

SBIヘルスケア

アプリ操作マニュアル



2024.02.20

CONTENTS 目次

- ① アプリでできること
- ② アプリのインストール方法
- ③ 新規登録・ログイン方法
- ④ ダッシュボードでの報告と記録
- ⑤ コーチとのチャット方法
- ⑥ AIとのチャット方法
- ⑦ 食事内容の記録
- ⑧ 運動動画の視聴方法
- ⑨ その他各種設定方法

1. アプリでできること



- 行動目標の達成状況報告
 - 体重、HbA1c、血圧等の記録
 - 専属コーチ、AIとのチャット
 - 食事内容の記録
 - 運動動画の視聴
 - 各種設定方法
- 歩数連携、プッシュ通知 など

2. アプリのインストール方法

1) Android端末をご利用のお客さま

※インストール方法①



1. Google Play Storeから「SBIヘルスケア」または「SBI HealthCare」と検索
2. 「SBIヘルスケア」をインストール
3. インストールされたか確認

※インストール方法②

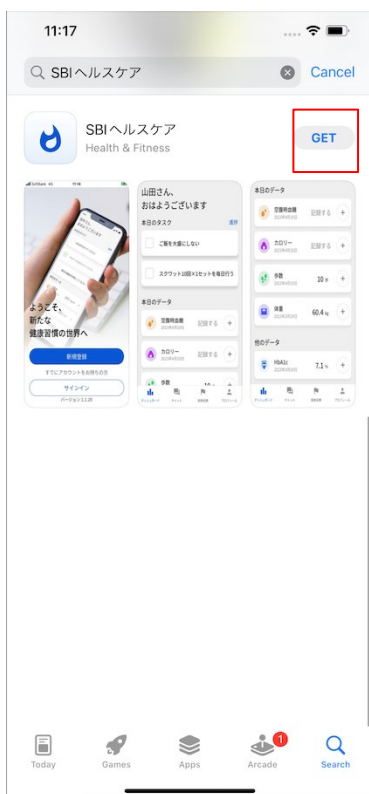


1. 上記のQRコードを読み込む
2. 「インストール」を押す
3. インストールされたか確認

2. アプリのインストール方法

2) iPhone端末をご利用のお客さま

※インストール方法①



1. Apple Storeから「SBIヘルスケア」または「SBI HealthCare」と検索
2. 「SBIヘルスケア」をインストール
3. インストールされたか確認

※インストール方法②



1. 上記のQRコードを読み込む
2. 「GET」を押してインストール
3. インストールされたか確認

3. 新規登録方法・ログイン方法

1) 仮パスワードの受信

アカウント登録のお知らせ

プログラム参加者の皆様

この度は、SBIヘルスケアの重症化予防支援プログラムへ、ご参加誠にありがとうございます！

本プログラムでは、アプリを活用することが前提となっており、ご自身のアカウントを作成頂く必要があります。

まずは下記よりアプリをインストール頂き、以下のユーザーID(本メールを受信したemailアドレス)と仮パスワード(別メールで連絡差し上げます)を入力の上、新規登録を進めていただけますと幸いです。

▼iPhone端末をお持ちのお客さま

URL: <https://apps.apple.com/jp/app/sbi%E3%83%98%E3%83%AB%E3%82%B9%E3%82%B1%E3%82%A2/id6447392127>

▼Android端末をお持ちのお客さま

URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.sbihealthcare.android.myhealthapp&hl=ja>

*初回は「新規登録」から登録頂き、アカウント作成後は「サインイン」からログインください

ユーザーID: hcp1.aye.myatmon.ganseki@gmail.com

仮パスワード: 別メールにて連絡

ご質問がございました場合は、下記のメールアドレスまでご連絡ください。
何卒よろしくお願致します。

- 1) 差出人: support@sbihealthcare.co.jp
件名: SBIヘルスケア) アカウント仮登録のお知らせ
本文: 上記の画像の内容で掲載する

仮パスワードのお知らせ

プログラム参加者の皆様

仮パスワードをお送りします。
仮パスワード: 111111

ご質問がございました場合は、下記のメールアドレスまでご連絡ください。
何卒よろしくお願致します。

- 1) 差出人: support@sbihealthcare.co.jp
件名: SBIヘルスケア) 仮パスワード発行のお知らせ
本文: 上記の画像の内容で掲載する

2) 「新規登録」を押下



3. 新規登録方法・ログイン方法

5) SMSにて携帯電話番号宛てに送信される認証番号を入力

認証コードの入力

XXX-XXXX-2647 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

認証コードの有効期限は **2:57**

6) パスワードを設定し、次の画面にて「サインイン」ボタンを押下

新しいパスワードの設定

新しいパスワード

- 半角大文字、数字、特殊文字(_@./#&+-? =*!\$%^)を含む8文字以上
- 現在のパスワードと異なるパスワードを設定してください
- ユーザーID (メールアドレス) をパスワードに使用しないでください

新しいパスワード (確認用)



新しいパスワードの設定が完了しました

新しいパスワードを使用して、アプリケーションに再度サインインしてください

設定

サインイン

3. 新規登録方法・ログイン方法

7) ユーザーIDと先ほど設定したパスワードを入力。ついでに「次回からユーザーIDを入力を省略」に☑を付けると、次回から入力不要となり便利



サインイン

ユーザーID (メールアドレス)

tomoya.yamada04@gmail.com

パスワード

.....



次回からユーザーIDの入力を省略

[パスワードを忘れた方](#)

続ける

認証コードの入力

XXX-XXXX-2647 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

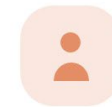
認証コードの有効期限は **2:57**

.....

8) 表示される名前を確認し、「続ける」を押下

基本情報

[サインアウト](#)



氏名

氏名は既に登録済みです。
誤りがある際は、
[ヘルプデスク](#)にご連絡ください

姓

山田

名

太郎

セイ

ヤマダ

メイ

タロウ

続ける

3. 新規登録方法・ログイン方法

9) 性別を選択

基本情報 サインアウト

あなたの性別は？

男性

女性

その他

続ける

10) 生年月日を選択

基本情報 サインアウト

あなたの生年月日は？

このサービスの年齢制限は18歳以上です

2004年2月18日

| | | |
|-------|-----|-----|
| 2001年 | 11月 | 15日 |
| 2002年 | 12月 | 16日 |
| 2003年 | 1月 | 17日 |
| 2004年 | 2月 | 18日 |
| 2005年 | 3月 | 19日 |

続ける

11) 身長を入力

基本情報 サインアウト

あなたの身長は？

2022年2月18日

170

cm

続ける

3. 新規登録方法・ログイン方法

12) 体重を入力

< 基本情報 サインアウト



あなたの体重は？

2023年4月10日

67

kg

続ける

13) HbA1cの測定日を入力

< 基本情報 サインアウト



HbA1cを測った直近の日付は？

365日以内の日付を選択してください

2023年 4月 10日

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| 2020年 | 1月 | 7日 |
| 2021年 | 2月 | 8日 |
| 2022年 | 3月 | 9日 |
| 2023年 | 4月 | 10日 |
| 2024年 | 5月 | 11日 |
| 2025年 | 6月 | 12日 |
| 2026年 | 7月 | 13日 |

