

【タブレット使用時】
フレイル健康チェック対応マニュアル
実施機関用

岡山市 保健福祉局 高齢福祉部 地域包括ケア推進課
株式会社HYPER CUBE

Ver1 R5. 1. 18 23年度版 初版

Ver2 R5. 10. 20 23年度版

Ver3 R5. 12. 1 23年度版

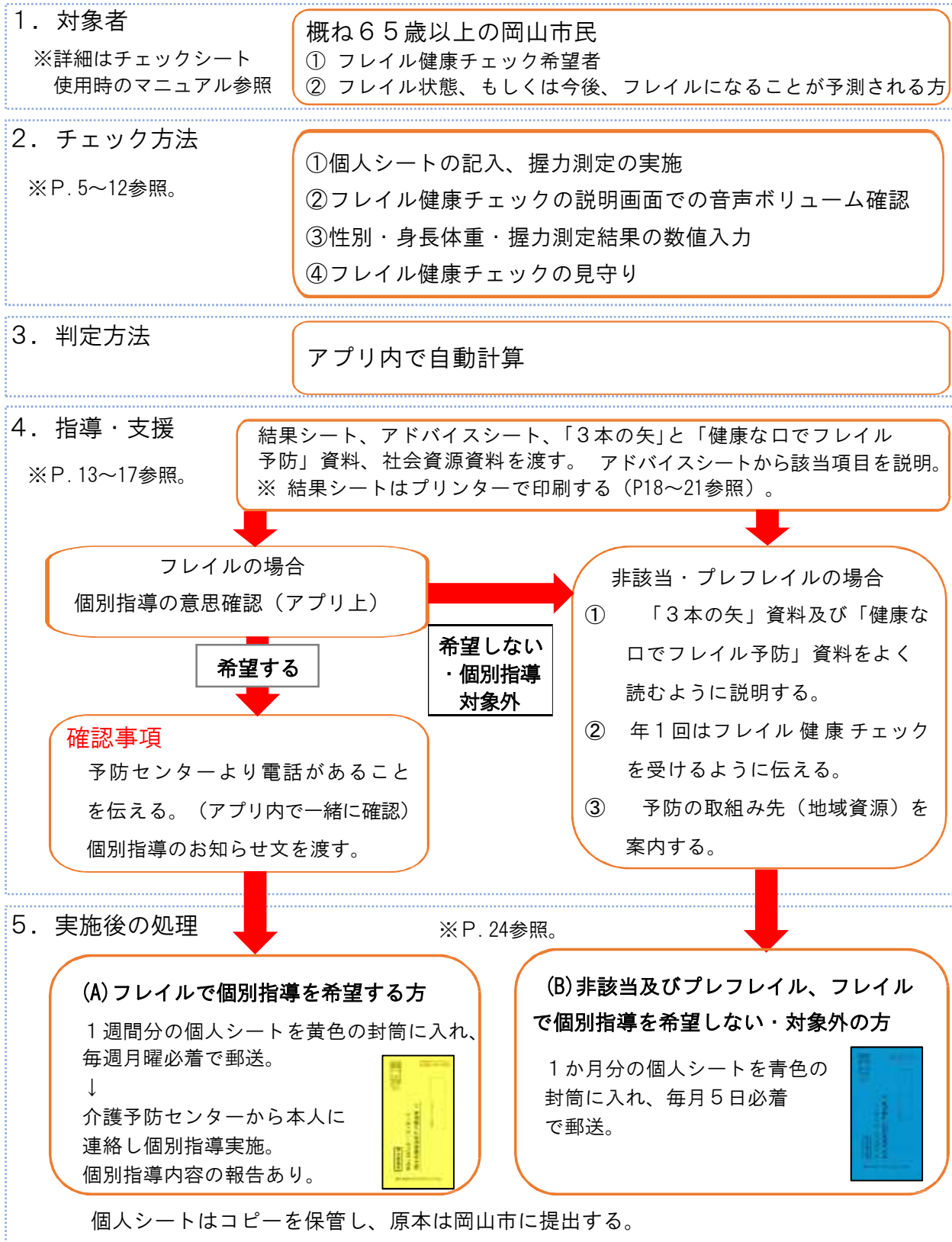
Ver4 R6 9. 2 24年度版

Ver5 R7. 9. 18 25年度版

目次

I. 【タブレット使用時】フレイル健康チェックの流れ	3
II. 【タブレット使用時】フレイル健康チェックの実施要項	
1. ログイン方法	4
2. チェック方法	6
①受入れ：個人シートの記入	8
②アプリ操作：音声確認	9
③アプリ操作：基本情報の入力、握力測定	10
④アプリ操作：フレイル健康チェックの開始	11
⑤アプリ操作：画面の詳細	12
⑥アプリ操作：フレイル健康チェック終了	13
⑦まとめについて	14
⑧結果の印刷について	19
⑨過去に行った結果の確認について	23
補足. 環境準備について	24
3. チェック実施後の処理	25
III. タブレットを使用したフレイル健康チェックを試す場合	
1. フレイル健康チェックを試す.....	26
2. 試すのを中止する.....	27

I. 【タブレット使用時】フレイル健康チェックの流れ



Ⅱ. 【タブレット使用時】フレイル健康チェックの実施要項

1. ログイン方法

- ①初回ログイン時は、認証コードが必要となります。
登録されたメールアドレスに「no-reply@verificationemail.com」から
認証コードが記載されたメール送られてきます。
- ②「初めてログインする場合はこちら」をタップします。
- ③登録されたメールアドレスと、①で送られてきた認証コードを入力し、
「確認」をタップします。
- ④誤りが無ければ、メールアドレス認証が完了します。
エラーと表示された場合は、岡山市 地域包括ケア推進課 までご連絡ください。
- ⑤「確認」をタップします。



