

【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

Ver6 R7. 12. 2 25年度版

Ver7 R8. 1. 19 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	7
①受入れ：個人シートの記入	9
②アプリ操作：音声確認	10
③アプリ操作：基本情報の入力、握力測定	11
④アプリ操作：フレイル健康チェックの開始	12
⑤アプリ操作：画面の詳細	13
⑥アプリ操作：フレイル健康チェック終了	14
⑦まとめについて	15
⑧結果の印刷について	20
⑨過去に行った結果の確認について	24
補足. 環境準備について	25
3. チェック実施後の処理	26
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	27
2. 試すのを中止する	28

# 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. 15~19参照。

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 (P20~23参照)。

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. 26参照。

(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。

登録されたメールアドレスに「[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。

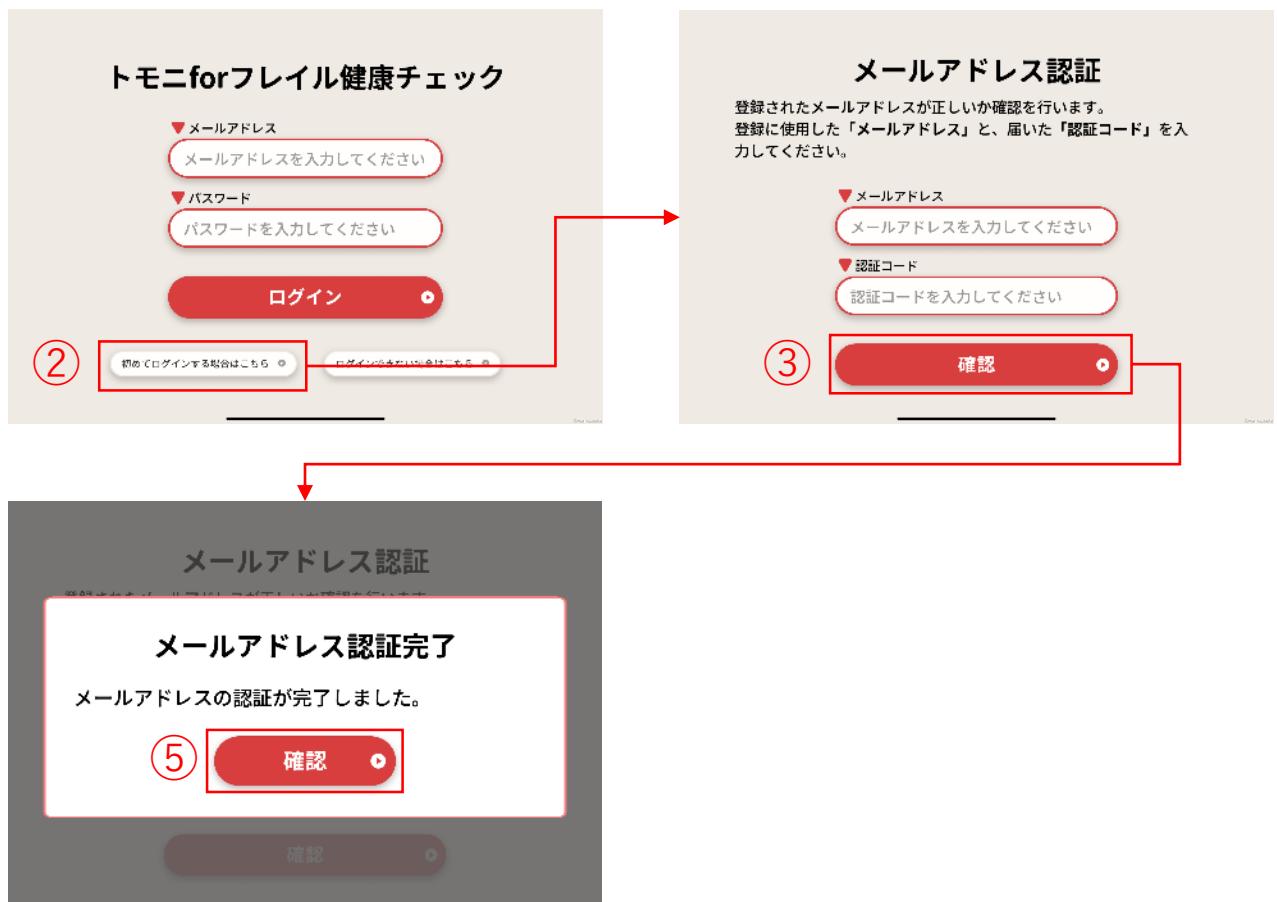
②「初めてログインする場合はこちら」をタップします。

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、P. 6の手順をご確認ください。

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。

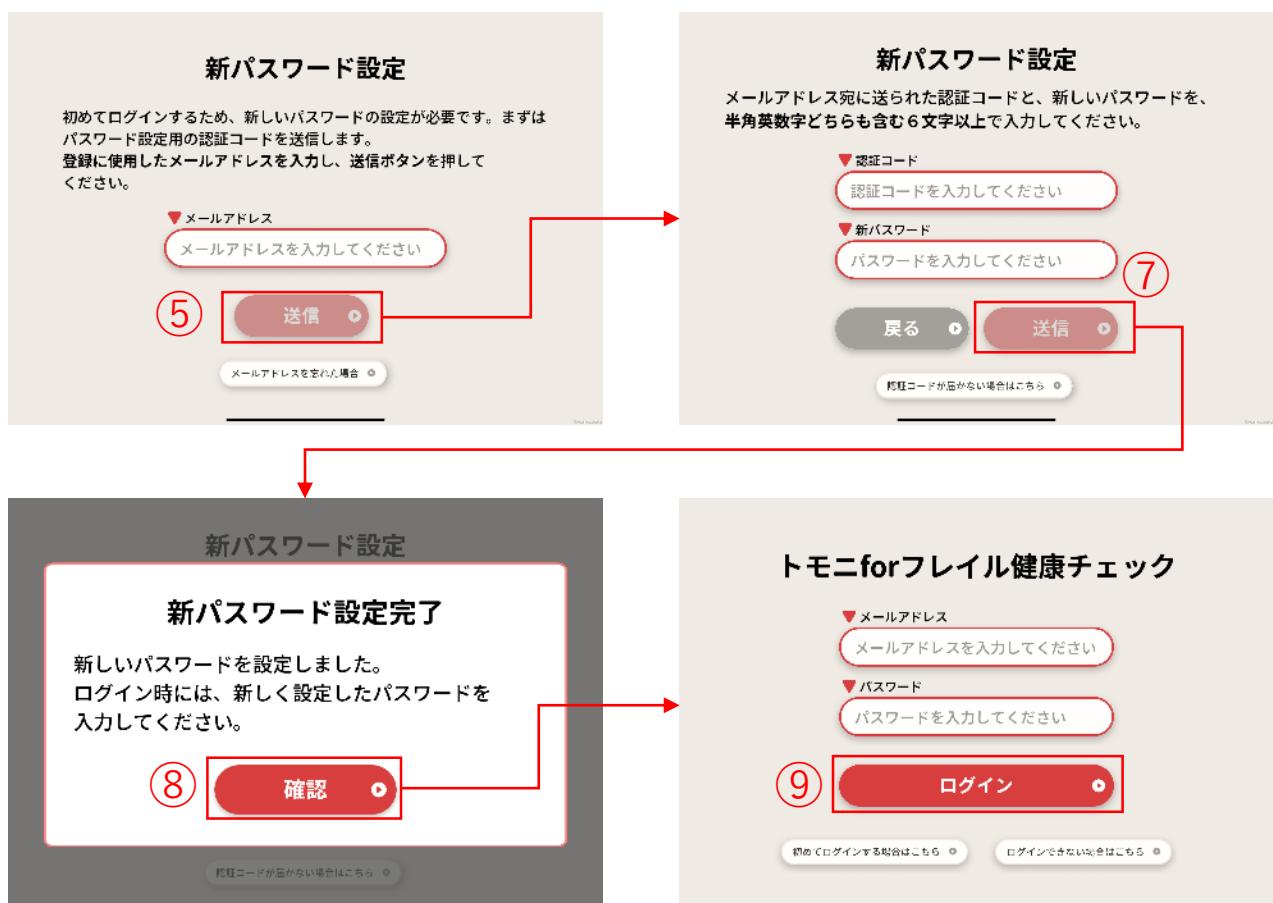
