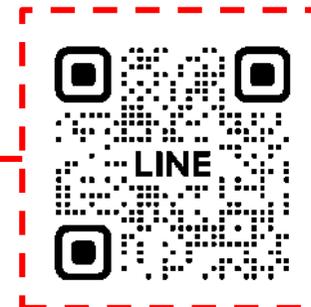


初回フレイル度チェックマニュアル

①多可町公式LINEとお友達になりましょう

QRコードから「多可町公式LINE」をお友達追加します。

多可町LINEQRコード



ホーム画面上部の  をタップします。



QRコードをタップします。



QRコードスキャン画面が表示されます。QRコードをスキャンしてください。



「追加」をタップします。



「トーク」をタップします。お友達追加が完了です。

②ログインしてみましよう

多可町公式LINEとお友達になったら、ログインしてフレイル度チェックをしてみましよう。

多可町公式LINE画面
(2024年度3月現在)



「健康・観光」のタブを
タップします。



コンテンツの
「フレイル予防」を
タップします。

フレイル度チェックをしよう

あなたの心身の状態をチェック
できます。下のいずれかをえらんで
チェックしましょう。

情報登録して利用

情報登録しないで利用

※自分の情報を登録して利用する
とチェックした結果の閲覧や経過
をいつでも確認することができます。

上記の画面が表示されます。

【2回目以降】P5へ

ログインしてみましょう

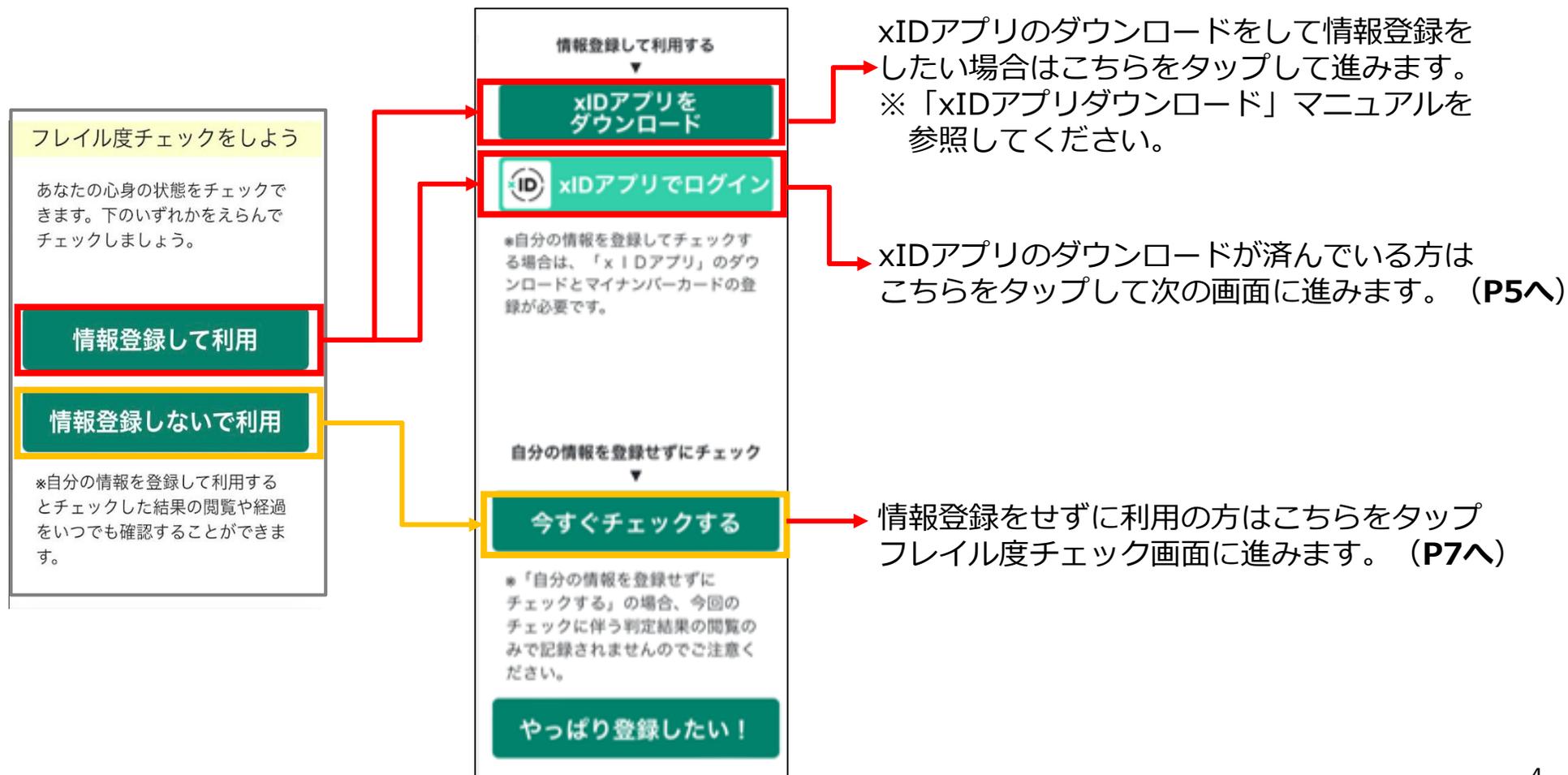
xIDアプリを「登録済み」「未登録」「登録せずに利用」でタップ画面が異なります。

