

保健指導アプリ「リモカラ」 設定マニュアル (Ver. 5)

保健指導で使う「リモカラ」アプリを、スマートフォンに設定します。
メール・郵送物に記載のIDとパスワードをご用意ください。



〈 アプリで行うこと 〉

- ・指導員とのメッセージのやりとり
- ・日々の食事や体重等のデータの記録

アプリ利用にあたり、以下の2ステップで対応をお願いします

◆ステップ1（必須）◆

- ・アプリインストール～ログイン

→iPhoneをご使用の方は、**P4**を参照

→Androidをご使用の方は、**P6**を参照

◆ステップ2◆

- ・初回面接までに実施頂く事項

長期休暇のお知らせやメンテナンス情報など各種お知らせはアプリからご確認いただけます
スマートフォンのOSと「リモカラ」アプリのバージョンは常に最新版に更新するようお願い
します

※最新版に更新いただけない場合、**お知らせ機能等、追加機能をご利用いただけない
可能性がございます**

◆ステップ1（必須）◆

- ・アプリインストール～ログイン

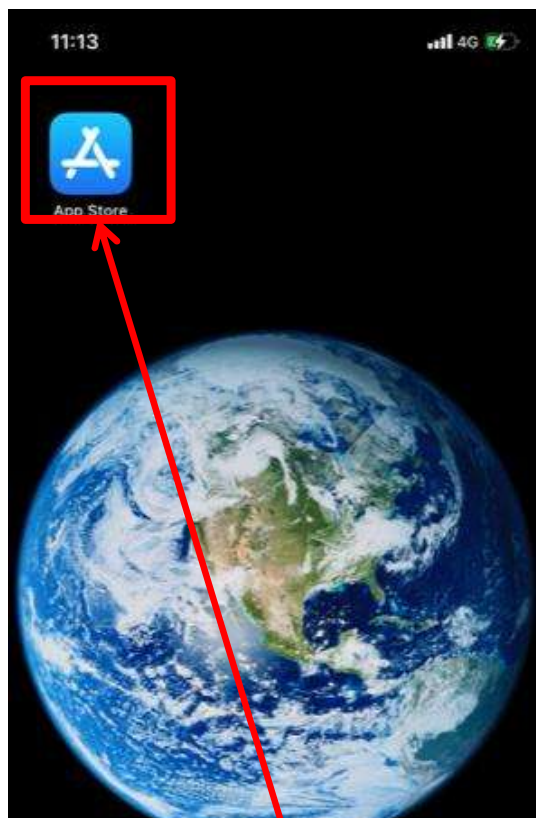
→iPhoneをご使用の方は、P4を参照

→Androidをご使用の方は、P6を参照

iPhoneで「リモカラ 📶」をインストールする

「App Store 🍏」からインストールする

右記QRコードからも
入手できます



①「App Store 🍏」を
押す



②上の 🔍 検索枠で
「リモカラ」と入力し検索



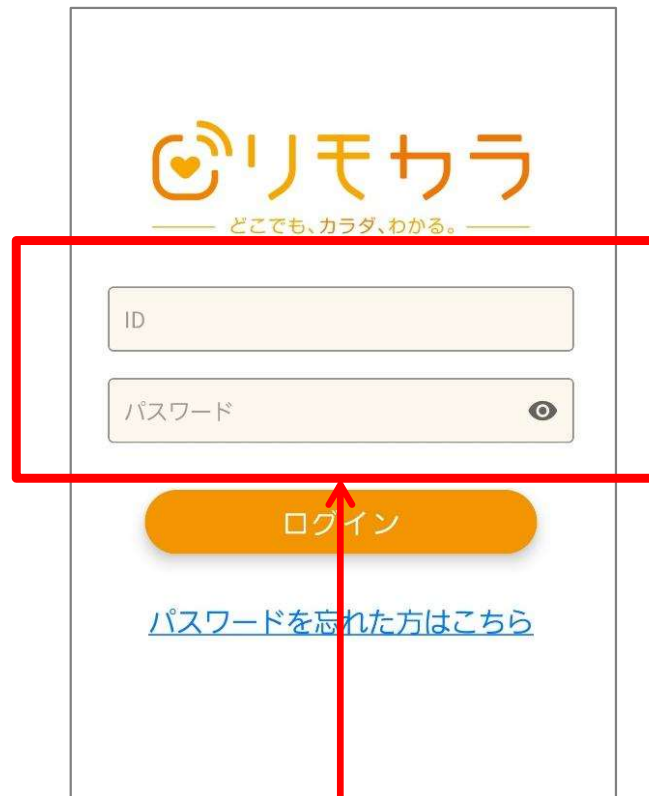
③「入手」を押す
(インストールする)