⑥登録されたメールアドレスに「[no-reply@verificationemail.com](mailto:no-reply@verificationemail.com)」から認証コードが記載されたメール送られてきます。

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。



# ※もしも認証エラーになってしまった場合※

もしも④の時に認証エラーとなつた場合は、  
岡山市 地域包括ケア推進課 までご連絡ください。  
改めて認証コードが送付され、再度①から始める前に、  
アプリのアンインストールとiPadの再起動をお試しください。

※アプリのアンインストール方法や、iPadの再起動方法は、  
iPadの世代等によって異なる場合があるため、説明書をご確認ください。

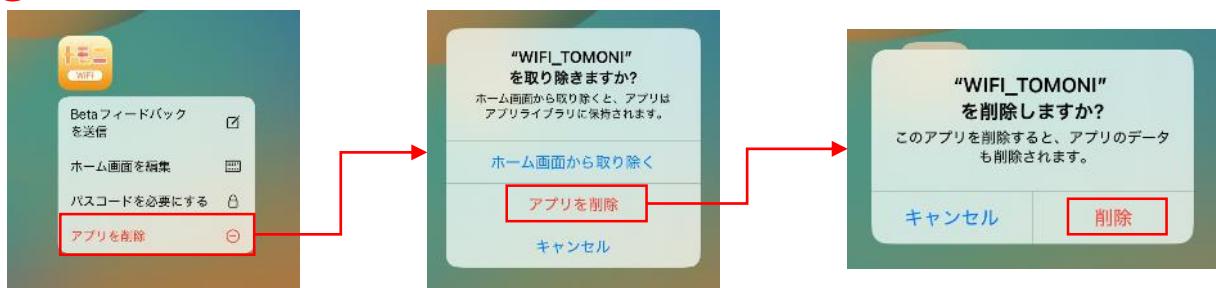
①ホームにあるアプリアイコン「トモニ WiFi」を長押しし、  
「アプリを削除」を選択してアンインストールします。

②iPadのトップボタンといずれかの音量ボタンを同時に押し続け、  
「スライドで電源オフ」をスライドし、電源を切れます。

③iPadのトップボタンをAppleロゴが表示されるまで押し続け、電源を入れます。

④TestFlightから、「トモニ フレイル健康チェック WiFi」をインストールします。

①アイコンを長押し



②同時に  
長押し



③長押し

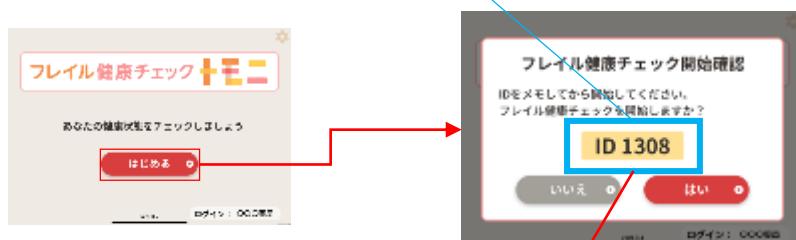
## 2. チェック方法

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. 27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○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					電話番号
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) <small>※代筆した場合</small>				