- ⑤初めてログインするため、パスワードを設定します。
登録されたメールアドレスを入力し、「送信」をタップします。
- ⑥登録されたメールアドレスに「no-reply@verificationemail.com」から
認証コードが記載されたメール送られてきます。
- ⑦⑥で送られてきた認証コードと、
半角英数字どちらも含めた6文字以上の新しいパスワードを入力し、
「送信」をタップします。
- ⑧新パスワード設定完了後、「確認」をタップします。
- ⑨登録されたメールアドレスと、⑧で設定した新パスワードを入力し、
「ログイン」をタップして、ログインを行います。

新パスワード設定
初めてログインするため、新しいパスワードの設定が必要です。まずはパスワード設定用の認証コードを送信します。登録に使用したメールアドレスを入力し、送信ボタンを押してください。

▼メールアドレス
メールアドレスを入力してください

⑤ 送信

▼メールアドレスを正しく入力してください

新パスワード設定
メールアドレス宛に送られた認証コードと、新しいパスワードを、半角英数字どちらも含む6文字以上で入力してください。

▼認証コード
認証コードを入力してください

▼新パスワード
パスワードを入力してください

⑦ 送信

戻る

認証コードが正しい場合のみ表示されます

新パスワード設定
新パスワード設定完了
新しいパスワードを設定しました。ログイン時には、新しく設定したパスワードを入力してください。

⑧ 確認

再度パスワードを正しく入力してください

トモニforフレイル健康チェック

▼メールアドレス
メールアドレスを入力してください

▼パスワード
パスワードを入力してください

⑨ ログイン

初めてログインする場合はこちら

以前ログイン済みの場合はこちら

2. チェック方法

個人シート（資料1）とアプリ「トモニ」（資料2）を使用します。

※必ずテスト環境（P. 25ページ参照）で実施方法等を確認してから本番環境で実施すること。

※個人情報やチェック項目の取り扱い、握力測定 of 注意事項などは、チェックシートで行う場合と同様であるため、チェックシート使用時のマニュアルも併せて参照すること。

※必ず個人情報の取扱いに関する同意を得たうえ実施すること。

※個人情報の記載はあくまでも任意であることに留意すること。個別指導を希望する場合は、氏名、電話番号は必ず記入する必要があることを説明すること。

※個人情報の取り扱いについての同意の意味も含むため、原則として本人が記入すること。ただし、自筆が難しい場合などは、本人に代筆することについて同意を得たうえで、実施機関で代筆しても差し支えない。実施機関が代筆した際は、代筆したことがわかるように、個人シートの“チェック実施者名”の欄に〇代と記入すること。

※スタッフ記入欄にて、タブレット画面に表示されるIDの記入を忘れずに行ってください。



資料1：個人シート

岡山市フレイル健康チェック個人シート（提出用）									
記入した情報は、フレイル予防・介護予防に関する案内、指導、岡山市の実態把握のために使用します。また、情報は厳重に管理し、適正な取扱いを行うための措置を講じます。									
記入日	令和	年	月	日	性別	男	・	女	
フリガナ					電話番号				
氏名									
住所	〒	岡山市			区				
生年月日	大正	昭和	年	月	日	(歳)			
※以下はサポートスタッフが記入									
ID									
個別指導希望	有 ・ 無								
実施機関名									
チェック実施者名	岡山 太郎 (代) ※代筆した場合								

資料2：アプリ「トモニ」 ※画面の例



「トモニ WiFi」
※事前にwifi設定を行ってください。(P. 23 参照)