続ける

14) HbA1cの数値を入力

< 基本情報 サインアウト



直近のHbA1cの数値は？

2023年4月10日のHbA1cの数値を入力してください

7.0

%

続ける

3. 新規登録方法・ログイン方法

iPhoneをご利用のお客様

15) プロフィール画像をアップロード ※現状ここで10秒以上要す場合あり

基本情報 サインアウト



プロフィール写真

ご自身の写真を登録しましょう

アップロード

スキップ

16) iOSの設定画面から歩数等の連携を許可する

15:39 TestFlight
基本情報 サインアウト



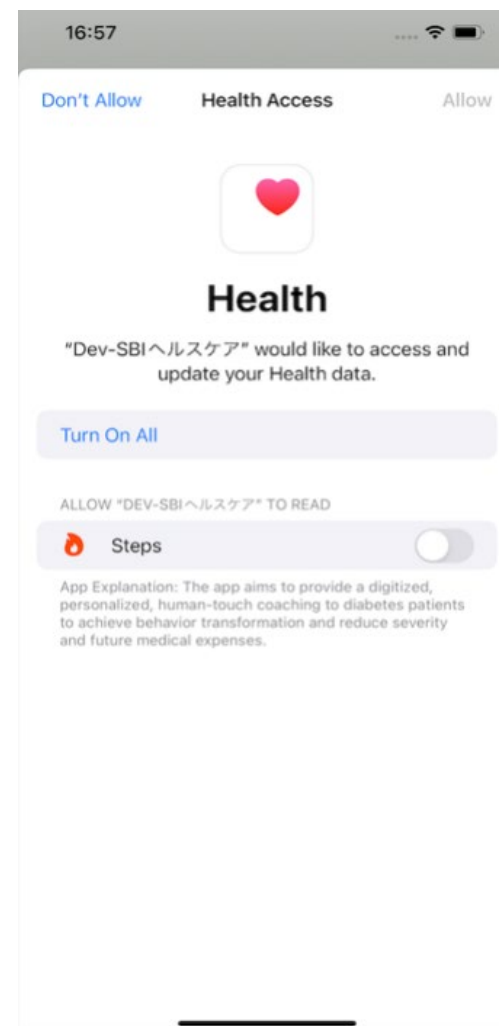
Apple ヘルスケア アプリから
歩数データをインポートする

Apple ヘルスケア アプリは、他のアプリやデバイスと連動し、健康とフィットネスのデータを収集します

本アプリと接続することで、関連する歩数データをインポートし、データの一元管理が出来るようになります

Appleヘルスケアへの設定

17) 連携許可権限を設定



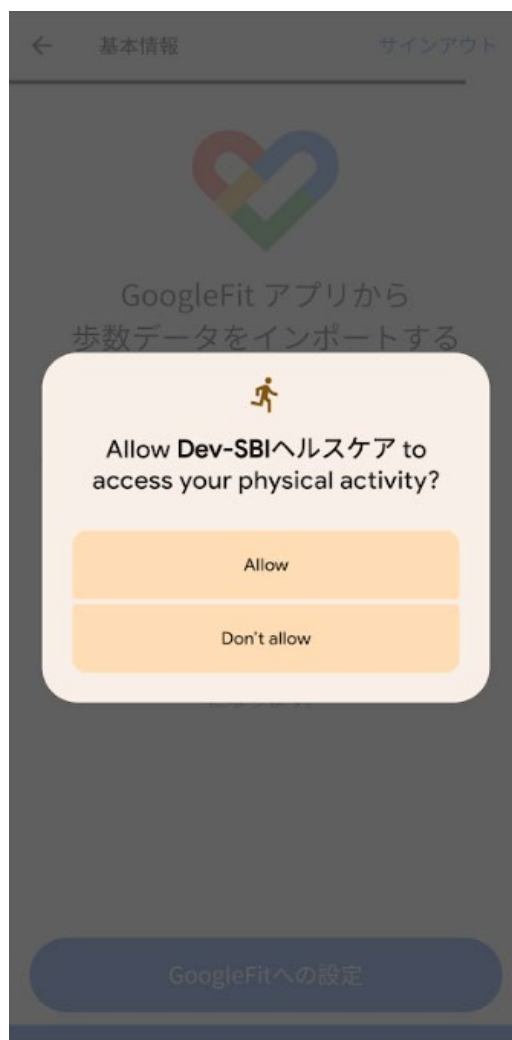
3. 新規登録方法・ログイン方法

Androidをご利用のお客様

18) 以下の設定画面から歩数等の連携を許可する

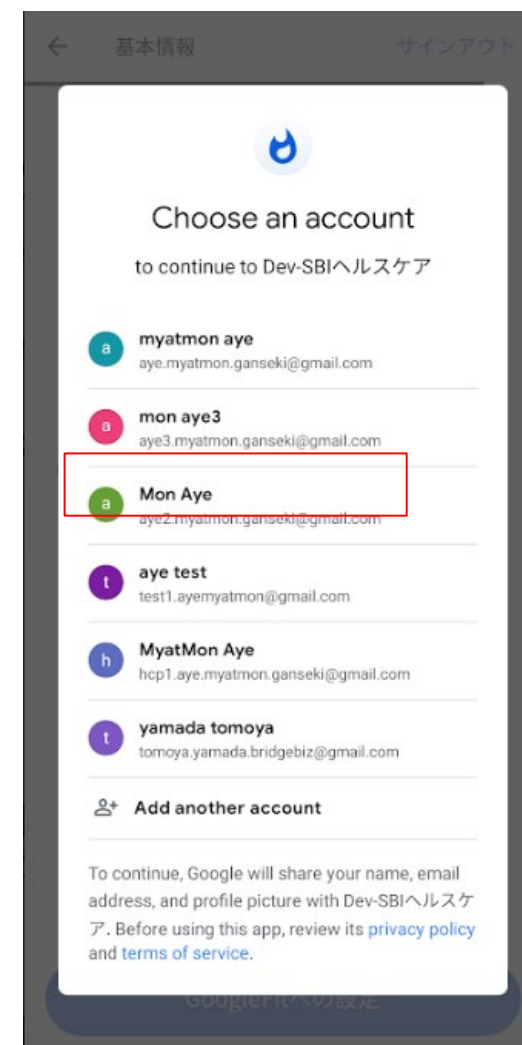


19) 連携許可権限を設定



20) 連携時に使用するアカウントを設定

※アプリのサインインアカウントを設定



3. 新規登録方法・ログイン方法

21) ダッシュボード表示

テストさん、
おはようございます

本日のタスク [進捗](#)

ご飯を大盛りにしない

本日のデータ

| | | |
|--|-----------|-------------------|
|  カロリー 2024年2月20日 | 1862 kcal | + |
|  歩数 2024年2月20日 | 5000 歩 | + |
|  体重 2024年2月20日 | 60.0 kg | + |

他のデータ

[ダッシュボード](#) [チャット](#) [食事記録](#) [目標・面談](#) [運動](#)

4. ダッシュボードでの報告と記録

1) 「ダッシュボード」のページを開く。
本日のタスクに行動目標が表示

2) 行動目標を実行したら、を
付ける

3) 行動目標の達成状況は、
「進捗」から確認可能

テストさん、
おはようございます

本日のタスク 進捗

ご飯を大盛りにしない

本日のデータ

- カロリー 1862 kcal (+)
2024年2月20日
- 歩数 5000 歩 (+)
2024年2月20日
- 体重 60.0 kg (+)
2024年2月20日

他のデータ

ダッシュボード | チャット | 食事記録 | 目標・面談 | 運動

テストさん、
おはようございます

本日のタスク 進捗

ご飯を大盛りにしない

本日のデータ

- カロリー 1862 kcal (+)
2024年2月20日
- 歩数 5000 歩 (+)
2024年2月20日
- 体重 60.0 kg (+)
2024年2月20日

他のデータ

ダッシュボード | チャット | 食事記録 | 目標・面談 | 運動

本日のタスクの進捗

ご飯を大盛りにしない

開始日 2023年4月10日 ステータス 頑張りました 🍀

達成比率 (達成日数) 0% (1/0)

スクワット10回×1セットを毎日行う

開始日 2023年4月10日 ステータス 頑張りました 🍀

達成比率 (達成日数) 0% (0/0)

4. ダッシュボードでの報告と記録

4) 記録したい項目の⊕マークを押下
※それぞれの項目名をタップすると、
過去の記録が確認可能

本日のデータ

- カロリー 1862 kcal (2024年2月20日)
- 歩数 5000 歩 (2024年2月20日)
- 体重 60.0 kg (2024年2月20日)

他のデータ

- 血圧 140 / 90 mmHg (2024年2月20日 9:52)
- HbA1c 8.0 % (2024年1月20日)
- 空腹時血糖 150 mg/dl (2024年2月20日)

ダッシュボード | チャット | 食事記録 | 目標・面談 | 運動

5) 数値を入力し「追加」を押下
※当日の数値のみ入力可能

今日の血糖値
2023年4月10日

110
mg/dl

※画面の白地の箇所をタップすると「追加」が表示される

追加

空腹時血糖 110 mg/dl (+)
2023年4月10日

タップすると表示される

空腹時血糖

週 | 月 | 年

2023年4月10日
110 mg/dl

110
55
0

4/4 4/5 4/6 4/7 4/8 4/9 4/10

本日の数値は過去7日間の平均値と同じです

本日 110 mg/dl

過去7日間の平均値 110 mg/dl

4. ダッシュボードでの報告と記録

6) 食事の記録は、「ダッシュボード」の⊕マークから、もしくは「食事記録」のページを開いて「食事を記録する」・「写真で食事記録する」から登録する

本日のデータ

- 空腹時血糖 2023年9月1日 記録する ⊕
- カロリー 2023年9月1日 記録する ⊕**
- 歩数 2023年9月1日 記録する ⊕
- 体重 2023年4月10日 67.0 kg ⊕

※食事記録の詳しい入力方法は、23ページからの「6.食事内容の記録」を参照

食事記録

< 昨日2/19(月) >

栄養サマリー [詳細を見る>](#)

カロリー 0 / 1,807kcal

| | |
|-----------------|---------------|
| たんぱく質 0 / 81.3g | 脂質 0 / 54.2g |
| 炭水化物 0 / 248.5g | 糖質 0 / 230.5g |
| 食物繊維 0 / 18g | 塩分 0 / 6.5g |

[食事を記録する](#) [写真で食事記録する](#)

🌞 朝食 (0品 0kcal) [記録する](#)

ダッシュボード チャット **食事記録** 目標・面談 運動

🏠 カロリー 2,100 kcal ⊕
2023年4月10日

↓ タップすると表示される

< カロリー

週 月 年

2023年4月10日
2,100 kcal

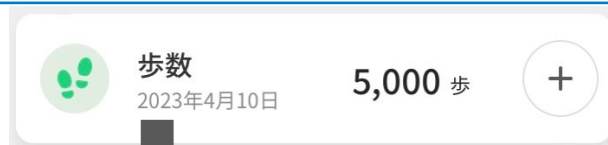
本日の数値は過去7日間の平均値と同じです

本日 2,100 kcal

過去7日間の平均値 2,100 kcal

4. ダッシュボードでの報告と記録

7) 歩数を入力し「追加」を押下
※当日の歩数のみ入力可能



タップすると表示される



※Appleヘルスケアアプリと連携している場合、自動で連携されるため登録は必要なし

4. ダッシュボードでの報告と記録

8) 年・月・日をスクロールして測定日を入力し、「追加」を押下

<

あなたの体重は？

2023年4月10日

| | | |
|-------|----|-----|
| 2020年 | 1月 | 7日 |
| 2021年 | 2月 | 8日 |
| 2022年 | 3月 | 9日 |
| 2023年 | 4月 | 10日 |
| 2024年 | 5月 | 11日 |
| 2025年 | 6月 | 12日 |
| 2026年 | 7月 | 13日 |