ログインをする

ログインに必要な**IDとパスワード**は送付されたメールもしくは書面に記載されています。確認して入力してください → ログイン後は、P8を確認



①「リモカラ 」マークを押す



②メール・郵送物に記載のIDとパスワードを入力

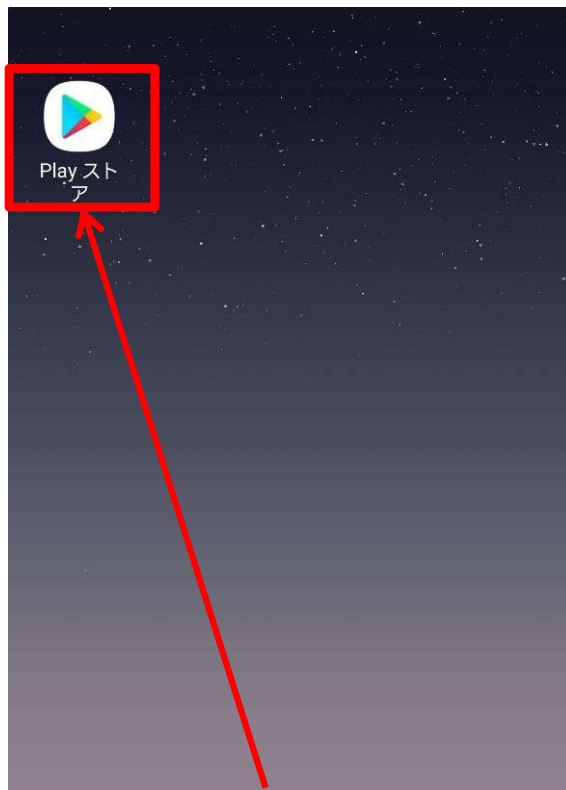


③ログインを押す
「“リモカラ”は通知を送信します」と画面に表示されたら「許可」を押す

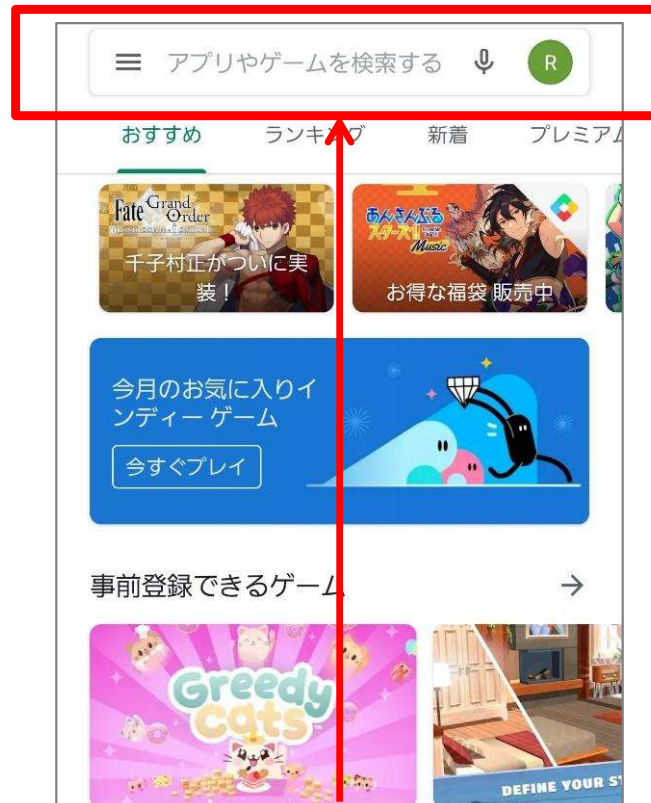
Androidで「リモカラ」をインストールする

Androidの「Playストア」から
インストールする

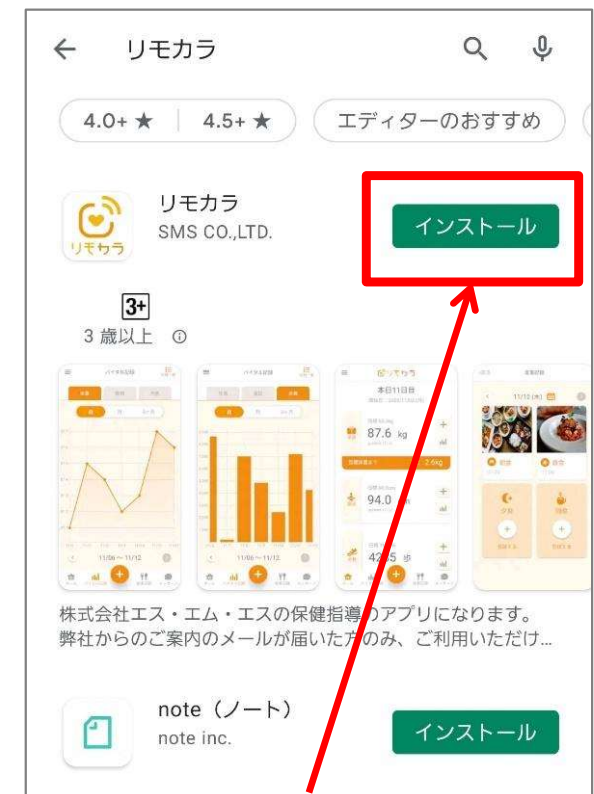
右記QRコードからも
入手できます



①「Playストア」を押す



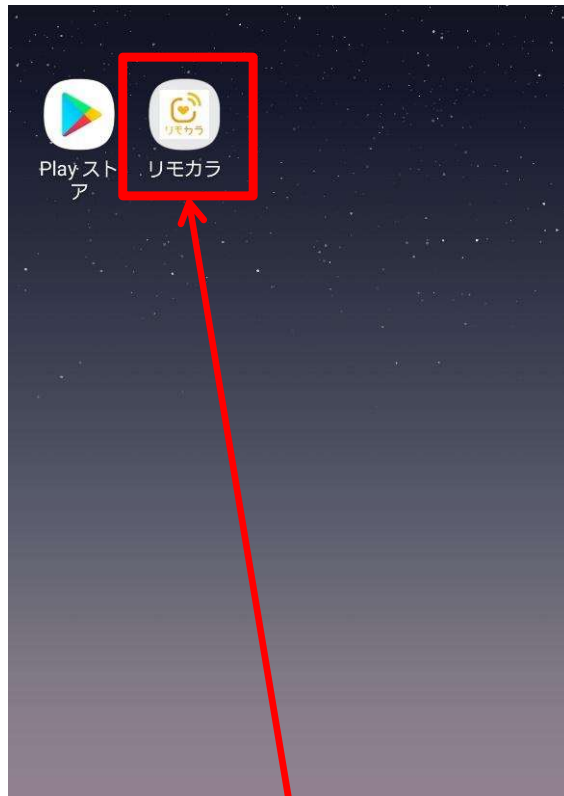
②上の検索枠で
「リモカラ」で検索



③「インストール」を押す

ログインをする

ログインに必要な**IDとパスワード**が送付メールに記載されています。
