

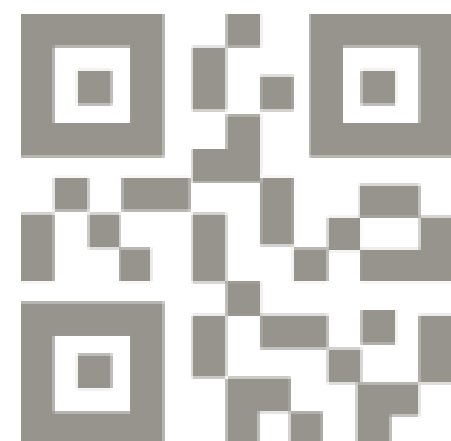
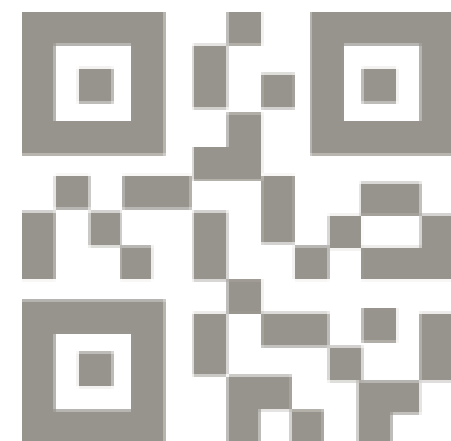
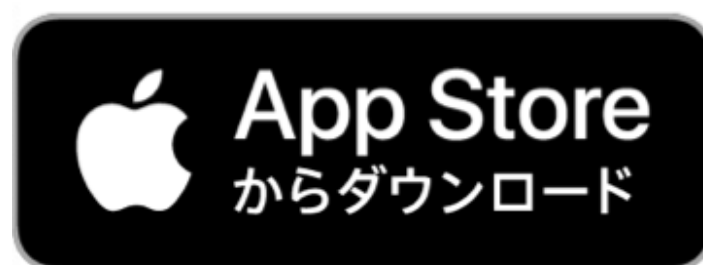
# ライフサポートナビ 操作説明マニュアル

---



2026-04-06更新

# アプリのインストール



## QRコードを読み取って インストール

※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域における Apple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です

# 目次

1 [初回起動・トップ](#)

2 [ポイント（ポイ活）](#)

3 [見守り](#)

4 [防災・緊急対応](#)

各章タイトルを押すと該当ページへ移動します

[「目次へ戻る」](#) でこのページに戻れます

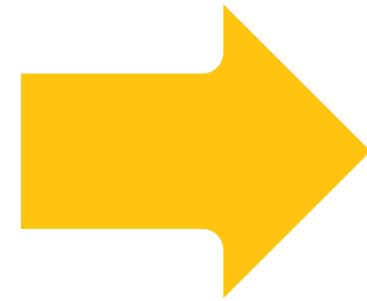
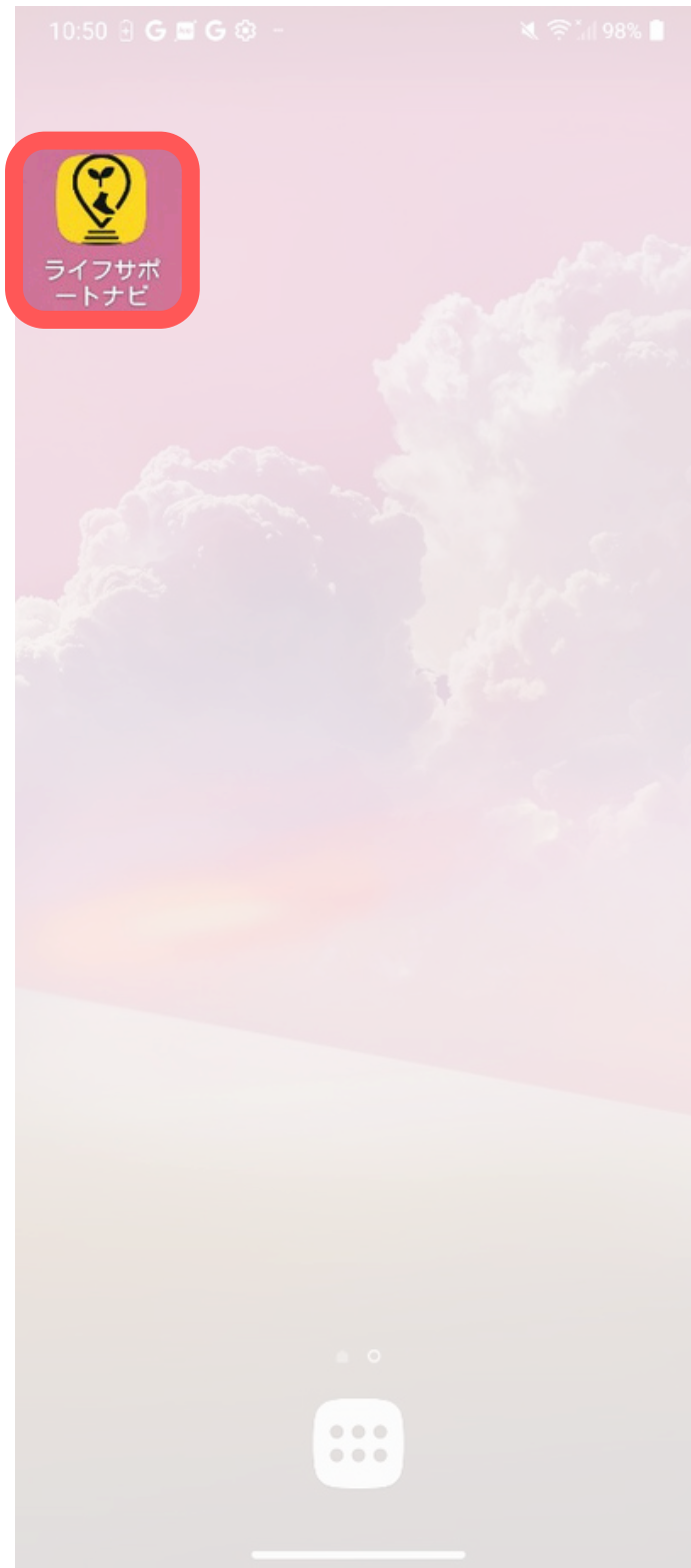
1

# 第1章 初回起動・トップ

---

◀ [目次へ戻る](#)

# アプリを開く



既にアカウントがある方：  
「ログイン」ボタンをタップ

はじめての方：  
「新規登録」ボタンをタップ

ホーム画面のアイコンをタップ



## 新規登録のしかた

- ①
  - ・ 名前
  - ・ ふりがな
  - ・ メールアドレス
  - ・ パスワード
  - ・ 確認用パスワードを入力
- ② 「利用規約を読む」 をタップ
- ③ 「利用規約に同意してアカウントを作成」 ボタンをタップ

(入力不備があると作成ボタンは押せません)

10:53 100% 98%

< 戻る 新規登録

名前\*

名前

ふりがな\*

ふりがな

メールアドレス\*

メールアドレス

パスワード\*

パスワード

確認用パスワード\*

パスワード

アプリ利用規約

利用規約を読む >

すべての項目を入力し、アプリ利用規約を読むと、アカウント作成ボタンを押せるようになります。

利用規約に同意してアカウントを作成

# メール認証コードの入力

- 登録メールに届いた6桁コードを入力
- ※間違った時はエラーが出るので再入力してください





## 位置情報の許可

- ダイアログが出たら「アプリの使用時のみ」を推奨

※後から設定でも変更できます([10ページ参照](#))

## 身体活動データ（歩数） アクセスの許可

- ダイアログで「許可」を選択  
(歩数連携に必要です)

※後から設定でも変更できます([11ページ参照](#))