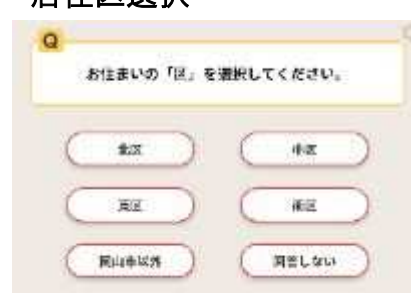
TOP



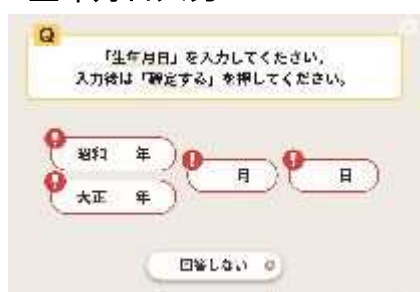
性別選択



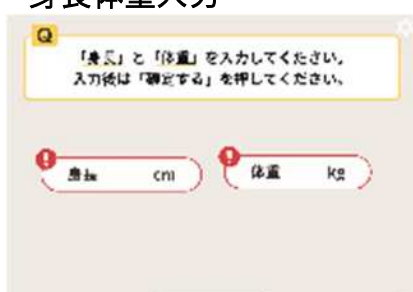
居住区選択



生年月日入力



身長体重入力



握力入力



フレイル健康チェック質問



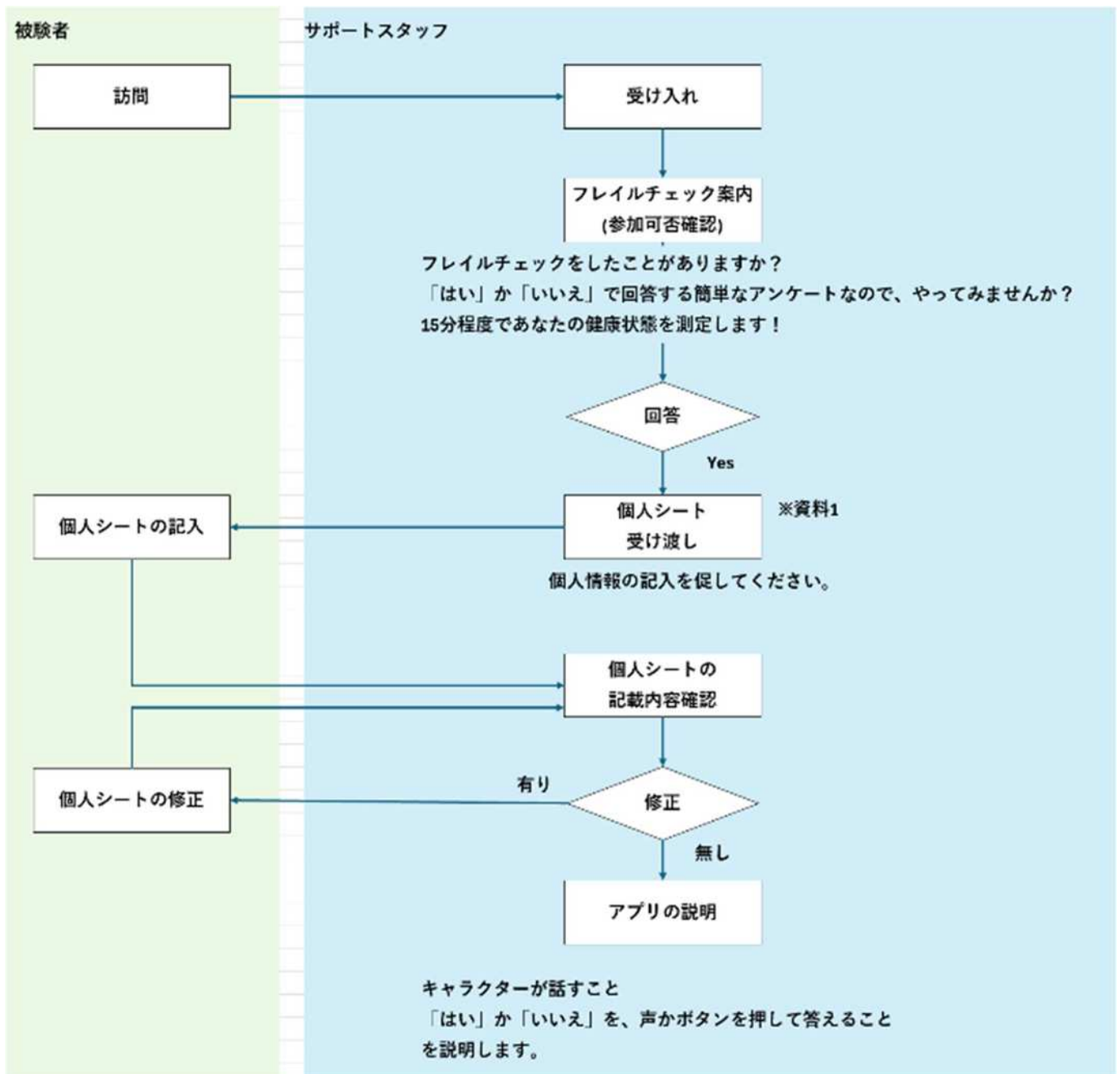
アドバイスシート



点数まとめ

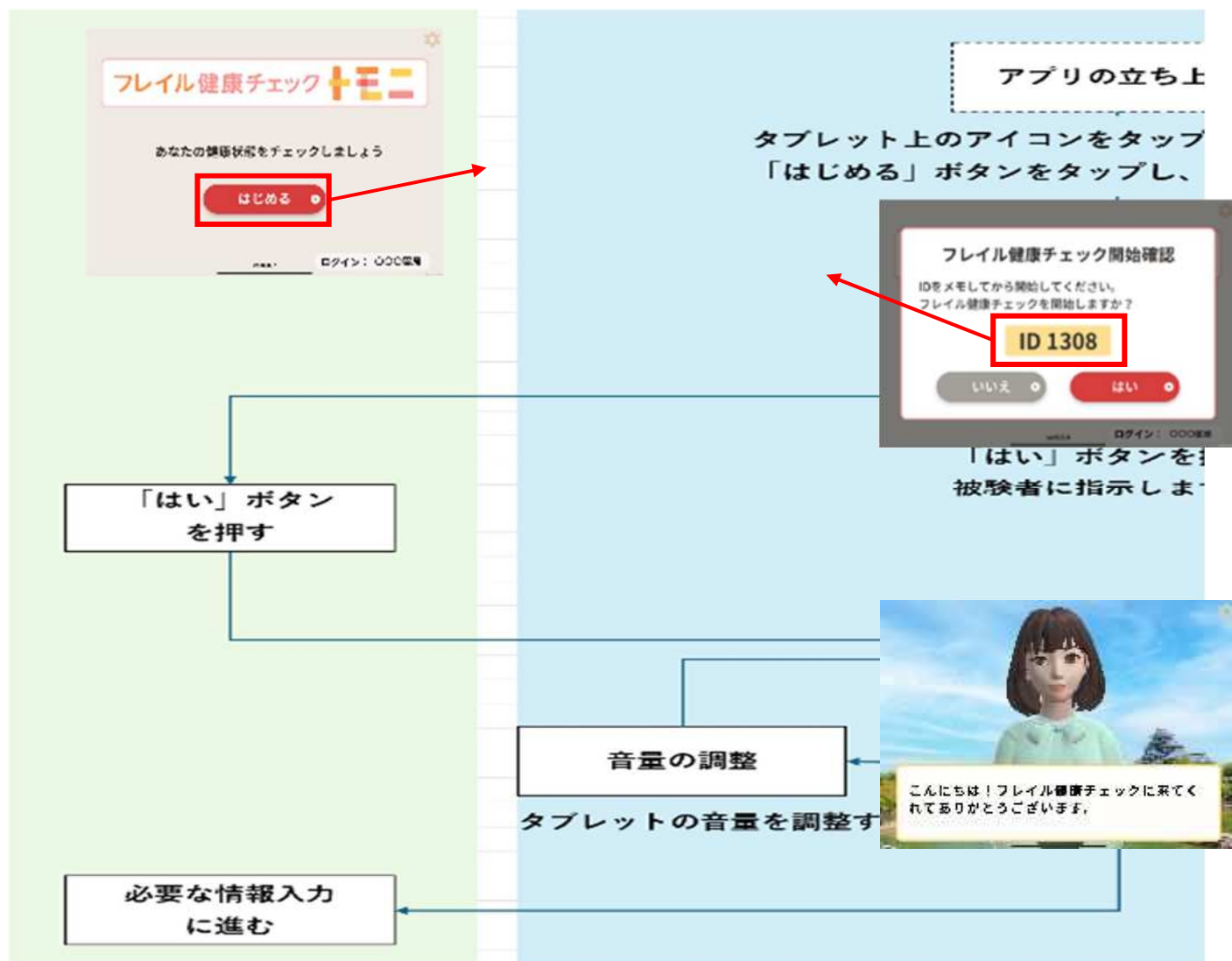


①受入れ：個人シートの記入



※資料1：P5 個人シート参照

②アプリ操作：音声確認



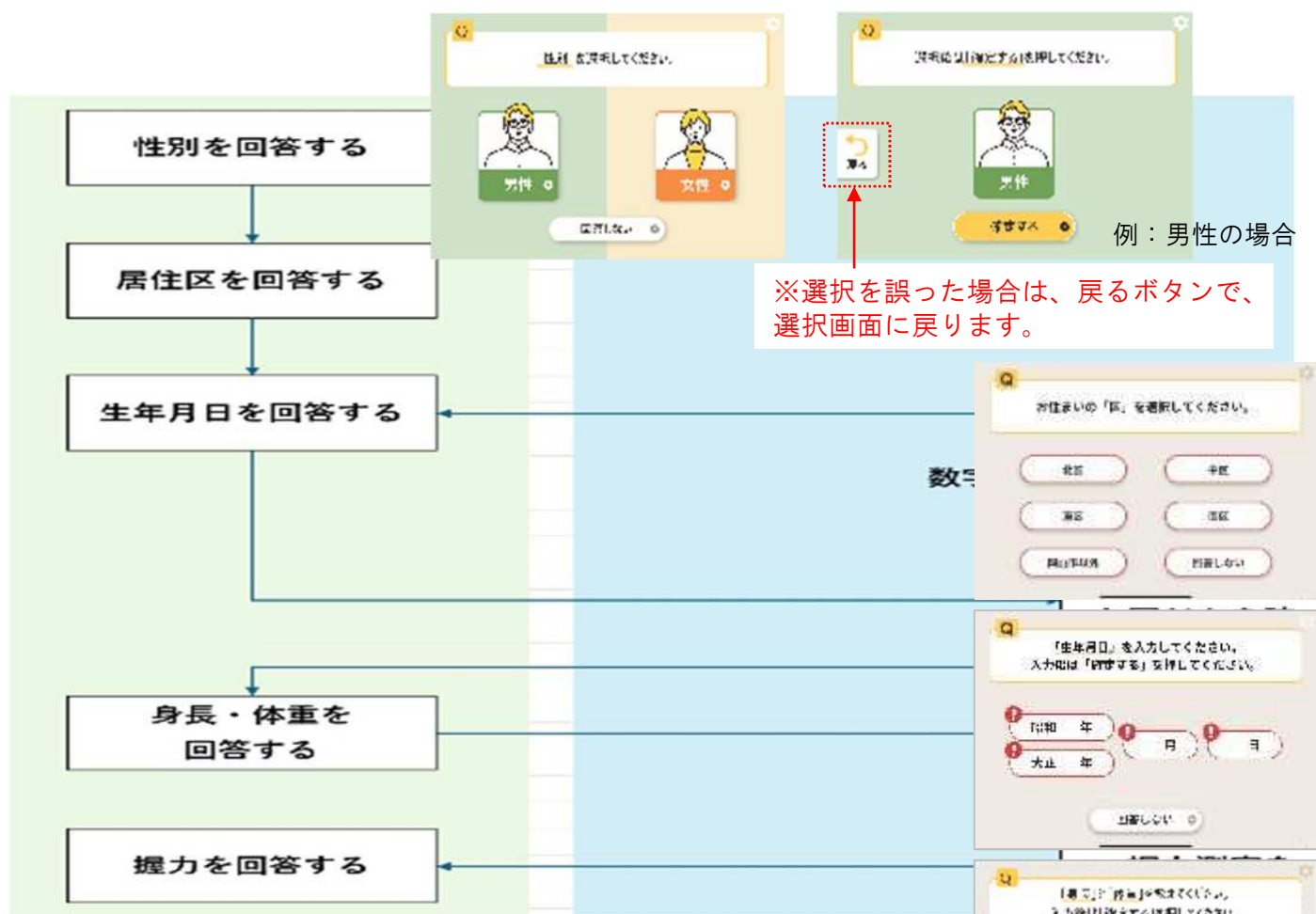
大きくする ← 音量を → 小さくする



※斜め上から見た画面

※iPadによって操作が異なる場合があります。

③アプリ操作：基本情報の入力、握力測定



※まとめ (P. 16) や結果 (P. 18～22) で、握力の判定結果を表示します。

性別を回答していない場合は、握力の判定は表示されません。

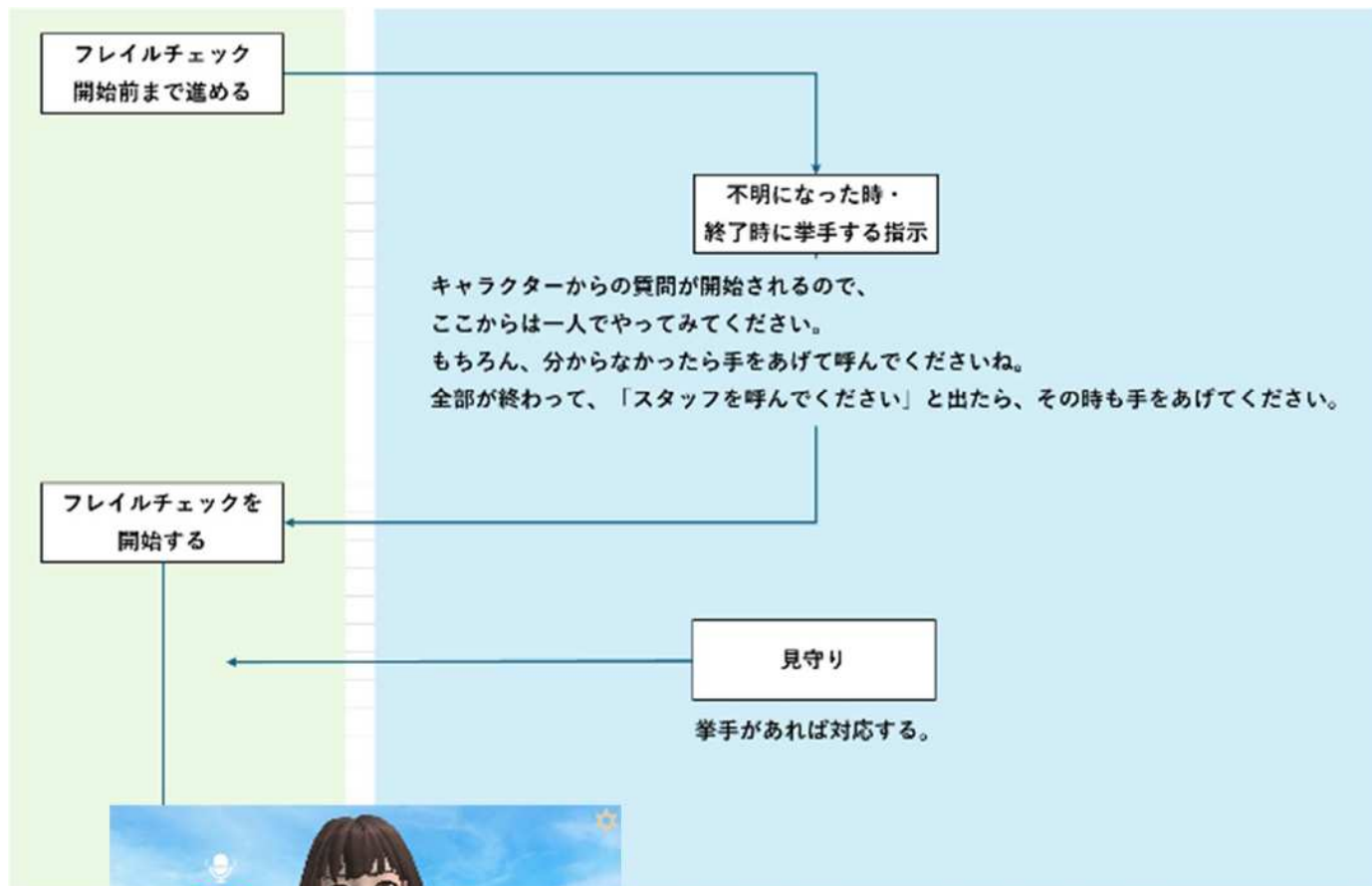
数字操作例



※握力の測定が難しい場合は、「0」と記入してください。

④アプリ操作：フレイル健康チェックの開始

握力の入力が確定すると、フレイル健康チェックの開始のアナウンスがあります。
そこからは、高齢者ご自身で操作を進めるよう、声かけをお願いします。



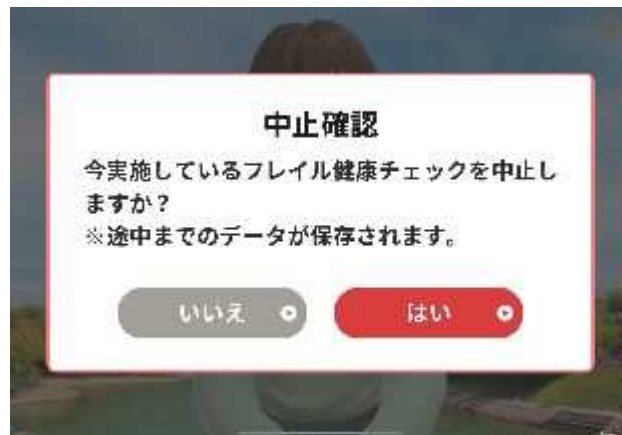
フレイル健康チェックの開始時のみ、
「はい」しか選択できません。



「はい」「いいえ」
は音声またはボタンで反応します。

⑤アプリ操作：画面の詳細

何か不都合が発生した場合、
テストは途中で終了することが可能
です。
スタッフが高齢者の申し出に合わ
せて操作してください。
高齢者への説明は不要です。



