

『ヘルポ』ご利用マニュアル

Ver 1.1.9 (2022/01/05)

株式会社しあわせ生活

目次

1 『ヘルポ』概要	4
2 スマートウェアラブル.....	5
(1) スマートウェアラブルの利用方法.....	5
(2) スマートウェアラブルの画面説明.....	6
3 アプリのインストール	7
(1) android アプリ利用の場合	7
(2) iPhone アプリ利用の場合.....	9
(3) 最新版アプリのバージョンアップが要求された場合	11
4 アプリの利用方法	12
(1) 初回ログイン	12
(2) 機器設定.....	14
(ア) android アプリ利用の場合	14
(イ) iPhone アプリ利用の場合	19
(3) 今日の状況.....	25
(4) 情報共有	35
(5) 個人設定.....	38
(6) 健康スコア	44
(7) 2回目以降のログイン.....	45
(8) Android 端末と iPhone 端末の相違機能について.....	46
5 スマートウェアラブルの故障時の交換	47
(1) 故障かなと思ったら.....	47
(2) スマートウェアラブルの交換	47

6 スマートフォンを買い替えた場合	49
7 サービス仕様	51
(1) スマートウェアابل	51
(2) 『ヘルポ』アプリ	51
(3) 保証期間	51
8 ご注意事項	52
9 ご利用前の事前確認	53
10 お問い合わせ先	53
改訂履歴	54

1 『ヘルポ』概要

『ヘルポ』は、各種 IoT 機器からのデータを取得して日々の健康状態をしっかり管理できるサービスです。

- ・スマートウェアラブルから一定間隔で測定したデータをスマートフォンアプリ経由でクラウドサーバにアップロードします。
- ・この測定データはクラウドサーバ上で時系列管理され、スマートフォンアプリで見やすい数値やグラフで表示されます。
- ・リラックス度を計測したり、心の健康チェックをすることもできます。
- ・日々の移動情報（おおよその位置情報）を地図上に表示し過去の行動を確認することができます。
- ・異常値が発生した場合はアラート通知ができます。
- ・スマートフォンアプリで食事や健康診断などの写真とメモの登録ができ、後から振り返ることができます。
- ・同意した会員間での健康情報の共有ができますので、親子の見守りとしてもご利用いただけます。
- ・体の健康、心の健康、生活習慣をスコアリングした健康スコアは、定量的な健康管理に役立ちます。

『ヘルポ』 利用環境イメージ



2 スマートウェアラブル

(1) スマートウェアラブルの利用方法

【電源 ON の方法】

- ① タッチスイッチを長押しすることで、スマートウェアラブルの電源が ON になります。

※時計は、アプリとの連携時に自動的に時刻合わせを実施

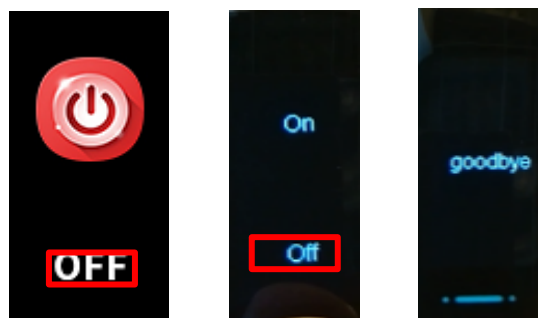
【各部の名称】



【電源 OFF の方法】

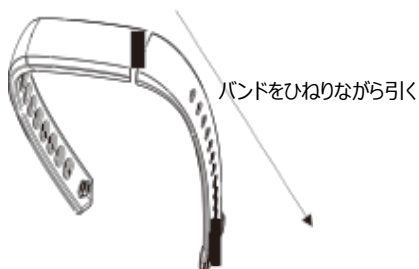
- ① タッチスイッチを7回タップして電源 ON/OFF 画面を表示します。
- ② タッチスイッチを長押し、ON/OFF 切替え画面を表示します。
- ③ タッチスイッチをタップして OFF を点滅させます。
- ④ タッチスイッチを長押しします。
- ⑤ goodbye が表示され、電源 OFF となります。

【電源 OFF の方法】



【充電方法】

- ① 本体を持ち、逆の手でストラップをつかみ、バンドの方向（約 45 度）に引っ張って引き抜きます。 ※タッチスイッチ側のバンド

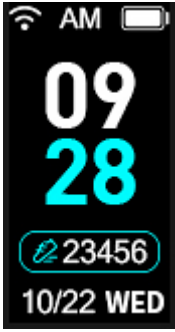
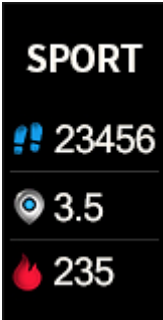


- ② USB 電源に、①で引き抜いた本体部を差し込みます。本体の振動で、充電の開始を確認することができます。



(2) スマートウェアブルの画面説明

※③心拍数測定画面、④血圧測定画面、⑤血中酸素濃度測定画面は、
表示を固定してしばらくすると、スマートウェアブルのみで測定を行い、結果を表示します。
(計測したデータは、「ヘルポ」アプリには連携されません。)

① メイン画面  時刻と歩数と日付を表示	② スポーツ画面  その日の歩数と歩行距離と消費カロリーを表示	③ 心拍数測定画面 
④ 血圧測定画面 	⑤ 血中酸素濃度測定画面 	⑥ 睡眠画面  その日の睡眠時間を表示 ※午後 9 時 30 以降の睡眠を自動検出
⑦ 機器情報画面  ※Bluetooth でペアリングする際に確認します	⑧ 電源 ON/OFF 画面 	

