

【タブレット使用时】  
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

# 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 .....	5
①受入れ：個人シートの記入 .....	7
②アプリ操作：音声確認 .....	8
③アプリ操作：基本情報の入力、握力測定 .....	9
④アプリ操作：フレイル健康チェックの開始 .....	10
⑤アプリ操作：画面の詳細 .....	11
⑥アプリ操作：フレイル健康チェック終了 .....	12
⑦まとめについて .....	13
⑧結果の印刷について .....	18
⑨過去に行った結果の確認について .....	22
補足. 環境準備について .....	23
3. チェック実施後の処理 .....	24
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. 流れを知るために .....	25
2. チェック方法 .....	25

# I. 【タブレット使用時】フレイル健康チェックの流れ

## 1. 対象者

※詳細はチェックシート  
使用時のマニュアル参照

概ね65歳以上の岡山市民

- ① フレイル健康チェック希望者
- ② フレイル状態、もしくは今後、フレイルになることが予測される方

## 2. チェック方法

※P. 5~12参照。

- ①個人シートの記入、握力測定の実施
- ②フレイル健康チェックの説明画面での音声ボリューム確認
- ③性別・身長体重・握力測定結果の数値入力
- ④フレイル健康チェックの見守り

## 3. 判定方法

アプリ内で自動計算

## 4. 指導・支援

※P. 13~17参照。

結果シート、アドバイスシート、「3本の矢」と「健康な口でフレイル予防」資料、社会資源資料を渡す。アドバイスシートから該当項目を説明。  
※ 結果シートはプリンターで印刷する（P18~21参照）。

フレイルの場合  
個別指導の意思確認（アプリ上）

希望する

### 確認事項

予防センターより電話があることを伝える。（アプリ内で一緒に確認）  
個別指導のお知らせ文を渡す。

希望しない  
・個別指導  
対象外

非該当・プレフレイルの場合

- ① 「3本の矢」資料及び「健康な口でフレイル予防」資料をよく読むように説明する。
- ② 年1回はフレイル健康チェックを受けるように伝える。
- ③ 予防の取組み先（地域資源）を案内する。