※この画面は、以下の場合に表示されます。

※2回目以降、xIDアプリ認証済みの利用者にはこの画面は表示されません。

1) 初回利用時

2) xIDアプリの未認証者（チェックのみ利用者）



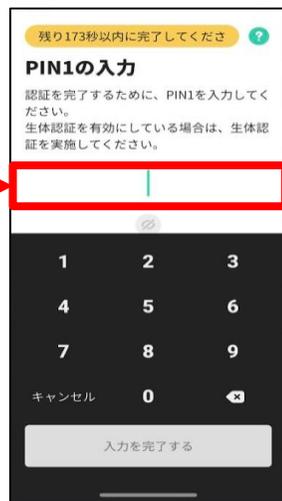
ログインしてみましょう

xIDのダウンロード済の方はアプリが立ち上がり、本人認証を行います。

A. PINコードを入力する場合



xIDアプリが立ち上がります。「開く」をタップします。



xIDアプリ設定時に設定したPIN1を入力します。



入力後○内の~~確認~~をタップし、入力した数値に誤りがないか確認して「入力を完了する」をタップします。

B. 生体認証の場合



※生体認証（指紋認証または顔紋認証）でのPIN入力が設定されている場合は左記画面が立ち上がります。

ログインしてみましよう

基本4情報等への利用の同意（初回、30日毎）

**多可町が
以下の情報を要求しています**

本画面での同意により多可町へ情報が提供されます。
多可町における個人情報の目的は多可町プライバシーポリシーをご確認ください。

提供される情報の項目は以下のとおりです。

なお、ASTER II for LINEの **プライバシーポリシー** と **利用規約** は左記リンクからご確認ください。

ASTER II for LINEに提供する情報を確認してください。

- 認証に関する情報として以下の情報
利用者ID、メールアドレスとxIDの最終更新日時
- 本人を特定するための情報として以下の情報
氏名（旧姓含む）、性別、生年月日と住所

プライバシーポリシーと利用規約を確認します。
「プライバシーポリシー」と「利用規約」をタップすると各詳細内容が確認できます。

確認後「同意する」をタップしてください。

※xIDアプリをダウンロード後、
システム利用初回と30日毎に同意文の表示がされます。
同意をして利用してください。

③フレイル度チェックをしてみましょう

ログイン後「フレイル度チェック」をタップします。

【xID認証あり】



【マイページ項目】

- **フレイル度チェック**
フレイル度チェック（基本チェックリスト）を実施
- **フレイル度チェック過去履歴**
過去3回分の総合判定、項目別の折れ線グラフを表示
- **健診情報（マイナポータルからの特定健診情報）**
マイナポータルから取得した検診情報を表示
- **おすすめメニュー**
該当項目別のフレイル度別メニューを表示
- **栄養ワポイント**
栄養学的側面などからおすすめの栄養素、食材、自宅で簡単に作れるメニューを提示
- **教室、サロン情報**
教室やサロンの情報を検索・表示
- **お知らせ**
高齢者向けのイベント告知などのお知らせを表示
- **教室等参加記録**
教室毎に発行したQRコードを読み込むと、教室の出席記録がとれます。