## 位置情報の許可



● 「常に許可」を選択

## 身体活動データ（歩数） アクセスの許可

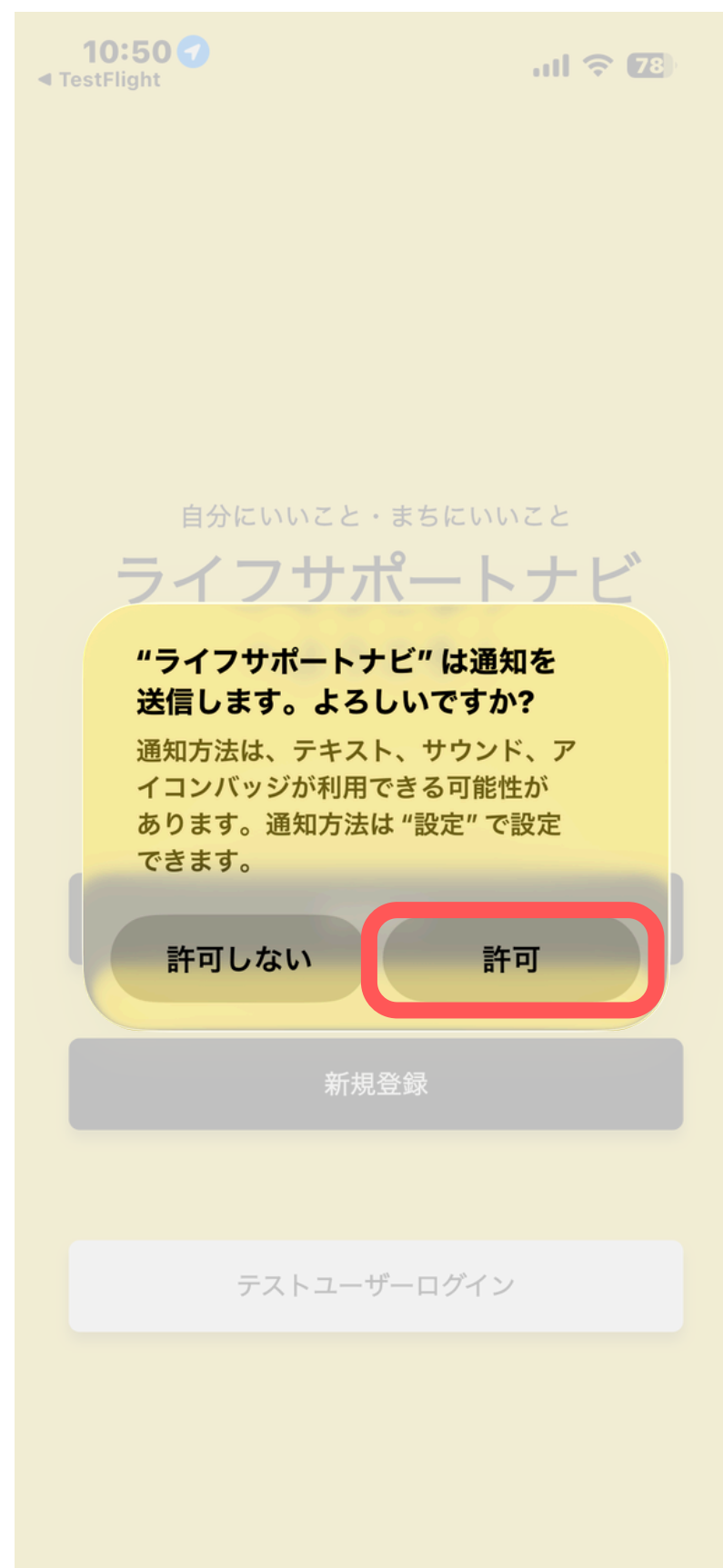
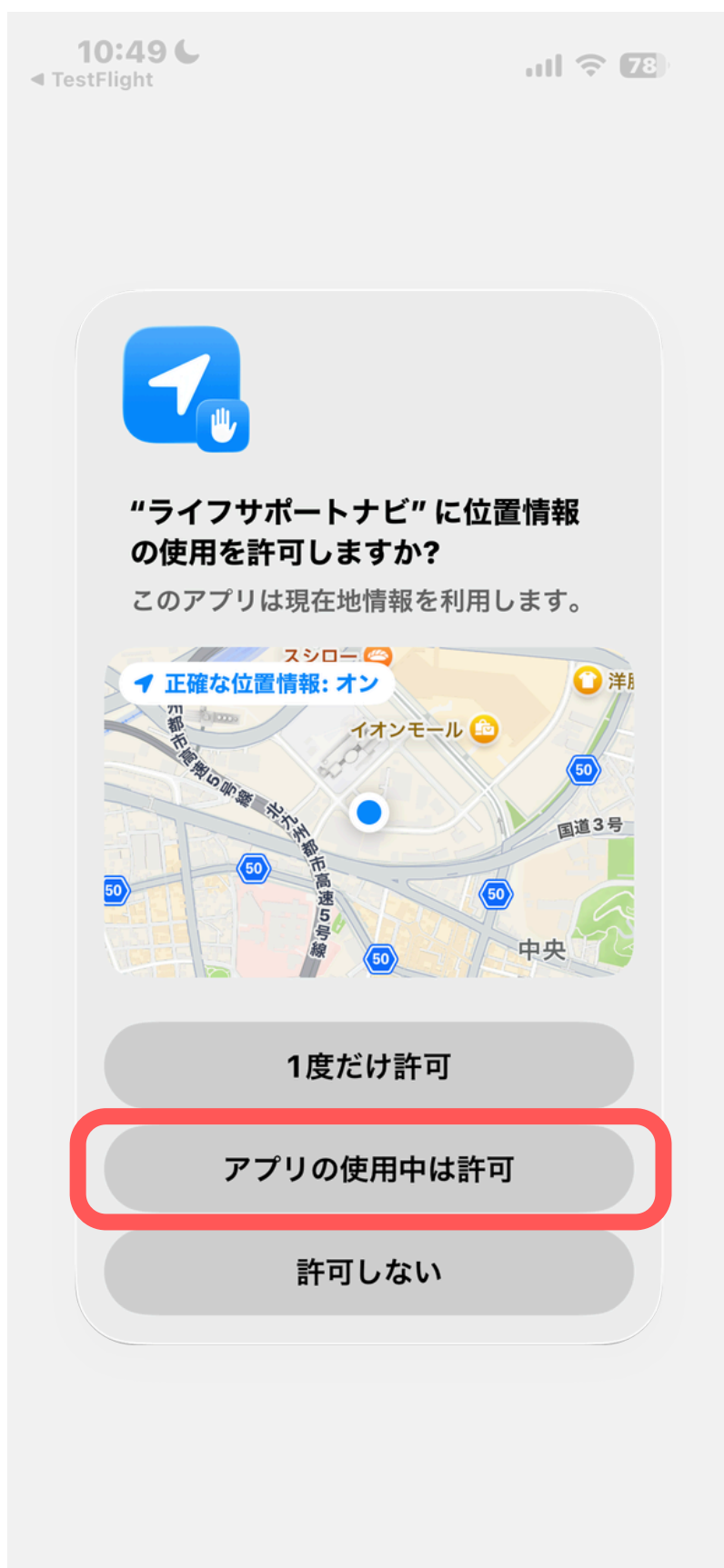


