



# アプリ操作 マニュアル

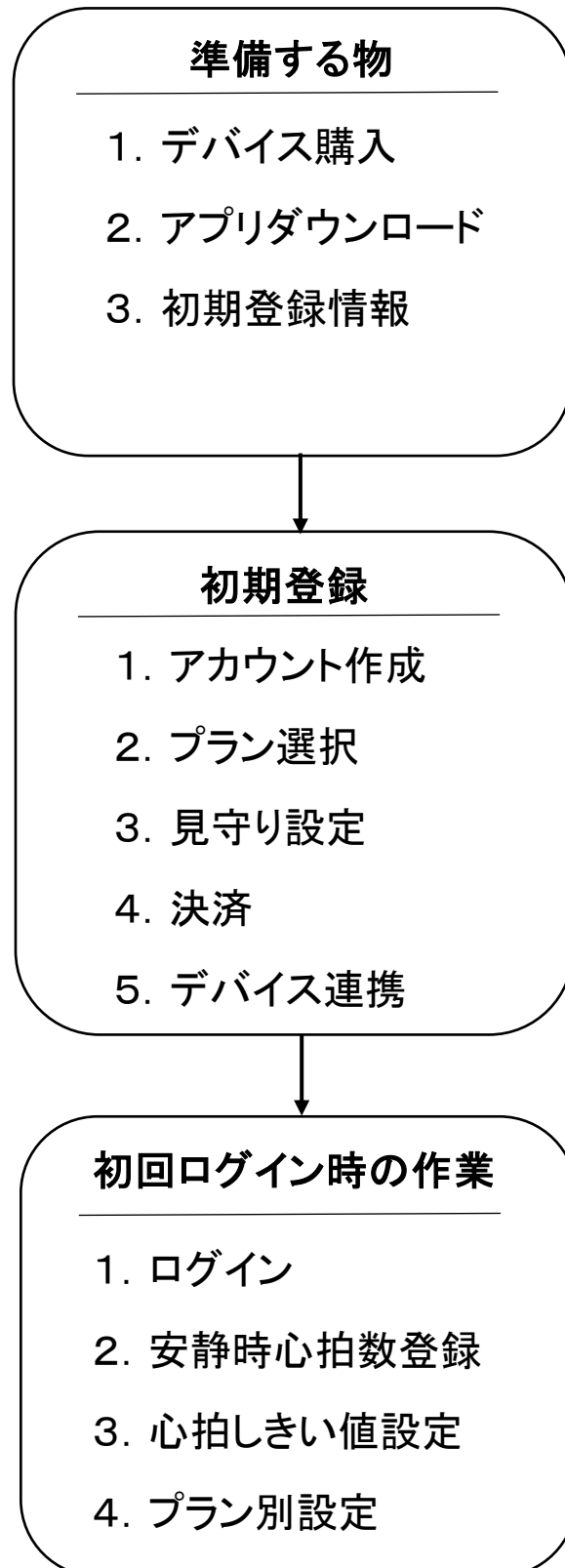
# 目次

第1章 初期設定 .....	4
1. 1 ご利用までの流れ .....	4
1. 2 準備する物 .....	5
1. 3 初期登録 .....	7
1. 3. 1 アカウント作成 .....	7
1. 3. 2 プラン選択 .....	13
1. 3. 3 見守り設定 .....	15
1. 3. 4 デバイス連携 .....	16
1. 3. 5 決済 .....	17
1. 4 初回ログイン時の作業 .....	18
1. 4. 1 ログイン .....	18
1. 4. 2 安静時心拍数登録 .....	23
1. 4. 3 心拍しきい値設定 .....	24
1. 4. 4 プラン別設定 .....	26
第2章 利用方法 .....	28
2. 1 バイタル値の取得 .....	28
2. 2 過去のバイタル値の閲覧方法 .....	32
2. 3 心拍数の異常を通知 .....	33
2. 4 違和感登録 .....	36
2. 5 運動管理 .....	37
2. 6 おしらせの閲覧 .....	39

第3章 よくある質問 .....	41
サービス全般 .....	41
トラブルシューティング .....	49

# 第1章 初期設定

## 1.1 ご利用までの流れ



## 1.2 準備する物

### デバイス購入

---

本サービスアプリは心拍数などを取得するスマートウォッチとスマートフォンの連携が必要です。  
スマートウォッチをお持ちでない場合はご自身でご購入いただく必要があります。

[こちらの専用 EC サイト](#)からご購入いただくことも可能です。

また、連携可能なスマートウォッチは下記の通りです。

#### Fitbit

- ・inspire3
- ・Charge4、5、6
- ・Sense2
- ・luxe
- ・Google Pixel Watch2

#### AppleWatch

- ・Series9

※2024年6月1日時点で、弊社でデータ連携の検証を実施できた機種を記載しています。上記以外の機種においても連携自体はできる可能性はありますが、正しくデータを取得できない恐れがあります。

## アプリダウンロード

---

Android 版は、以下の QR コードのサイトより入手できます。

(iOS 版は、準備中です。)



## 初期登録情報

---

サービスの利用開始には下記の初期情報が必要となります。

- ・お名前
- ・性別
- ・生年月日
- ・携帯電話番号
- ・お住まいの都道府県
- ・サービスプラン

(※以下はサービスプランにて「セコム見守りあり+病院連携」を選択する場合に必要となります。)