確認して入力してください →ログイン後は、P8を確認



①「リモカラ」マークを押す



②メール・郵送物に記載の
IDとパスワードを入力



③ログインを押す

チュートリアルを完了する

基本的な使い方や画面の見方ご案内するために操作ガイドが表示されます。
案内にそって、最後まで完了していただきますようお願いいたします。



【面談日未定の方】ビデオ通話面談の候補日を送る

画面の案内に従い、**ビデオ電話面談の候補日を3つ**送る

【面談対応可能時間】

原則8時00分～19時00分開始（土日祝対応可※大型連休を除く）

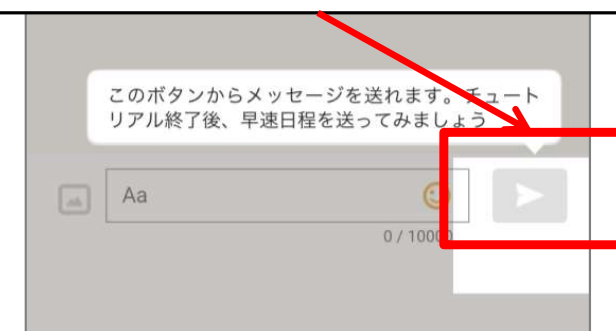
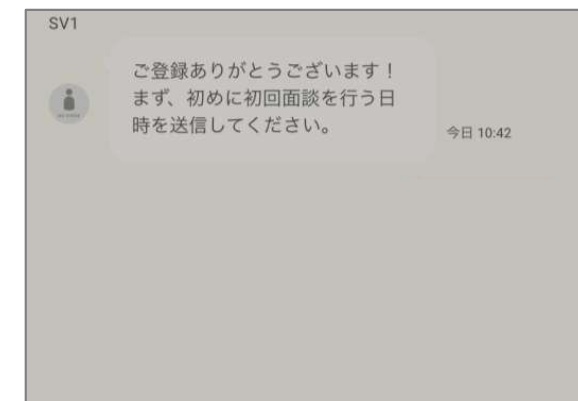
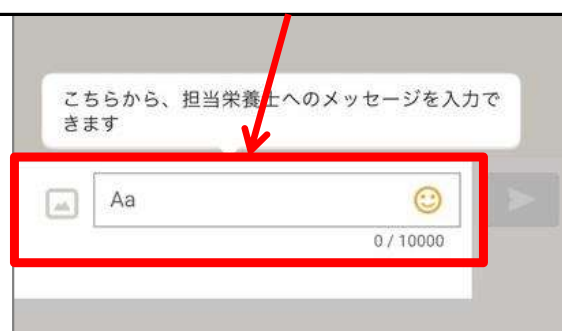
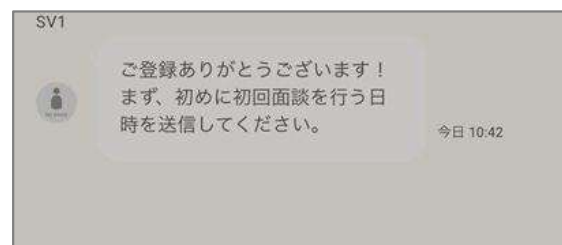
※土日祝の面談は人気のため早めに予約が埋まる傾向にあります。

①メッセージを押す

②面談候補日を
3つ入力する

※グループは、スーパーバイザー・
担当の指導員(1～2名)で構成
面談日程調整等で、指導員が
入れ替わる場合があります

③矢印マークを押して
送信する



◆ステップ2◆

- ・初回面接までに実施頂く事項

体重記録

日々測定する体重を入力する

①「+」マークを押す

②「体重」を押す

③体重を入力し、「登録する」を押す

※測定の間時間帯は出来る限り同じにしてください。推奨タイミングは起床後のトイレ後です

食事記録 (1/3)

日々の食事内容を入力する

①「+」マークを押す

②「食事」を押す

③食べた時間を入力する

④入力する食事を選択する

12:27

朝食 昼食 夕食 間食

食事写真 写真を削除

写真を追加する

登録する

食事記録 (2/3)

日々の食事の写真を入力する

The image shows three sequential screenshots of a mobile application for food diary entry, with red boxes and arrows highlighting specific steps.