● 「許可する」を選択

## 通知の許可



● 「OFF」 → 「ON」 にする



## 位置情報の許可

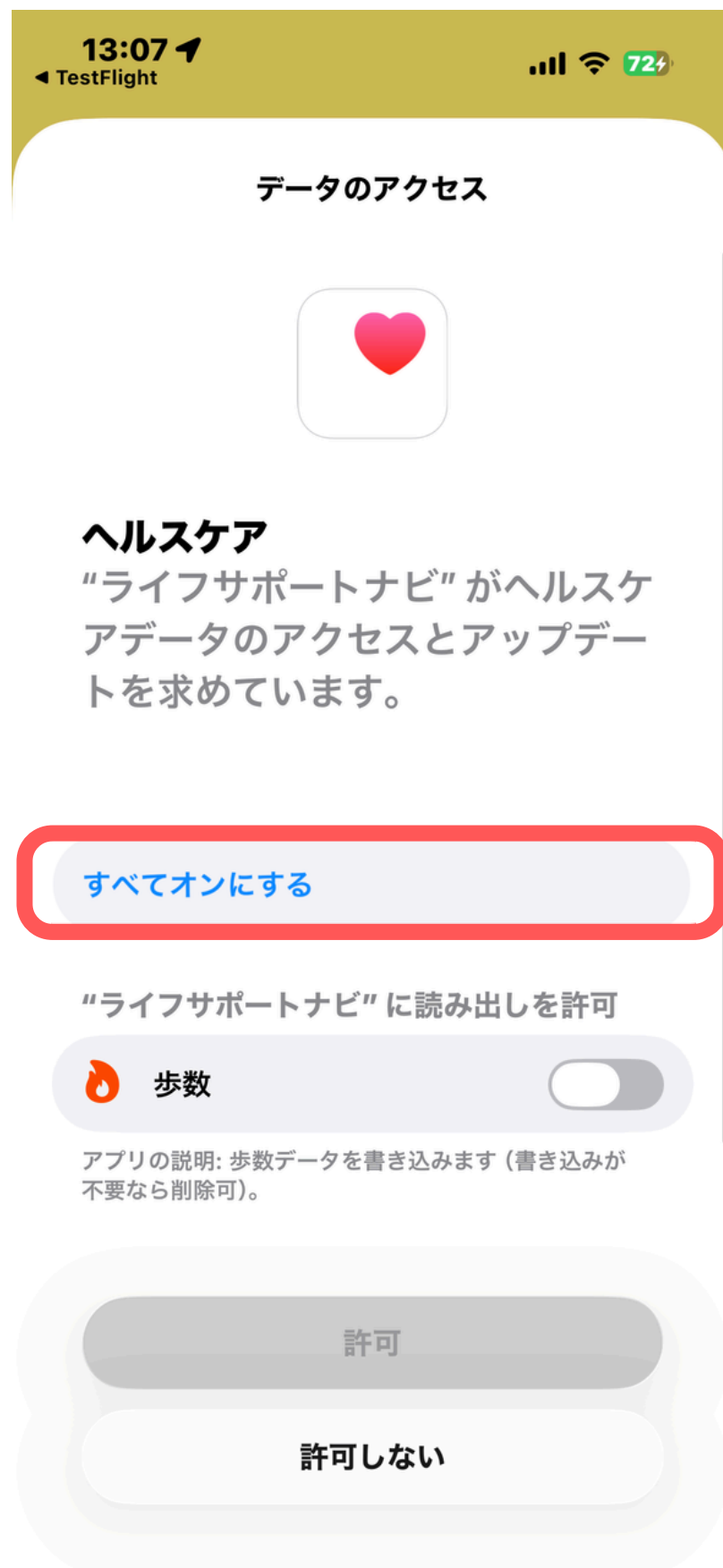
- ダイアログが出たら「アプリの使用中は許可」を推奨

※後から設定でも変更できます([15ページ参照](#))

## 通知の許可

- ダイアログで「許可」を選択

※後から設定でも変更できます([16ページ参照](#))



## ヘルスケア (歩数) データのアクセス許可



「すべてオンにする」ボタンをタップ



「許可」ボタンをタップ

※後から設定でも変更できます([17ページ参照](#))