- ・連携する医療機関
- ・診察券番号
- ・医療機関からの紹介コード

## 1.3 初期登録

### 1.3.1 アカウント作成

#### 新規アカウント作成

1

心拍見守り  
サービス

携帯電話番号を入力してください

パスワードを入力してください

ログイン

IDログインはこちら  
パスワードを忘れた方はこちら

新規アカウント作成

「新規アカウント作成」  
をタップ

## 基本情報入力

2

### [入力項目]

- ① お名前
- ② お名前(カナ)
- ③ 性別
- ④ 生年月日

3

基本情報入力後、  
「つぎへ」をタップ



## パスワードの設定

パスワードは大文字、小文字、数字、記号のうち3種類以上を含めた8文字以上で入力します。

下記の記号が使用可能です。

! # \$ % & ( ) \* + , - . / < = > ? @ [ \ ] ^ \_ { | } ~ : ;

4

パスワード

パスワード (確認用)

つぎへ

[入力項目]

- ① パスワード
- ② パスワード(確認用)

5

パスワード (確認用)

つぎへ

目のアイコンをタップすると、入力したパスワードを確認することができます。

入力後、  
「つぎへ」をタップ

## 電話番号の入力

6

もどる アカウント作成

1 基本情報 2 パスワード 3 電話番号 4 完了

電話番号を入力

現在お使いの携帯電話番号を入力してください。  
「送信」をタップするとSMSにて認証コードが送信されます

携帯電話番号

送信

携帯電話番号を入力

7

もどる アカウント作成

1 基本情報 2 パスワード 3 電話番号 4 完了

電話番号を入力

現在お使いの携帯電話番号を入力してください。  
「送信」をタップするとSMSにて認証コードが送信されます

携帯電話番号

送信

入力後、「送信」をタップ  
SMSにて認証コードが送信されます。

## SMS 認証

8

SMSで認証コードを送信しました

入力された携帯電話に、認証コードを送信しました。  
認証コードを入力してください

認証コード

送信

SMS に届いた認証コードを入力

9

SMSで認証コードを送信しました

入力された携帯電話に、認証コードを送信しました。  
認証コードを入力してください

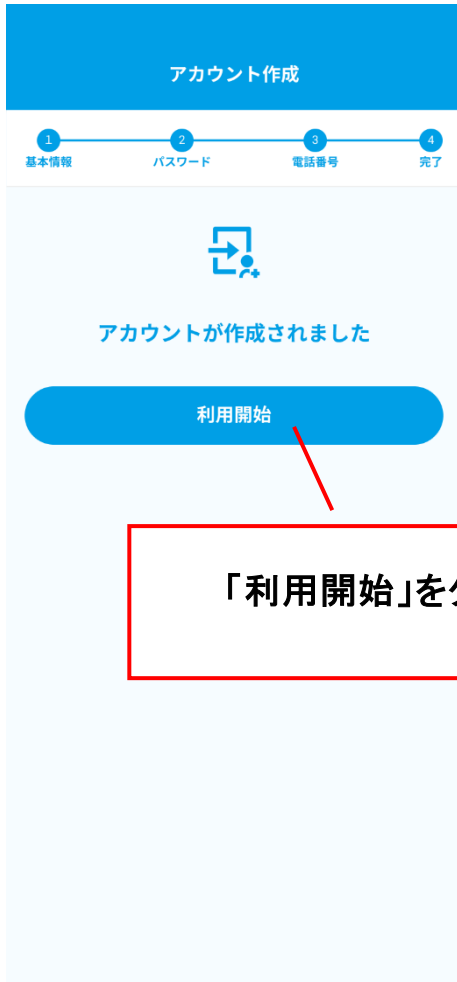
認証コード

送信

入力後、  
「送信」をタップ

# アカウント作成完了

1



「利用開始」をタップ

## 1.3.2 プラン選択

### サービスプランを登録

12:00

プラン選択

1 申し込み 2 見守り設定 3 確認/お支払い

### ご希望のサービスプランを選択してください

お住まいの都道府県を選択し、ご希望のサービスプランを選択してください。

「セコム見守り+病院連携」は本サービスが連携している医療機関からの紹介でのみご登録いただけます。

お住まいの都道府県

沖縄県

- セコム見守りなし ¥980 / 月
- セコム見守りあり ¥1,980 / 月
- セコム見守り+病院連携 ¥3,980 / 月

プラン別の機能詳細をみる

連携する医療機関を選択してください

病院を選択してください。

診察券番号を入力してください

半角数字で入力してください

医療機関からの紹介コードを入力してください

半角数字で入力してください

つぎへ

購入状態を復元する

プラン/設定を登録することで、心拍見守りサービスの**創設規約とプライバシーポリシー**に同意したとみなされます。購入後のお支払いはApple ID/Google Playアカウントへ請求されます。1か月ごとの自動継続料金をご利用しております。自動継続料金は1ヶ月が経過する24時間以内に自動で行われます。「購読の終了日00:00」の24時間以上前に自動更新をオフにしなければ、継続料金は自動的に更新されます。プランの解約は09時の設定より行ってください。

タップすると、プラン別の機能詳細を確認することができます。

過去の購入状態を復元する場合は、「購入状態を復元する」をタップ

12:00

プラン選択

1 申し込み 2 見守り設定 3 確認/お支払い

**ご希望のサービスプランを選択してください**

お住まいの都道府県を選択し、ご希望のサービスプランを選択してください。

「セコム見守り+病院連携」は本サービスが連携している医療機関からの紹介でのみでご登録いただけます。

お住まいの都道府県

沖縄県

セコム見守りなし ¥980 / 月  
 セコム見守りあり ¥1,980 / 月  
 セコム見守り+病院連携 ¥3,980 / 月

プラン別の機能詳細をみる

連携する医療機関を選択してください

病院を選択してください。

診察券番号を入力してください

半角数字で入力してください

医療機関からの紹介コードを入力してください

半角数字で入力してください

つぎへ

購入状態を復元する

プランの選定を登録することで、心拍見守りサービスの利用規約とプライバシーポリシーに同意したとみなされます。購入後のお支払いはApple ID/Google Playアカウントへ請求されます。1か月ごとの自動継続課金をご用意しております。自動継続課金は1ヶ月が経過する24時間以内に自動で行われます。「購定の終了日00:00」の24時間以上前に自動更新をオフにしなければ、継続課金は自動的に更新されます。プランの解約は0%割の割定より行ってください。