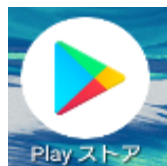
3 アプリのインストール

(1) Android アプリ利用の場合

①

・Google Play ストア
のアプリをタップし、検索
文字に『ヘルポ』と入力
します。

・スクロールして、『ヘル
ポ』アプリを見つけ、「イ
ンストール」をタップしま
す。



※または、QR コードを
読み取り、『ヘルポ』アプ
リをインストールします。



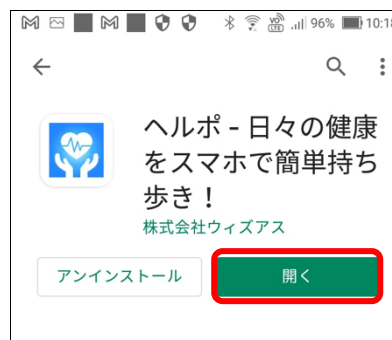
②

・インストール中、3 件
の権限の許可を求めら
れるため、すべて「許
可」をタップします。



③

・インストール成功後、
『開く』をタップして、ア
プリを起動させると、ログ
イン画面が表示されま
す。



※インストール時の留意事項

・インストーラーが起動しない場合は、Chrome を起動し設定画面より「ダウンロード」をタップして、対象ファイルをインストールします。

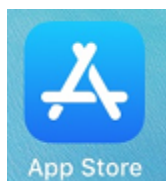
(2) iPhone アプリ利用の場合

①

・App Store のアプリをタップし、検索に『ヘルポ』と入力します。

・スクロールして、『ヘルポ』アプリを見つけ、「ダウンロード」マークをタップします。

※または、QR コードを読み取り、
『ヘルポ』アプリをインストールします。



②

・インストール中、3 件の権限の許可を求められるため、すべて「許可」をタップします。

位置情報の利用については、

※iOS12 以前の場合は、

「常に許可」を選択

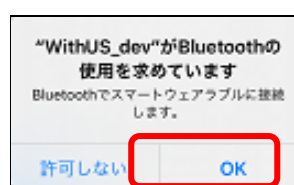
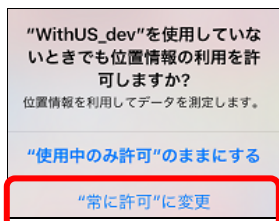
※iOS13 以降は、

「App の使用中は許可」を選択後、しばらくすると、再度ポップアップが表示され、

『使用中のみ許可のまま』、又は、『「常に許可」に変更』を選択



※iOS13 の場合



※iOS12 以前の場合



③

・インストール成功后、
『開く』をタップして、アプリを
起動させると、ログイン画面
が表示されます。



(3) 最新版アプリのバージョンアップが要求された場合

①

・使用中の『ヘルポ』アプリのバージョンが古い場合は、最新版アプリへのバージョンアップ要求メッセージが表示されます。

②

・「Google Play へ」、または「App Store へ」をタップし、アプリをインストールします。

③

・Google Play、または Apple Store から、『ヘルポ』で検索してアプリをインストールします。

・あるいは、「ダウンロードリンクをコピーする」をタップし、ブラウザ（Chrome、Safari 等）を開き、「コピーしたリンク」や「ペーストして開く」をタップし、アプリをインストールします。

最新版の『ヘルポ』アプリをGoogle Playからインストールしてください。

最新版アプリバージョンandroid
1.Android版：1.1.13
2.iOS版：1.0.10

GOOGLE PLAYへ

このバージョンをスキップする

キャンセル

最新版アプリバージョン
1.Android 版：1.1.13
2.iOS 版：1.0.10

App Store へ

このバージョンをスキップする

キャンセル

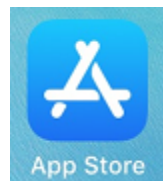
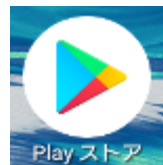
最新版の『ヘルポ』アプリをGoogle Play、または Apple Storeからインストールしてください。あるいは、下記ボタンを押下してリンクをコピーし、ブラウザで入力して最新版をダウンロードしてください。

最新版アプリバージョンandroid
1.Android版：1.1.13
2.iOS版：1.0.10

キャンセル

このバージョンをスキップする

ダウンロードリンクをコピー する



61% 16:01

Google Play



ヘルポ - 日々の健康
をスマホで簡単持ち
歩き！

株式会社ウィズアス

アンインストール

開く

4 アプリの利用方法

(1) 初回ログイン

①

・アイコンをタップしてアプリを起動します。



②

・SNS でログインを行なう場合、「Facebook でログイン」、「LINE でログイン」、「Twitter でログイン」、「Apple でサインイン」を選択します。

③

・SNS でログインを行なわない場合、右上の「横三本線メニュー」から「登録」を選択します。



④

・自分の会員情報を登録します。

※自動アップロード、アップロード
間隔：

規定値のままとしてください。

※この設定によりスマートウェアラブルからクラウドサーバに自動的に計測データがアップロードされます。

※自動アップロードのことを「自動同期」とも呼んでいます。

※情報共有検索拒否：

情報共有機能を利用する際に「情報共有対象を探す」の対象から自分を外す場合は「Yes」を選択してください。

※位置情報収集：

「地図を見る」で日々の移動情報を表示しますが、情報収集をしない場合は「No」を選択してください。

私たちと一緒に

会員情報登録

会員ID
sample
半角英数字の任意の会員IDを入力

メールアドレス
sample@test.com

姓
名
姓（フリガナ）
名（フリガナ）

姓（フリガナ）
サンプル

名（フリガナ）
テスト

誕生日
1985-01-01

性別
☒ 男性 ☐ 女性 ☐ 未設定

電話番号

警告通知メールアドレス
sample@test.com

緊急メールアドレス

郵便番号
例) 1060041

郵便局名
北海道

市区町村
例) 港区

町域名・番地
例) 麻布台1-11-10

建物名・郵便番号等
例) 日経第22ビル 9階

自動アップロード
☐ No ☒ Yes

アップロード間隔
15 (Min)