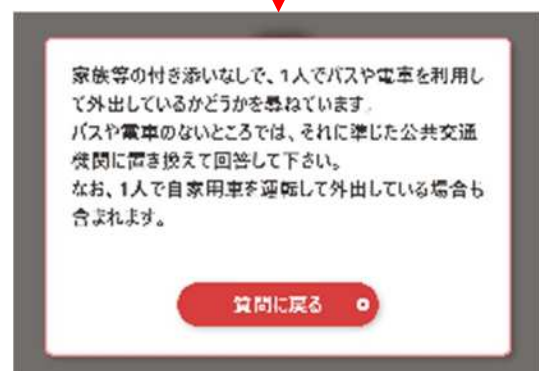
「はい」または「いいえ」
は音声またはボタンで反応します。



押下すると、
前の設問に
戻ります。

設問文は全て表示されています。
いつでも回答が可能です。

質問に合わせた詳細説明を見ることが
できます。
質問があった際には、
ここを押して確認するように促して
ください。



⑥アプリ操作：フレイル健康チェック終了



回答が終了すると、高齢者は、ご自身の得点を確認することができます。

「健康」「プレフレイル」「フレイル」の結果を高齢者ご自身で見て頂きます。

戻るボタンを押下すると、最後の質問に戻ることもできます。



スタッフを呼ぶよう、高齢者にアナウンスが入りますので、呼ばれたら一緒にまとめを行います。

⑦まとめについて

「フレイル予防のポイント」が表示されます。

「社会参加」「運動」「栄養(食生活・口腔機能)」の3つが大切な事をお伝えください。

個人シートの内容とお名前を確認してください。

ID: 0761 まとめ「フレイル予防のポイント」

フレイル予防に大事な3つのポイント

フレイルを予防・改善するためには、「社会参加」「運動」「栄養（食生活・口腔機能）」の3つが大切です。元気に過ごすためには、これらのうちのどれか1つではなく、3つすべてが必要です。この3つすべてを意識しながら、バランスのとれた生活を心がけましょう。

社会参加
運動
栄養（食・口腔）

次へ進む ▶

⑦まとめについて



要注意の設問について色が濃くなっています。

最大3つ、主要なアドバイスを掲出しています。

該当箇所の濃い数字の部分について、別紙アドバイスシートのチェックを行います。※矢印は例



⑦まとめについて

該当箇所の番号はボタンになっており、各設問文を確認することが可能です。



⑦まとめについて

アドバイスシートの確認が終了したら、「次へ進む」を押すと、BMI、握力などの結果も確認することができます。

ひと言アドバイスを高齢者の方にお声がけください。