67.5

追加

9) 体重を入力し、「追加」を押下

<

あなたの体重は？

2023年4月10日

67.5

kg

追加



4. ダッシュボードでの報告と記録

10) 年・月・日をスクロールして測定日を入力し、「追加」を押下

<



HbA1cを測った直近の日付は？

365日以内の日付を選択してください

2023年4月10日

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| 2020年 | 1月 | 7日 |
| 2021年 | 2月 | 8日 |
| 2022年 | 3月 | 9日 |
| 2023年 | 4月 | 10日 |
| 2024年 | 5月 | 11日 |
| 2025年 | 6月 | 12日 |
| 2026年 | 7月 | 13日 |

続ける

11) HbA1cの数値を入力し、「アップデート」を押下

<



直近のHbA1cの数値は？

2023年4月10日のHbA1cの数値を入力してください

7.1

%

アップデート



HbA1c
2023年4月10日

7.1 %

+



タップすると表示される

<

HbA1c

2023年4月

12カ月間

7.0%



4. ダッシュボードでの報告と記録

12) 血圧を入力するときは、「ダッシュボード」の⊕マークを押す

ダッシュボードのスクリーンショット。以下の項目が表示されています:

- カロリー: 1862 kcal (2024年2月20日)
- 歩数: 5000 歩 (2024年2月20日)
- 体重: 60.0 kg (2024年2月20日)
- 他のデータ
- 血圧: 140 / 90 mmHg (2024年2月20日 9:52) - ⊕マークがオレンジ色の枠で囲まれている
- HbA1c: 8.0 % (2024年1月20日)
- 空腹時血糖: 150 mg/dl (2024年2月20日)

13) 年・月・日をスクロールして測定日を入力。時間も指定ください。

今日の血圧

2024年2月20日 9:52

| | | |
|---------|----|----|
| 2月17日 土 | 6 | 49 |
| 2月18日 日 | 7 | 50 |
| 2月19日 月 | 8 | 51 |
| 今日 | 9 | 52 |
| 2月21日 水 | 10 | 53 |
| 2月22日 木 | 11 | 54 |
| 2月23日 金 | 12 | 55 |