## 位置情報の許可



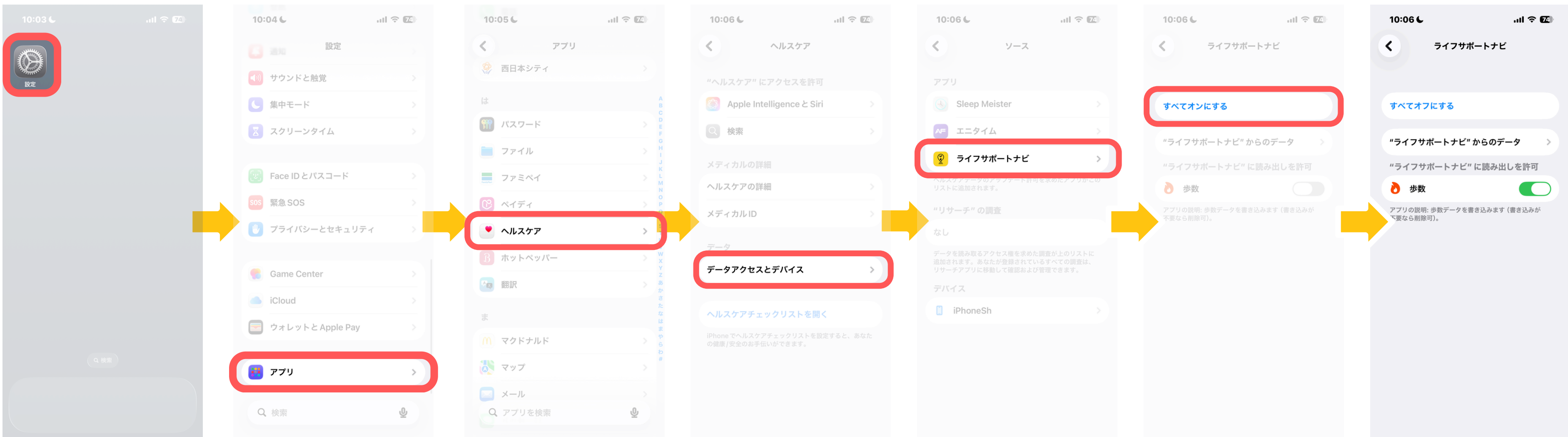
● 「常に」を選択

## 通知の許可



● 「通知を許可」を選択

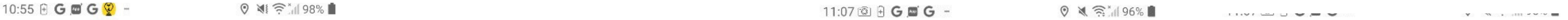
# ヘルスケア (歩数) データのアクセス許可



● 「全てオンにする」を選択

# 初回チュートリアル

## 「次へ」または「スキップ」をタップ



スキップ

スキップ

スキップ

スキップ

ライフサポートナビでできること

ポイント機能

見守り機能

防災情報



次へ

次へ

次へ

はじめる



## トップ画面の見方

機能一覧表示

ポイント

見守り

防災・緊急対応

## 2

## 第2章 ポイント（ポイ活）

---

歩数やチャレンジ達成でポイントを獲得し、  
ドットマネーで交換できます

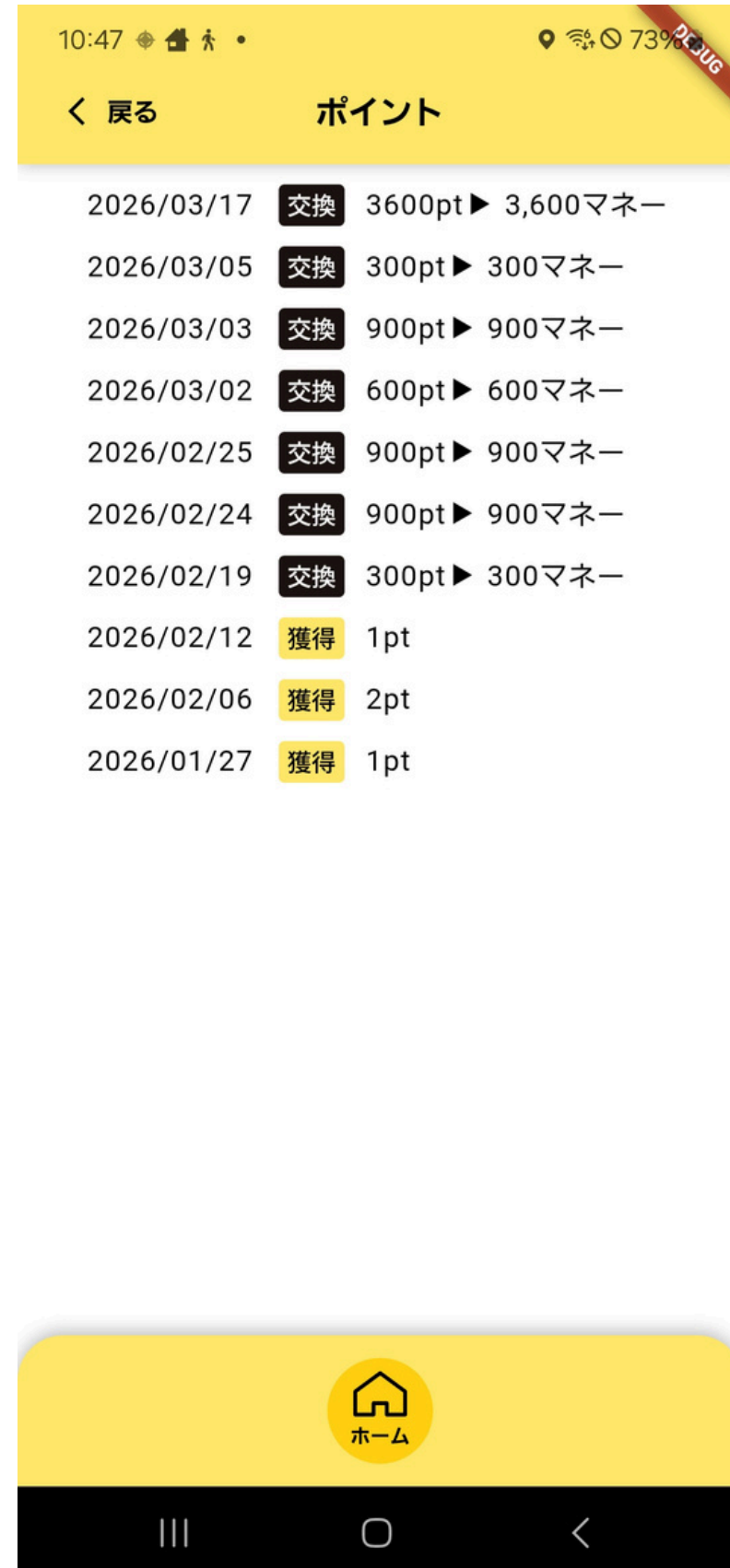
◀ [目次へ戻る](#)

# ポイント画面機能



- ポイント履歴
- ドットマネーで交換する
- 健康管理/お薬
- ポイント/ウォーキング
- 今月のチャレンジ
- 日本百名山にチャレンジ!

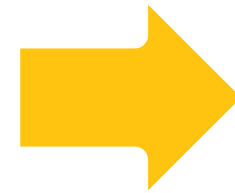
# ポイント履歴



- 獲得したポイントや交換状況の確認に使用します
- 歩数・服薬・チャレンジ達成後は履歴への反映を確認できます

# ドットマネーで交換

貯めたポイントは交換することができます



以降はドットマネーの画面の指示に従ってください

● 「ドットマネーで交換する」  
をタップ

● 交換先を選ぶ

# ポイント/ウォーキング



- 今日の歩数と  
目標歩数までの進み具合を確認
- 今月のチャレンジから  
参加したい項目を選びます



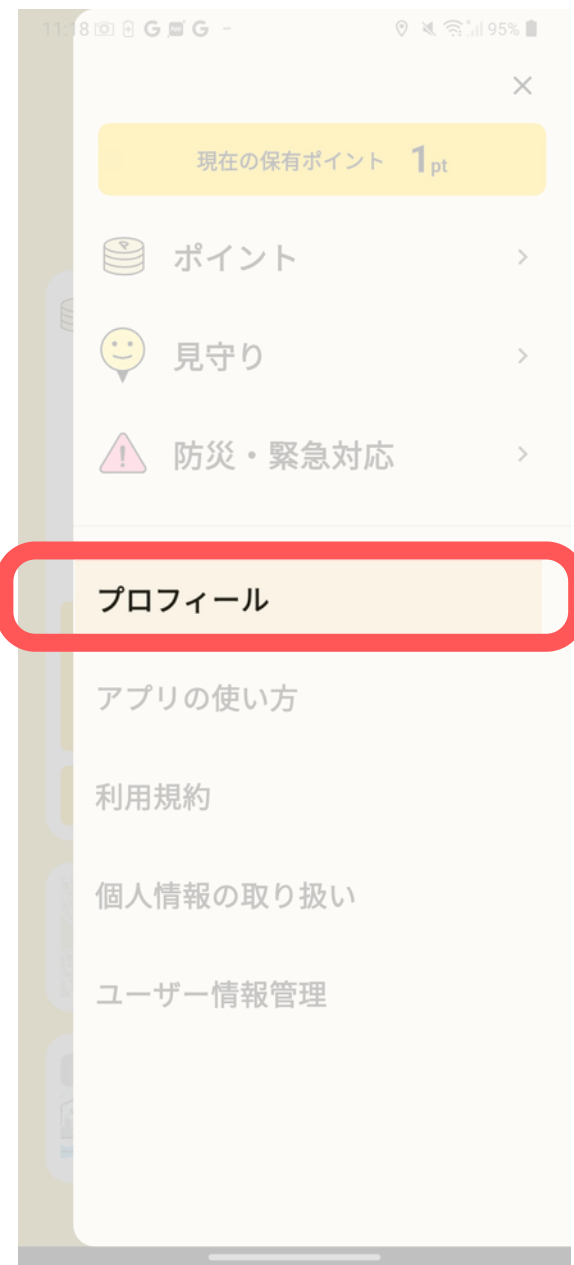
# 健康管理/お薬タブの見方

- 本日のお薬：次の時刻と回数を表示
- 「薬を飲んだ」タップで記録
- 既定回数服用でポイント受取

# 薬アラートの設定 (プロフィール画面)



● 右上の  ボタンをタップ



● 「編集」ボタンをタップし、回数を選ぶ (0~5回)



● 時刻を設定し、(例: 12:00 / 18:00) 「保存」ボタンをタップ

# お薬を記録→達成・受け取り

## ● 「薬を飲んだ」をタップ

※タップするごとに回数が進みます  
(例：1/2→2/2)

※達成後はボタンタップでポイント獲得



# チャレンジ挑戦方法



「チャレンジを開始」をタップ

達成すると受取ボタンが表示されます

# 日本百名山にチャレンジ！

- ポイント画面を下へスクロールしていくとバナーが表示されます
- 「日本百名山にチャレンジ！」をタップして進みます
- 表示された案内に沿ってチャレンジ内容を確認してください



## ポイントで困ったら

- 広告が出ない→通信環境を確認してください
- 歩数が増えない→身体活動の権限をONになっているか確認してください  
iOSの方は[こちら](#)  
Androidの方は[こちら](#)