## 5. 実施後の処理

※P. 24参照。

### (A) フレイルで個別指導を希望する方

1週間分の個人シートを黄色の封筒に入れ、毎週月曜必着で郵送。

↓

介護予防センターから本人に連絡し個別指導実施。  
個別指導内容の報告あり。



### (B) 非該当及びプレフレイル、フレイルで個別指導を希望しない・対象外の方

1か月分の個人シートを青色の封筒に入れ、毎月5日必着で郵送。

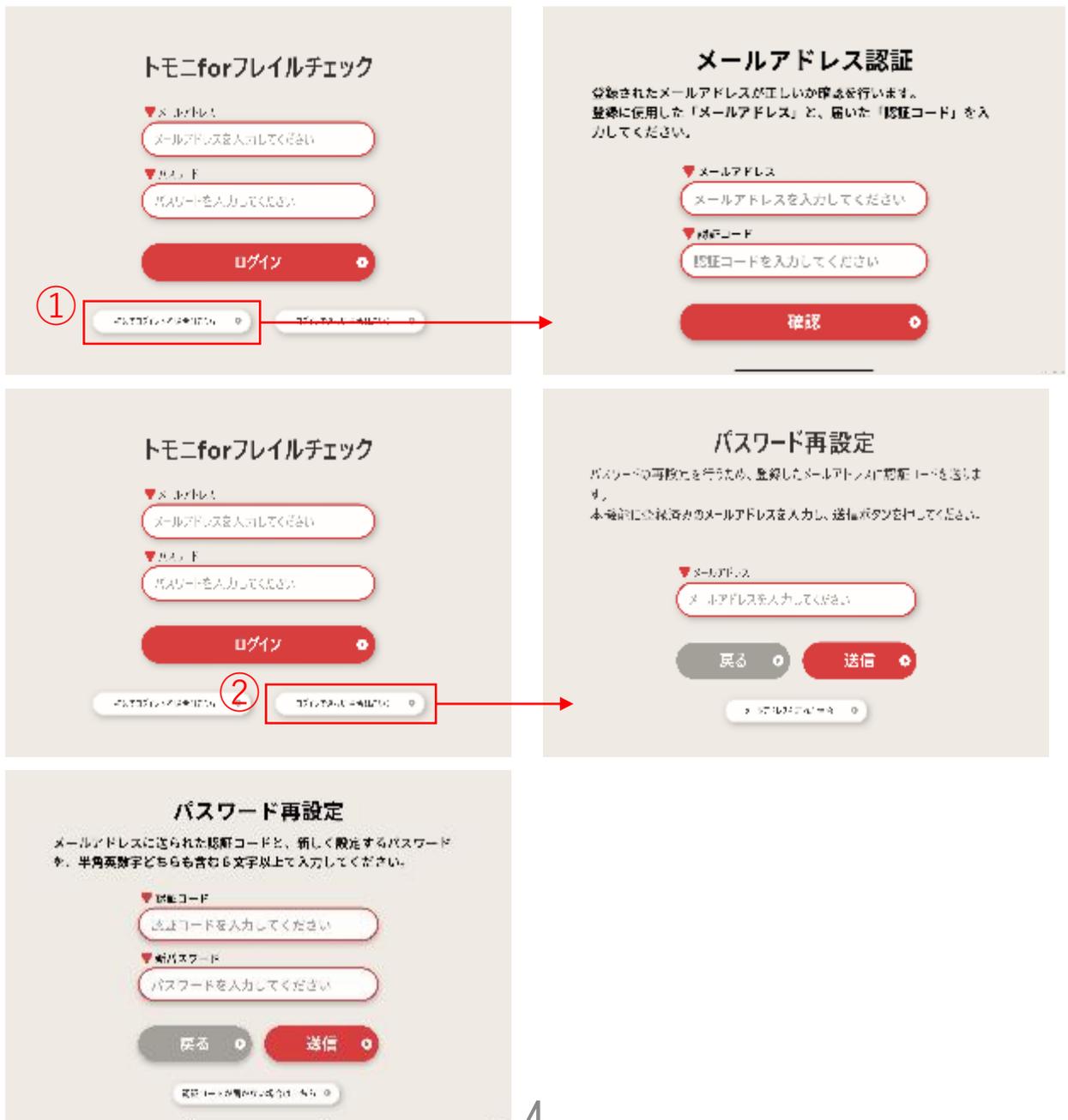


個人シートはコピーを保管し、原本は岡山市に提出する。

## 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。  
登録されたアドレスに「[no-reply@verificationemail.com](mailto: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初回ログイン時のパスワードは市で作成したものになるため、  
各薬局にてパスワードの再設定を行ってください。



## 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。

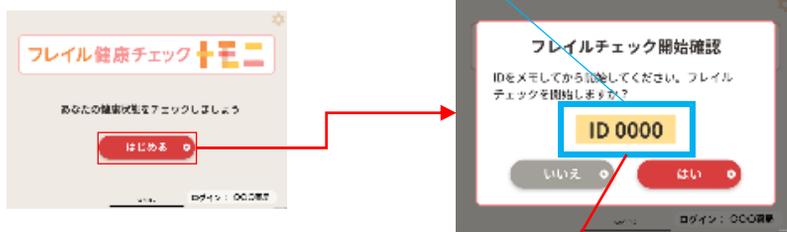
※必ずテスト環境（P. 25ページ参照）で実施方法等を確認してから本番環境で実施すること。  
 ※個人情報やチェック項目の取り扱い、握力測定の注意事項などは、チェックシートで行う場合と同様であるため、チェックシート使用時のマニュアルも併せて参照すること。