The screen displays the user's ID as 0001 and the title 'まとめ「今日の結果」' (Summary 'Today's Results'). It shows a 'プレフレイル' (Pre-frail) status with a score of 5/25 points. A table lists various health metrics: 日常生活活動 (5/5), 運動機能 (0/5), 栄養 (0/2), 口腔機能 (0/3), 閉じこもり (0/2), 物忘れ (0/3), and ころの健康 (0/5). BMI is 20.5 and grip strength is '満たす' (Satisfactory) with values (left 32kg, right 19kg). A '一言アドバイス' (One-sentence advice) section features an illustration of a woman and text: 'フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。' (To avoid frailty, let's review our lifestyle habits.) and '年に1回・定期的にチェックをしてください' (Please check once a year / regularly). A '次へ進む' (Next) button is at the bottom.

項目	スコア
日常生活活動	5/5点
運動機能	0/5点
栄養	0/2点
口腔機能	0/3点
閉じこもり	0/2点
物忘れ	0/3点
ころの健康	0/5点

総合点: 5/25点

BMI: 20.5

握力: 満たす (左32kg 右19kg)

一言アドバイス: フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。 年に1回・定期的にチェックをしてください

次へ進む

判定が「フレイル」かつ、介護保険サービスの利用がない高齢者については、介護予防センターの専門職による個別アドバイスの希望について確認があります。

The screen asks: '介護予防センターの医療や福祉の専門職が行うより詳細な個別アドバイスを希望しますか?' (Do you want more detailed individual advice provided by medical or welfare professionals at the care prevention center?). Below the question is an image showing people in a community setting. Text states: '運動や生活習慣のアドバイスを、自宅や公民館などで無料で受けることができます。' (You can receive advice on exercise and lifestyle habits for free at home or community centers, etc.). At the bottom are two buttons: 'いいえ' (No) and 'はい' (Yes). A red dashed box highlights the 'はい' button, with a red arrow pointing towards the next screen.

介護予防センターの医療や福祉の専門職が行うより詳細な個別アドバイスを希望しますか?

運動や生活習慣のアドバイスを、自宅や公民館などで無料で受けることができます。

いいえ はい

※ボタン操作を行ってください。

The screen displays the message: '後日介護予防センターから個別指導の日程調整の連絡が入ります' (You will receive contact for individual guidance schedule adjustment from the care prevention center at a later date). A '次へ進む' (Next) button is at the bottom.