最高血圧 140 mmHg

追加

14) 日付のところを触らないように下にスクロールし、下記項目を入力

2月22日 木 11 54
2月23日 金 12 55

最高血圧 140 mmHg

最低血圧 90 mmHg

脈拍 70 拍/分

15) 追加を押す

追加

4. ダッシュボードでの報告と記録

15) 推移(グラフ)を見たいときは、**血圧の項目をタップする**

16) 週、年ごとや、時間帯ごと、全体的に見たいときは**タップで切り替え**

17) 脈拍で見たいときは、「脈拍」を**タップして切り替え**

他のデータ

血圧 140 / 90 mmHg
2024年2月20日 9:52



タップすると表示される

週 年 **脈拍**

2024年2月20日 9:52
最高：140 / 最低：90 mmHg

■ : 最高血圧 ● : 最低血圧

4:00 - 12:00 17:00 - 2:00 すべて

※年を選択時は各月毎で、平均値で表示しています。

週 年 **脈拍**

2024年2月20日 9:52
最高：140 / 最低：90 mmHg

■ : 最高血圧 ● : 最低血圧

2024年2月19日 20:52
最高：136 / 最低：84 mmHg

■ : 最高血圧 ● : 最低血圧

4:00 - 12:00 17:00 - 2:00 すべて

※年を選択時は各月毎で、平均値で表示しています。

週 年 **脈拍**

2024年2月20日 9:52
最高：140 / 最低：90 mmHg

■ : 最高血圧 ● : 最低血圧

4:00 - 12:00 17:00 - 2:00 すべて

※年を選択時は各月毎で、平均値で表示しています。

血圧に戻りたいときは「**血圧**」をタップ



週 年 **血圧**

5. コーチとのチャット方法

1) 「チャット」のページを開く

Heal! 共有 AA

今日

テストさん、こんにちは。
担当コーチです。これからよろしくお願ひします。

質問などありましたら、こちらのチャットに送信してください。

11:00

よろしくお願ひします。

11:00

11:03

ダッシュボード **チャット** 食事記録 目標・面談 運動

2) メッセージを入力し、



で送信

Heal! 共有 AA

今日

テストさん、こんにちは。
担当コーチです。これからよろしくお願ひします。

質問などありましたら、こちらのチャットに送信してください。

11:00

よろしくお願ひします。

11:00

11:03

ダッシュボード **チャット** 食事記録 目標・面談 運動

3) 送信したチャットを編集・削除したいときは、メッセージを長押しする

Heal! 共有 AA

今日

担当コーチです。これからよろしくお願ひします。

質問などありましたら、こちらのチャットに送信してください。

11:00

よろしくお願ひします。

11:00

11:03

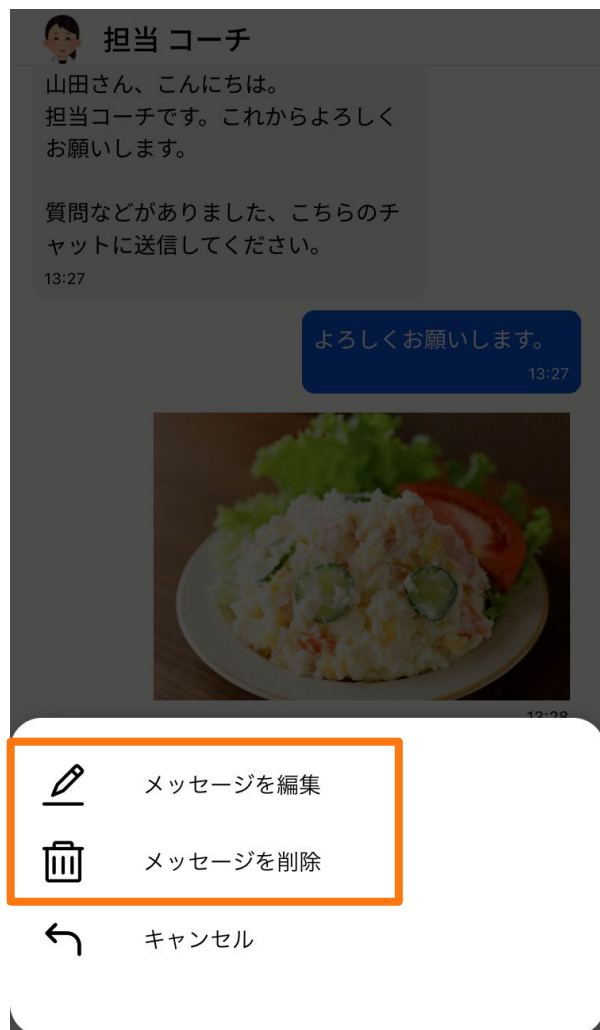
これは食べてもいいですか？

11:03

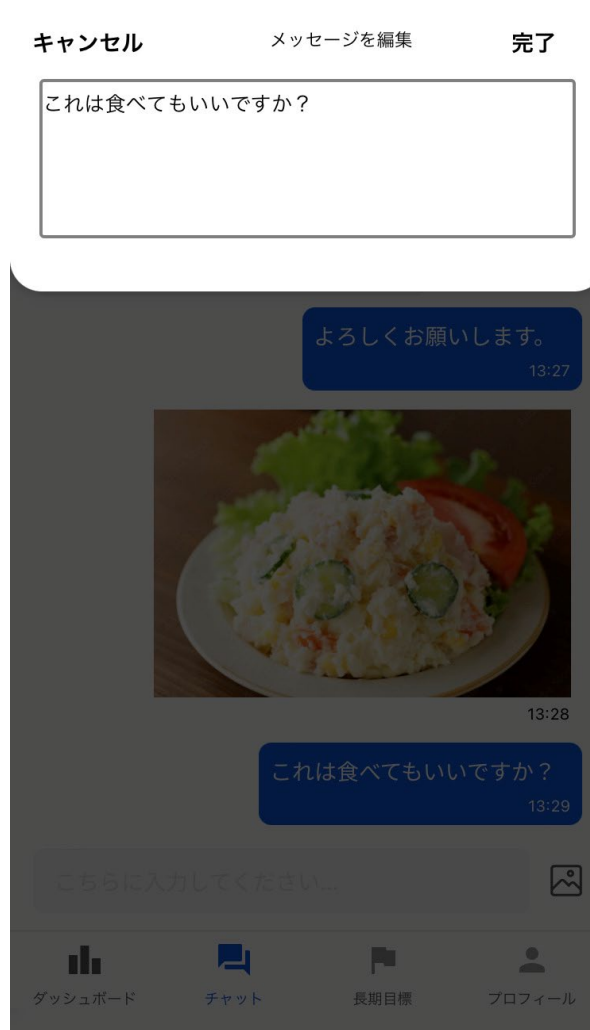
ダッシュボード **チャット** 食事記録 目標・面談 運動

5. コーチとのチャット方法

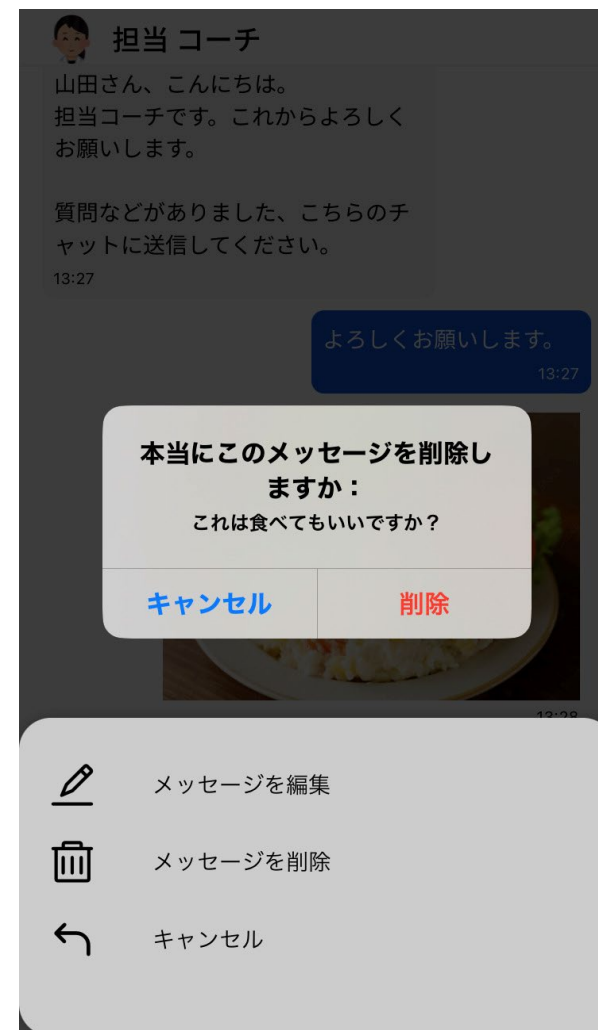
4) 「メッセージを編集」または「メッセージを削除」を選択



5) 編集する場合は、入力したメッセージを確認し「完了」を押下



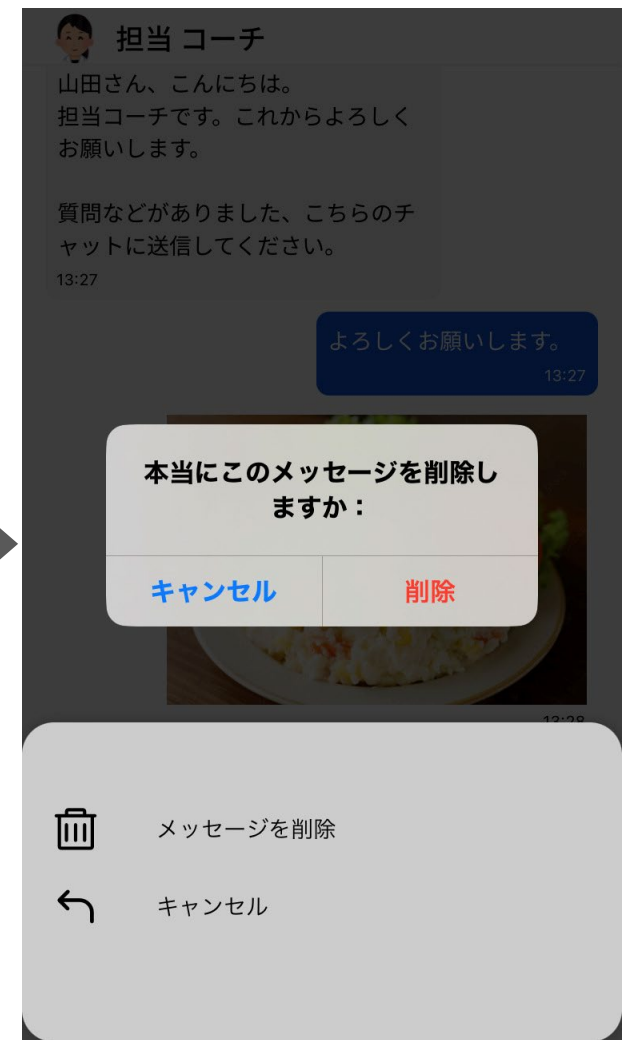
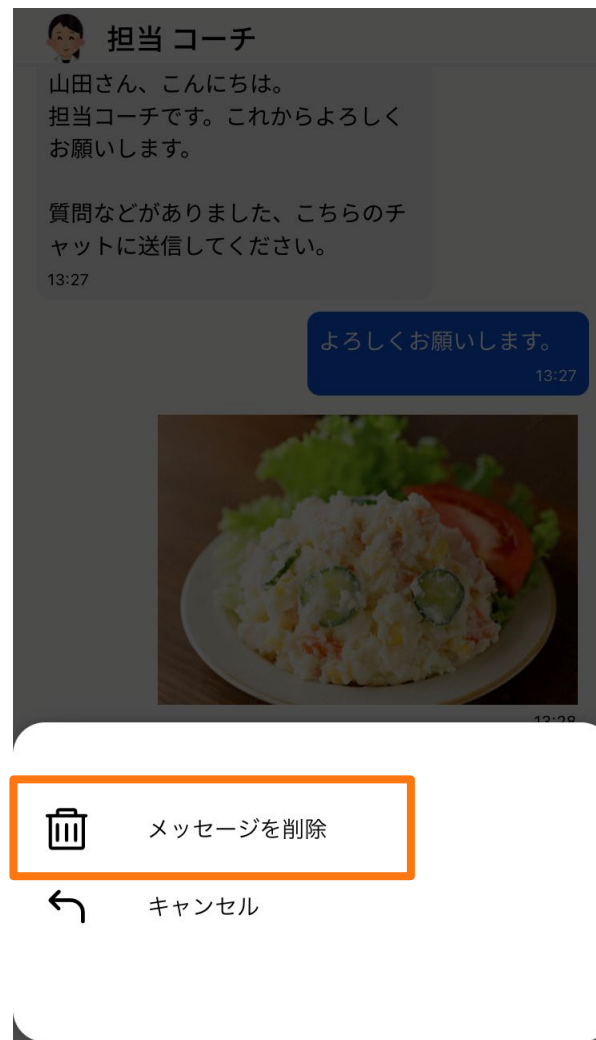
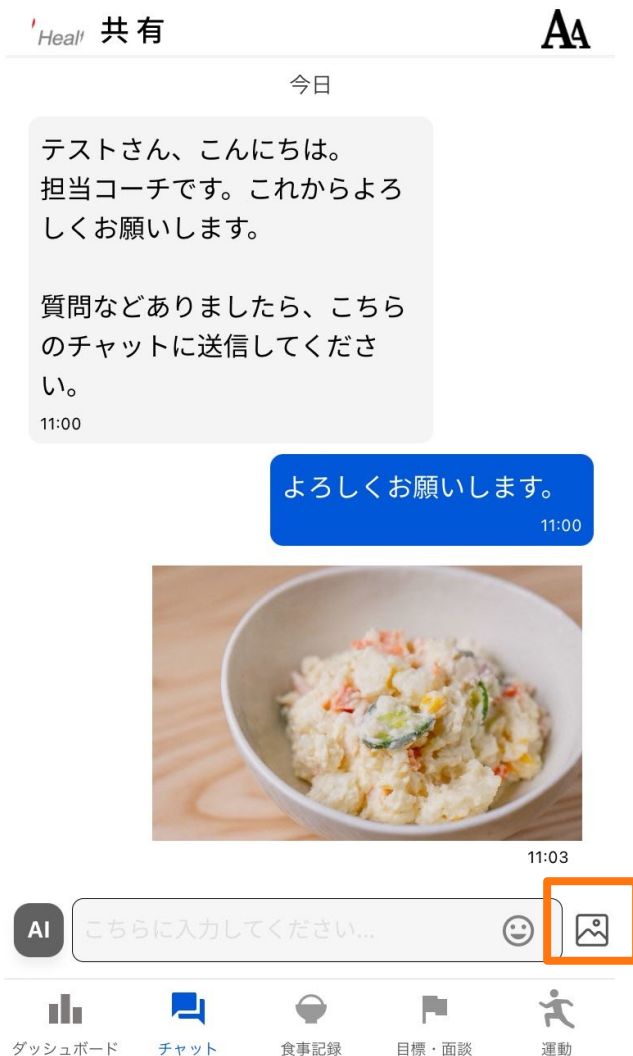
6) 削除する場合は、「削除」を押下