例) 麻布台1-11-10

建物名・部屋番号等
例) 日経第22ビル 9階

自動アップロード
☐ No ☒ Yes

アップロード間隔
15 (Min)

情報共有検索拒否
☒ No ☐ Yes

位置情報収集
☐ No ☒ Yes

戻る 登録

⑤

・ログイン後のトップ画面（今日の状況）が表示されれば OK です

※Android のトップ画面

サンプルサンプル

日 月 火 水 木 金 土
14 15 16 17 18 19 20
2021年2月20日

歩数 22613 歩 睡眠 5時間45分
02/20 22:01 深い3時間40分 02/20 06:16

血圧 131/72mmHg 心拍数 84拍/分
02/20 23:52 02/20 23:52

脈波R-R 21回/分 血中酸素濃度 99%
02/20 23:52 02/20 23:52

地図を見る リラックス度を見る

健康画像一覧 写真登録

今日の状況 情報共有 機器設定 個人設定

※iOS のトップ画面

サンプルサンプル

日 月 火 水 木 金 土
14 15 16 17 18 19 20
2021年2月20日

歩数 22613 歩 睡眠 5時間45分
02/20 22:01 深い3時間40分 02/20 06:16

血圧 131/72mmHg 心拍数 84拍/分
02/20 23:52 02/20 23:52

脈波R-R 21回/分 血中酸素濃度 99%
02/20 23:52 02/20 23:52

地図を見る リラックス度を見る

健康画像一覧 写真登録

今日の状況 情報共有 機器設定 個人設定

(2) 機器設定

(ア) Android アプリ利用の場合

①

・スマホ (Android) の
設定、
位置情報が「ON」となっ
ていることを確認してくだ
さい。



②

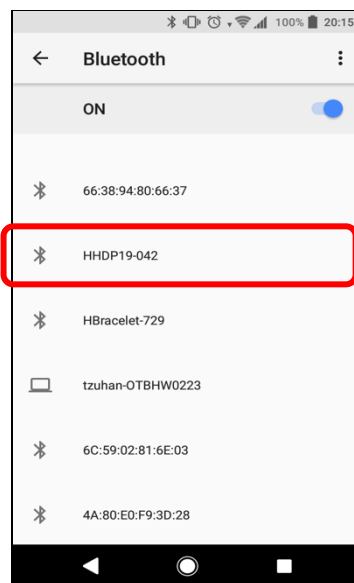
・スマホ (Android) の
設定、
Bluetooth が「ON」とな
っていることを確認してく
ださい。



③

・使用可能なデバイスとしてスマートウェアブル機器名が表示されることを確認し、それをタップしてペアリングします。

※スマートウェアブルのタッチスイッチを押していくと「SYSTEM」の下段に機器名が表示されます。



④

・画面下段の「機器設定」をタップして、端末一覧を表示させます。

・端末一覧の「検索アイコン」をタップして、該当するスマートウェアブルの「初期化」ボタンをタップします。



⑤

・端末一覧の5段目に
接続されているスマートウ
ェアラブルの機器名が表
示されます。



⑥

・この機器名タップし、
機器設定のバッテリー容
量等が表示されればスマ
ートウェアラブルとの接続
OK です。



⑦

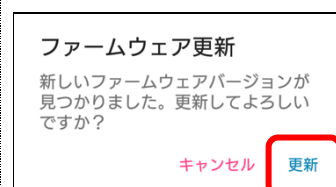
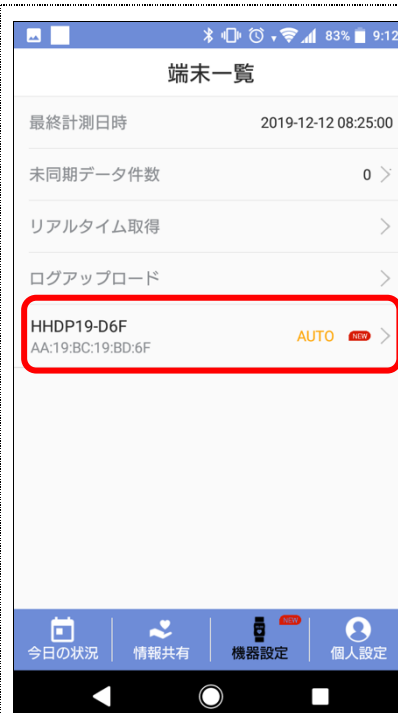
・機器設定で「バインド
解除」をタップすれば、ス
martウェアラブルとの接
続が解除されます。
・再度、端末一覧の「検
索アイコン」をタップして、
スマートウェアラブルの「初
期化」へ戻ることができま
す。



⑧

スマートウェアラブルのファームウェアが更新された場合、機器設定に「new」マークが表示されます。

機器設定をタップし
バインドされているスマートウェアラブルをタップする。
最下段の「ファームウェア更新確認」をタップし、最新のファームウェアをインストールしてください。