後日介護予防センターから個別指導の日程調整の連絡が入ります

次へ進む

「はい」の場合のみ確認ページに遷移します。

※おおよそ1週間程度で介護予防センターから連絡が入ることを補足してください。

⑦まとめについて

介護予防センターのアドバイス希望有無の回答後は、入力した住所から「中学校区」が割り出され、岡山市のサービス案内が表示されます。

フレイルの判定の内容問わず、フレイル健康チェックを受けられた方には、普段から予防の取組みを積極的に実施していただけるよう、介護予防教室やあっ晴れ！もも太郎体操など、具体的な取組み先をご紹介します。

ID:0223

まとめ「岡山市サービス案内」

介護保険：無
個人希望：有

介護予防教室



市内の各中学校区で毎月運動や栄養など健康についての実技や講話をしています。
ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

中学校区 岡北の介護予防教室

岡北ふれあい元気教室

開催日 第1月曜

開催時間 14:00~16:00

開催場所 北公民館

次へ進む

※お住まいの中学校区でのサービス内容が表示されます。

ID:0223

まとめ「岡山市サービス案内」

介護保険：無
個人希望：有

あっ晴れ！もも太郎体操



DVDを見ながら椅子に座って行う健康ご当地体操です。
ご興味のある方には自宅近辺で開催している会場を案内します。

中学校区 岡北の開催団体一例

北畠長寿クラブ

三好町内会

合計13か所

次へ進む

※住所の入力で「岡山市以外」と「回答しない」を選択した場合、岡山市介護予防センターの連絡先が表示されます。

⑧結果の印刷について

※プリンターとのWifi環境の設定が必要です※

プリンターとのWifi環境の設定が無い場合、「結果のシート」に結果を転記してください（P. 21参照）。

全ての案内が終了すると、
最後に結果を印刷するためのリンクのページに遷移します。



★印刷機の設定がある場合
ボタンを押すとすぐに印刷が始まります。



★印刷機の設定がない場合
ボタンを押すと、
プリンタオプションが立ち上がります。

プリンタはWifi環境下で接続できます。
拠点のプリンターを設定してください。

⑧結果の印刷について

※プリンターとのWifi環境の設定が必要です※

印刷される内容は、以下の3種類です。全てお渡しく下さい。

- I. トモニフレイル健康チェック総合評価
- II. アドバイスシート該当箇所
- III. サービス紹介一覧

I

ID: 0799 トモニフレイル健康チェック総合評価

身長 169 cm 体重 69 kg BMI 24.2 年齢 75 歳
 歩行速度 20 歩/分 30 歩/分 満たす 昭和 25 年 1 月 1 日

項目	注意段階	スコア
日常生活機能	0 点	10 11 12 13 14 15
運動機能	2 点	16 17 18 19 20
栄養	1 点	21 22 23 24 25
口腔機能	3 点	26 27 28 29 30
閉じこもり	1 点	31 32 33 34 35
物忘れ	2 点	36 37 38 39 40
こころの健康	5 点	41 42 43 44 45

総合スコア 14 点 **フレイル**

フレイルの可能性が非常に高いです。今の自分の状態と向き合い、対策に取り組みましょう。

岡山市ふれあい介護予防センター
 中央・東区担当 086-274-5111
 北区担当 086-251-6517
 南区担当 086-230-0315

印刷 終了

II

アドバイスシート 該当箇所

フレイルチェックの結果から、あなたに合ったフレイル予防のアドバイスが送られます。
 このシートでアドバイスを受けるアドバイスシートが送られます。

番号	アドバイス	該当スコア	アドバイス
6 7	運動を続ける	15	お困りごとを減らす
8	生活量を減らす	16 17	外へ出る
9 10	バランスを高める	18 19 20	介護予防教室に参加する
11 12	食生活改善	21 22 23	ストレスの解消
13	認知力を高める	24 25	認知力を高める
14	認知能力を高める	26 27 28 29 30	認知力を高める

III

中学校区「灘崎」の岡山市サービス一覧

参加を希望する場合は、ふれあい介護予防センター
 (南区: 086-230-0315 北区: 000-0000-0000)までご連絡ください。

▼介護予防教室

教室名	開催日	開催時間
できる！元気な暮らし教室	第4水曜日	10:00～12:00

▼あつぱれ！もも太郎体操

教室名	開催日	開催時間
西瀬総合ふれあいクラブ	毎週水曜日	10:00～12:00
西七区ふれあいゼミナール	第1・3水曜日	9:30～11:30
西瀬総合ふれあいゼミナール	第2・4水曜日	10:00～12:00
川瀬はつらつもも太郎体操	毎週水曜日	10:00～11:30
九十九歳者サークル	第2・4金曜日	13:30～14:30

教室名	開催日	開催時間
あつぱれ！もも太郎体操inなださき	第1・3水曜日	9:30～11:30
みどりヶ丘 あつぱれ！もも太郎体操クラブ	毎週水曜日	10:30～11:00
みどりヶ丘 あつぱれ！もも太郎体操クラブ	毎週水曜日	10:30～11:00
東瀬ふれあいサロン	第2・4水曜日	9:00～11:00
追川はつらつもも太郎体操	毎週水曜日	10:30～11:00
追川ふれあいサロン	第2・4水曜日	10:30～11:00
追川ふれあいサロン	第2・4水曜日	10:30～11:00
追川ふれあいサロン	第2・4水曜日	10:30～11:00

⑧結果の印刷について

※プリンターとのWifi環境の設定が必要です※

II. アドバイスシート該当番号

アドバイスシート

該当箇所

アドバイスシートは、面接官と面接官の面接官が、アドバイスシートに記入していただく。アドバイスシートは、面接官のアドバイスシートに記入していただく。

番号欄	タイトル	該当箇所	タイトル
6, 7	意向をつたえる	15	口頭と図表を両方使う
8	生活量を減らす	16, 17	外に出る
9, 10	パソコンを使う	18, 19, 20	既知のデータに依り頼む
11, 12	発言の回数	21, 22, 23	グループワークの進行
13	読む力を高める	24, 25	グループワークの進行
14	読む力と書く力	26, 27, 28	グループワークの進行