5. コーチとのチャット方法

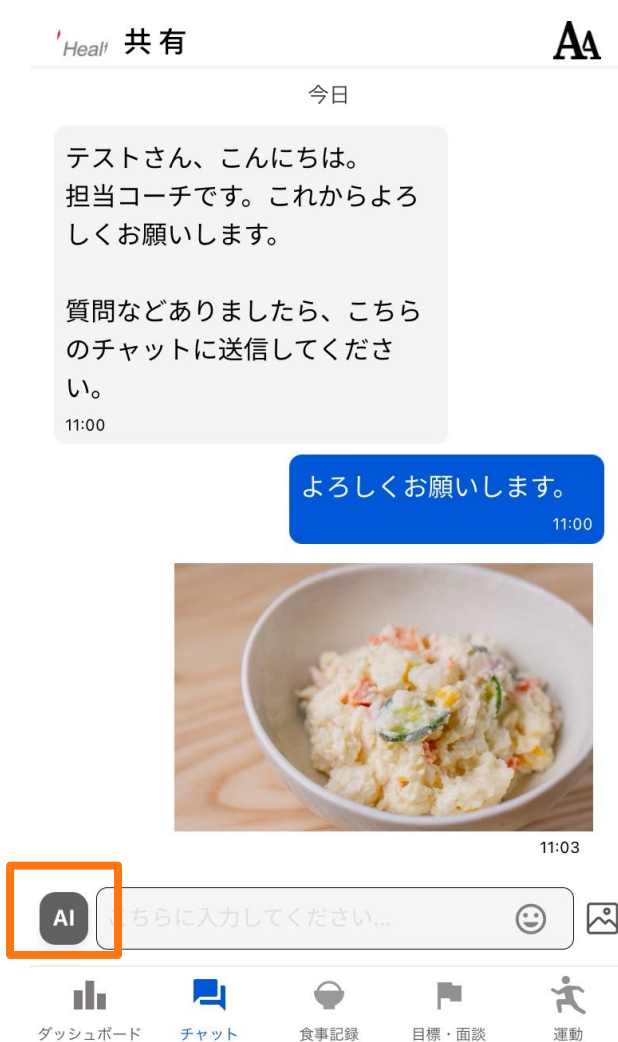
7) 画像を送信する場合は、
🖼️:画像を選択し送信

8) 送信した画像を削除したいときは、画像を長押しする。
「メッセージを削除」を選択し、「削除」を押下

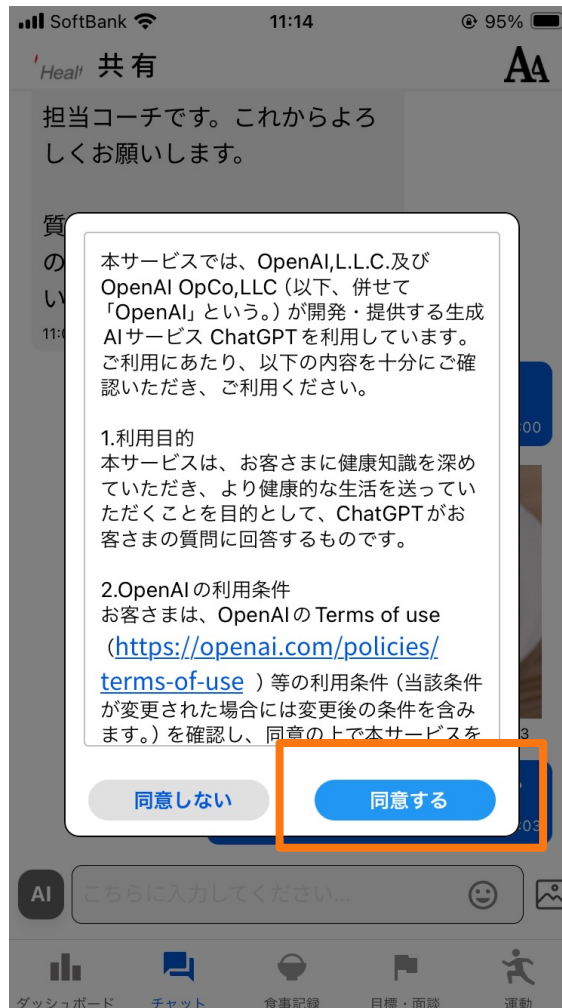


6. AIとのチャット方法

1) AIとのチャットを送信する場合は、**AI** を選択し送信



2) 初回は規約に同意いただく必要があります。「同意する」を選択。



3) 「AIマーク」が緑になったらAIとのチャット開始



6. AIとのチャット方法

4) AIマークが緑のことを確認し、チャットを打つ。

Heal! 共有 AA

質問などありましたら、こちらのチャットに送信してください。
11:00

よろしくお祈いします。
11:00



11:03

これは食べてもいいですか？
11:03


AI はこちらに入力してください...

5) メッセージを入力し、送信 ※緑色のチャットになります。

Heal! 共有 AA

質問などありましたら、こちらのチャットに送信してください。
11:00

よろしくお祈いします。
11:00




11:03

これは食べてもいいですか？
11:03

AI プリン1個の糖質量は？

6) AIが緑色のチャットで返信。

Heal! 共有 AA



11:03

これは食べてもいいですか？
11:03

AIへの送信

プリン1個の糖質量は？
11:26

AIからの回答

プリン1個の糖質量は約30～40g程度です。

AI はこちらに入力してください...

AIチャットが有効になっています。メッセージはAIに送信され回答されるため個人情報の入力はお控えください。尚、AIとの会話はコーチも閲覧できます。

AIチャットが有効になっています。メッセージはAIに送信され回答されるため個人情報の入力はお控えください。尚、AIとの会話はコーチも閲覧できます。

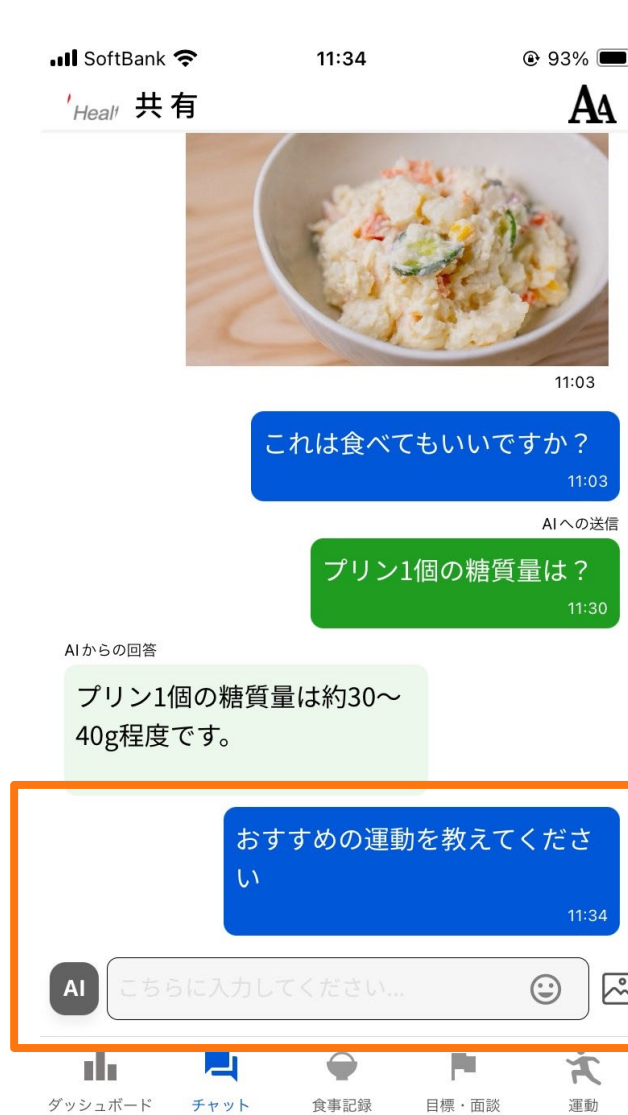
AIチャットが有効になっています。メッセージはAIに送信され回答されるため個人情報の入力はお控えください。尚、AIとの会話はコーチも閲覧できます。

6. AIとのチャット方法

7) コーチとのチャットに切り替えたいときは AIマークをタップして黒にする。



8) メッセージを入力し、送信 ※青色のチャットになります。



9) AIとのチャットにしたいときは 再びAIマークを押す。



7. 食事内容の記録

1) 食事の記録は、下記の2か所から開始できる。「食事を記録する」・「写真で食事記録する」から登録する

◆ 「ダッシュボード」のページを開いて、カロリーの⊕マークを押下する

本日のデータ

- カロリー 1862 kcal (+) 2024年2月20日
- 歩数 5000 歩 (+) 2024年2月20日
- 体重 60.0 kg (+) 2024年2月20日

他のデータ

- 血圧 140 / 90 mmHg (+) 2024年2月20日 9:52
- HbA1c 8.0 % (+) 2024年1月20日
- 空腹時血糖 150 mg/dl (+) 2024年2月20日