## 資料2：アプリ「トモニ」※画面の例



## 「トモニ WiFi」

TOP

## 性別選択

性別選択

性別を選択してください。

男性

女性

回答しない

## 居住区選択

お住まいの「区」を選択してください。

北区

中区

東区

南区

岡山市以外

回答しない

### 生年月日入力

Q 「生年月日」を入力してください。  
入力後は「確定する」を押してください。

昭和 年
大正 年
月
日

回答しない

### 身長体重入力

Q 「**身長**」と**「体重**」を入力してください。  
入力後は「**確定する**」を押してください。

① **身長** cm ② **体重** kg

### 握力入力

Q 「握力」を測定し、入力してください。  
入力後は「確定する」を押してください。

## フレイル健康チェック質問

## アドバイスシート

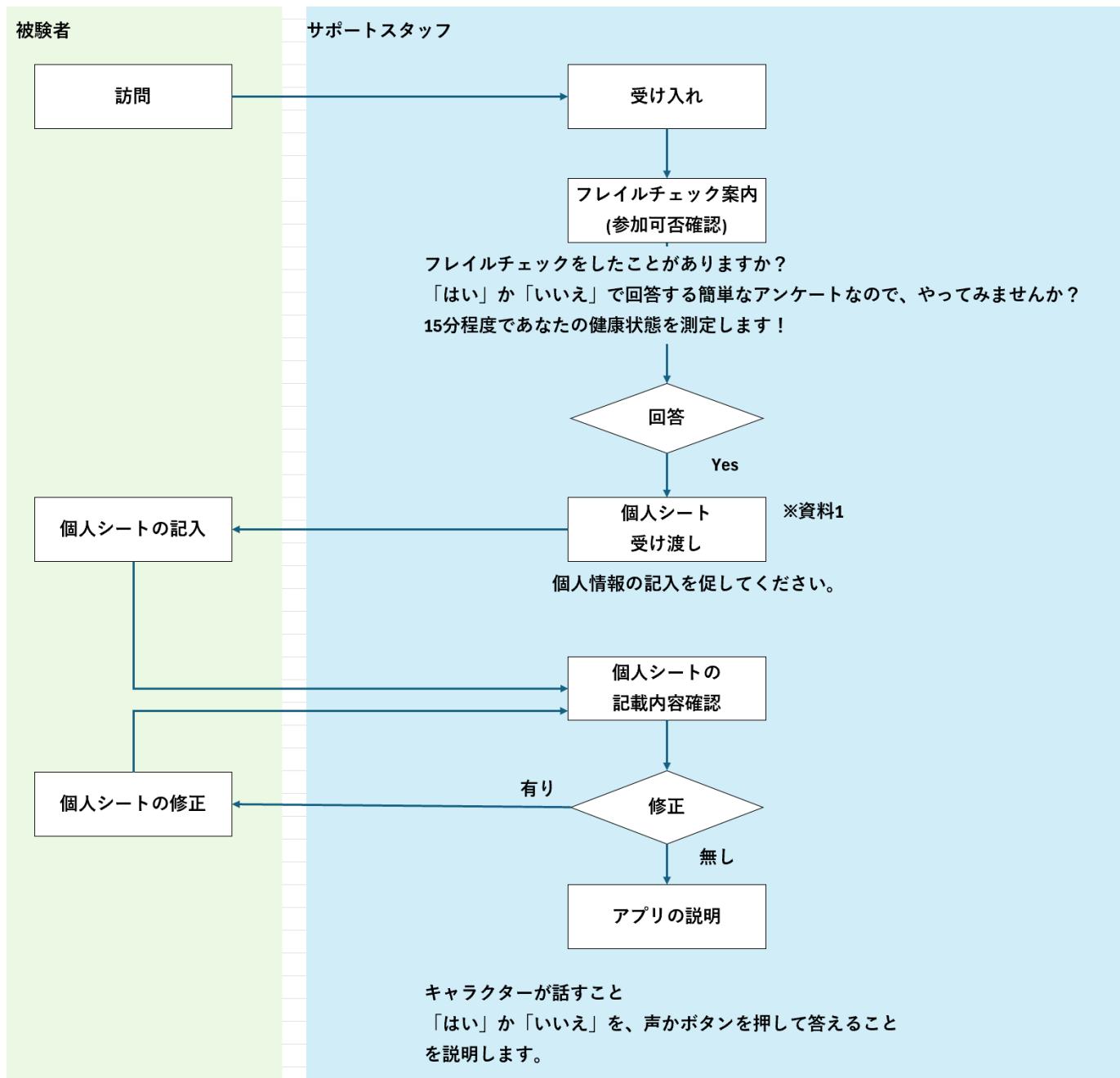
## 点数まとめ

活動	カロリー	重さ
自転車通勤	3154	0kg
運動会	0kg	0kg
着衣	0kg	0kg
合計	3154	0kg
口渴感度	2.34	
筋肉にこり	0.24	
筋疲れ	0.34	
こここの筋肉	1.54	