Left Screenshot: The app shows the date 2021/01/08 (金) and time 12:27. Below the meal type icons (朝食, 昼食, 夕食, 間食), there is a section for adding a photo. A red box highlights the '写真を追加する' (Add Photo) button, which has a camera icon. A red arrow points from this button to a callout box below.

Callout Box ⑤: 「写真を追加する」を押す (Press 'Add Photo')

Middle Screenshot: This is a close-up of the photo selection modal. It has a title bar with 'キャンセル' (Cancel) and '食事記録を入力' (Enter Food Record). The modal contains two options: '写真を撮る' (Take Photo) and '写真を選択する' (Select Photo). A red box highlights both options, and a red arrow points from the 'Add Photo' button in the previous screenshot to this modal.

Callout Box ⑥: 「写真を撮る」、「写真を選択する」のどちらかを選択する。
撮影する場合は「写真を撮る」を選ぶ (Select either 'Take Photo' or 'Select Photo'.
If taking a photo, choose 'Take Photo')

Right Screenshot: This is a close-up of the bottom part of the app. It shows the '写真を追加する' button, the 'メモ' (Memo) section with the text '食事内容を入力してください' (Please enter meal content), and a large orange '登録する' (Register) button. A red box highlights the '登録する' button, and a red arrow points from the 'Select Photo' option in the middle screenshot to this button.

Callout Box ⑦: メモに食事内容を入力し「登録する」を押す (Enter meal content in the memo and press 'Register')

※会食など、記録がご負担な時は可能な範囲で結構です。
撮影が難しい場合は、テキスト入力のみでも大丈夫です。

食事記録 (3/3)