## 【入力項目】

- ① お住まいの都道府県
- ② プラン
- ③ 連携する医療機関
- ④ 診察券番号
- ⑤ 医療機関からの紹介コード

③、④、⑤は「セコム見守りあり+病院連携」のプランを選択した場合に入力します。

入力後、「次へ」をタップ

過去の購入状態を復元する場合は、「購入状態を復元する」をタップ

### 1.3.3 見守り設定

## 見守り設定をする

設定しない場合は「設定せず次へ」を押下します。

#### [入力項目]

##### ① 本人との関係

##### ② メールアドレス

(心拍数のしきい値を超えた場合のメール通知を必要にする場合)

##### ③ 電話番号

(心拍数のしきい値を超えた場合の電話連絡を必要にする場合)

見守る人を追加する場合は、「見守る人を追加」をタップ

入力後、「設定して次へ」をタップ

## 1. 3. 4 デバイス連携

### デバイス連携の設定



連携するデータを選択します。

「接続済み」かつ  
選択状態にします。

接続後、「利用を始める」をタップ



## 1. 3. 5 決済

### 決済を行う

12:00

戻る プラン申し込み

1 申し込み 2 見守り設定 3 確認/お支払い

以下の内容でサービスを利用開始します。間違いなければプランを登録ボタンをタップしてサブスクリプションの登録を完了してください。設定内容は登録後も変更が可能です。

契約プラン名  
セコム見守りなし

お支払い金額  
¥980 / 月

見守り設定1

本人との関係  
選択内容

心拍数のしきい値を超えた場合のメール通知  
必要

心拍数のしきい値を超えた場合の電話連絡  
必要

電話番号  
入力テキスト

プラン/設定を登録する

サービス内容を確認します。

内容確認後、  
「プラン/設定を登録する」をタップ

## 1.4 初回ログイン時の作業

### 1.4.1 ログイン

#### 携帯電話番号でログイン

心拍見守り  
サービス

携帯電話番号を入力してください

パスワードを入力してください

ログイン

IDログインはこちら  
パスワードを忘れた方はこちら

新規アカウント作成

[入力項目]  
① 携帯電話番号  
② パスワード

入力後、タップ

## ID でログイン

この機能は、JOTO ホームドクターで作ったログイン ID でログイン可能です。

1

心拍見守り  
サービス

携帯電話番号を入力してください

パスワードを入力してください

ログイン

IDログインはこちら  
パスワードを忘れた方はこちら

「ID ログインはこちら」  
をタップ

2

12:00  
IDログイン

IDを入力してください

パスワードを入力してください

JOTO以外の会員の方はチェックをいれてください

ログイン

[入力項目]

①ID

②パスワード

JOTO 以外の会員の方は  
チェック

3

12:00

もどる IDログイン

IDを入力してください

パスワードを入力してください

JOTO以外の会員の方はチェックをいれてください

ログイン

入力後、「ログイン」をタップ

# パスワードを忘れた場合

1

心拍見守り  
サービス

携帯電話番号を入力してください

パスワードを入力してください

ログイン

IDログインはこちら

パスワードを忘れた方はこちら

「パスワードを忘れた方はこちら」  
をタップ

2

アカウント作成

1 基本情報 2 パスワード 3 電話番号 4 完了

パスワードの設定

大文字・小文字・数字・記号のうち3種類以上を含めた8文字以上で入力してください。下記の文字が使用可能です。  
!#\$%&()\*+,-./<=>@[\\]^\_`{|}~:;

新しいパスワード

新しいパスワード(確認用)

次へ

[入力項目]

- ①新しいパスワード
- ②新しいパスワード(確認用)

3

アカウント作成

1 基本情報 2 パスワード 3 電話番号 4 完了

新しいパスワード

新しいパスワード (確認用)

次へ

目のアイコンをタップすると、  
入力したパスワードを確認することができます。

入力後、「次へ」をタップ

## 1. 4. 2 安静時心拍数登録

### 安静時の心拍数を登録

あとで登録を行う場合は、「あとで登録する」を押下します。

安静時の心拍数を登録してください

医療機関で計測した数値を入力してください。

安静時心拍数

 bpm

Apple Watchから取得する

Fitbitから取得する

あとで登録する

登録する

手動で登録する場合、  
30～160の間で数値を入力します。

Apple Watch から取得する場合は、  
「Apple Watch から取得」をタップ

Fitbit から取得する場合は、  
「Fitbit から取得」をタップ

入力後、「登録する」をタップ

## 1. 4. 3 心拍しきい値設定

### 心拍しきい値設定／自動

安静時心拍数を入力しないと、計算方法＝「自動」にしても、しきい値が表示できません。

12:00

もどる 心拍しきい値設定

安静時心拍数

100 bpm

計算方法 ?