## 3

## 第3章 見守り

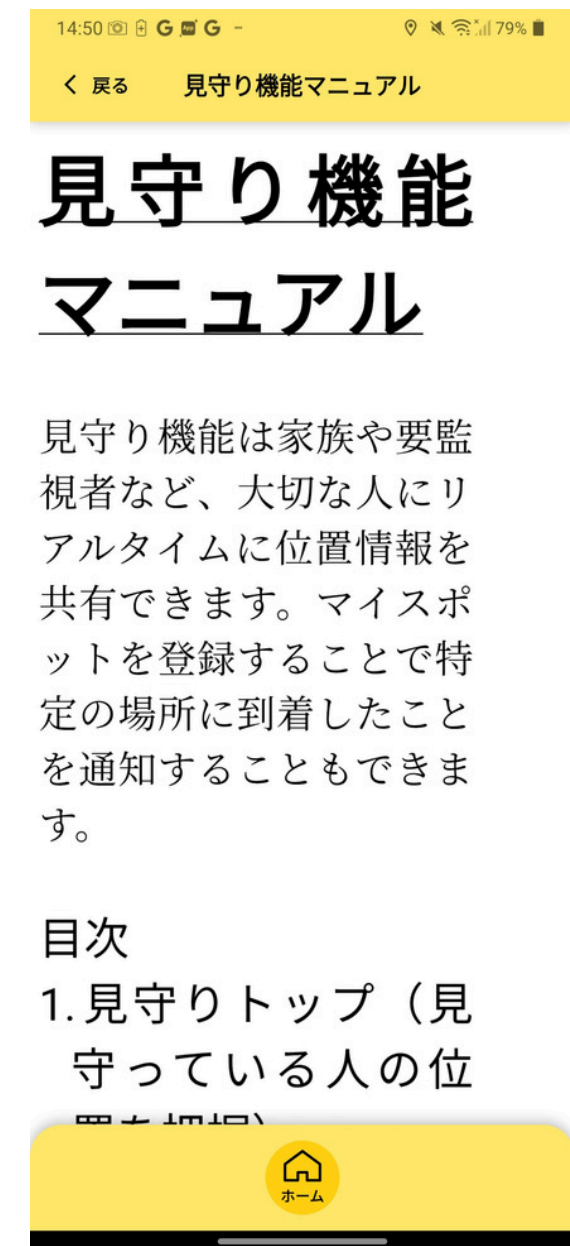
---

地図でご家族・大切な方を見守ります

◀ [目次へ戻る](#)



見守り機能についての説明は、「見守り設定」の「見守り機能マニュアル」をご確認ください



「設定」をタップ

「見守り機能マニュアル」  
をタップ



## 地図の基本操作

- 拡大・縮小（+ / -、ピンチ）
- スクロール（ドラッグ）
- 現在地ボタンで自分の位置へ

# 見守りで困ったら

---

- 通信なし→通信環境を確認してください
- 認証コード期限切れ→認証コードを再発行してください

## 4

## 第4章 防災・緊急対応

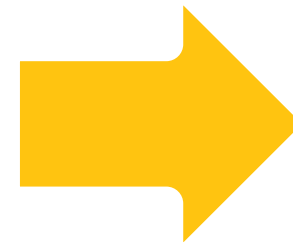
---

緊急時の連絡、安否登録、  
各種災害情報を地図で確認します

◀ [目次へ戻る](#)



「防災・緊急対応」  
をタップ



機能一覧画面へ移動

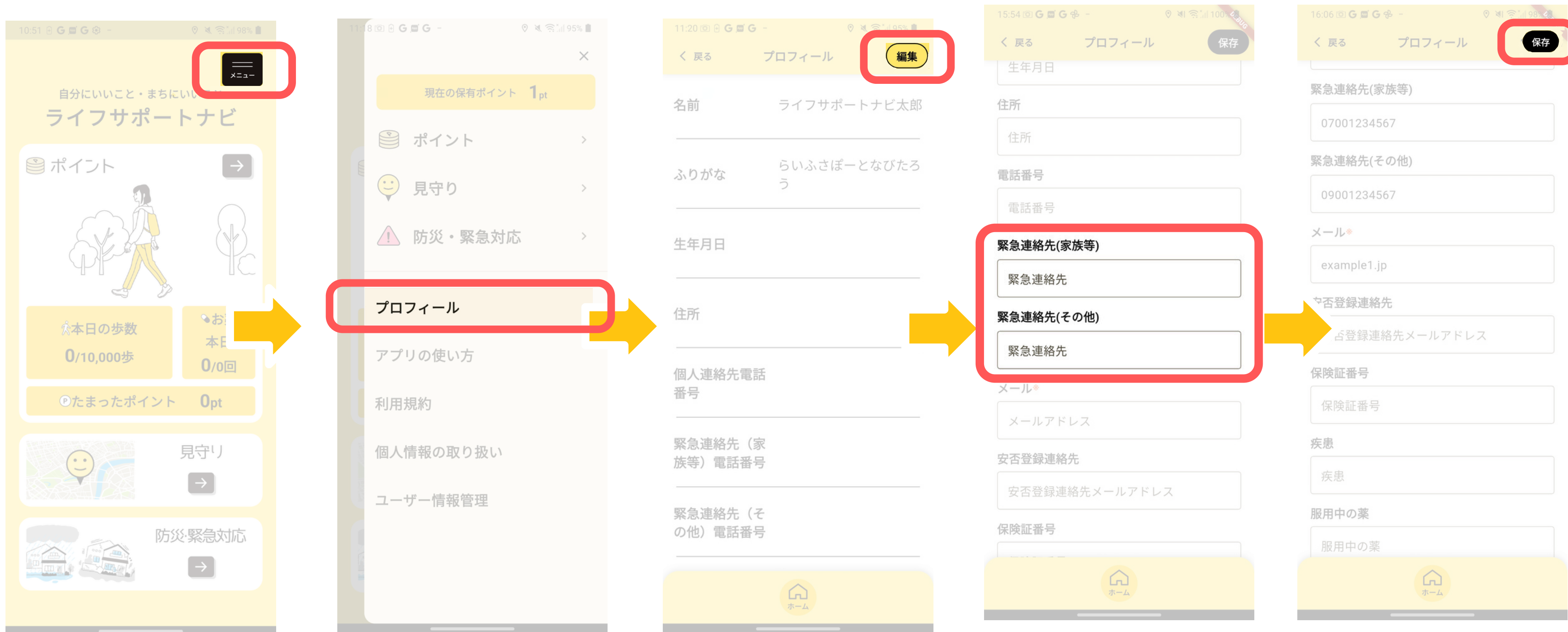


## 緊急通報

- 家族の緊急連絡先  
(設定時のみ表示)
- 警察(110)／海上保安(118)  
／火事・救急(119)
- その他の緊急連絡先  
(設定時のみ表示)
- タップで電話発信