総合点: 6/25点

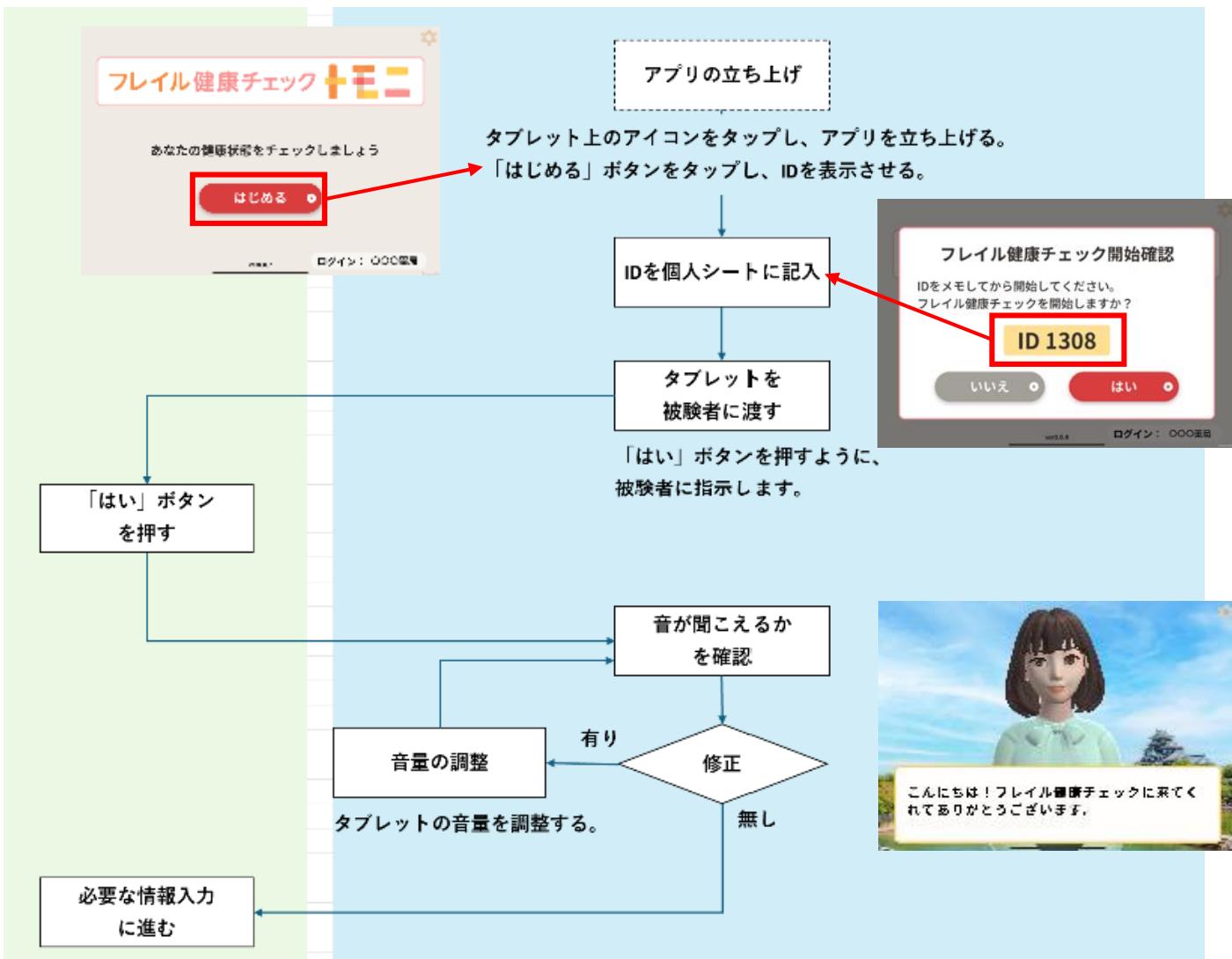
次へ進む

# ①受入れ：個人シートの記入



※資料1：P7 個人シート参照

## ②アプリ操作：音声確認



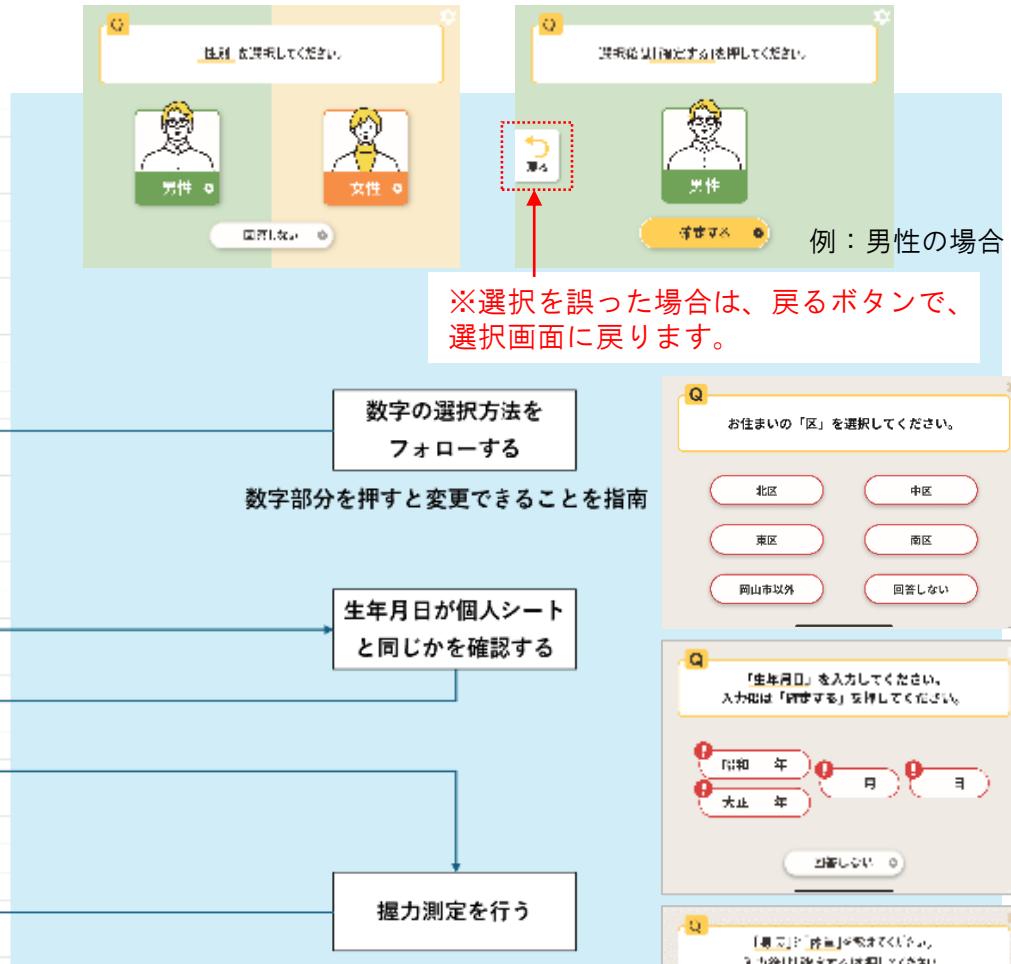
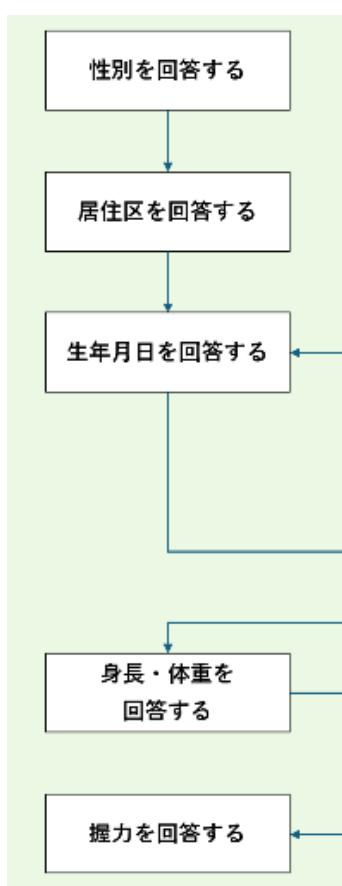
音量を  
大きくする ← → 小さくする