自動 手動

運動強度ごとのしきい値設定

1~3METs (安静時~軽い運動時)

最低値 0 bpm

最高値 0 bpm

4~6METs (軽~中程度の運動時)

最低値 0 bpm

最高値 0 bpm

7METs~ (強い運動時)

最低値 0 bpm

登録する

ホーム 記録一覧 違和感 運動 設定

安静時心拍数を入力します。

「自動」をタップ

「登録する」をタップ



## 心拍しきい値設定／手動

＜ もどる 心拍しきい値設定

安静時心拍数  
100 bpm

計算方法 <sup>?</sup>  
自動 **手動**

運動強度ごとのしきい値設定

1~3Mets (安静時~軽い運動時)  
最低値 0 bpm  
30~245の間で設定してください  
最高値 0 bpm  
30~245の間で設定してください

3~7Mets (軽~中程度の運動時)  
最低値 0 bpm  
30~245の間で設定してください  
最高値 0 bpm  
30~245の間で設定してください

7Mets~ (強い運動時)  
最低値 0 bpm  
30~245の間で設定してください  
最高値 0 bpm  
30~245の間で設定してください

登録する

ホーム 記録一覧 **違和感** 運動 設定

「手動」をタップ

運動強度ごとのしきい値の  
最低値と最高値を入力します。

入力後、「登録する」をタップ

## 1. 4. 4 プラン別設定

### セコム見守りありプランを選択した場合

< もどる 見守り設定

1 申し込み 2 見守り設定 3 確認/お支払い

### 見守りしてほしい人の情報を入力してください

ご登録される方へ事前にご説明・ご理解いただいた上でご登録いただきますようお願いいたします

本人との関係を選択してください。

心拍数のしきい値を超えた場合のメール通知 ?

必要 不要

メールアドレスを入力してください

心拍数のしきい値を超えた場合の電話連絡 ?

必要 不要

電話番号を入力してください

+ 見守る人を追加

設定せず次へ

設定して次へ

セコム琉球より電話連絡する  
電話番号を入力します。

## セコム見守り+病院連携プランを選択した場合

12:00

プラン選択

1 申し込み 2 見守り設定 3 確認/お支払い

### ご希望のサービスプランを選択してください

お住まいの都道府県を選択し、ご希望のサービスプランを選択してください。

「セコム見守り+病院連携」は本サービスが連携している医療機関からの紹介でのみでご登録いただけます。

お住まいの都道府県

沖縄県

セコム見守りなし ¥980 / 月

セコム見守りあり ¥1,980 / 月

**セコム見守り+病院連携 ¥3,980 / 月**

プラン別の機能詳細をみる

連携する医療機関を選択してください

病院を選択してください。

診察券番号を入力してください

半角数字で入力してください

医療機関からの紹介コードを入力してください

半角数字で入力してください

つぎへ

購入状態を復元する

プランの申込を登録することで、心拍見守りサービスの利用規約とプライバシーポリシーに同意したとみなされます。購入後のお支払いにApple ID / Google Playアカウントへ請求されます。1か月ごとの自動継続料金をご用意しております。自動継続料金は1ヶ月が経過する24時間以内に自動で行われます。「購読の終了目的」の24時間以上前に自動更新をオフにしなければ、継続決済は自動的に更新されます。プランの解約は06割の返金より行ってください。

病院連携プランを選択すると、この3つの項目を入力する必要があります。

紹介コードは連携病院から提供されたコードを指定ください。

# 第2章 利用方法

## 2.1 バイタル値の取得

### バイタル値の確認

デバイス連携すると、自動でスマートウォッチからバイタル値（心拍、運動強度、SpO2）を自動的に取得し、ホーム画面に表示します。



スマートウォッチから計測した  
心拍数情報を表示します。

スマートウォッチから計測した  
運動強度情報を表示します。

スマートウォッチから計測した  
SpO2 情報を表示します。

## バイタル取得仕様

デバイス共有	
心拍	アプリ起動時に過去に遡って取得できるデータは6時間前までです。
	1時間前のデータはクリアし「---」を表示します。
	取得した心拍は全て心拍見守りサービスのサーバーへアップロードします。
	アプリ内で設定したしきい値によって心拍数のアラート判定を行います。
運動強度 (METs)	取得したデータは実数ですが、四捨五入した整数値が表示されます。
	心拍と同タイミングで取得できなかった運動強度 (METs) は表示されません。
	1時間前の時刻のデータはクリアし「---」を表示します。
	同タイミングで取得した心拍数を基にアラート判定を行います。
	同タイミングで取得できなかった心拍数はアラート判定しません。
	アラート判定されなかった心拍のうち直近で表示されている心拍のみ次の定期監視で再度アラート判定します。新しい心拍データが取得できた場合はこのデータのアラート判定は行われません。
	心拍と同タイミングで取得した METs のみ心拍見守りサービスのサーバーへアップロードします。
	アラートと判定された心拍は、すべて心拍見守りサービスのサーバーへアップロードします。スマートフォンにはアラート判定されたことがローカル通知で表示されます。複数のアラートがあった場合でもローカル通知は1回です。
ヘルスケア (Apple Watch)	
心拍	ヘルスケアからの通知のタイミングで取得して直近の値を表示します。
	通知のタイミングは OS 任せで、早い時もあれば 20~30 分更新されないこともあります。
	ヘルスケアにデータがあったとしても、通知が来ない場合は、ホーム画面で更新操作をしてもデータは取得できません。
心拍 (最高、最低値)	ヘルスケアからの通知のタイミングでヘルスケアから集計値を取得して表示します。
運動強度 (METs)	心拍を取得したタイミングでヘルスケアの身体エフォート (METs) を取得します。

	<p>身体エフォート(METs)は1分の中に複数データが入っていることがあるため秒を切り捨て直近のものを心拍とペアにします。</p>
	<p>身体エフォート(METs)が取得できない場合は 1.0Mets として心拍とのペアデータにし、運動強度(METs)として表示します。</p>
	<p>【iPhone 注記】iOS17.0 以降のみ対応です。(SDK の仕様のため)</p>
<p>SpO2</p>	<p>ヘルスケアからの通知のタイミングでヘルスケアから取得して表示します。</p> <p>OS のバックグラウンド更新のタイミングまたは他のバイタルの更新タイミングで1時間前のデータはクリアし「---」を表示します。</p>
<p>SpO2 (最高、最低値)</p>	<p>ヘルスケアからの通知のタイミングでヘルスケアから集計値を取得して表示します。</p>