ダッシュボード

食事記録

< 今日9/1(金) > 朝

食事を抜きました

写真で食事記録する

食事を検索

MYメニュー 履歴 検索

すべて 栄養素を直接入力>

キーワードを入力してください

食事記録トップへ

◆ 「食事記録」のページを開く

食事記録

< 明日2/21(水) >

栄養サマリー 詳細を見る>

カロリー 0 / 1,807kcal

たんぱく質 0 / 81.3g 脂質 0 / 54.2g

炭水化物 0 / 248.5g 糖質 0 / 230.5g

食物繊維 0 / 18g 塩分 0 / 6.5g

食事を記録する 写真で食事記録する

朝食 (0品 0kcal) 記録する

ダッシュボード チャット 食事記録 目標・面談 運動

7. 食事内容の記録

2) 記録する日付を確認し、朝・昼・夕・間のいずれかを選択する。撮影した写真から登録する場合は、「写真で食事記録する」を押下



3) 「解析する写真を指定」を押下



4) 撮影した写真がある場合は「写真ライブラリ」を押下、今から写真を撮影する場合は「写真を撮る」を押下し、写真を選択する



7. 食事内容の記録

5) 登録したい写真を選択したら、
自動でメニューが解析される。
**※日付・時間帯が写真の撮影日
に設定されるため、再度確認！**



6) >を移動し、番号ごとにメニュー
を登録。
解析された内容に該当するメニュー
があれば、⊕マークを押下し登録



7) 解析された内容に該当する
メニューがなければ、「メニューを
探す」から検索する



7. 食事内容の記録

8) 「食事を検索」に登録したいメニューを入力



9) 該当するメニューがあれば、
⊕マークを押下し登録



10) 解析されたメニューの分量
(食べた量) が異なる場合は、
表示されているメニューを押下
※**⊕マークは押さない!**



7. 食事内容の記録

11) 下にスクロールすると、「食べた量を変更」の箇所があるため、実際の分量を選択し、「記録する」を押下

食事記録

| | |
|--------|--------|
| - 糖質 | 1.2 g |
| - 食物繊維 | 0.2 g |
| 塩分 | 0.00 g |

ビタミン・ミネラルを表示 ▾

食べた日時を変更

今日 2023/8/30(水) 朝 7時頃 ▾

食べた量を変更

25% 50% 100% **200%** カスタム

備考

小1個10gあたり
※中1個で15g 大1個で20g ※食品成分表8訂

削除する **記録する**

12) 写真のメニューが自動解析で選択されていなかったり、写っていないメニューを登録する場合は、「さらにメニューを追加」から検索

食事記録

解析中：0件 **解析する写真を指定**



今日 2023/8/30(水) 朝 7時頃 ▾

+

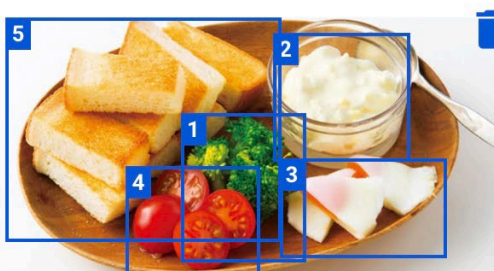
さらにメニューを追加

食事記録トップへ

13) すべてのメニューの登録が済んだら、「記録完了」を押下。「食事記録トップへ」戻り、登録した内容を確認

食事記録

解析中：0件 **解析する写真を指定**



今日 2023/8/30(水) 朝 7時頃 ▾

✓

記録完了

食事記録トップへ

7. 食事内容の記録

14) 定食などの場合「まとめて記録」に該当するメニューがあれば、⊕マークを押下し一括登録ができる。なければ「メニューを探す」から検索



15) 写真を撮り忘れた場合でも「食事を検索」から登録可能



16) 内容を入力し、該当するメニューの⊕マークを押下し登録

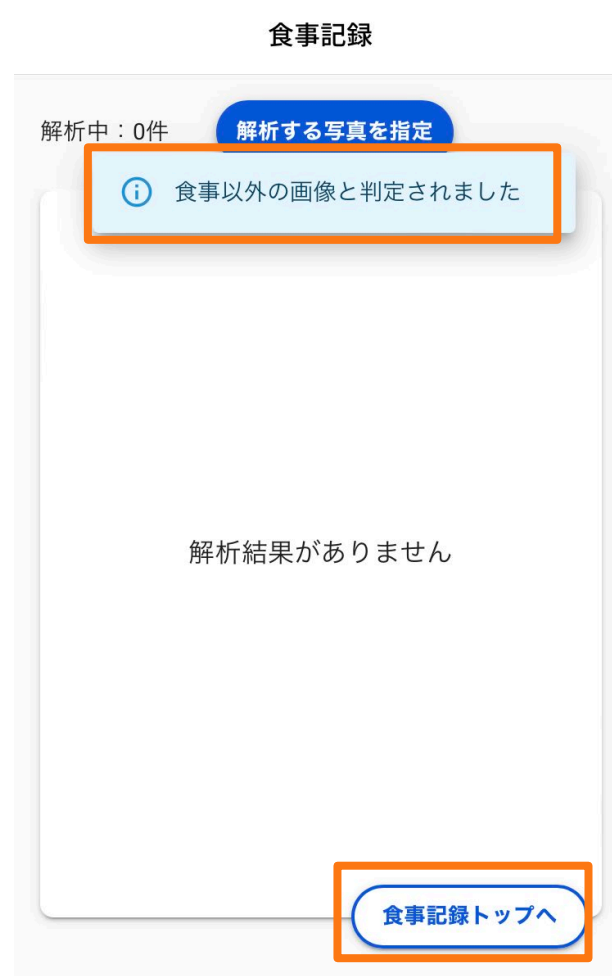


7. 食事内容の記録

17) ピントが合っていない、ブレている写真でも、ある程度は写真解析が可能



18) 食事と判断できない写真では、「食事以外の画像と判定されました」という注意書きが出る



19) 解析されたメニューに選択肢がない、もしくは写真解析ができなかった場合、一度「食事記録トップへ」戻り、「食事を検索」から登録



7. 食事内容の記録

20) 記録した食事内容は、「食事記録」のページから確認できる

食事記録

< 今日2/20(火) >

栄養サマリー [詳細を見る>](#)

カロリー 1,862 / 1,807kcal

たんぱく質 103.6 / 81.3g 脂質 77.1 / 54.2g

炭水化物 208 / 248.5g 糖質 191.5 / 230.5g

食物繊維 16.5 / 18g 塩分 12.07 / 6.5g

[食事を記録する](#) [写真で食事記録する](#)

朝食 (4品 310kcal) [記録する](#)

食パン (6枚切) 1枚 (100%)

ダッシュボード チャット **食事記録** 目標・面談 運動

21) 記録した内容を編集・削除したいときは、メニューを選択

食事記録

< 今日2/20(火) >

☀️ 昼食 (4品 936kcal) [記録する](#)

から揚げ (若鶏・もも・皮あり) 1人前5個分 (100%)

| | | | |
|-------|---------|------|-------|
| カロリー | 461kcal | 炭水化物 | 20.0g |
| たんぱく質 | 36.3g | 糖質 | 18.8g |
| 脂質 | 27.2g | 食物繊維 | 1.2g |
| | | 塩分 | 3.75g |

白米ごはん 150g (茶碗普通盛り1杯) (100%)

| | | | |
|-------|---------|------|-------|
| カロリー | 234kcal | 炭水化物 | 55.7g |
| たんぱく質 | 3.8g | 糖質 | 53.4g |
| 脂質 | 0.5g | 食物繊維 | 2.3g |
| | | 塩分 | 0.00g |

マカロニサラダ (ハム・マヨネーズ) (100%)

| | | | |
|-------|---------|------|-------|
| カロリー | 203kcal | 炭水化物 | 18.6g |
| たんぱく質 | 5.3g | 糖質 | 16.5g |
| 脂質 | 13.4g | 食物繊維 | 2.1g |
| | | 塩分 | 1.12g |

みそ汁 (豆腐わかめ) (100%)

ダッシュボード チャット **食事記録** 目標・面談 運動

22) 編集する場合は、内容を入力し「更新する」を押下。削除する場合は、「削除する」を押下

食事記録

< 食事を編集

MYメニューを作成>

一般料理  マカロニサラダ (ハム・マヨネーズ)

カロリー 203 kcal

たんぱく質 5.3 g

脂質 13.4 g

炭水化物 18.6 g

- 糖質 16.5 g

- 食物繊維 2.1 g

塩分 1.12 g

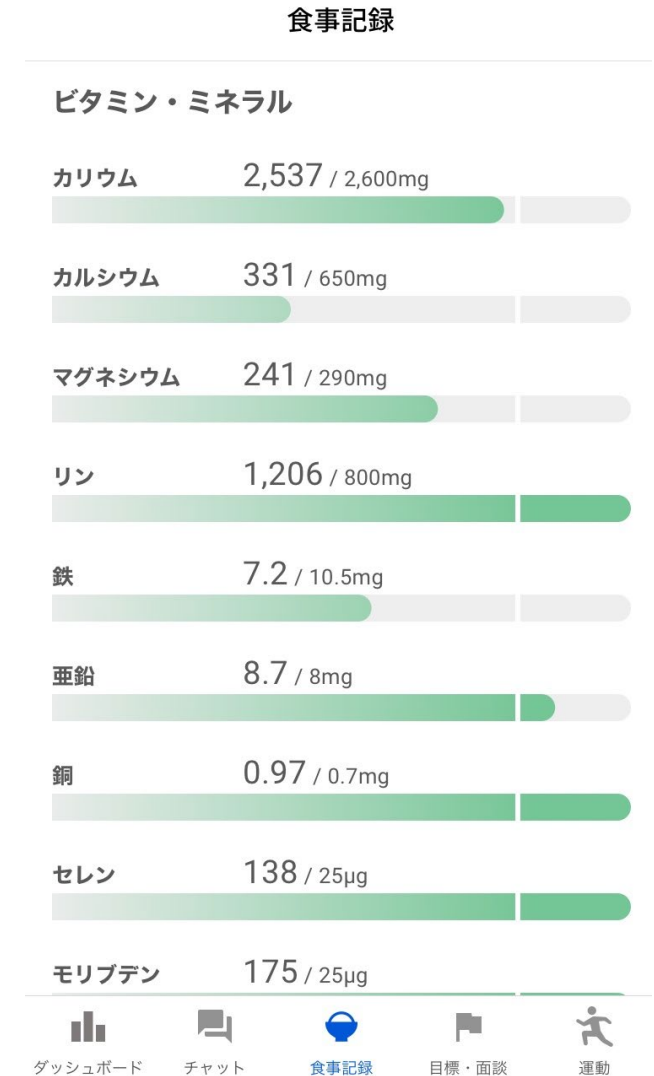
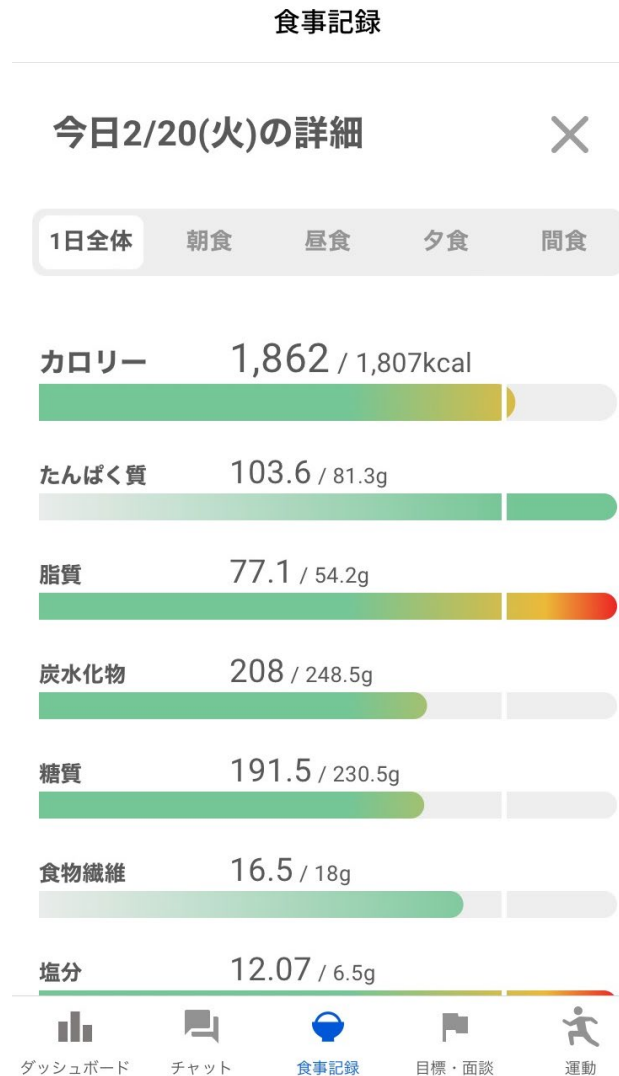
ビタミン・ミネラルを表示 ▾