更新をタップすると、
ファイルダウンロード、インストールが
自動的に行われます。

⑨ <各項目の説明>

・「最終計測日時」：
スマートウェアابلで計
測した日時ですので現
在時刻より前になりま
す。

・「未同期データ件
数」：
『ヘルポ』アプリとクラウド
サーバ間で滞留があれば
件数が表示され、タップ
するとアップロードします。

・「リアルタイム取得」：
リアルタイム（数秒間隔）で心拍
数等を測定する時にタップして使い
ます。
※「健康データグラフを見る」で「リア
ルタイムデータ」を選択するとグラフ表
示されます。

・「ログアップロード」：
通常は利用いたしません、『ヘル
ポ』側からの依頼によりお願いするこ
とがあります。



(イ) iPhone アプリ利用の場合

①

・スマホ (iOS) の設定で、ヘルポアプリ設定の位置情報の設定が「使用中のみ」又は、「常に許可」になっていることを確認してください。

※iOS13 以降は、

「App の使用中は許可」を選択後、しばらくすると、再度ポップアップが表示された際、

『使用中のみ許可のまま』又は、

『「常に許可」に変更』を選択

・スマホ (iOS) の設定で、ヘルポアプリ設定の Bluetooth が「On」になっていることを確認してください。



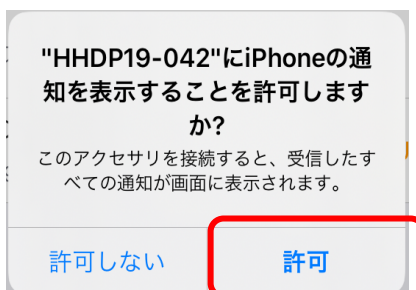
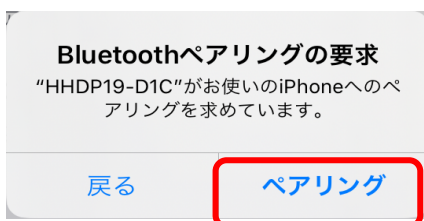
②

- ・画面下段の「機器設定」をタップして、端末一覧を表示させます。
- ・端末一覧の「検索アイコン」をタップして、該当するスマートウェアラブルの「初期化」ボタンをタップします。

※初期化中に

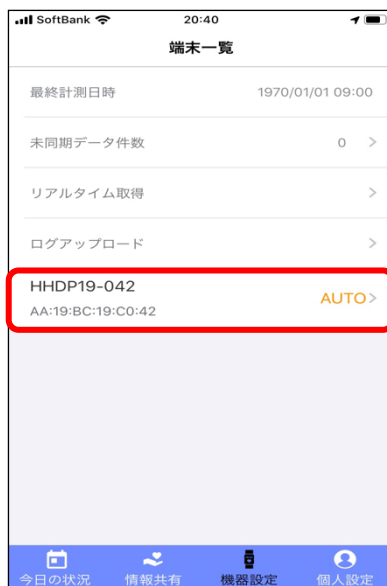
- ・「Bluetooth」へのペアリングの要求に対して、「ペアリングする」をタップします。

- ・「通知の表示許可」に「許可」をタップします。



③

・端末一覧の5段目に接続されているスマートウェアラブルの機器名が表示されます。



④

・この機器名タップし、機器設定のバッテリー容量等が表示されればスマートウェアラブルとの接続OKです。



⑤

・機器設定で「バインド解除」をタップすれば、スマートウェアラブルとの接続が解除されます。

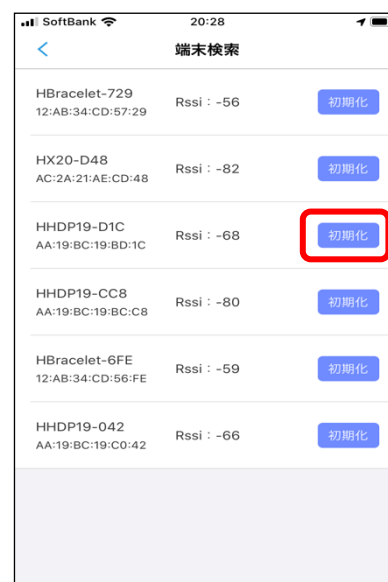
※バインド解除時に、Bluetooth の設定解除の通知が出ます。

・スマホ「設定」→「Bluetooth」をタップして解除するスマートウェアラブルのペアリングを外します。



⑥

・再度、端末一覧の「検索アイコン」をタップして、スマートウェアブルの「初期化」へ戻ることができます。



⑦

スマートウェアラブルのファームウェアが更新された場合、機器設定に「new」マークが表示されます。

機器設定をタップし
バインドされているスマートウェアラブルをタップする。
最下段の「ファームウェア更新確認」をタップし、最新のファームウェアをインストールしてください。



更新をタップすると、
ファイルダウンロード、インストール
が自動的に行われます。



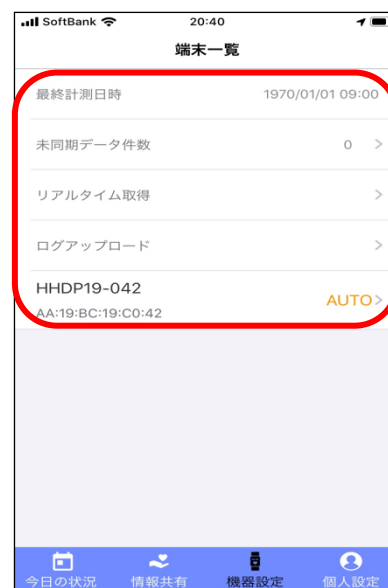
⑧ <各項目の説明>

・「最終計測日時」：
スマートウェアابلで計測した日時ですので現在時刻より前になります。

・「未同期データ件数」：
『ヘルポ』アプリとクラウドサーバー間で滞留があれば件数が表示され、タップするとアップロードします。

・「リアルタイム取得」：
リアルタイム（数秒間隔）で心拍数等を測定する時にタップして使います。
※「健康データを見る」で「リアルタイムデータ」を選択するとグラフ表示されます。