※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				



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

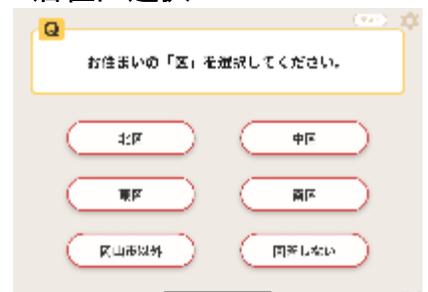
TOP



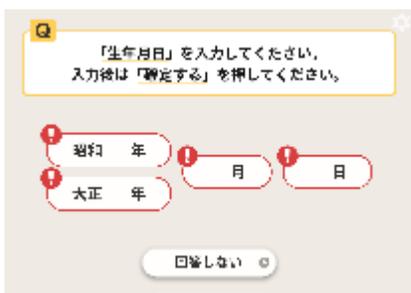
性別選択



居住区選択



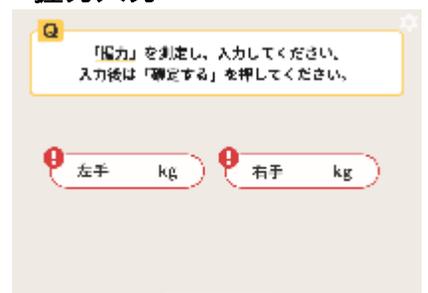
生年月日入力



身長体重入力



握力入力



フレイル健康チェック質問



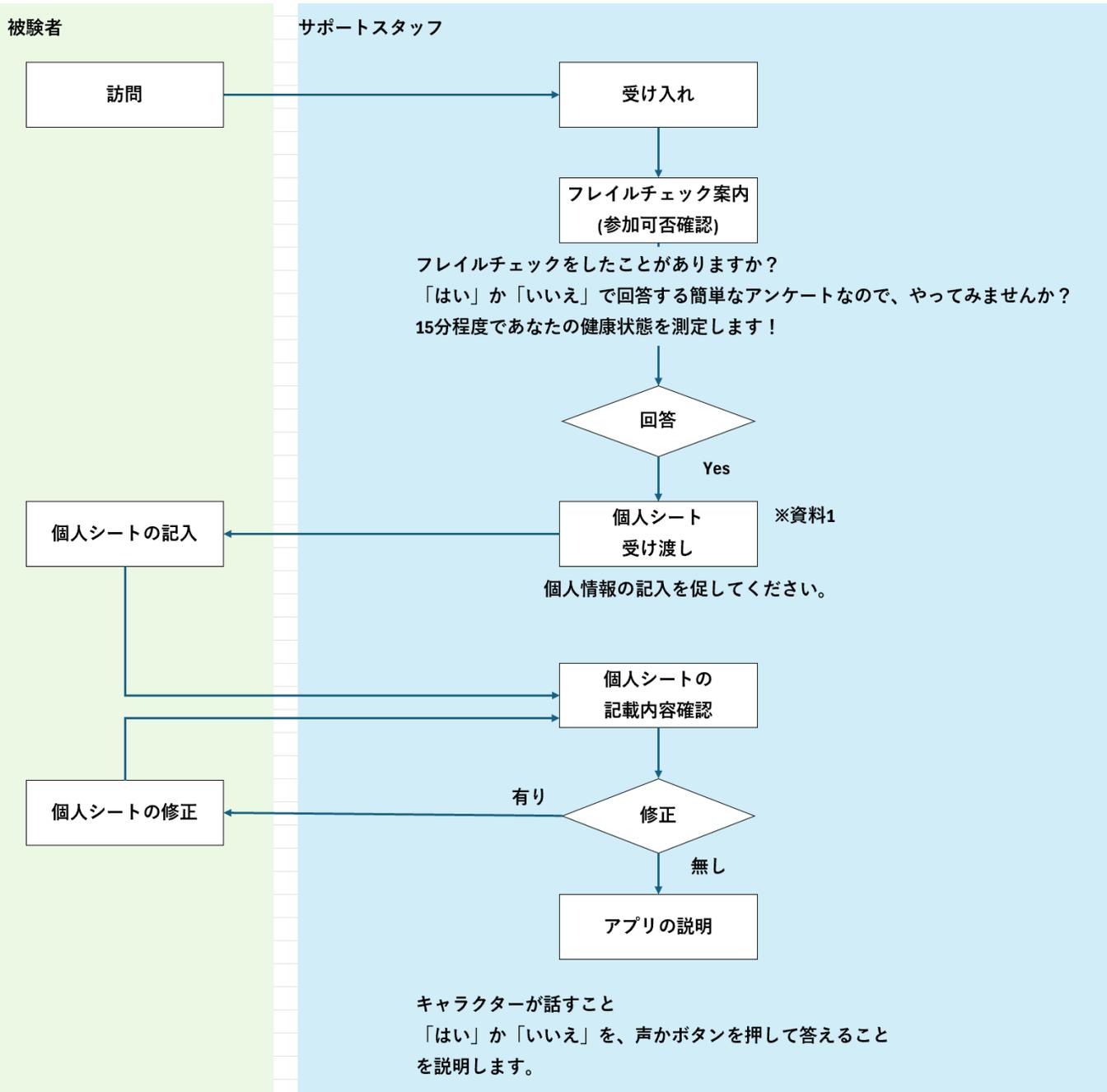
アドバイスシート



点数まとめ

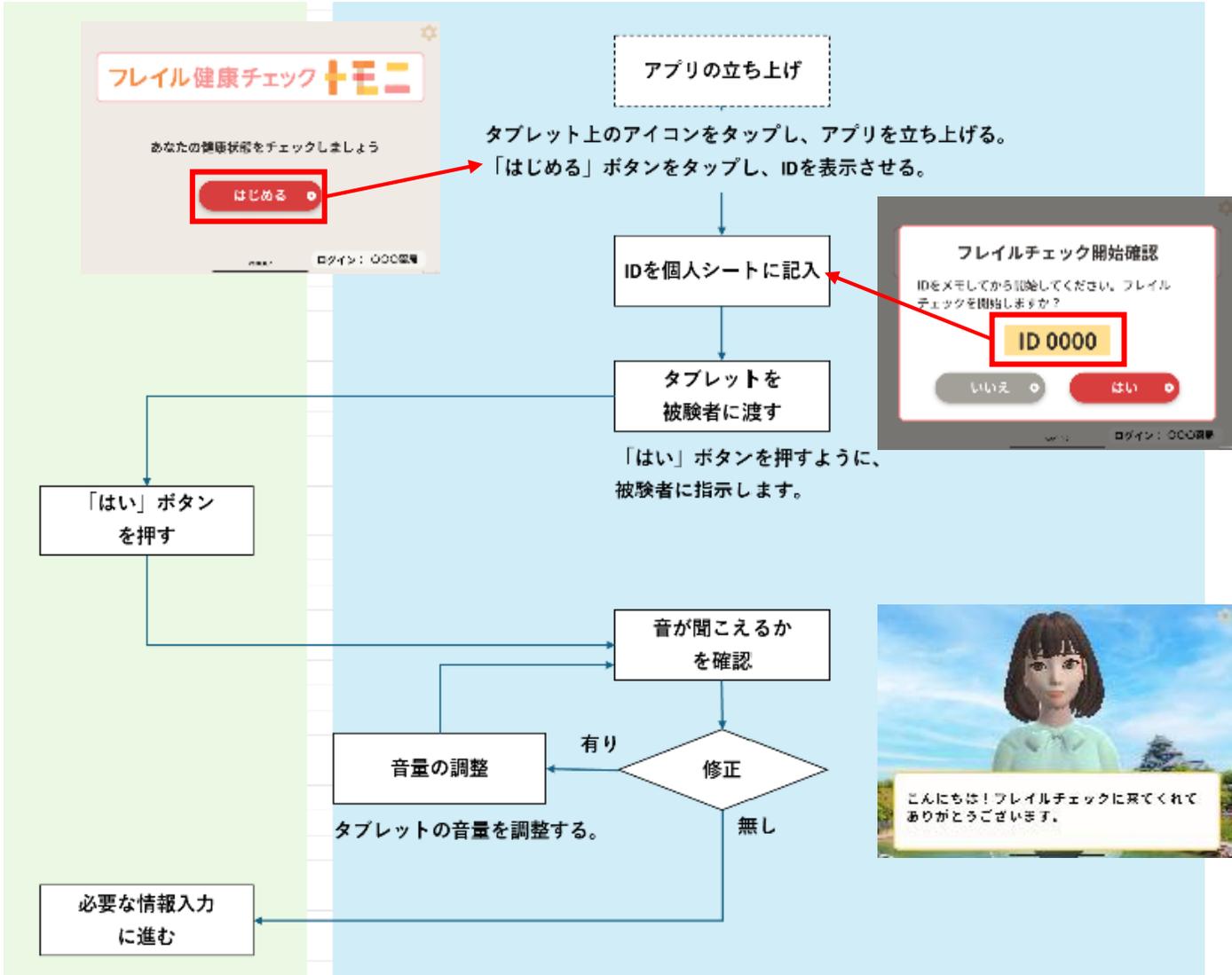


# ①受入れ：個人シートの記入



※資料1：P5 個人シート参照

## ②アプリ操作：音声確認



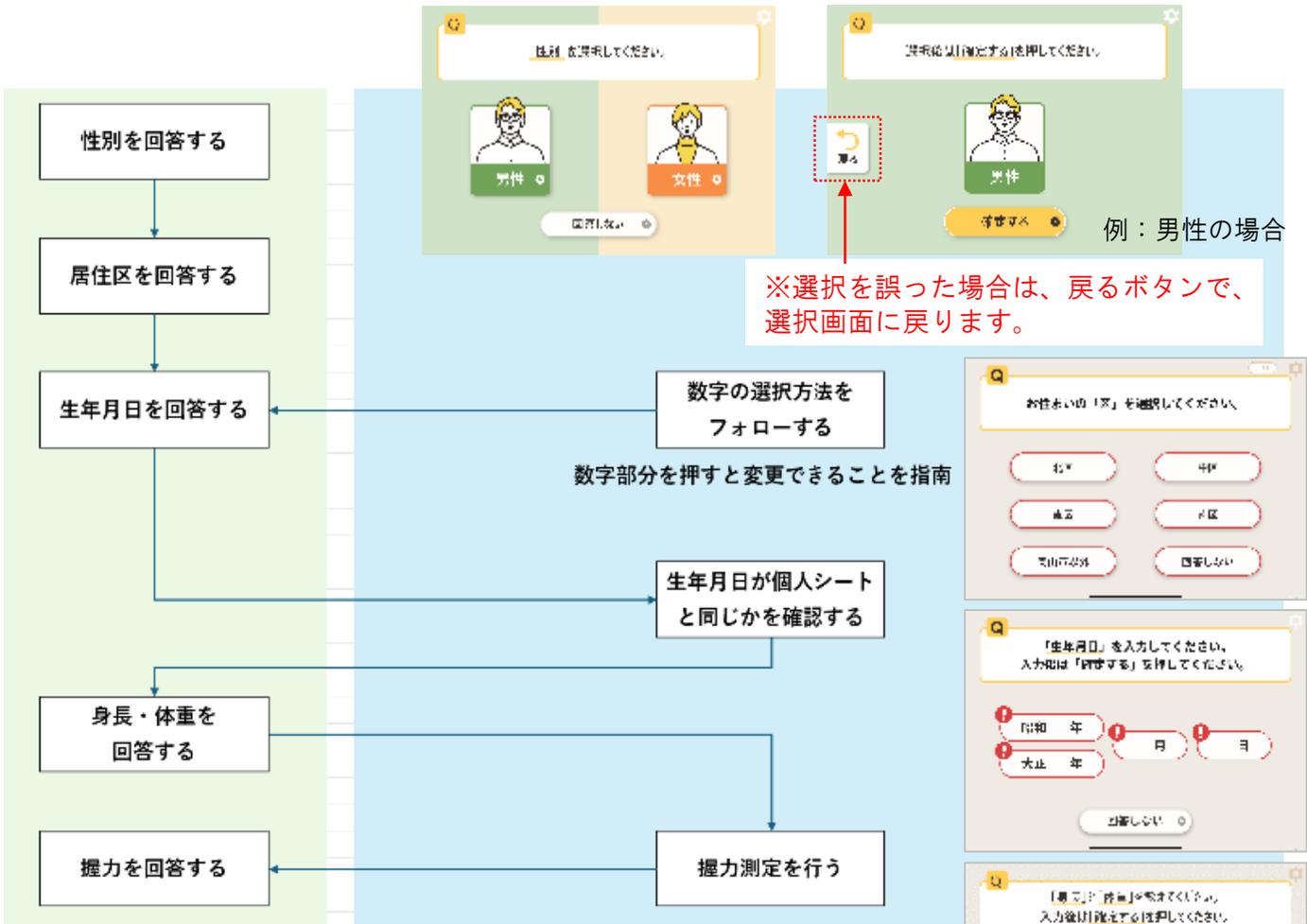
大きくする ← 音量を → 小さくする



※斜め上から見た画面

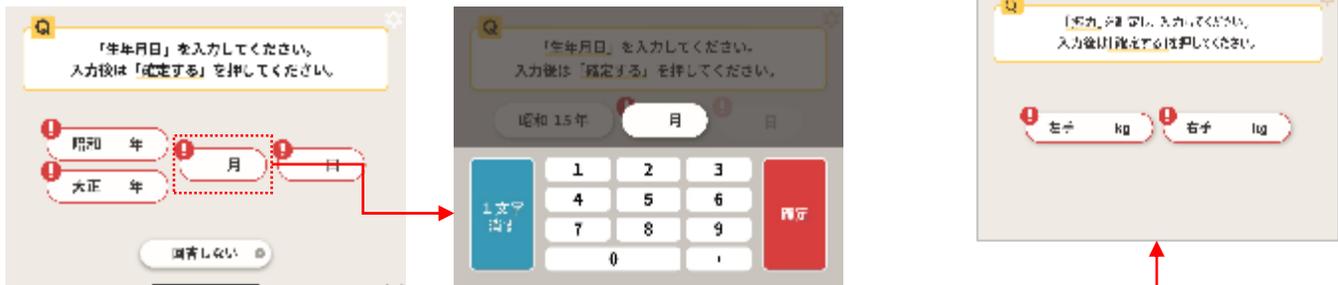
※iPadによって操作が異なる場合があります。