アドバイスシート (P. 16) に
該当する番号が色付きで表示されます。

また、握力判定「満たさない」の場合、**握力を鍛える資料**も渡してください。

Ⅲ. サービス紹介一覧

[illegible]

お住まいの中学校区の岡山市サービスが一覧で表示されます。

※中学校区によっては、複数枚印刷されます。

もし各団体に参加を希望される場合は、一度、お住まいの「ふれあい介護予防センター」に連絡の必要があることをお伝えください。
※資料上部に記載があります。

⑧結果の印刷について

※不具合等により印刷できない場合※

お渡ししている「結果のシート」に転記してください。

タブレット結果画面

① ID: 0799 トモニフレイル健康チェック総合評価

身長 169 cm 体重 69 kg BMI値 24.2 年齢 75 歳

握力 /左 20 kg /右 30 kg 満たす 昭和 25 年 1 月 1 日

得点	注意該当箇所
日常生活活動 0 点	1 2 3 4 5
運動機能 2 点	6 7 8 9 10
栄養 1 点	11 12
口腔機能 3 点	13 14 15
閉じこもり 1 点	16 17
物忘れ 2 点	18 19 20
こころの健康 5 点	21 22 23 24 25

総合点 **14 点** 判定 **フレイル**

⑥ ④ 言アドバイス
フレイルの可能性がります。の自分の状態と向き合い、対策に取り組みましょう。

岡山市ふれあい介護予防センター
中区・東区担当 086-274-5211
北区担当 086-251-6517
南区担当 086-230-0315

印刷 終わる

結果のシート

結果のシート 年 月 日

ID ① BMI ②

握力 左 ③ kg 右 kg

判定 ④

日常生活活動	/ 5 点	【 1, 2, 3, 4, 5 】
運動機能	/ 5 点	【 6, 7, 8, 9, 10 】
栄養	/ 2 点	【 11, 12 】
口腔機能	/ 3 点	【 13, 14, 15 】
閉じこもり	/ 2 点	【 16, 17 】
物忘れ	/ 3 点	【 18, 19, 20 】
こころの健康	/ 5 点	【 21, 22, 23, 24, 25 】

総合点 ⑥ / 25 点

介護予防センターの職員があなたの健康づくりを応援します！まずはお気軽にお問合せください。

【介護予防センターのお問い合わせ先】
中区・東区：086-274-5211 北区：086-251-6517 南区：086-230-0315

※対応する番号の内容を転記してください。

⑨過去に行った結果の確認について

※印刷する場合は、
プリンターとのWifi環境の設定が必要です※

過去に行った結果を確認・印刷したい場合は、
TOPの右上にあるメニューから、履歴を確認して行います。
※あらかじめ、確認・印刷したい対象者のIDを確認してください。



※確認・印刷したいIDを押下すると、結果が表示されます。

補足：環境準備について

iPadをWifiにつないでフレイル健康チェックを行ってください。

※参照※

<https://support.apple.com/ja-jp/guide/ipad/ipad2db29c3a/16.0/ipados/16.0#iPad93753bb2>

※iPadをWifiネットワークに接続する

「設定」>「Wi-Fi」と選択して、「Wi-Fi」をオンにします。

次のいずれかをタップします：

○ネットワーク：必要に応じてパスワードを入力します。

○その他：非公開のネットワークに接続します。非公開ネットワークの名前、セキュリティの種類、およびパスワードを入力します。

画面の上部に「Wi-Fiアイコン」が表示されている場合は、Wifiネットワークに接続しています。（これを確認するには、Safariを開いてWebページを表示します。）iPadは同じ場所に戻ると再接続されます。

3. チェック実施後の処理

-個人シート-

実施結果は岡山市に送信される仕組みですが本システムでは個人情報を取り扱わない為、個人の突合せに個人シートが必ず必要になります。個人シートはコピーを実施機関で保管、原本を岡山市に提出してください。

・郵送

●フレイル該当者（総合点数8点以上）で個別指導を希望する方

毎週用

個別指導を希望する方は、なるべく早く個別指導につなげるため「翌週の月曜日」までに必ず「黄色の封筒」で送付ください。封筒にも「個別指導用」との記載があります。



●0-7点の方 及び8点以上でも個別指導を希望しないまたは対象外の方

毎月用

それ以外の方は「翌月5日」に必着するように「青色の封筒」で送付をお願いします。



<お問い合わせ先>

平日 8:30~17:15

○フレイル対策事業全体について

岡山市保健福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課

☎ 086-803-1256

○アプリ操作について

株式会社HYPER CUBE 担当：中嶋・斎藤

☎ 050-1751-3051

○専門的な内容（チェックの方法や指導方法）について

岡山市ふれあい介護予防センター

☎ 086-274-5211

Ⅲ. タブレットを使用したフレイル健康チェックを試す場合

1. フレイル健康チェックを試す

実際の流れを理解するために、まずはサポートスタッフがフレイル健康チェックに触れる事をおすすめします。

フレイル健康チェックを試す場合は、
メニューにある「テスト」を選択してください。
フレイル健康チェックの流れを実際に試すことができます。

結果は送信されませんので、何度でも流れを確認できます。



※「はい」を選択すると、高齢者が行うフレイル健康チェックと同じ流れが開始されます。

2. 試すのを中止する

テスト開始後、実際のフレイル健康チェックの流れと同じように、途中で止めることも可能です。

フレイル健康チェックの流れを体験いただくため、
実際と同じ確認が表示されますが、**結果は保存されません。**



※「はい」を選択すると、テストを中止できます。**途中までのデータは保存されません。**