※家族やその他の緊急連絡先の  
設定方法は次のページ以降に  
記載してあります

# 家族やその他の緊急連絡先の設定方法（電話番号）



# 家族やその他の緊急連絡先の設定方法（電話番号）



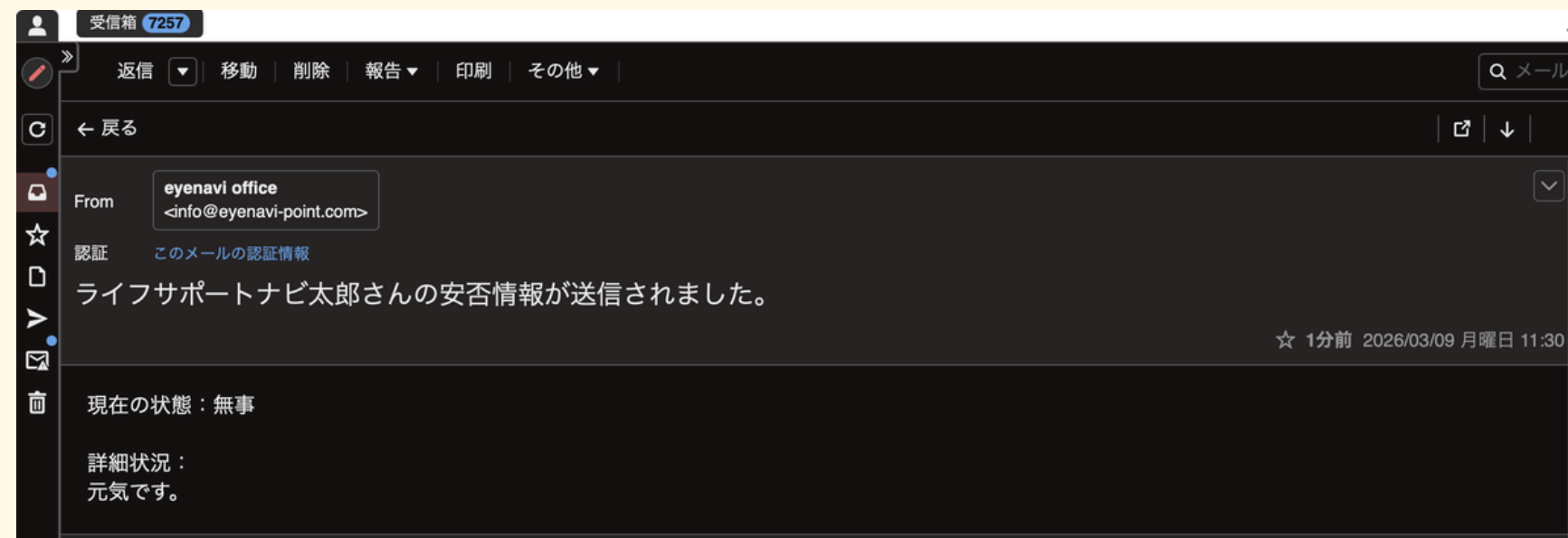
● 設定完了すると、設定した連絡先が、「救助要請」に追加されます。



## 安否登録

- ① タップで状態を選ぶ  
(無事／軽傷／重症／その他)
- ② 必要に応じて詳細を入力
- ③ 「送信する」をタップ  