[削除する](#) [更新する](#)

ダッシュボード チャット **食事記録** 目標・面談 運動

7. 食事内容の記録

23) 「詳細を見る」を押下すると、詳しい栄養素の情報が確認できる



8. 運動動画の視聴方法

1) 「運動」のページを開く
下記のカテゴリーの中から
自分の見たい動画をタップする



2) 見たい動画をタップ



3) 画面の大きさ調整は、
グレーのところをスクロール



8. 運動動画の視聴方法

4) 他の動画を見たいなど、別の動画を選択するときは、
上にある左の◀を押す、または「運動」を押してTOPに戻る。



8. 運動動画の視聴方法

5) よく見る動画など、「お気に入り」に保存したいときは動画の「シーン」の横のハートをタップ



6) お気に入りリストを見たいときは、動画のハートの横にあるリストをタップ、もしくはトップ画面のお気に入りをタップ



※最大画面だとハートが表示されないため、スクロールで画面を小さくしてからハートをタップ



9. その他各種設定方法

◆ コーチと設定したゴール目標は、「長期目標」のページから確認可能

目標・面談

ベルトの穴をひとつ小さくする

体重を65キロにする
現在値：78Kg 達成率：13%

面談スケジュール

| | | |
|------|--------------|----|
| 初回面談 | 2/20(火) 9:00 | 出席 |
|------|--------------|----|

ダッシュボード チャット 食事記録 **目標・面談** 運動

◆ 基本情報は、「プロフィール」のページから確認可能

テストさん、
おはようございます

本日のタスク 進捗

ご飯を大盛りにしない

本日のデータ

| | | | |
|------|------------|-----------|---|
| カロリー | 2024年2月20日 | 1862 kcal | + |
| 歩数 | 2024年2月20日 | 5000 歩 | + |
| 体重 | 2024年2月20日 | 60.0 kg | + |

他のデータ

ダッシュボード チャット 食事記録 **目標・面談** 運動

基本情報

| | |
|--------|------------------|
| 名前(漢字) | テスト 小田切 |
| 名前(カナ) | テスト オダギリ |
| 性別 | 女性 > |
| 誕生日 | 1980年7月7日(43歳) > |