Fitbit	
心拍	Fitbit サーバーを定期監視(1分間隔)して取得した直近の値を表示します。
	Fitbit サーバーでの処理後に取得できるようになるため0~10分程度のタイムラグがあります。
心拍(最高、最低値)	上記で取得したデータを集計して表示します。
運動強度(METs)	心拍取得後に同時刻の運動強度(METs)を Fitbit サーバーより取得します。
	直近の運動強度(METs)が不完全なデータだった場合は読み飛ばします。
	その場合は、次回の定期監視で正常な運動強度(METs)が取得できた際にアラート判定を行います。
	【Fitbit 注記】Fitbit デバイスを未装着だったとしてもバッテリー残量があり、Fitbit アプリと同期が取れていれば、コンスタントに毎分 1METs が取得されます。
	【Fitbit 注記】Fitbit の運動強度(METs)は、直近のデータは不完全(1未満)なデータの場合があります。
SpO2	睡眠時の SpO2 の起床時の直近を表示します。
	起床後 Fitbit サーバーでの処理後にデータが取得できるようになります。
	睡眠中の1分毎の全データを取得し、JOTO サーバーへ全データをアップロードします。
	当日のデータが取得できなければ、定期監視(15分間隔)で再取得を試みます。
	当日のデータが取得できた場合はそれ以上データを取得しません。
SpO2 (最高、最低値)	上記で取得したデータを集計して表示します。

## 2.2 過去のバイタル値の閲覧方法

### グラフの確認

1



2



タップして表示したいグラフへ移動

タップして表示したい期間を変更

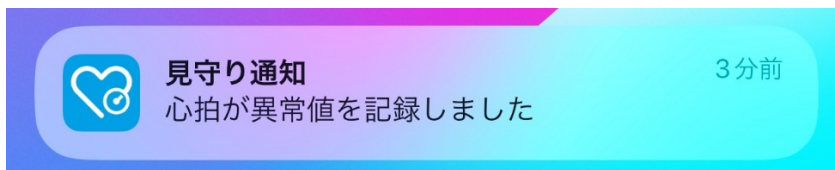
タップして表示する期間を移動



## 2.3 心拍数の異常を通知

### 通知

心拍数がしきい値から外れた場合、心拍数の異常を通知します。



## メール通知、電話連絡

設定した心拍数のしきい値から外れた場合に、メール通知や電話連絡を受け取ることができます。

### [入力項目]

#### ① 本人との関係

#### ② メールアドレス

(心拍数のしきい値を超えた場合のメール通知を必要にする場合)

#### ③ 電話番号

(心拍数のしきい値を超えた場合の電話連絡を必要にする場合)