(通信ありでメール送信)

設定方法は次のページに記載  
してあります



※登録先のメールで安否情報が  
確認できます

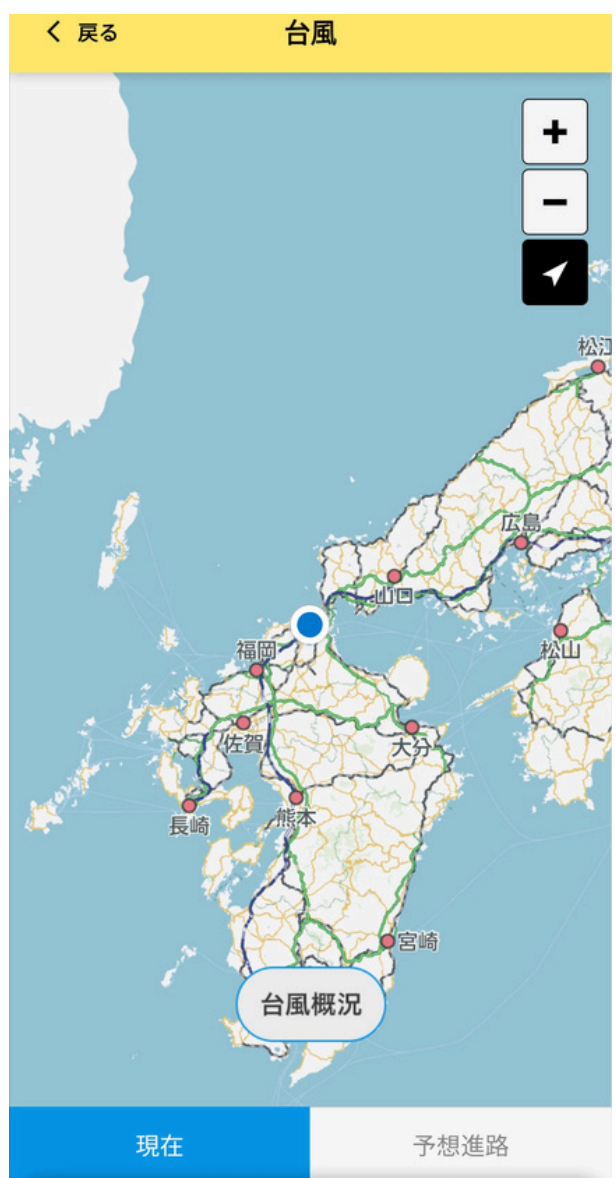
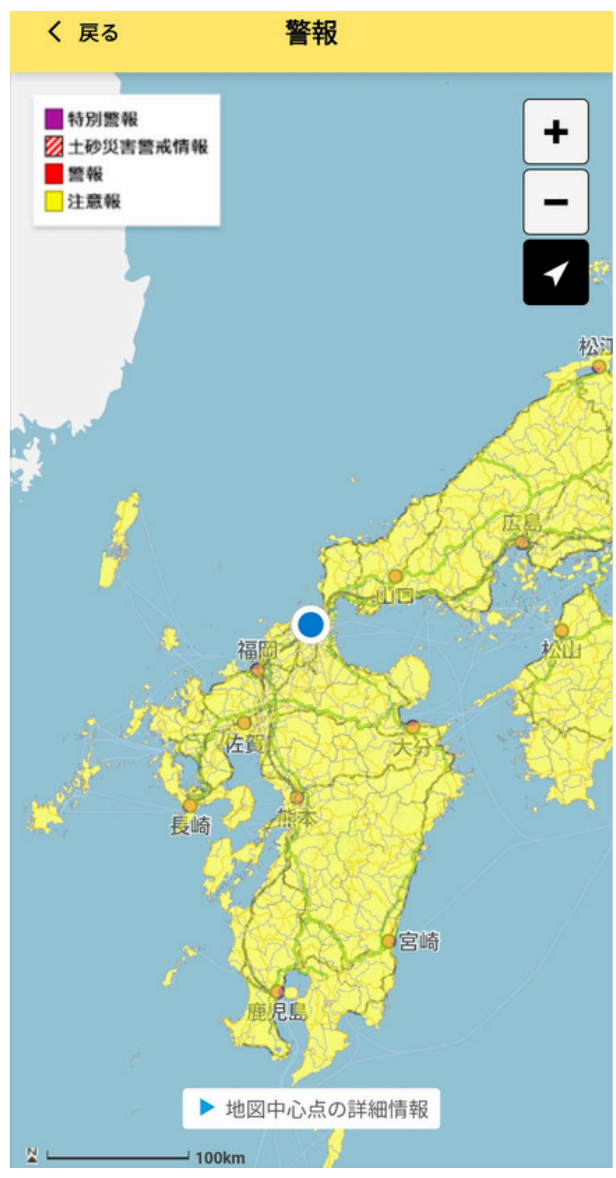
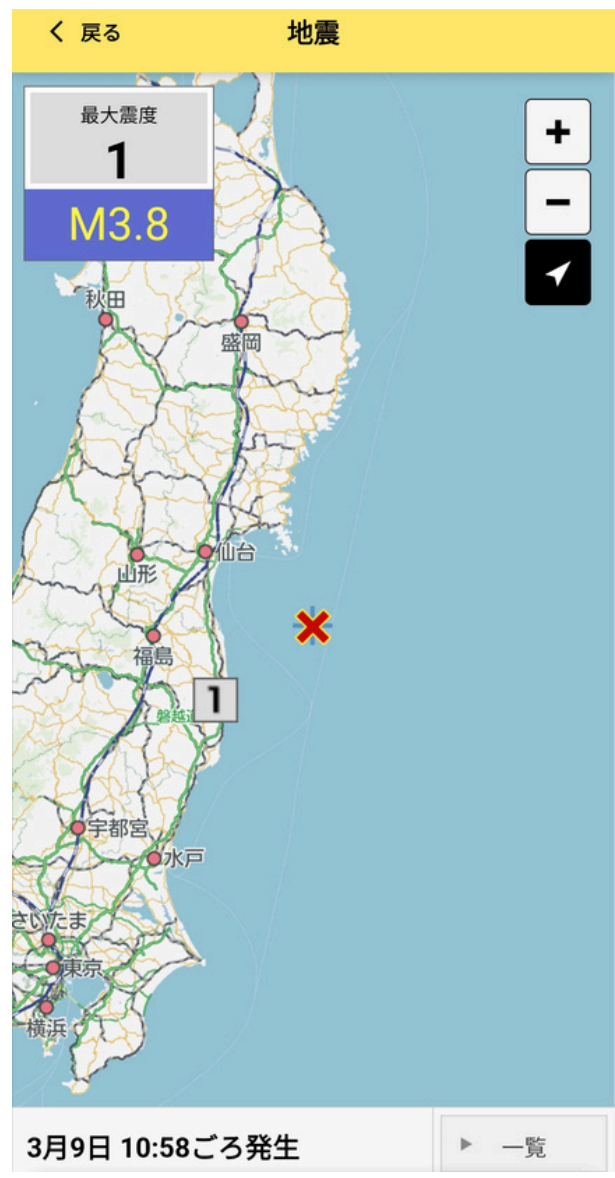
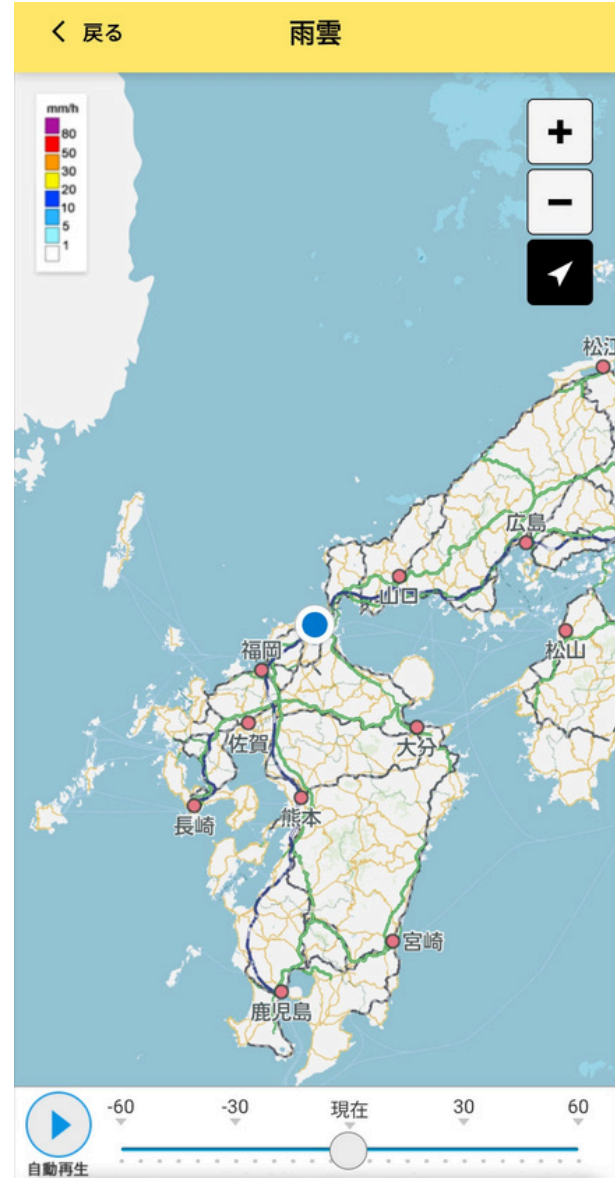
# 安否登録するメールアドレスの登録