※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。

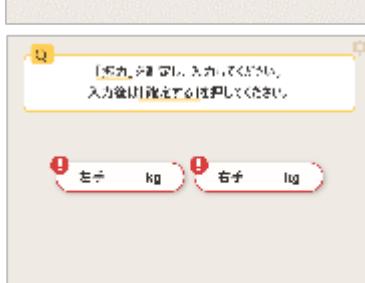
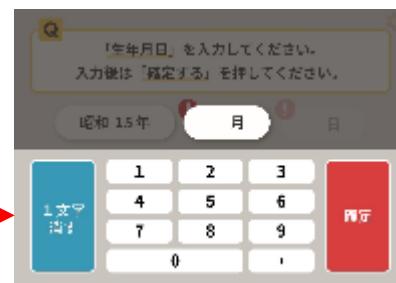
## 握力測定



※まとめ(P. 18)や結果(P. 20~24)で、握力の判定結果を表示します。

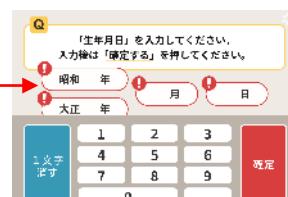
性別を回答していない場合は、握力の判定は表示されません。

## 数字操作例



## 元号の選択を間違えた場合の対処法

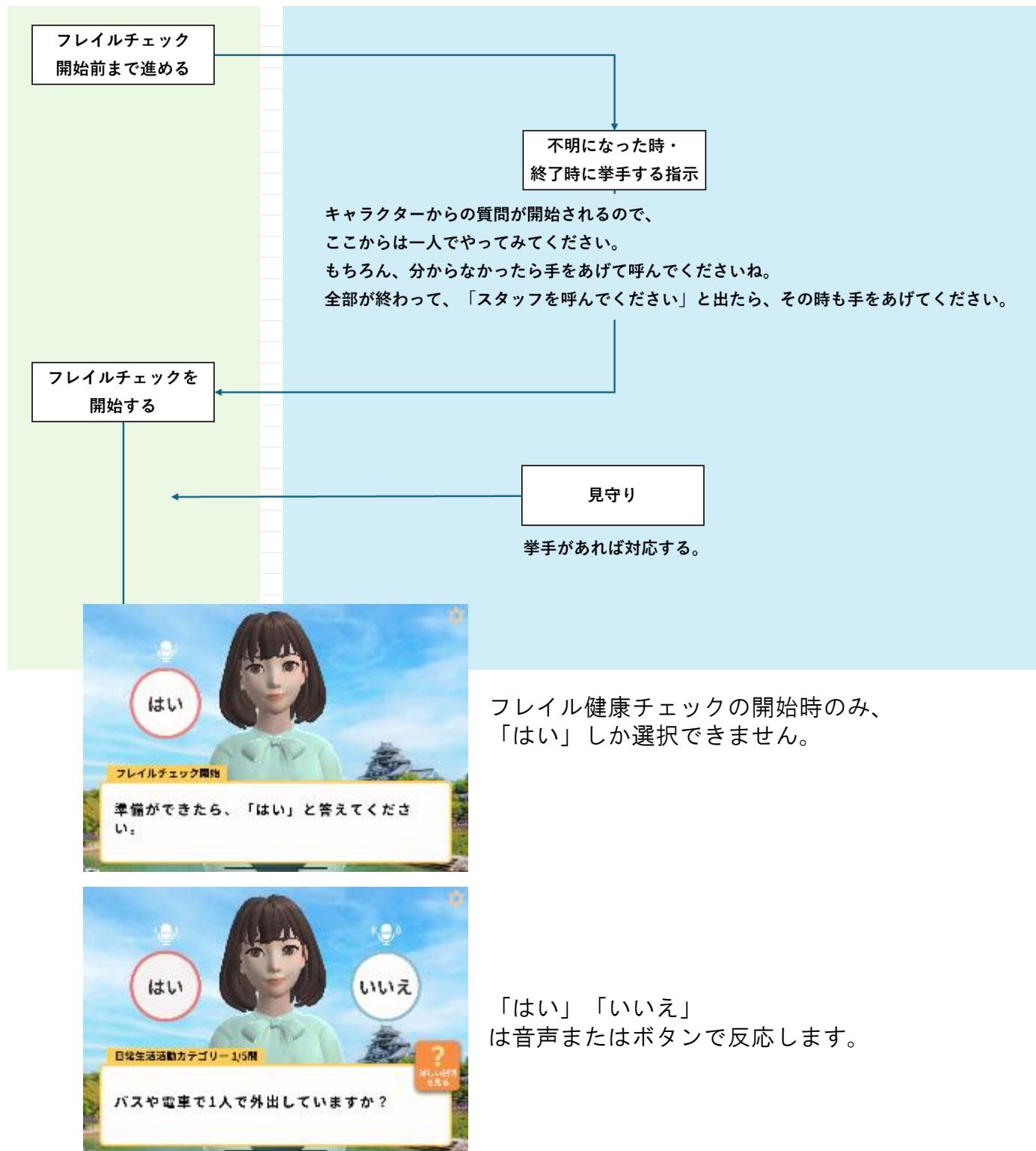
「年」の数字を入力後、  
「年」をタップすると、  
再度元号を選択できます。