9. その他各種設定方法

【Apple ヘルスケア アプリと連携を解除する方法】 歩数の自動連携を解除したいとき

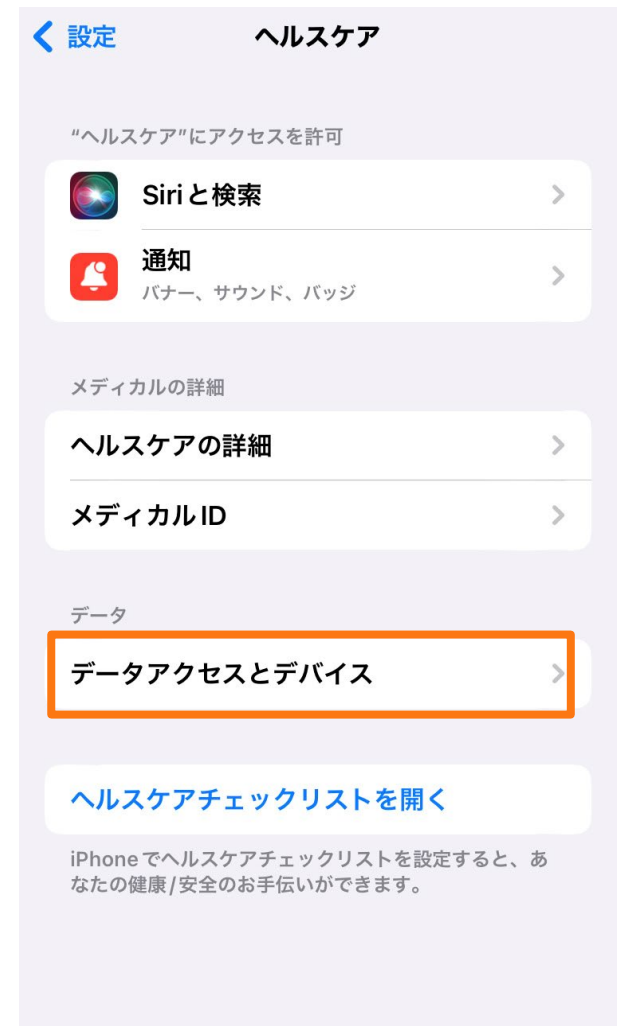
1) ホーム画面の「設定」を選択



2) 「ヘルスケア」を選択



3) 「データアクセスとデバイス」を選択

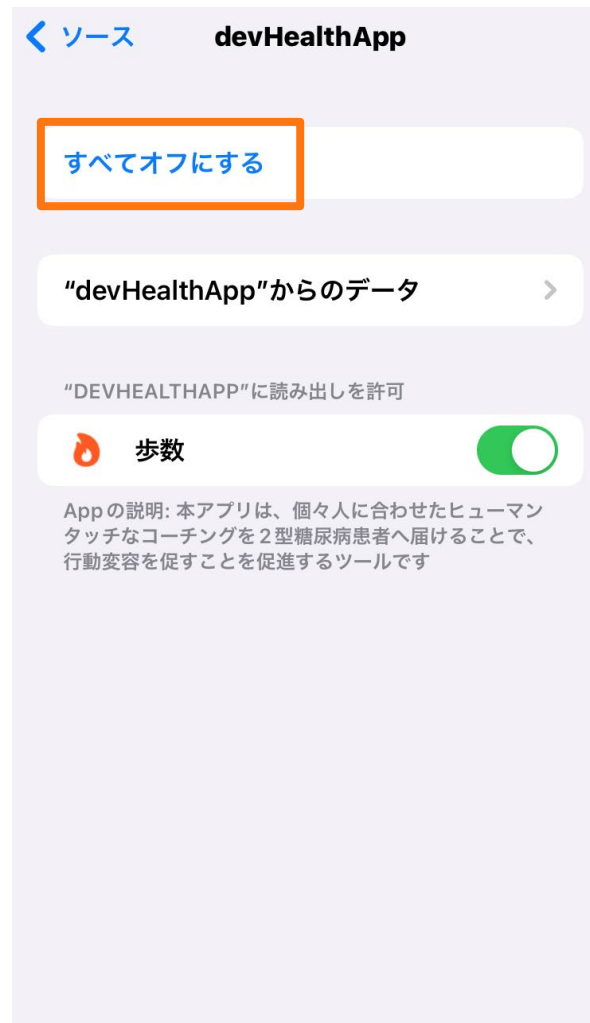


9. その他各種設定方法

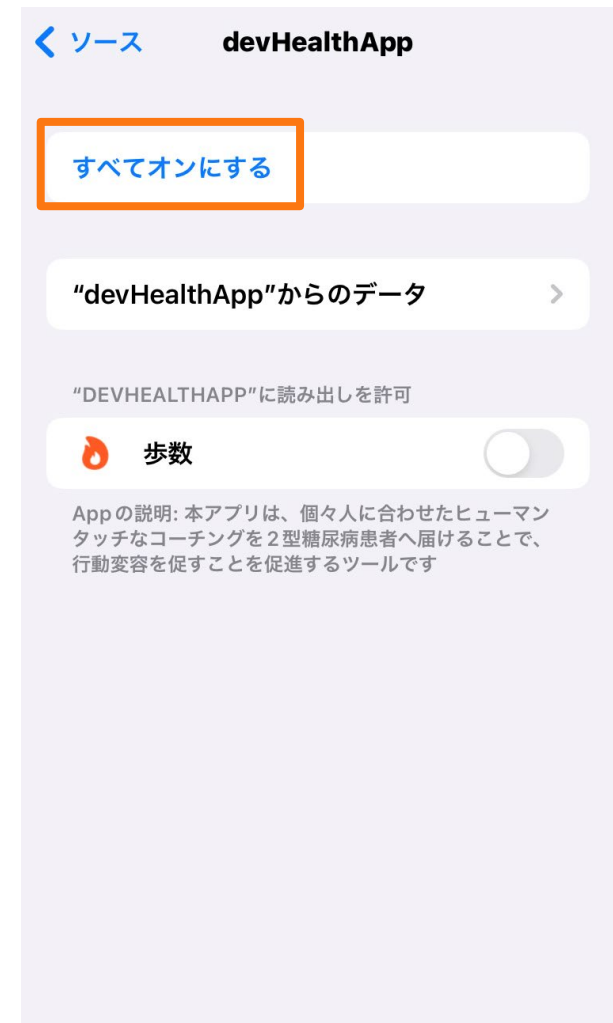
4) 「SBIヘルスケア」を選択



5) 「すべてオフにする」を選択すると、連携が解除できる



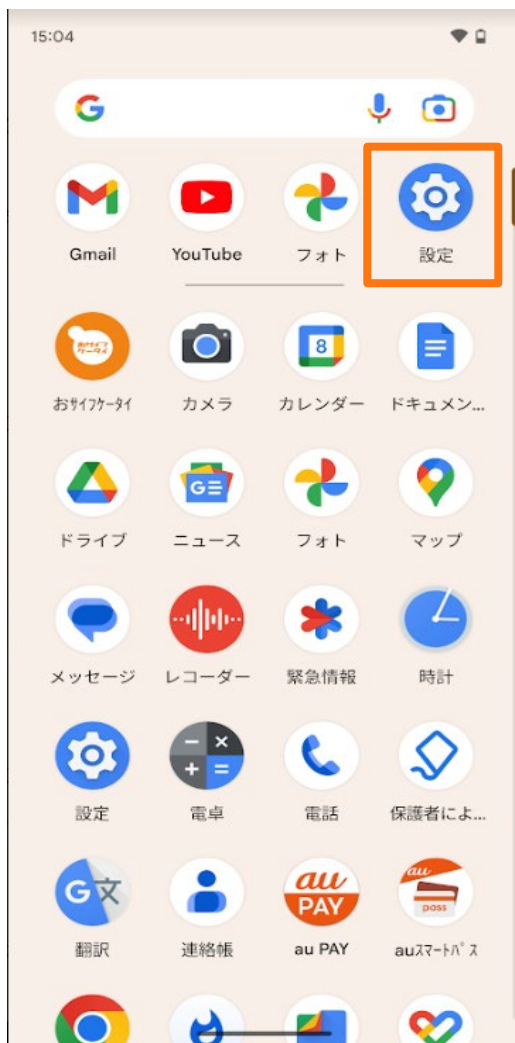
6) 再び連携したいときは、「すべてオンにする」を選択



9. その他各種設定方法

【GoogleFit アプリと連携を解除する方法】歩数の自動連携を解除したいとき
※操作方法についてはご利用端末によって異なる場合がございます。

1) ホーム画面の「設定」を選択



2) 「アプリ」セクションで、「SBIヘルスケア」を選択



9. その他各種設定方法

3) 「権限」の下にある「身体活動」を選択



4) 許可権限を切り替える



9. その他各種設定方法

【パスワードを忘れた場合にパスワードを変更する方法】

1) アプリホーム画面の「サインイン」を押下



新規登録

すでにアカウントをお持ちの方

サインイン

バージョン 1.6.61

[プライバシーポリシー](#)

2) 「パスワードを忘れた方」のリンクを押下

←

サインイン

ユーザーID (メールアドレス)

support@sbihealthcare.co.jp

パスワード

次回からユーザーIDの入力を省略

パスワードを忘れた方

続ける

3) アカунツの情報を入力し、「続ける」を押下

←

詳細を入力

プログラム参加時に登録した情報を入力してください

姓 名

山田 太郎

セイ メイ

ヤマダ タロウ

ユーザーID (メールアドレス)

support@sbihealthcare.co.jp

電話番号

022-2222-2222

お困りの際はヘルプデスクにご連絡ください

続ける

9. その他各種設定方法

4) SMSにて携帯電話番号宛てに送信される認証番号を入力

認証コードの入力

XXX-XXXX-2222 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

認証コードの有効期限は 2:58

5) 新しいパスワードを入力し「設定」を押下

新しいパスワードの設定

新しいパスワード

- 半角のアルファベットの大文字、小文字、数字、記号(_@./#&+~?!\$%^)を含む8文字以上
- 現在のパスワードと異なるパスワードを設定してください
- ユーザーID（メールアドレス）をパスワードに使用しないでください

新しいパスワード（確認用）

6) 「サインイン」ボタンを押下



新しいパスワードの設定が完了しました

新しいパスワードを使用して、アプリケーションに再度サインインしてください

9. その他各種設定方法

【アカウントのロックを解除する方法】

1) アカウントがロックされた場合、「アカウントロックの解除」を押す

×



アカウントが
ロックされました

下記よりアカウントのロックを解除
ください

アカウントのロック解除

2) 以下の項目を入力し、「続ける」を押す。

<

アカウントロック解除

詳細を入力

プログラム参加時に登録した情報を入力してください

姓

姓

名

名

セイ

セイ

メイ

メイ

ユーザーID (メールアドレス)

xxx@xxx.com

携帯電話番号

000-0000-0000

お困りの際は[ヘルプデスク](#)にご連絡ください

続ける

3) 「認証コード」を入力

認証コードの入力

XXX-XXXX-2460 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

認証コードの有効期限は 0:59

4) 「ロック解除完了」画面を確認

認証コードの入力

XXX-XXXX-2460 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

認証コードの有効期限は 0:44

ロック解除完了

仮パスワードがご登録のメールアドレスに送付されています。サインイン画面より仮パスワードを入力のうえお手続きください。

認証:

SM

ご

OK

9. その他各種設定方法

◆ SMSで認証コードが届かない場合は「ご登録のメールアドレス」で再送

認証コードの入力

XXX-XXXX-2460 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

認証コードの有効期限は **0:41**

認証コードが届かない

[SMSを使って認証コードの再送を依頼](#)

[ご登録のメールアドレス宛に認証コードを再送](#)

◆ メールで届いた認証コードを入力

SBIヘルスケア) アカウントの認証コードのお知らせ

お客さま
アプリへのログインを完了するには、こちらの認証コードをご入力ください。

認証コード： 747772

認証コードの要求が、お客様自身によるものでない場合、不正アクセスを防ぐため、パスワードの変更をお勧めいたします。

ご不明な点等ございましたら、下記メールアドレスまでご連絡ください。
何卒どうぞよろしくお願い致します。

認証コードの入力

XXX-XXXX-2460 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

認証コードの有効期限は **0:59**

認証コードの入力

XXX-XXXX-2460 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

認証コードの有効期限は **0:44**

4 6 8 7 1 3

ロック解除完了
仮パスワードがご登録のメールアドレスに送付されています。
サインイン画面より仮パスワードを入力の上お手続きください。

OK

7. その他各種設定方法

5) アプリホーム画面の「サインイン」を押下



新規登録

すでにアカウントをお持ちの方

サインイン

バージョン: 1.6.61
プライバシーポリシー

6) メールで届いた仮パスワードを入力し、「続ける」を押下

SBIヘルスケア) 仮パスワード再発行のお知らせ

プログラム参加者の皆様

仮パスワードをお送りします。
仮パスワード: 1EpbXsJ*@8

ご質問がございます場合は、下記のメールアドレスまでご連絡ください。
何卒よろしくお願い致します。

SBIヘルスケア株式会社
住所: 〒106-0032 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデン
アプリに関する問い合わせ:
support@sbihealthcare.co.jp

※メールが届くまでに 時間がかかることもございます。

←

サインイン

ユーザーID (メールアドレス)

support@sbihealthcare.co.jp

パスワード

.....

次回からユーザーIDの入力を省略

[パスワードを忘れた方](#)

続ける

9. その他各種設定方法

7) SMSにて携帯電話番号宛てに送信される認証番号を入力

認証コードの入力

XXX-XXXX-2222 の電話番号に送信された6桁の認証コードを入力してください

認証コードの有効期限は 0:58

8) 新しいパスワードを入力し「設定」を押下

新しいパスワードの設定

新しいパスワード

- 半角のアルファベットの大きい文字、小文字、数字、記号(_@./#&+-?=*!\$%^)を含む8文字以上
- 現在のパスワードと異なるパスワードを設定してください
- ユーザーID (メールアドレス) をパスワードに使用しないでください

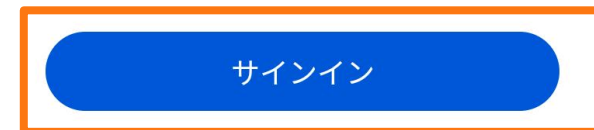
新しいパスワード (確認用)

9) 「サインイン」ボタンを押下



新しいパスワードの設定が完了しました

新しいパスワードを使用して、アプリケーションに再度サインインしてください



ディスクレイマー

- 弊社は、本資料の一部あるいは全部について、公開情報を除き、あらゆる権利を留保いたします。本資料の第三者に対する公表・譲渡は、弊社による事前承諾を受けた場合を除き、コピー、ファックス送付、郵送および手交等あらゆる手段において禁止されております。
- 本資料は、弊社の内部情報および一般情報他、弊社が信頼できると判断した情報をもとに作成されておりますが、弊社は、その内容について、真実性、正確性および完全性を保証するものではありません。また、本資料には、弊社の主観的意見が含まれることがあります。弊社は本資料の内容について、事前の予告なく変更することがあります。
- 弊社は、本資料の受領者が本資料の一部または全部を利用することにより生じたいかなる紛争・損失・損害についても 責任を負いません。
- 本プログラムにおいて必ずしも健康状態の改善効果が保証されるわけではない旨をご了承ください。