・「ログアップロード」：
通常は利用いたしません、『ヘルポ』側からの依頼によりお願いすることがあります。



(3) 今日の状況

①

・「日付」のボタンをタップすると、今日の健康データグラフが表示されます。

※グラフ画面を2本指で拡大・縮小ができます。

※グラフ画面を2度タップすると備考（Remark）を記入することができます。

※スマホ画面を横向きにすることでグラフが拡大されます。

※下向きの矢印をタップすると健康データをダウンロードできます。

②

・「検索アイコン」をタップすると検索画面が表示されます。

タイプは「time、day、week、month」の選択で、「時間帯別、日次、週次、月次」のグラフ表示ができます。

※グラフ下の日付をタップするとドリルダウンでグラフ表示ができます。



③

・「歩数」、「睡眠」、「血圧」、「心拍数」、「脈波 R-R」、「血中酸素濃度」はそれぞれの最新の計測値を表示しています。

※直近のアラートがある場合、項目名の背景色が変わります。

※それぞれをタップすると当日のグラフが表示されます。



※午前 7 時 15 分前に睡眠時間を集計したい場合は、右上の「手動同期アイコン」をタップします。

<各項目の説明>

※「歩数」：0 時からの歩数累計

※「睡眠」：前日 2 1 時 3 0 分から本日 1 2 時までの実睡眠時間、2 段階は深い睡眠時間

※「血圧」：最高血圧（収縮期血圧）／最低血圧（拡張期血圧）、単位は mmHg

※「心拍数」：1 分間の拍動数、単位は回／分

※「脈波 R-R」：拍動の間隔でそこから呼吸数に変換、単位は回／分

※「血中酸素濃度」：血液中の酸素の割合、単位は%

詳細な説明を各項目のグラフ下段に記載しています。

④

・「地図を見る」は、日々の移動情報（およその位置情報）を地図上に表示でき、新型コロナウイルス対応など過去の行動を確認することが可能です

※約 100m 以上移動した情報を確認できます。



⑤

・「リラックス度を見る」は、心拍数の変動から、簡易的にリラックス度を5段階で表示します。

S：非常に高い

A：高い

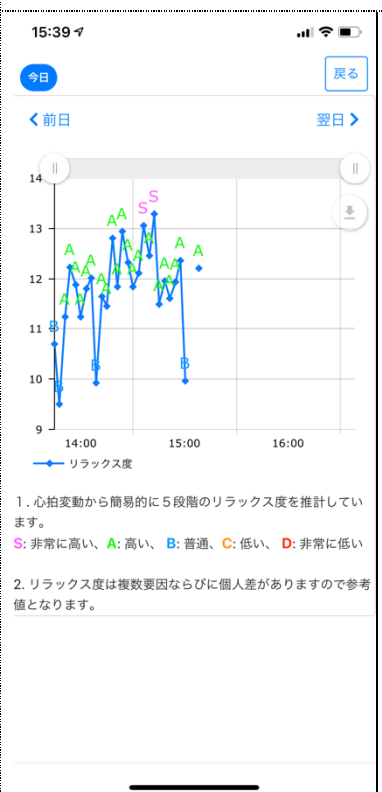
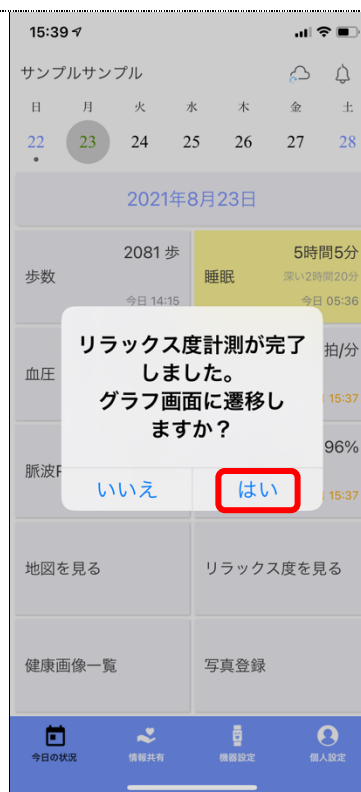
B：普通