### 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



## 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。

フレイルチェック  
開始前まで進める

不明になった時・  
終了時に挙手する指示

キャラクターからの質問が開始されるので、ここからは一人でやってみてください。もちろん、分からなかったら手をあげて呼んでください。全部が終わって、「スタッフを呼んでください」と出たら、その時も手をあげてください。

フレイルチェックを  
開始する

見守り

挙手があれば対応する。



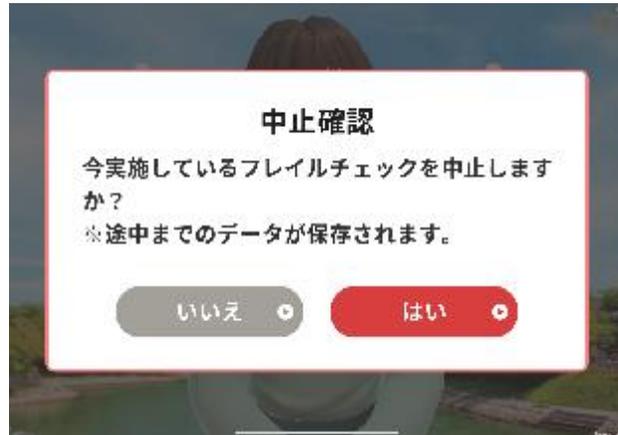
フレイル健康チェックの開始時のみ、「はい」しか選択できません。



「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。



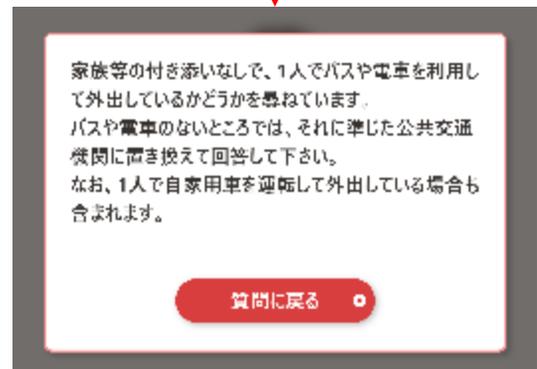
「はい」または「いいえ」は音声またはボタンで反応します。

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。

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

**筋力をつける**

筋力をつけることは、フレイル予防の重要なポイントです。毎日の生活の中で、歩く、階段を使う、軽い運動をするなど、積極的に体を動かしましょう。