最大1食10枚まで入力が可能

① 写真を追加する



② 右にスライドさせる



③ 次の写真を追加する

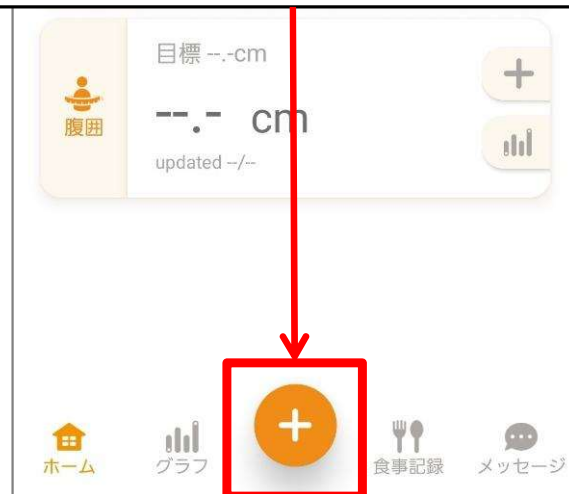


腹囲記録

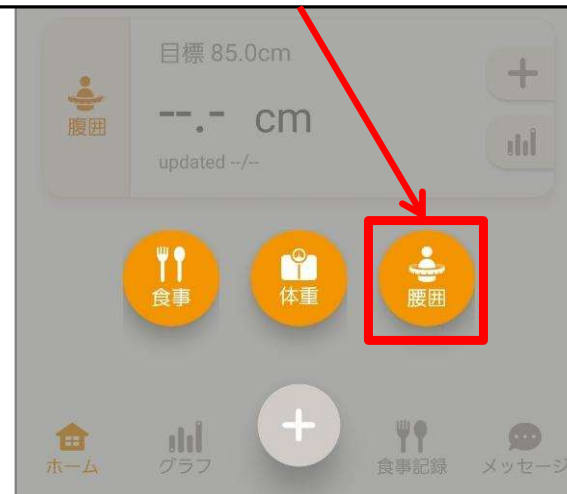
日々測定する腹囲を入力する



①「+」マークを押す



②「腹囲」を押す



③腹囲を入力し、「登録する」を押す



通知を設定する

通知（メッセージのお知らせ機能）を「**オン**」にします

※既に「オン」の状態になっている場合は作業不要です。



①「≡」マークを押す



②通知設定を押す



③右に移動させ
下の「保存する」を押す



ニックネームを決めて入力する

ご自身でニックネームを決めて入力する



①「≡」マークを押す



②「ユーザー情報変更」を押す

③「ニックネーム」を入力し
「保存する」を押す
※「(確認用)メールアドレス」も必須

※個人情報保護の観点よりフルネームでの登録はお控えください

フルネームでご登録いただいている場合、**当社でニックネームを変更させていただきます**

※ニックネームのご登録ができない場合、当社でも登録可能でございます

P29記載の連絡先もしくは担当指導員までご連絡ください

ここまでで設定は以上となります。

設定後は初回面接当日までにスマートフォンのOSと「リモカラ」アプリのバージョンを常に最新版に更新するようにお願いします。 *追加機能がご利用いただけない可能性があります

■ 初回面接当日の流れは以下の通りです

- ・予約した時間にアプリを事前に立ち上げる（参加者）

- ・アプリ上でビデオ電話の連絡をする（指導員）

※ビデオ電話の着信や通話方法の詳細は次ページ参照

ーチャットをご利用いただくにあたってのご留意事項ー

個人情報保護の観点からチャット上にて**個人が特定できる内容のコメント・投稿はお控えください**

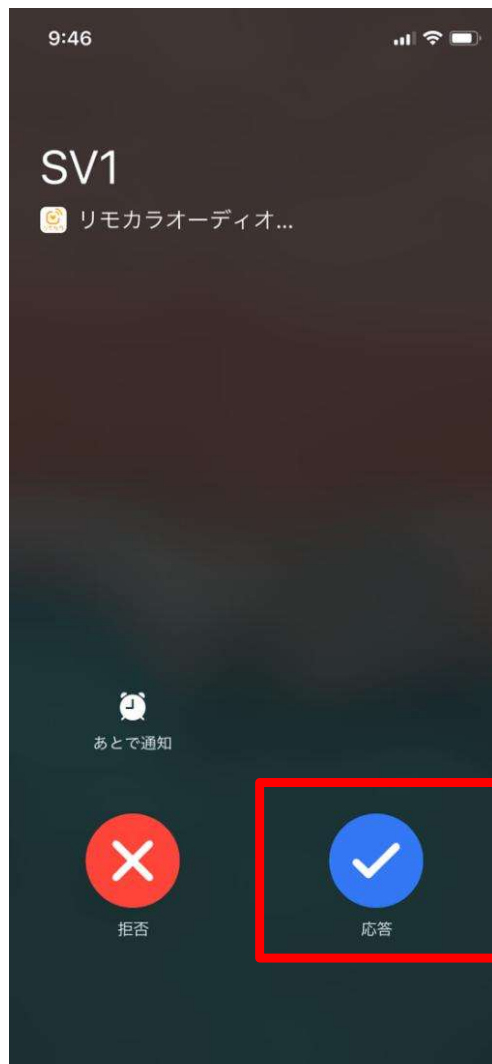
(例)メールアドレス,氏名(漢字ひらがなカナ),写真など…

※担当の指導員より、確認のため、お薬手帳や健康診断結果の写真を送付するようお願いする場合がございます

氏名などの個人情報付箋などで隠して送付ください

ビデオ電話に出る方法（1/2）

面談前に、「OS」と「リモカラ」を**最新版に更新しログインしてください**。
面談時間になったら、担当の指導員より着信があります。



「リモカラ」にログインし、ビデオ電話がかかってくると左記の画面になります。
「応答」を押して電話に出てください。
スマートフォンのOSと、リモカラの両方を最新バージョンに更新していない場合、着信の反応が無い場合がありますので、必ず更新をお願いします

ビデオ電話に出る方法 (2/2)