C：低い

D：非常に低い

※計測時間を4分、16分、31分、61分から選択すると、リラックス度の測定を開始します。

※計測が完了するとグラフを参照できます。



⑥

・「心の健康チェック」は、「リラックス度を見る」をタップした後、「心の健康チェック」を選択すると、心の健康チェック全体画面が表示されます。

・中央の「心の健康チェックをする」ボタンをタップすると、身体面の症状（17項目）、心理面の症状（10項目）、生活・行動面の变化（14項目）の質問が表示されます。

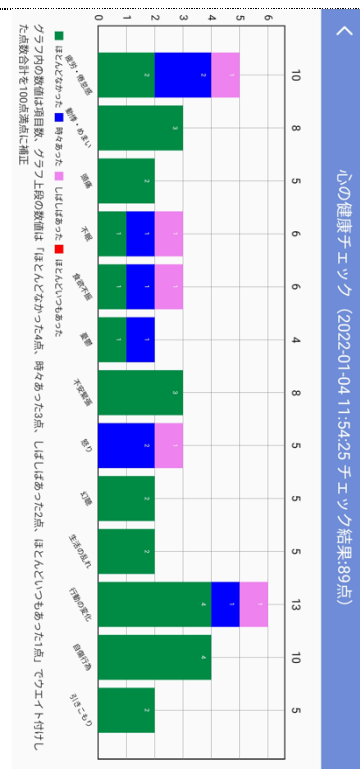
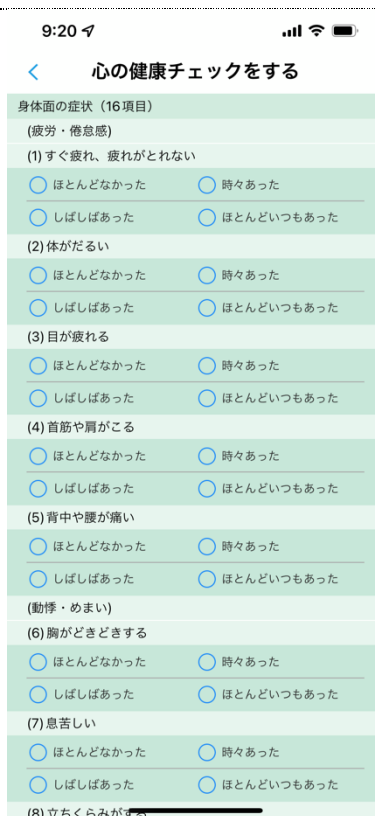
それぞれの項目ごとに四択（ほとんどなかった、時々あった、しばしばあった、ほとんどいつもあった）から一つを選んでいきます。

全ての入力終了したら「入力終了」ボタンをタップします。

・全体画面に戻り、サマリー画面（グラフ）とチェック履歴に結果が表示されます。

・チェック履歴をタップすると履歴画面に内訳が表示されます。サマリー画面（グラフ）の下段の日付をタップしても履歴画面に遷移します。

・また、「修正」ボタン、「削除」ボタンでチェック履歴の入力修正、削除ができます。



⑦

・「写真登録」をタップすると、写真とメモを登録できます。

※以下の分類を選択する。

- ・自分の写真
- ・健康診断写真
- ・ご飯写真
- ・日記
- ・その他（分類名称を入力）

※「自分の写真」で顔の写真を登録すると、表情分析結果（穏やか・悲しい・怒りなど）を表示します。

※「その他」で分類に「体重」を指定した場合、体重計の数字を読み取ります。

※日記のように写真なしのメモのみの登録が可能です。

※写真は 9 枚まで登録可能です。



※「健康診断写真」を選択した場合、以下の手順で、健康診断写真を取り込むことが可能です。

- ①健康診断報告書書式を選択する。
- ②健康診断画像を撮影する。
(複数撮影可能)
- ③メモを入力して、送信する。
- ④基本情報、および、撮影できなかった項目を記載して「保存」をタップする。

項目	単位	参考値	結果1	結果2
赤血球数	10 ⁶ /μl	(400~539)	460	473
白血球数	10 ³ /μl	3.1~8.4	4.1	4.2
血色素量	g/dl	13.1~16.3	14.3	14.9
ヘマトクリット	%	(38.5~48.9)	43.2	44.5
MCV	fL	(83~101)		
MCH	pg	(28.2~34.7)		
MCHC	%	(31.8~36.4)		
血小板数	10 ⁴ /μl	14.5~32.9	33.5	22.8
血清鉄	μg/dl	(40~199)		
好中球	%	(27.0~72.0)		
好酸球	%	(10.0以下)		
好塩基球	%	(3.0以下)		
好中球	%	(12.0以下)		

※「ご飯写真」を登録する時、
「種別（朝食、昼食、夕食、
間食、夜食）、食事時間、
人数、食事の感想」を入力し
ます（後からでも入力補正が
可能です）。栄養成分は食
事画像解析 AI により自動
入力します。また食事の料理
名で検索し追加や削除もで
きます。料理毎の栄養成分
（エネルギー、蛋白質、脂
質、炭水化物、食塩相当
量）の修正も可能です。

15:05   

< ご飯写真編集 保存

15

何人で食事しましたか

1

食事は美味しかったですか

美味しかった 

栄養成分

× 雪印メグミルク ナチュレ 36kcal >
恵 ガゼリ菌 SP 株ヨーグル
ト ドリンクタイプ 

× セブンイレブン コールス 116kcal >
ローサラダ 

× おにぎり（おかか） 192kcal > 

× 7カフェ ホットコーヒー 7kcal > 

追加 

エネルギー：351kcal
蛋白質：11g
脂質：7.9g
炭水化物：59.4g
食塩相当量：2.5g

15:05   

< ご飯写真編集 保存

15

セブンイレブン コールスローサラダ (76%)

季節限定 春を味わ…スローサラダ (5%)

コンビニ惣菜（マカロニサラダ） (4%)

コールスローサラダ (2%)

セブンイレブン ツナと玉子のサラダ (1%)

パスタサラダ (1%)

スパサラダ（Hotto Motto） (1%)

セブンイレブン ビ…シャキシャキナムル

マカロニサラダ（パック）

セブンイレブン 鶏…しナムルの葱塩ダレ

毎日量：110g

CANCEL

15:05   

< ご飯写真編集

ホットコーヒー 検索

検索結果

コーヒー（砂糖、ミルク付き）1杯200gあたり (76kcal)