見守る人を追加する場合は、  
「見守る人を追加」をタップ

入力後、「登録する」をタップ

## アプリ内の通知確認

アプリ内では、心拍グラフ画面のアラートの記録、または、記録一覧画面のアラートにて通知を確認することができます。



## 2.4 違和感登録

### 違和感登録

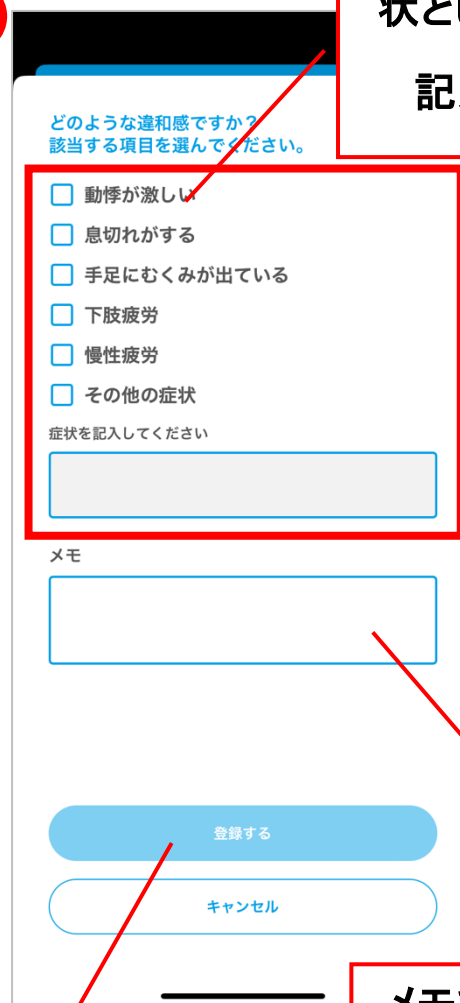
違和感が発生した際にメモとして登録することができます。

1



「違和感」をタップ

2



入力後、  
「登録する」をタップ

違和感を選択、  
またはその他の症  
状として、症状を  
記入します。

メモを記入するこ  
とができます。

## 2.5 運動管理

### トレーニング動画の閲覧

1



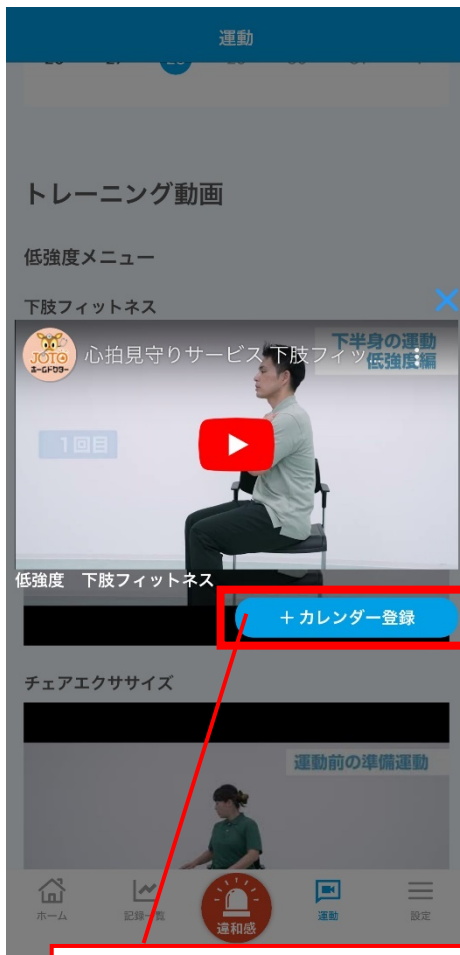
「運動」をタップ

2



閲覧したい動画をタップ

## トレーニング実施の記録



「カレンダー登録」を  
タップして、トレーニングの実施を記録



タップして表示する  
期間を移動

日付をタップしてその日のトレーニングの記録を表示

タップしてトレーニングの記録を削除

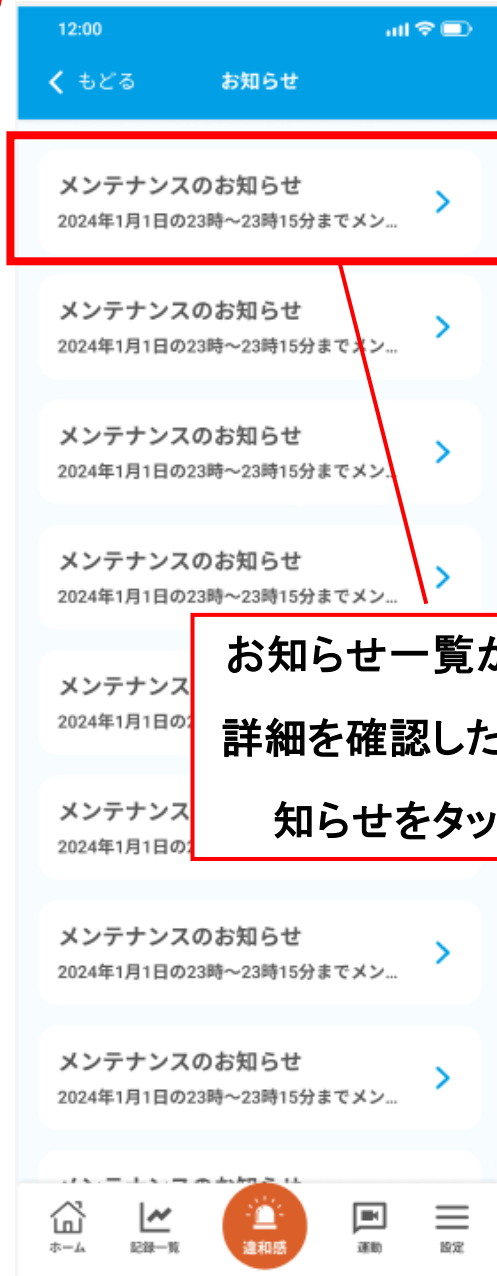
## 2.6 お知らせの閲覧

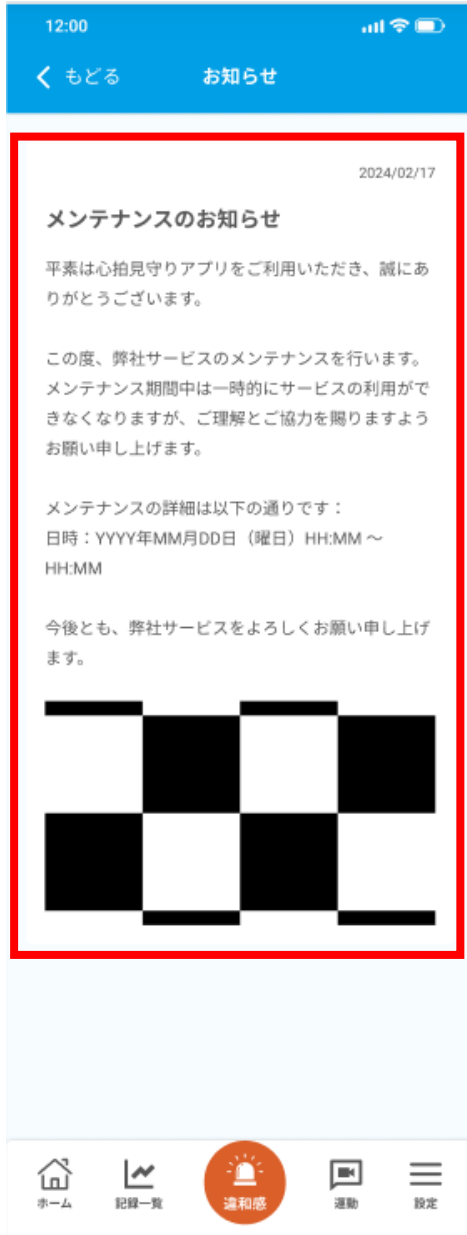
### お知らせを閲覧する

1



2





お知らせの内容を  
確認することができます



## 第3章 よくある質問

---

### サービス全般

「心拍見守りサービス」はどんなサービスですか。

---

本サービスは、主に心臓病の患者さんを対象にした、スマートウォッチから取得できる心拍数等のバイタルデータを記録・管理ができるサービスです。また、異常を検知した際にはご家族やセコム琉球に通知を行い、電話連絡などの見守りを受けることができます。

サービスの概要については、下記サービスページも合わせてご参照ください。

[サービスサイト](#)

どんな機能がありますか。

	バイタル 管理機能	見守り機能		自己管理サポート		病院連携 機能
	心拍数 / 運動強度 / SpO2 の閲 覧・記録	家族への 通知メー ル	セコム琉 球からの 電話連絡	運動動 画の閲 覧・実 施記録	違和感記 録	病院への アプリデー タ連携
セコム見 守りなし	○	○	×	○	○	×
セコム見 守りあり	○	○	○	○	○	×
セコム見 守りあり +病院連 携	○	○	○	○	○	○