面談前に、「リモカラ」に**必ずログインしてください**。
面談時間になったら、担当の指導員より電話がかかります



①通知をタップする



②「許可」を押す



③「許可」を押す

初回面接後にする事

初回面接で決めた目標体重を入力する

※歩数、腹囲についてはご自身でも目標設定が可能です。



①「≡」マークを押す



②「目標設定」を押す



③体重・腹囲・歩数を
タップし入力。
「保存する」を押す

◆その他機能・メニュー説明◆

- ・歩数計測機能

- ・よくある質問

歩数計測機能について

歩数はアプリにログイン後、自動計測されます。

※但し、端末内蔵の歩数計連携についてのサポートは行っておりません。
ご使用の場合はご自身での設定、調整をお願いしております。



歩数計測機能について

- 計測はアプリに最初にログインした後から自動で計測
- 即時歩数更新されません
更新されない場合はホームにお戻りください
- スマートフォンに内蔵されている計測機能でカウントする為、他機器との計測ずれやカバン入れている事で正確に計測できない事があります

外部機器連携について

「ヘルスコネクト」「ヘルスケア」アプリとの連携も可能です。

※但し、上記アプリとの連携についてのサポートは行っておりません。
使用する場合はご自身での設定、調整をお願いしております。



①「≡」マークを押す



②「連携設定」を押す



Android携帯

③スイッチを押す
※オン/オフが切り替わります



iPhone携帯

手動入力について (1/3)

端末に内蔵されている自動計測の有無とアプリ設定により、歩数手入力方法が異なります。

■ 歩数自動連携

- ・ONの場合：自動計測できる方向けの設定（デフォルト設定）※P24参照
- ・OFFの場合：自動計測できない方向けの設定。

ただし、**外部アプリ連携との併用不可。**※P25 参照

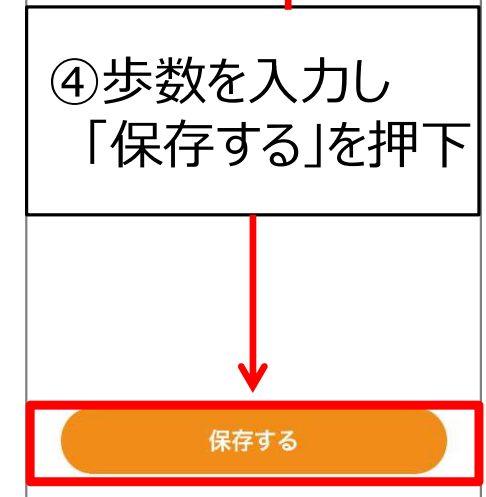
①「連携アプリ設定」を押す

「歩数自動連携」が**ON**
(デフォルト設定)

「歩数自動連携」が**OFF**

手動入力について (2/3)

歩数自動連携「ON」の場合は、
以下の手順で歩数をご入力いただけます。



手動入力について (3/3)