※握力の測定が難しい場合は、「0」と記入してください。

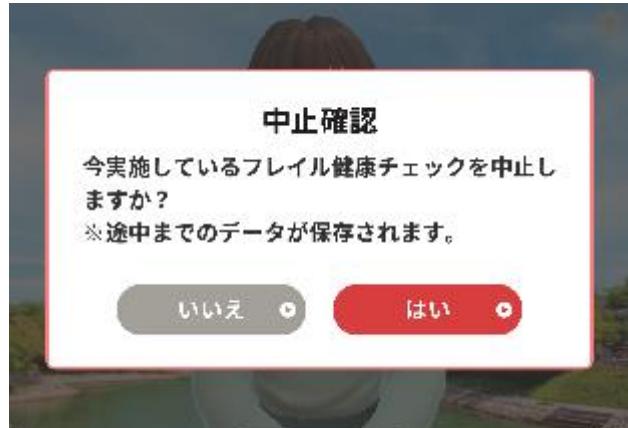
## ④アプリ操作：フレイル健康チェックの開始

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。

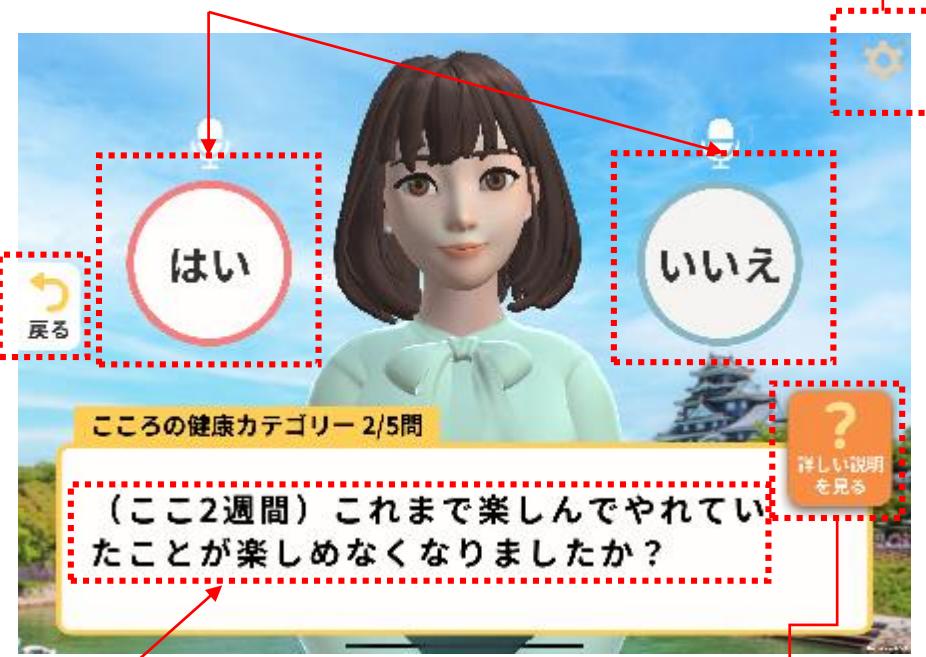


## ⑤アプリ操作：画面の詳細

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。

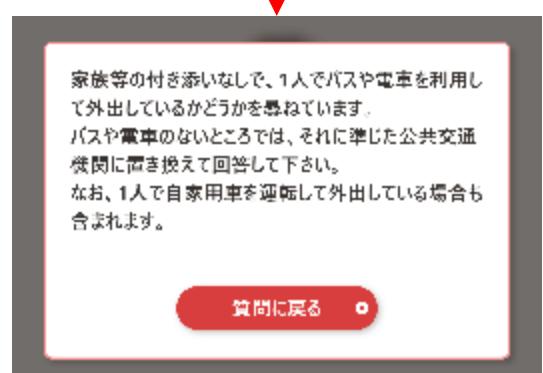


押下する  
と、  
前の設問に  
戻ります。

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」

個人シートの内容とお名前を確認してください。

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

ID: 0761 まとめ 「アドバイスシート」 介護保険: 無

担当  
看護師

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

食生活の改善

筋肉のものとなるたんばく質をしっかり取りましょう。

筋肉のものとなるたんばく質をしっかり取りましょう。

外出しよう

外出が減ると体力低下に！できるだけ毎日外出しましょう。

外出が減ると体力低下に！できるだけ毎日外出しましょう。

バランスを高める

「お尻の外側」を鍛えましょう。

「お尻の外側」を鍛えましょう。

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できます。

ID : 0761 まとめ「アドバイスシート」 介護保険:無

13

食生活の改善

外出しよう

バランスを高める

フレイル健康チェック 13問目

口腔機能カテゴリー 1/3問

半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか？

確認

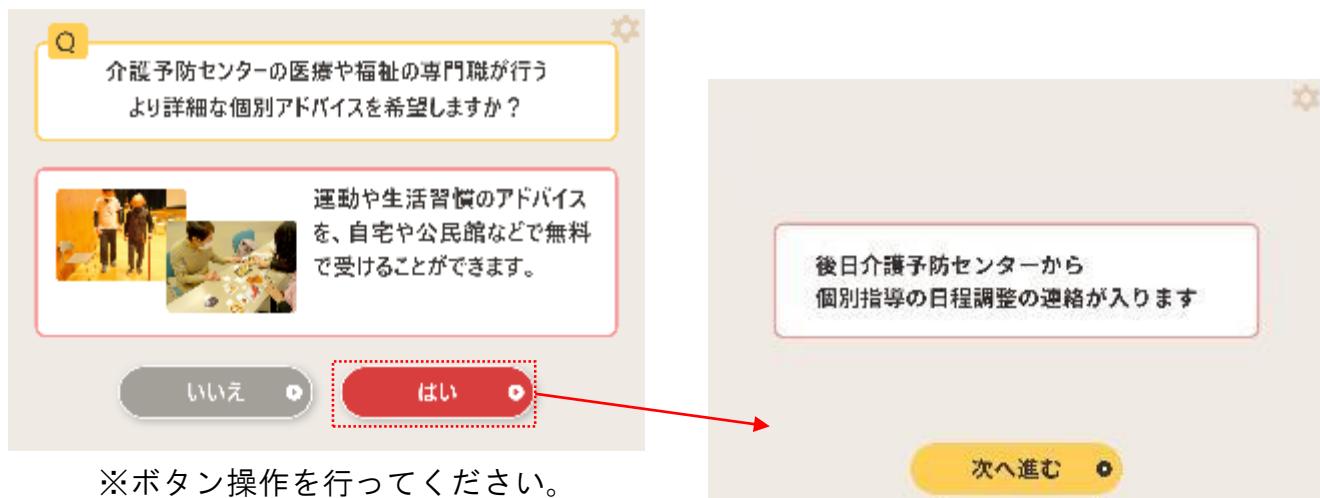
次へ進む

## 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。



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。



※ボタン操作を行ってください。

「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てください。

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

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

- 北笠長寿クラブ
- 三野町内会

合計13か所

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。

※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. 23参照)。

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**

年齢 75歳  
昭和 25年 1月 1日

得点		注意箇所箇所				
日常生活活動	0点	1	2	3	4	5
運動機能	2点	3	4	5	6	7
食事	1点	11	12	13	14	15
口腔機能	3点	13	14	15	16	17
閉じこもり	1点	16	17	18	19	20
物忘れ	2点	19	20	21	22	23
こここの健康	5点	21	22	23	24	25