**1日分のたんぱく質目分量 (約60g)**

たんぱく質は筋力維持に不可欠な栄養素です。以下の食品からたんぱく質を摂取しましょう。

牛乳200g	5.0g	鶏肉100g	6.6g
豆腐100g	6.6g	卵1個	6.0g
大豆100g	7.8g	魚100g	6.2g
合計	14.1g	合計	4.0g

たんぱく質は、たんぱく質の吸収率を高めるために、たんぱく質と炭水化物を一緒に摂ると効果的です。

## 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。

The image displays two screenshots from a mobile application. The left screenshot shows a summary screen titled "まとめ「アドバイスシート」" (Summary "Advice Sheet") for user ID 0761. It features a progress bar at the top with 13 numbered buttons. A red dashed box highlights the number "13", and a red arrow points from it to the right screenshot. The summary screen has three main sections: "食生活の改善" (Improvement of Diet), "外出しよう" (Let's go out), and "バランスを高める" (Increase balance). Each section includes an image and a short text description. A yellow "次へ進む" (Next) button is at the bottom.

The right screenshot shows a detailed question screen for "フレイルチェック 13問目" (Frailty Check Question 13). It includes the user ID and title at the top. The question text is: "口腔機能カテゴリー 1/3問" (Oral function category 1/3 questions) and "半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか?" (Have you found it harder to eat hard things compared to 6 months ago?). A red "確認" (Check) button is prominently displayed in the center, and a yellow "次へ進む" (Next) button is at the bottom.