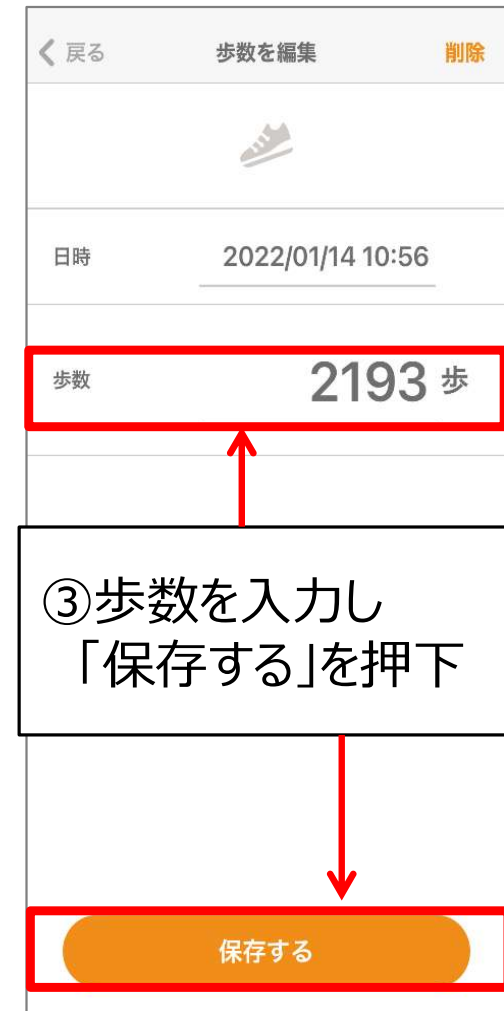
歩数自動連携「OFF」の場合は、
以下の手順で歩数をご入力いただけます。



①歩数自動連携が
「OFF」



②歩数の「+」を押下

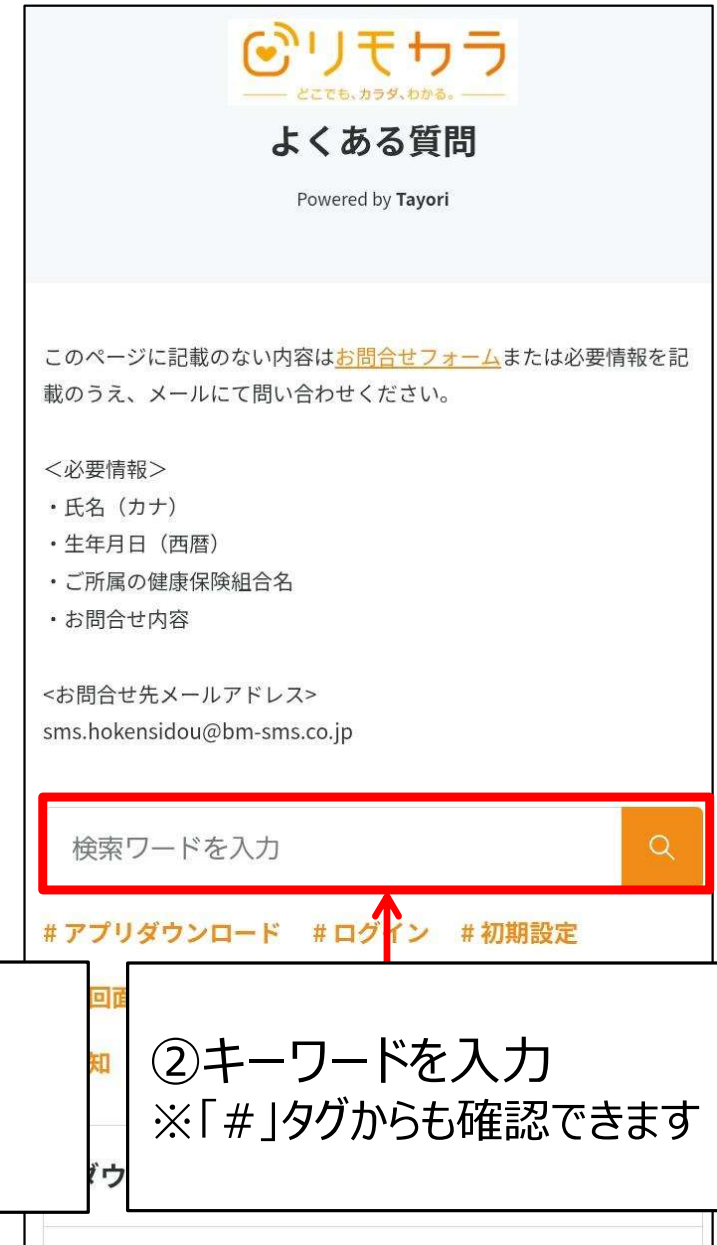


よくある質問について

「よくある質問」にて、お問合せが多いご質問と回答を掲載しております。



①「よくある質問」を押す



②キーワードを入力
※「#」タグからも確認できます

お問い合わせについて

アプリに関しまして

◆よくある質問◆

<https://tayori.com/faq/c6e3e4cee7baf1bd3c4e1747af9fc3acf6439d47/>

◆リモカウお問い合わせフォーム◆

<http://rmkr.jp/rmkrtoiawase>

ご回答には数日お時間頂戴する場合がございます。
何卒ご了承くださいませ。



株式会社エス・エム・エス 保健指導事務局

メールアドレス：**sms.hokensidou@bm-sms.co.jp**
(土日祝にいただいたメールは翌営業日以降に返信させていただきます)

※お手数をおかけしますが、ご不明点がございましたらメールにてお問い合わせください。