**総合得点 14点**

**判定** フレイル

**一言アドバイス**  
フレイルの可能性があります。今の自分の状態と向る合い、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**

II

**アドバイスシート 該当箇所**

フレイルチェックが結果として、もとある箇所にアドバイスが記載されています。  
例が示す、岡山市ふれあい介護予防センターのアドバイスです。

該当箇所	タイトル	該当箇所	タイトル
6 7	筋肉をつける	15	お口を開けるため
8	生活量を増やす	16 17	外に出る
9 10	バランスを高めな	18 19 20	歩行速度を速めな
11 12	食生活を改善す	21 22 23	ラン・ストレッチの練習
13	健む力を高める	24 25	
14	筋肉活動力を高める	握力と手本数	握力を高める

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: 086-0400-0000)までご連絡ください。

▼介護予防教室

教室名	できる!元気で長生きな生き		
開催日	毎週火曜日	開催時間	10:00~12:00
会場	ホールホールな生き		

▼おしゃれ!おも太郎体操

教室名	西郷駅前いきいきクラブ		
開催日	毎週水曜日	開催時間	10:00~12:00
会場	西郷駅前駅前太郎		

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	上西七区立デイハラス		

教室名	西高輪ふれあいサロン		
開催日	第2・4金曜日	開催時間	10:00~14:00
会場	西高輪ふれあいデイ		

教室名	川下駅はつらつと太郎体操		
開催日	毎週木曜日	開催時間	10:00~11:00
会場	西高駅前駅前太郎		

教室名	九十九健康サークル		
開催日	第2・4金曜日	開催時間	10:30~14:30
会場	東高駅立デイハラス		

教室名	おしゃれ!おも太郎体操inなださき		
開催日	第1・3水曜日	開催時間	9:30~11:30
会場	西高駅前駅前太郎		

教室名	みどりヶ丘 おしゃれおも太郎体操クラブB		
開催日	毎週金曜日	開催時間	10:00~11:00
会場	みどりヶ丘駅前		

教室名	みどりヶ丘 おしゃれおも太郎体操クラブA		
開催日	毎週火曜日	開催時間	10:30~11:30
会場	みどりヶ丘駅前		

教室名	お津ふれあいサロン		
開催日	第2・4水曜日	開催時間	9:00~15:00
会場	津津駅立デイハラス		

教室名	追川駅おしゃれ!おも太郎体操		
開催日	毎週火曜日	開催時間	10:30~11:30
会場	101丁目立デイハラス		

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	10:30~11:30
会場	101丁目立デイハラス		

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	10:30~11:30
会場	101丁目立デイハラス		

## 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	
該当箇所	タイトル	該当箇所	タイトル
6 7	筋肉をつける	15	お口に調子を弄る
8	生活量を増やす	16 17	外にする
9 10	バランスをとる	18 19 20	既知度・予断に便りを取る
11 12	食生活を改善	21 22 23 24 25	うつ・ストレスの懲罰
13	運び力を高める	26	筋力を高める
14	呼吸運動力を高める	27	筋力を高める