## 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。

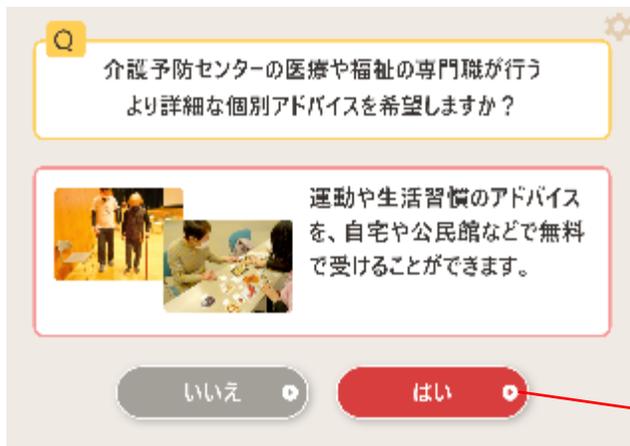


The screenshot shows a summary screen titled "まとめ「今日の結果」" (Summary "Today's Results"). At the top left, it displays "ID: 0001". The main section is titled "プレフレイル" (Pre-frailty) and lists various assessment items with their scores out of a total of 25 points:

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
こころの健康	0/5点
<b>総合点</b>	<b>5/25点</b>

To the right, it shows "BMI 20.5" and "握力" (Grip strength) as "満たす" (Satisfied) with values "(左32kg 右19kg)". Below this is a "一言アドバイス" (One-sentence advice) section featuring a woman's icon and the 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). At the bottom, there is a yellow button labeled "次へ進む" (Next).

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 screenshot shows a question screen with a yellow question mark icon. The text 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 text are two buttons: "いいえ" (No) and "はい" (Yes). A red arrow points from the "はい" button to the next screen.

※ボタン操作を行ってください。



The screenshot shows a confirmation screen with a white box containing the text: "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 from the care prevention center regarding individual guidance schedule adjustments). At the bottom, there is a yellow button labeled "次へ進む" (Next).

「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

- 北長寿クラブ
- 三野町内会

合計13か所

次へ進む

※住所の入力で「岡山市以外」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。

ID: 0342 トモニフレイルチェック総合評価

身長 160 cm 体重 50 kg BMI値 19.5 年齢 88 歳  
握力 /左 0 kg /右 0 kg 昭和 10 年 10 月 10 日

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

総合点 3点 判定 健康

ひと言アドバイス  
運動不足になり、筋力や体力が低下している可能性があります。

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 保存

★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。

ID: 8005

身長 168 cm 年齢 73 歳  
握力 /左 0 kg /右 0 kg 平成 31 年 10 月 4 日

印刷

プリンタオプション

プリンタを選択してください。

印刷

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。全てお渡しください。

- 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番号
- III. サービス紹介一覧

I

II

該当箇所	アドバイス	該当箇所	アドバイス
6, 7	運動を続ける	15	お口拭いを高める
8	生活量を維持す	16, 17	外出する
9, 10	バランスを高める	18, 19, 20	認知症予防に役立ちます
11, 12	栄養バランスを	21, 22, 23	スマートフォンを
13	認知力を高める	24, 25	認知力を高める
14	認知力を高める	認知力を高める	認知力を高める

III

**中学校区「灘崎」の岡山市サービス一覧**

※加えを希望する場合は、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	できる！元気な暮らしを学ぶ教室
開催日	第4水曜日
開催時間	13:00～12:00
会場	ウエルビーセンター