ホットコーヒー S (5kcal)

ドリップ コーヒー（ホット） Tall(18kcal)

ホットコーヒー(37kcal)

カフェオレ (76kcal)

ホットコーヒー(4kcal)

ホットコーヒー(37kcal)

ホットコーヒー(7kcal)

ホットコーヒー(37kcal)

ホットコーヒー R (8kcal)

ホットコーヒー S (5kcal)

コーヒーミルク ホットコーヒー(12kcal)

15:39   

< ご飯写真編集 保存

この食事は朝食・昼食・夕食・間食・夜食のいずれですか

昼食 

×

品名 おにぎり（おかか）

エネルギー 192 kcal

蛋白質 4.1 g

脂質 0.4 g

炭水化物 41.4 g

食塩相当量 1.05 g

確認

× おにぎり（おかか） 192kcal >

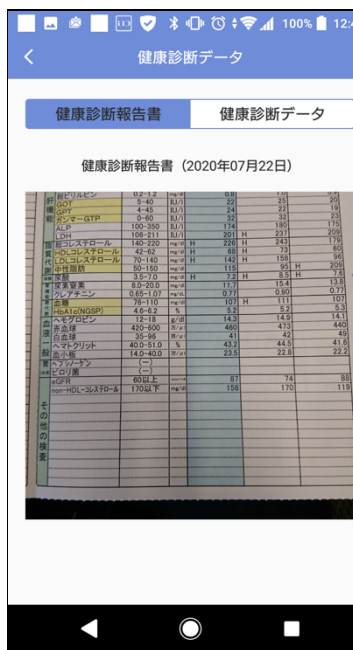
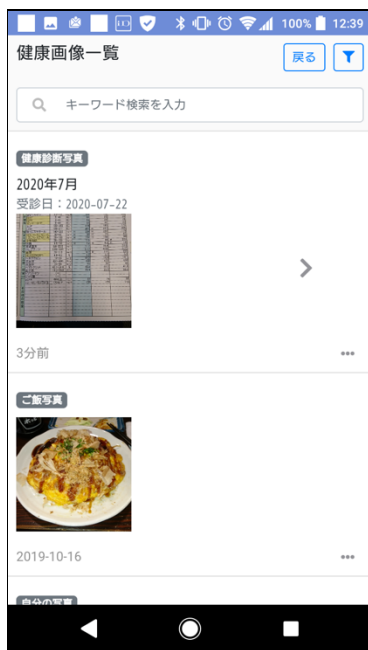
× 7カフェ ホットコーヒー 7kcal >

追加

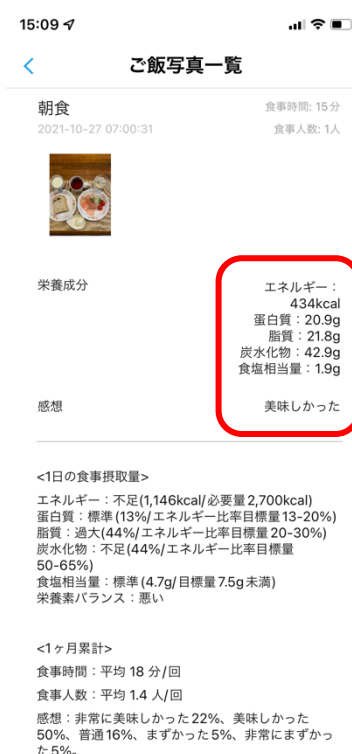
⑧

・「健康画像一覧」をタップすると、写真登録した画像、メモ等が表示されます。

※健康診断写真を選択した場合、健康診断報告書の写真と健康診断データが表示されます。



※ご飯写真を選択した場合、ご飯写真内容一覧と合わせて「1日の食事摂取量」、「1ヶ月累計」が表示されます。栄養成分欄をタップすると、料理毎の栄養成分の確認と補正が可能です。