【xID認証なし】

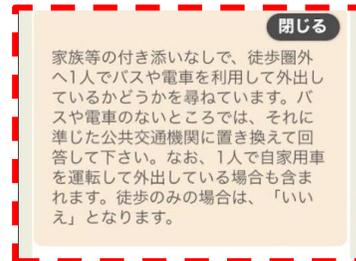


フレイル度チェックをしてみましょう

フレイル度チェック25問の設問が始まります。



設問に「はい」「いいえ」で回答して進みます。タップすると次の設問の画面に変わります。



? をタップすると上記のように設問の説明が表示されます。

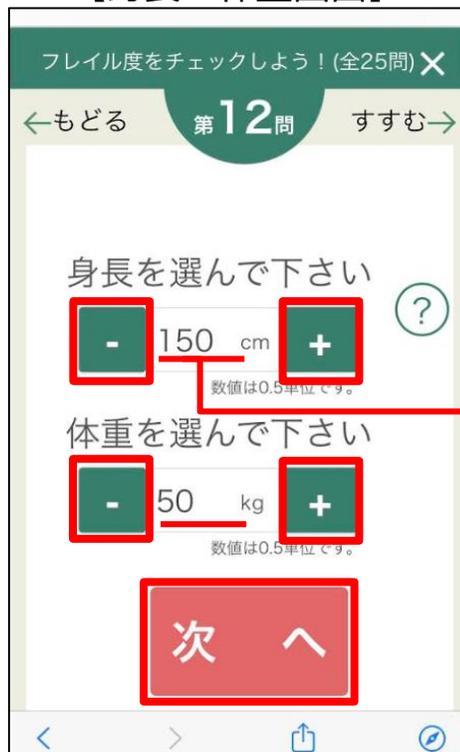


選択した回答は色が変わります。「もどる」をタップすると前の設問に戻ることができます。

フレイル度チェックをしてみましょう

「身長と体重の入力」と「判定終了画面」

【身長・体重画面】



数字部分をタップすると、キーボードでの入力もできます。

身長と体重の入力は「-」「+」をタップすることで入力ができます。
また、入力窓をタップするとキーボード画面が表示され直接、数値を入力することもできます。
入力後、「次へ」をタップして進みます。

【設問終了後画面】



25問の質問が終了すると上記が表示されます。
「測定を終了する」をタップします。
※回答を変更したい場合は「やり直す」をタップして回答を修正してください。
※「測定を終了する」をタップした後の回答の変更はできません。

參考資料

フレイル度チェックの判定結果①

「可能性は低い」「フレイルの一步手前」「フレイルの疑いあり」の3つの判定結果が表示されます。
※フレイル度チェックは基本チェックリストの25問に基づき判定しています。



可能性は低い
3/25以下



フレイルの一步手前
4/25～7/25



フレイルの疑いあり
8/25以上

フレイル度チェックの判定結果②

項目の「見る」をタップすると、設問の回答履歴や結果に合わせたおすすめメニュー、教室・サロンの検索ができます。



① 詳細コメント



傾向のある項目が表示されます。

② 設問回答結果



設問の回答履歴が確認できます。
過去3回分の履歴の確認ができます。

③ おすすめメニュー



フレイル度別の各項目のおすすめメニューが表示されます。

④ 教室・サロン情報



教室・サロン情報が検索、閲覧できます。

※情報登録を行わず、フレイル度チェックをされた方は③④のメニューは利用できません。

フレイル度チェックの判定結果③

Confidential



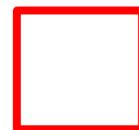
おすすめメニュー

フレイル度別に運動、口腔、あたまの体操等、おすすめメニューが提示され、動画で実践することができます。



栄養ワンポイント

栄養豆知識、お家で作れるかんたん健康レシピを見ることができます。



健康情報

いつでも、ご自分の健診結果を2年分見ることができます。

※健診情報取得には、マイナンバーカードが必要です。



判定結果表示画面／運動の強さ

運動の強さは、基本チェックリストの判定結果の状態に基づき、おすすめする運動強度を判定しています。
 ※おすすめ運動の強さが「強い」と判定されても、痛みがあるなど高負荷の運動が難しい場合は
 利用者される方の身体の状態に合わせて、目安としてご利用ください。



イラスト表示	運動の強度	フレイル度チェック判定結果	表示コメント	内容
	強度の強い運動	可能性は低い (0~3/25)	現在より体力が落ちないように積極的に運動を継続していきましょう。	体力に大きな低下無く、運動器にも問題がほぼ無いと思われる方。 日常生活活動を維持し、ウォーキングや高負荷の運動を定期的実施し、体力が落ちないようにアドバイスする。
	強度が中等の運動	フレイルになる一歩手前 (4~7/25)	少し息が上がる程度の運動を継続していきましょう。	運動器に何かしら問題はあるものの比較的体力があると思われる方。 立位での運動は可能と思われるので、立位での少し息が上がる程度の運動から始めるようにアドバイスする。
	強度の弱い運動	フレイルの疑いあり (8/25~)	座ったり、横になったりして出来る運動から始めましょう。	体力低下が考えられ、運動器にも問題があると思われる方。 体力や年齢を考慮して、運動開始時は座ったり、横になったりして出来る低負荷の運動から始めるようアドバイスする。
—	判定不能	—	情報登録が未入力のため、判定できません。	情報登録に生年月日が未入力の方は判定できません。

【 お問い合わせ 】

多可町地域包括支援センター

受付時間：平日9:00～17:00

TEL：0795-30-2525

FAX：0795-30-2526

メール：kaigo-c@town.taka.lg.jp