## 利用料金はいくらですか。

---

プラン	料金
セコム見守りなし	¥980 / 月
セコム見守りあり	¥1,980 / 月
セコム見守りあり+病院連携	¥3,980 / 月

## 心拍数のしきい値はどのように設定されますか。

---

心拍数のしきい値の設定方法は、安静時心拍数から自動算出する方法と、ご自身で設定する方法の2種類があります。

運動強度ごとに3段階で、心拍数のしきい値の上限・下限が設定されます。

しきい値は「見守り機能」の電話連絡やメール通知の基準に利用されますが、しきい値の範囲内であれば安全であることを保障するものではありません。

## 家族へのメール通知はいつどのように行われますか。

---

メール通知は、スマートウォッチで計測された心拍数が、アプリ内で設定した心拍数のしきい値から外れた時に、「見守り設定」で事前に設定をしたご家族へ行きます。

### 通知用メールアドレス

joto-hr-notify@au-mobile.com

## セコム琉球からの電話連絡はいつどのように行われますか。

---

- ・電話連絡は、スマートウォッチで計測された心拍数が、アプリ内で設定した心拍数のしきい値から外れた時に行います。
- ・ご本人さまにお電話をし、お出にならなかった場合は、「見守り設定」で設定をしたご家族へもお電話をします。
- ・ご本人さま、ご家族さまともに、1回の外れ値計測につき1回の電話連絡とさせていただき、不通の際、再度の電話連絡は致しません。

### 対応時間

9時00分から21時00分まで(土日祝含む)

### セコム琉球からの連絡用電話番号

080-6486-1428

※架電専用の電話番号です。ご連絡をいただいても対応ができませんのでご了承ください。

※2024年6月1日時点

## セコム琉球からの電話を受けた時、何か依頼をできるのですか。

---

申し訳ございませんが、お電話で何かご依頼を受けることはできません。緊急の対応についてもお受けできませんので、予めご了承ください。

## どのスマートウォッチと連携が可能ですか。

---

### Fitbit

- ・inspire3
- ・Charge4、5、6
- ・Sense2
- ・luxe
- ・Google Pixel Watch2

### AppleWatch

- ・Series9

※2024年6月1日時点で、弊社でデータ連携の検証を実施できた機種を記載しています。上記以外の機種においても連携自体はできる可能性はありますが、正しくデータを取得できない恐れがあります。

## スマートウォッチから取得できるデータは何ですか。

スマートウォッチ	取得できるデータ	本アプリでの表示
Fitbit	心拍数	心拍数
	アクティビティおよびエクササイズ	METs
	酸素飽和度(血中酸素ウェルネス)	SpO2
AppleWatch	心拍数	心拍数
	身体エフォート	METs
	取り込まれた酸素のレベル	SpO2

## SpO2 とはなんですか。

SpO2(サチュレーション)とは、体内のヘモグロビンと結合した酸素量の割合のことで、皮膚を通して光の吸収度で測定します。正式名称は、経皮的動脈血酸素飽和度といいます。健常人では96~99%が基準値といわれていますが、高齢になるごとに低下する傾向にあります。

## 運動強度とはなんですか。どのように計測されますか。

お使いのスマートウォッチにより計測方法に差はありますが、記録された歩数、距離、消費カロリーなどの運動データを基に、歩数計や心拍センサーを利用して算出されるものです。

本サービスで用いている運動強度は、運動で消費するカロリーが、安静時の何倍に当たるかを表す単位として、国際的な基準として使用されている「METs(メッツ)」です。

座って安静にしている状態が1METs、時速4キロ程度の歩行は3METsに相当します。

## 利用開始後のプラン変更は可能ですか。

可能です。

アプリ内の「設定」>「プランの変更・追加」から変更が可能です。

## 退会をしたいです。

---

アプリ内の「その他」>「退会」から退会が可能です。

退会すると、アカウント情報は全て削除され、利用規約に従いアプリ内のデータは適切に処理されます。

## 病院連携プランでは、連携している医療機関にもリアルタイムに心拍数異常検知時の通知は送られますか。

---

医療機関へのリアルタイムでの異常検知通知は行われません。異常検知の履歴情報は医療機関側でも閲覧することは可能ですが、医療機関で常にモニタリングを行うことは本サービスのサービス提供内容の範囲外となっています。

## 家族ともアプリデータの共有ができますか。

---

ご家族様とのデータ共有機能はございません。異常値が検出された場合は、見守り設定でご登録いただいたご家族様にメール通知されます。

## 携帯電話の電源が切れていても使えますか。

---

本アプリはスマートウォッチとスマートフォンとで Bluetooth 接続がされている状態で機能するものとなっているため、スマートフォンの電源が入っていない場合は記録および異常値が検出された際にメール通知、電話連絡は行われません。

## 入浴中も使えますか。

---

スマートウォッチの防水仕様をご確認ください。データの取得できますが、入浴方法や環境によっては異常値が検出される可能性があります。なお、入浴時に限らず、着用による機器故障への責任は負いかねますのでご了承ください。

## **インターネットにつながってなくても利用できますか。**

---

スマートフォンがインターネットにつながっていない場合は記録および異常値が検出された際のメール通知、電話連絡はされません。

## **海外でも使えますか。**

---

本アプリは日本国内限定のサービスです。

## **通っている病院が「心拍見守りサービス」を導入していないのですが、病院紹介限定のプランは契約できないのですか。**

---

病院紹介限定のプランは本サービスをご導入いただいている医療機関からのご紹介のみでご契約いただけます。連携医療機関については拡大に向け取り組んで参りますので、今しばらくお待ちください。

## **代理申し込みは可能でしょうか。**

---

本サービスはご契約者ご本人さまのスマートフォン、スマートウォッチでご利用をいただくサービスとなっております。ご契約にあたってご家族のサポートを受ける際も、アプリはご契約者ご本人さまのスマートフォンにインストールをいただきお申込みください。