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

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。

連絡の必要があることをお伝え  
※資料上部に記載があります

## ⑧結果の印刷について

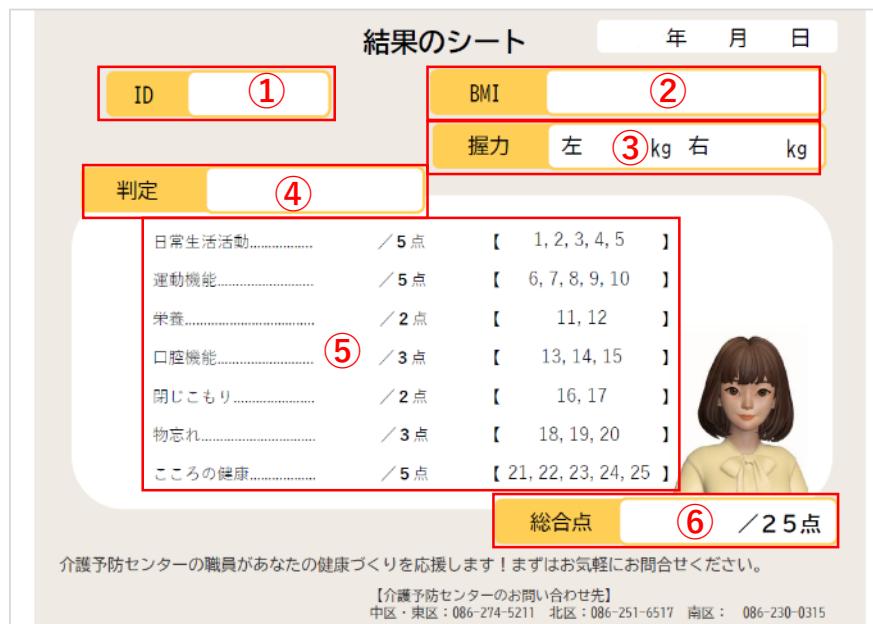
### ※不具合等により印刷できない場合※

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



結果のシート

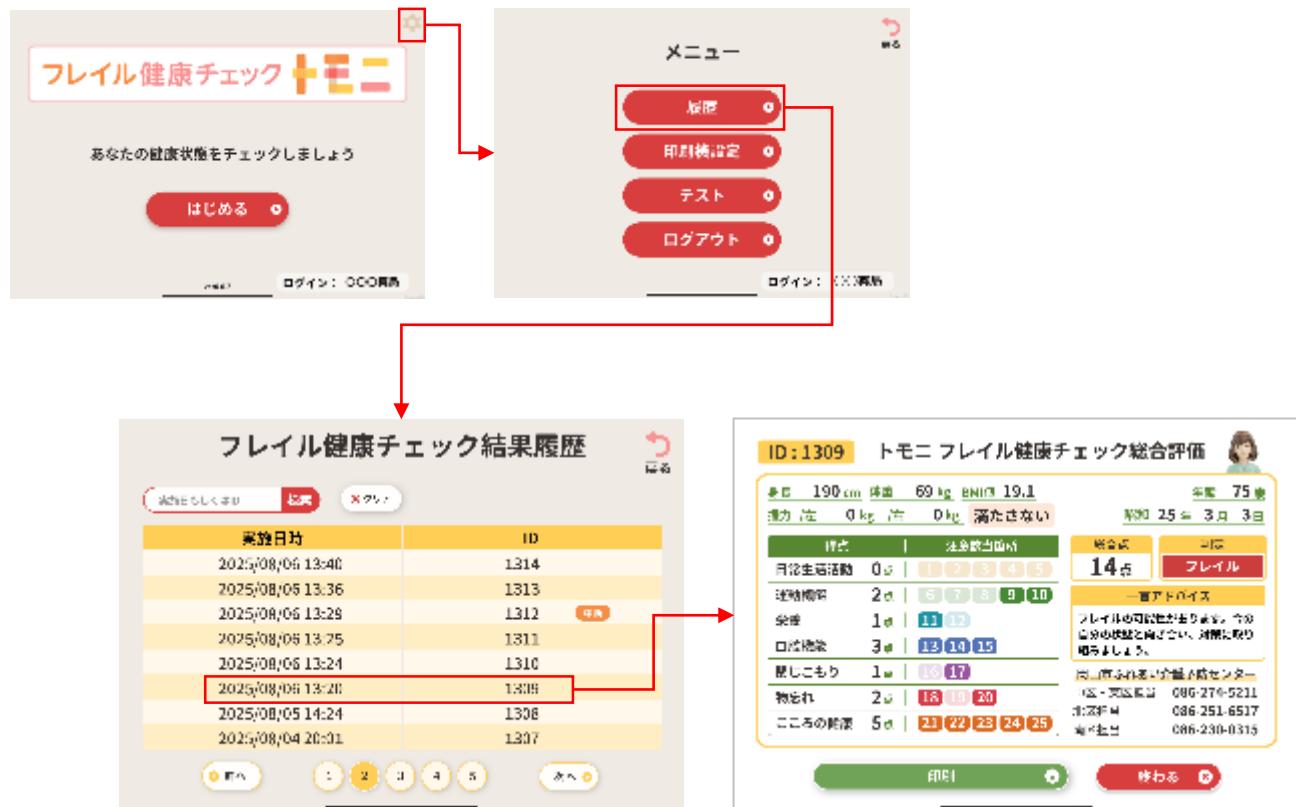


※対応する番号の内容を転記してください。

## 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。

※参考※

<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

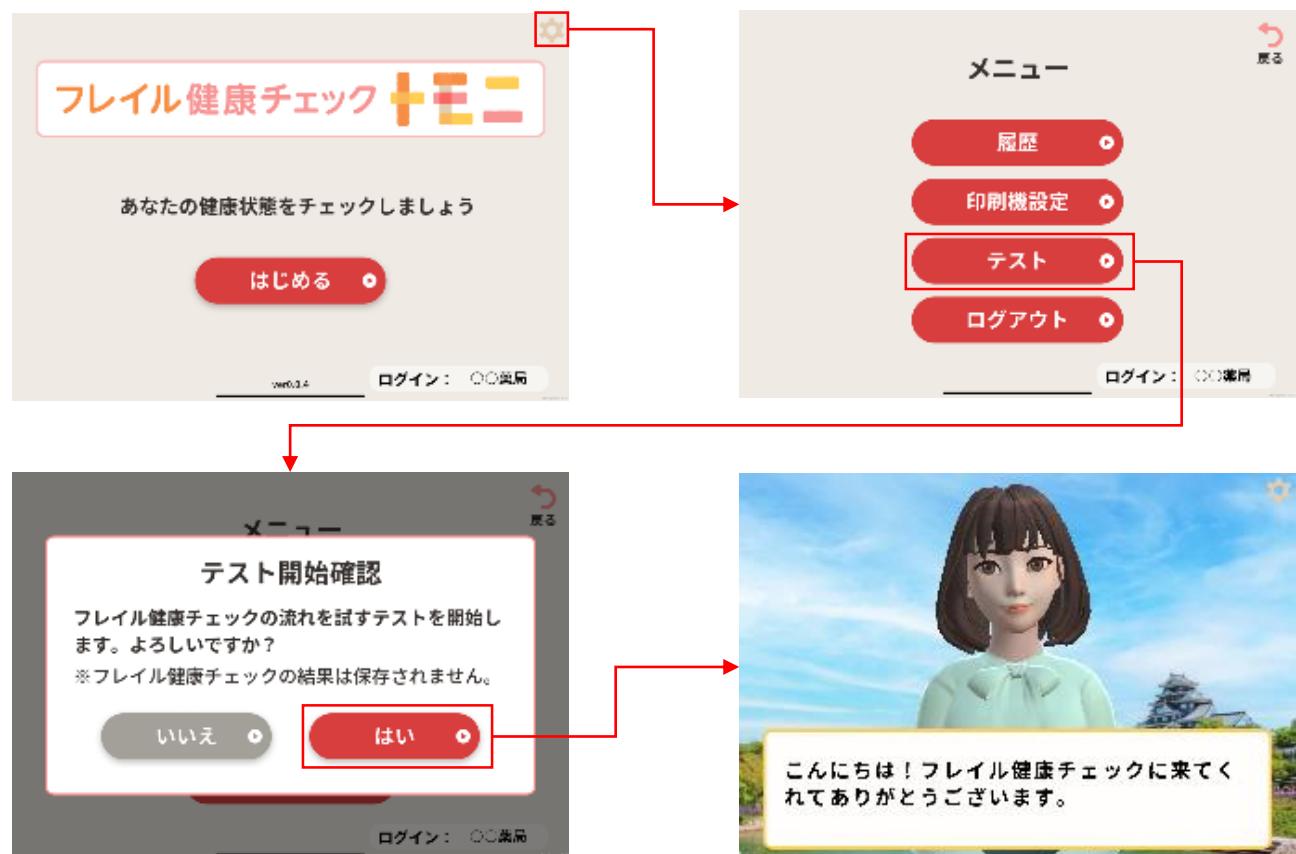
### Ⅲ. タブレットを使用したフレイル健康チェックを試す場合

#### 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。