▼あつれいもも太身体操

教室名	西総区ふれあいクラブ
開催日	毎週水曜日
開催時間	13:00～14:00
会場	野崎公民館西総区分館

教室名	西七区ふれあいサロン
開催日	第1・3水曜日
開催時間	9:30～11:30
会場	トリスコミュニティハウス

教室名	西高崎ふれあいサロン
開催日	第2・4水曜日
開催時間	10:00～14:00
会場	西高崎ふれあいサロン

教室名	川瀬はつらつたもも太身体操
開催日	毎週水曜日
開催時間	10:00～11:30
会場	野崎公民館川瀬分館

教室名	九十九瀬藤サークル
開催日	第2・4水曜日
開催時間	13:30～14:30
会場	新河コミュニティハウス

教室名	あつれいもも太身体操inなださき
開催日	第1・3水曜日
開催時間	9:30～11:30
会場	野崎公民館

教室名	みどりヶ丘 あつれいもも太身体操クラブA
開催日	毎週水曜日
開催時間	10:00～11:00
会場	みどりヶ丘集会所

教室名	みどりヶ丘 あつれいもも太身体操クラブA
開催日	毎週水曜日
開催時間	10:30～11:30
会場	みどりヶ丘集会所

教室名	赤津ふれあいサロン
開催日	第2・4水曜日
開催時間	9:30～11:30
会場	赤津公民館

教室名	追川はつらつたもも太身体操
開催日	毎週水曜日
開催時間	10:30～11:30
会場	30110コミュニティハウス

教室名	追川ふれあいサロン
開催日	第2・4水曜日
開催時間	10:30～10:45
会場	30110コミュニティハウス

教室名	追川ふれあいサロン
開催日	第2・4水曜日
開催時間	10:30～10:45
会場	30110コミュニティハウス



## 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 トモニフレイルチェック総合評価

身長 175 cm 体重 68 kg BMI値 22.2 ② 年齢 63歳  
握力 /左 30 kg /右 29 kg 満たす 昭和 35年 12月 17日

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

総合点 2点 判定 健康

⑥ 一言アドバイス ④  
運動不足になり、筋力や体力が低下している可能性があります。

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..... ⑤	／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。

The screenshots illustrate the following steps:

- Start at the main screen: **フレイル健康チェック + モニ**. A red box highlights the menu icon in the top right corner.
- Tap the menu icon to open the **薬局メニュー**. A red box highlights the **履歴** button.
- Tap **履歴** to view the **フレイルチェック結果履歴** table. A red box highlights the row with ID **0782**.
- Tap the ID **0782** to view the detailed result page for **ID: 0782 トモニフレイルチェック総合評価**. A red box highlights the **印刷** button at the bottom.

※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. 流れを知るために

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。

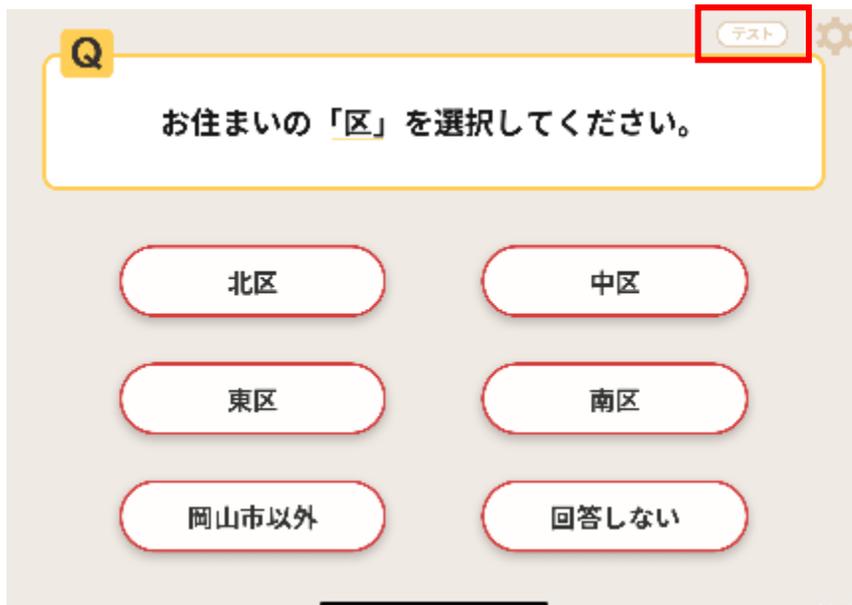
また、その場合の注意点を記載します。

#### 2. 試す場合の注意点

居住区を選択を行う際、必ず「テスト」を選択してください。

個人シートと照らし合わせて結果を集計する関係ため、テスト(お試し)で行ったことが一目で分かるようにしています。

他の情報入力時(性別・生年月日・身長・体重・握力)に関しては、特に指定はありません。



The screenshot shows a tablet interface for a health check. At the top right, there is a red-bordered button labeled "テスト" (Test). Below it, a yellow-bordered box contains the question: "お住まいの「区」を選択してください。" (Please select your district). Below the question are six buttons arranged in two columns: "北区" (North Ward), "中区" (Central Ward), "東区" (East Ward), "南区" (South Ward), "岡山市以外" (Outside Okayama City), and "回答しない" (Do not answer).