# トラブルシューティング

## ホーム画面のバイタルデータが「----」と表示されます。

変更/スマートウォッチからのデータが正しく取得できていない場合に表示がされます。下記をご確認・ご対応いただき、解消されるかをお試してください。

### Fitbit の場合

- ・Fitbit 端末と Fitbit アプリが正しく連携されているか
- ・心拍見守りアプリが Fitbit と正しく連携されているか

正しく連携がされているにも関わらず、表示がされない場合は、心拍見守りアプリと Fitbit の連携を解除し、再度連携を行ってください

### AppleWatch の場合

- ・AppleWatch 端末とヘルスケアアプリが正しく連携されているか
- ・心拍見守りアプリがヘルスケアアプリと正しく連携されているか

正しく連携がされているにも関わらず、表示がされない場合は、心拍見守りアプリとヘルスケアアプリの連携を解除し、再度連携を行ってください

### 共通

- ・スマートウォッチを正しく着用できているか
- ・通信環境に問題はないか

上記をご対応いただいた上で、解消がされない場合はアプリ内問い合わせよりサポートにお問い合わせください。

## **運動動画のメニューの運動をしていたら息苦しい等の違和感を覚えました。**

---

すぐに運動を中止してください。ご自身のご判断で必要があれば医療機関への通院をご検討ください。

## **セコム琉球からの電話に出ることができませんでした。**

---

特にご対応をいただく必要はありません。折り返しをいただいてもお電話に対応できませんのでご了承ください。

## **家族へのメール通知が行われていませんでした。**

---

見守り設定で入力しているメールアドレスが正しいかご確認ください。また、「joto-hr-notify@au-mobile.com」からのメールが迷惑フォルダに振り分けられていないか、受信拒否設定されていないか、等ご確認をお願い致します。

それでも届いていない場合は、お問い合わせフォームからサポートへお問い合わせください。

## **SpO2 のグラフが途切れ途切れになっています。**

---

SpO2 の表示の仕様について、Fitbit と AppleWatch でそれぞれ異なりますので、下記ご確認ください。

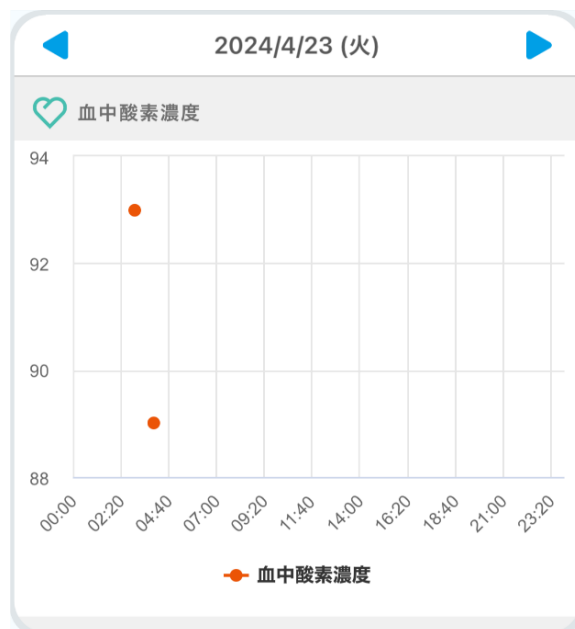
### **Fitbit の場合**

Fitbit での SpO2 データ取得は、夜間の睡眠時のみ、可能です。Fitbit 側から取得できるデータが非連続的な場合があるため、本アプリの SpO2 データのグラフが途切れ途切れになってしまうケースがあります。



### AppleWatch の場合

AppleWatch での SpO2 データ取得は、Fitbit とは異なり、夜間の睡眠時だけでなく日中も可能です。しかしながら、AppleWatch 側から送られるデータのタイミングが不規則なため、本アプリの SpO2 データのグラフが途切れ途切れになってしまうケースや、グラフにならず「・」のみの表示になってしまうケースがあります。



どちらのスマートウォッチの場合でも、データ取得はスマートウォッチ側の仕様に準拠しているため、本アプリ側での制御ができないことをご了承ください。

**就寝時にスマートウォッチを外していても問題ありませんか。**

---

スマートウォッチを外した場合は心拍数等の計測がされないため、アプリへの記録および異常値の検出を正しく行うことができません。

**違和感ボタンで記録した情報をどこから見ることができますか。**

---

記録一覧よりご覧いただけます。

**データの反映に時間がかかることがありますか。**

---

通信環境等によってはデータの反映に時間がかかる場合があります。

**ID とパスワードを忘れてしまった時どうすればよいですか。**

---

ログイン画面の「ID,パスワードをお忘れの場合」から、手順に従いご確認ください。

**違和感を感じたのに心拍は正常のままでした。故障でしょうか。**

---

違和感などの個人の感覚と、実際に計測される心拍数のデータには差異がある場合もありますので、必ずしも故障が原因ではありません。違和感を感じた際には「違和感」ボタンを押して状況を記録いただき、必要に応じて通院時に医師にご相談ください。

**スマートウォッチを買い替えたときはどうすればいいですか。**

---

心拍アプリ上での操作の必要はございません。スマートフォン上の Fitbit アプリもしくはヘルスケアアプリで現在お使いのスマートウォッチとの連携を解除していただき、新しいスマートウォッチで改めて連携設定を行ってください。

**家に携帯電話を忘れてしまいました。正常に記録が行われたり通知が行われたりすることはできますか。**

---

本アプリはスマートウォッチとスマートフォンとで Bluetooth 接続がされている状態で機能するものとなっておりますので、Bluetooth 接続の範囲外の場合は記録および異常値が検出された際のメール通知、電話連絡は行われません。