに入力または自動連携された歩数が表示されます。日別、週別、月別に切り替えて表示可能。
体重減少値	「きろく」ページに入力された体重の減少値が表示されます。週別、月別に切り替えて表示可能。 ※体重減少値＝「先週土曜日以前の最新体重」－「今週の体重」

アプリの主な機能

アイコン	機能説明
 全体	「きろく」ページに記録または自動連携されたすべての方のランキングが表示されます。
 健保・共済	ご加入の健康保険組合様、共済組合様の中で記録された方のランキングが表示されます。
 グループ	設定されているグループ別のランキングが表示されます。自分が設定しているグループ名をタップすることで、グループ内のランキングが表示されます。



# 取り組みをみんなで共有！ルームで投稿しよう

任意

あなたの健康づくりの実践状況を投稿してみませんか。食事や運動など日々の取り組み状況を仲間と共有しながら楽しく取り組みましょう。

## 投稿する

- 1 画面右上のマークをタップ



- 2 投稿内容を入力、写真を選択する



- 3 ルーム内で投稿内容が公開される



## グループ内の投稿を見る

グループ設定は22ページを参照

- 1 「グループ」をタップ



- 2 グループ内で投稿された記事が見えます



- 3 グループ設定はメニュー画面から設定



## コース別使える機能一覧

ファミリーページは、初回面談時に選択されたコースやプログラムの状況によって、一部使用に制限がかかる機能がございます。機能の範囲は、下の表をご参照ください。

○=使用可能 ×=使用不可	プログラム期間中		プログラム終了後
	ファミリーページ支援が含まれるコース	電話コース	
週間レポート	○	○	○
きろく	○	○	○
フォロワー登録	○	○	○ ※1
そうだん 専任サポーターへの相談	○	×	×
そうだん よくある質問	○	○	○
コンテンツ	○	○	○
グループ設定	○	○	○ ※1
ランキング	○	○	○
ルーム(投稿)	○	○	○
山登りバッジラリー	○	○	×

※1 プログラム終了後も、登録済みのフォロワーとグループは存続します。また、新たに追加することも可能です。

※2 山登りバッジラリーのミッションは、プログラムが終了した翌月の10日まで有効です。

# 個人情報の取扱いについて

弊社は、保健指導事業、研修事業等における個人情報の収集にあたり、その情報は同意を得た上で利用目的の範囲内で使用いたします。

同意を得た利用目的の範囲および法令、国の定める指針その他範囲等に基づく例外の範囲を超えた利用（目的外利用）、第三者への開示、提供は行いません。

## 個人情報の利用目的

保健事業における結果の分析業務を行い、保健指導サービスの提供ならびに所属する集団の特性把握に利用いたします。

## 取り扱う個人情報の種類

取り扱う個人情報には、氏名、住所、電話番号、家族、勤務先等の個人情報と、保健指導を提供する上で必要な健康上の情報が含まれます。

## 取り扱う体制について

保健指導を提供する専門職、事務処理、および分析業務担当内でのみ利用するものとし、第三者を含めた外部への情報流出・漏えい防止に努めます。

## 個人情報保護方針について

個人情報保護方針および取り扱いについては、ホームページに掲載しておりますのでぜひご覧ください。

ホームページURL <https://www.hokenshien.jp>

## 個人情報に関するお問い合わせ窓口

〒862-0926 熊本県熊本市中央区保田窪1-10-38  
株式会社 保健支援センター 個人情報相談窓口  
TEL:0120-62-3833 FAX:096-285-7005  
E-mail:privacy@hokenshien.jp



編集・発行

**HSC** 保健支援センター

健康づくりは人づくり

発行日／2021年11月 ver.2 ©不許可複製