安否登録するメールアドレスを入力する

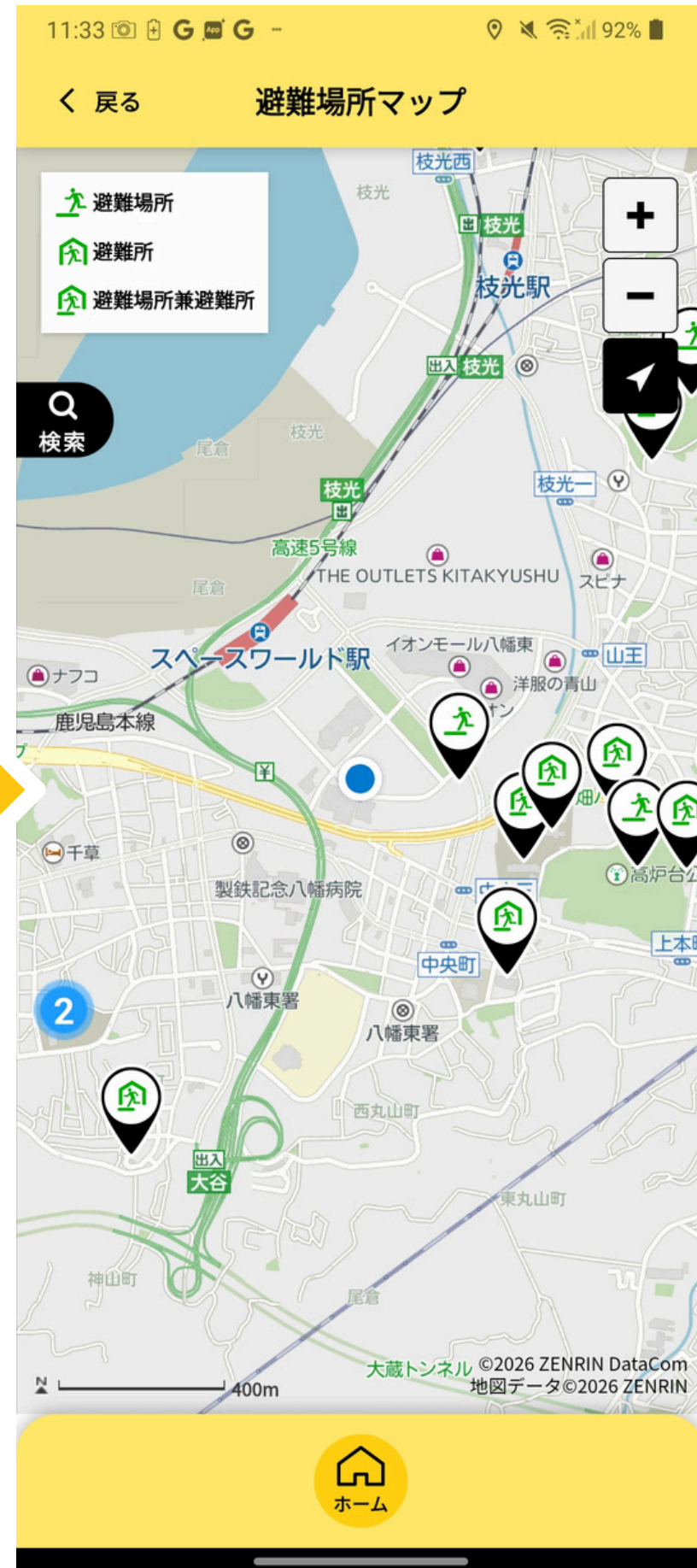


「保存」タップで記載内容を保存する



# 災害情報・警報の見方

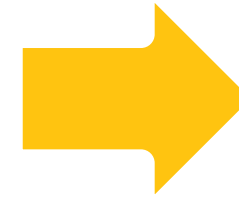
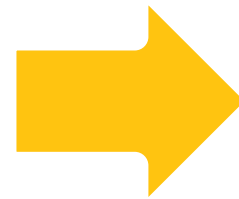
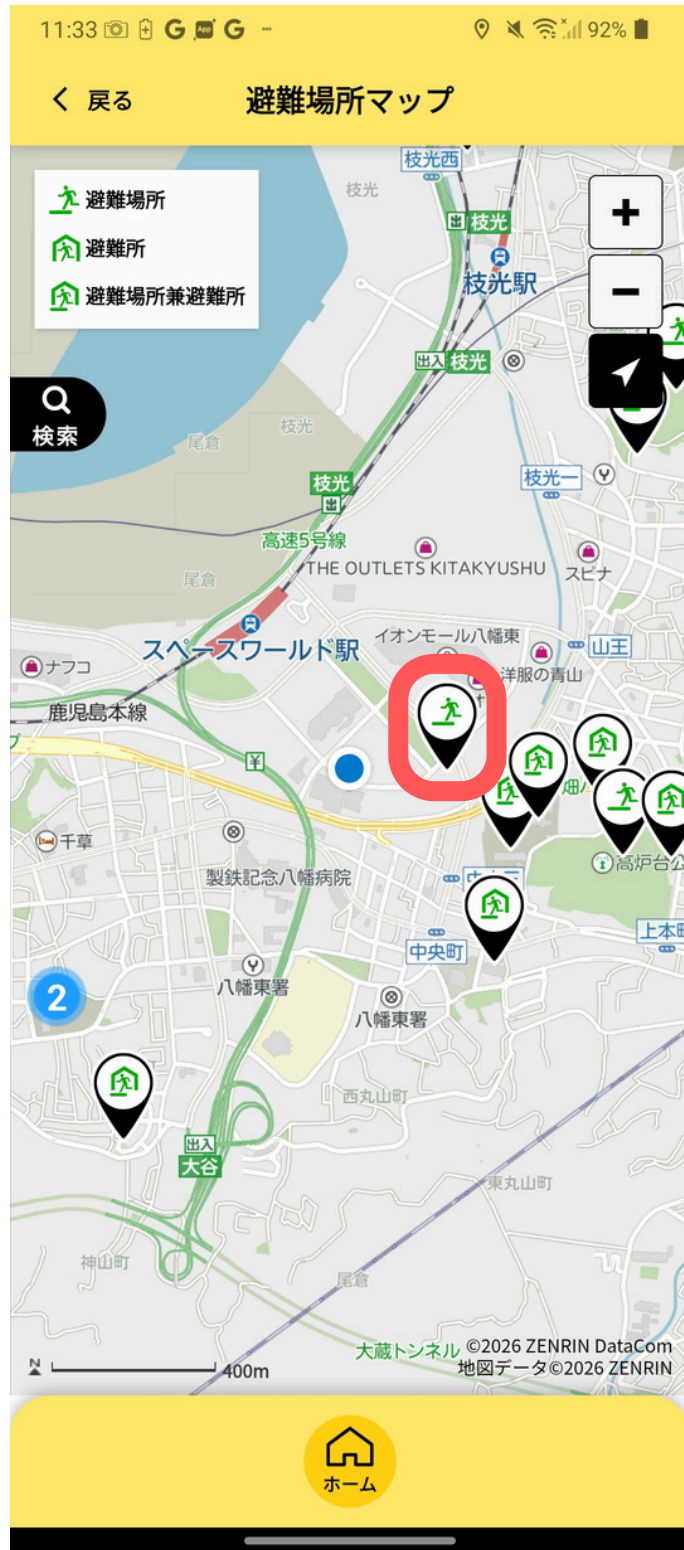
- 雨雲／警報／台風／地震を切替
- 「戻る」で前画面へ遷移します
- 通信なし時は表示されません



# 避難所マップ

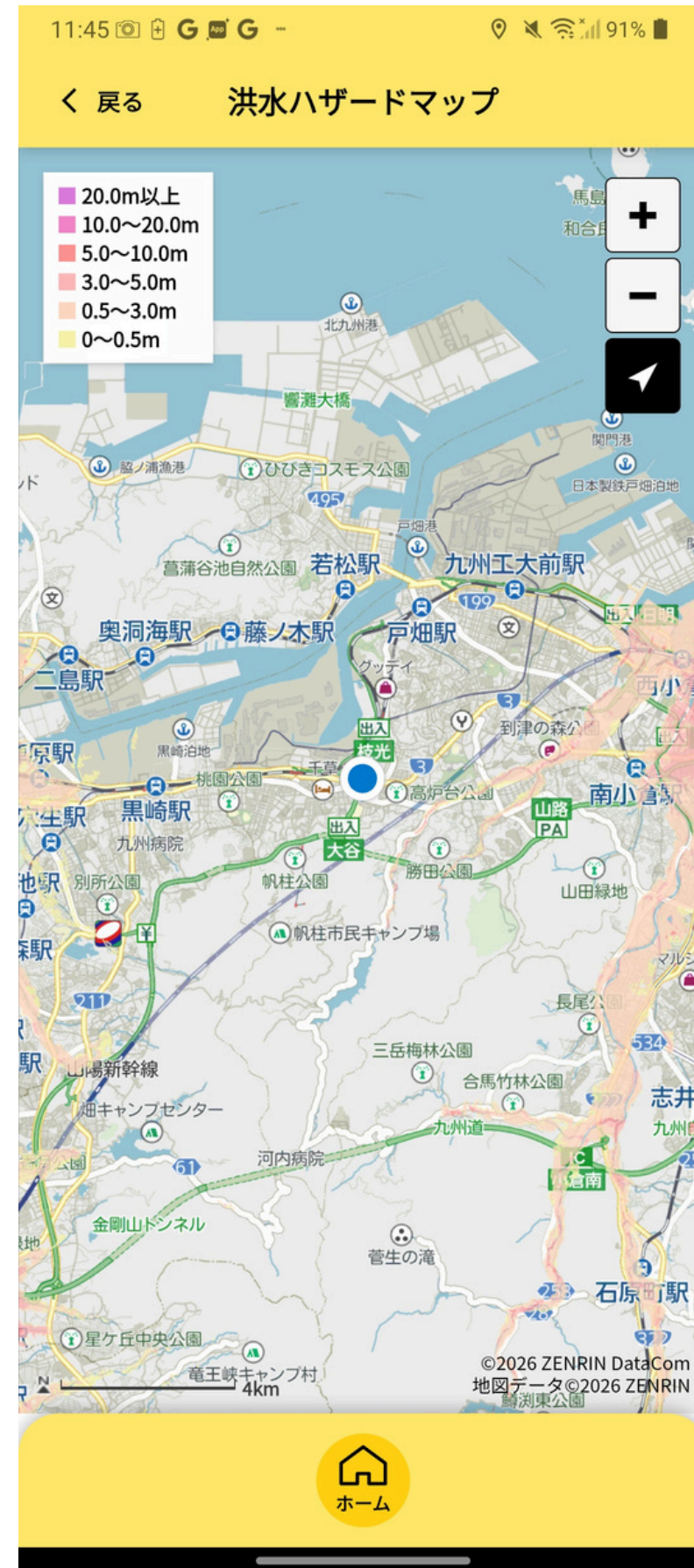
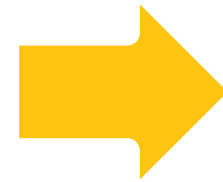
- 現在地周辺の避難所を表示します
- 拡大・縮小・スクロールで確認できます

# 避難所マップ



● 避難所の詳細を確認できます

● 避難経路を事前確認できます



## ハザードマップ

- 浸水・土砂などの想定区域を表示します
- 通信なし時は表示されません

## 困ったときは

- 通信なし→エラーダイアログ表示→OKで元画面に遷移します
- 再読み込みは案内に従ってください
- 位置情報／身体活動の権限をONにしてください
- 歩数が増えない→端末の歩数設定を確認してください
- お薬タブ未設定→プロフィールで薬アラートを設定してください

**i** 設定方法の詳細は各項目を参照してください