⑨

・「手動同期アイコン」をタップすると、即時にスマートウェアの計測データをクラウドサーバへアップロードします。

※「手動同期アイコン」をタップしなくても、「自動同期（自動アップロード）」により、アップロード間隔ごとに計測データがクラウドサーバにアップロードされます。

※午前 4 時から 7 時の間にタップすると、起床と判断して睡眠時間の集計をします。



⑩

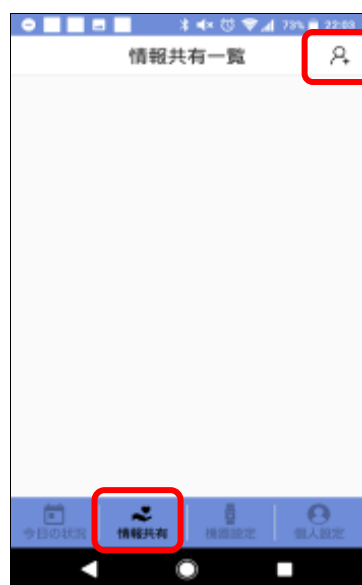
・「アラートアイコン」をタップすると「アラートリスト」が表示されます。



(4) 情報共有

①

・情報共有一覧の「情報共有アイコン」をタップすると、健康情報を共有することができます。



②

・「情報共有対象を探す」で、「Search : 」に会員 ID または、名前を入力し情報共有する会員が見つかったら、「共有申請」をタップします。



③

・「共有申請」された会員へ「共有申請」メールが届き、「同意する」を押すことにより情報共有が成立します。



④

・情報共有の同意があると「共有申請」した会員にメールが届き、情報共有一覧に情報共有会員が表示されます。

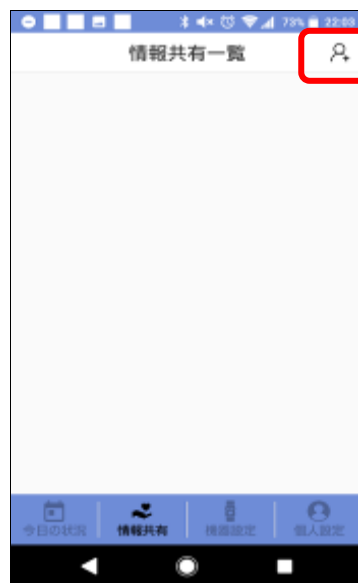
・会員をタップすると、相手の健康情報（今日の状況）が表示されます。



⑤

・情報共有をやめたい時は、「情報共有アイコン」をタップし、「情報共有対象一覧」から当該会員の「共有をやめる」をタップします。

・相手会員に「共有をやめる」メールが届き、情報共有は解除されます。



(5) 個人設定

①

・「個人情報の確認と変更」をタップすると会員情報の登録内容の確認および変更ができます。

The screenshot shows the '個人設定' (Personal Settings) menu. The option '会員情報の確認と変更' (Member Information Confirmation and Change) is highlighted with a red box. Below it are other settings like 'パスワードの変更' (Change Password), 'アラート設定' (Alert Settings), '通知設定' (Notification Settings), 'お問い合わせ' (Contact Us), 'お知らせ' (Notice), 'FAQ・マニュアル' (FAQ・Manual), 'SNSアカウントでログインする方' (For those logging in with SNS account), '退会' (Withdrawal), 'ログアウト' (Logout), and 'アプリバージョン' (App Version) 1.1.12. At the bottom, there are icons for '今日の状況' (Today's Status), '情報共有' (Information Sharing), '機器設定' (Device Settings), and '個人設定' (Personal Settings).

The screenshot shows the '会員情報の確認と変更' (Member Information Confirmation and Change) screen. It contains fields for '会員ID' (Member ID) with the value 'sample2', 'メールアドレス' (Email Address) with 'sample@test.com', '姓' (Surname) with 'ヘルボ', '名' (First Name) with '太郎', '姓(フリガナ)' (Surname Kana) with 'ヘルボ', and '名(フリガナ)' (First Name Kana) with 'タロウ'. There are '戻る' (Back) and '登録' (Register) buttons at the bottom.

②

・「パスワードの設定」をタップするとパスワードを変更できます。

The screenshot shows the '個人設定' (Personal Settings) menu. The option 'パスワードの変更' (Change Password) is highlighted with a red box. Other options include '会員情報の確認と変更', 'アラート設定', '通知設定', 'お問い合わせ', 'お知らせ', 'FAQ・マニュアル', 'SNSアカウントでログインする方', '退会', 'ログアウト', and 'アプリバージョン' 1.1.12. The bottom navigation bar is the same as in the first screenshot.

The screenshot shows the 'パスワードの変更' (Change Password) screen. It has three input fields: '現在のパスワード' (Current Password), '新しいパスワード' (New Password), and '新しいパスワード(確認)' (New Password (Confirmation)). There are '戻る' (Back) and '登録' (Register) buttons at the bottom.

③

・「アラート設定」をタップするとそれぞれの項目の正常範囲の設定ができ、範囲外がアラートとなります。

また、変動率アラート設定では、変化率アルゴリズム、平均間隔／時間間隔、変動幅を設定します。

※直近時間帯をベース

：計測時刻から指定された平均間隔を遡って平均値を算出し、計測値と比較します。

※直近正時間をベース

：計測時の直近の時単位で指定された平均間隔の平均値を算出し、計測値と比較します。

※指定時間帯をベース

：指定された時間間隔の平均値を算出し、計測値と比較します。



④

- ・「通知設定」をタップすると、
- ・自分のアラート通知設定
および、
- ・情報共有している方からのアラ
ート通知設定
の通知する／通知しないの設定
を行うことができます。

※個別会員のアラート通知を設定する場合は、
「個人別のアラート通知設定はこちら」をタップし、
健康情報共有で当該会員のアラ
ート通知設定をタップして変更
します。



⑤

・「お問い合わせ」をタップすると『ヘルポ』へお問い合わせメールを送ることができます。

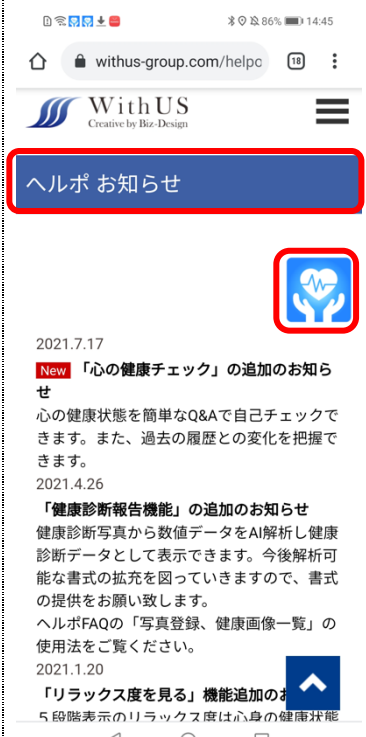
※『ウィズアスのロゴ』をタップすると、『ヘルポ』アプリに戻ります。



⑥

・「お知らせ」をタップすると『ヘルポ』のお知らせを閲覧することができます。

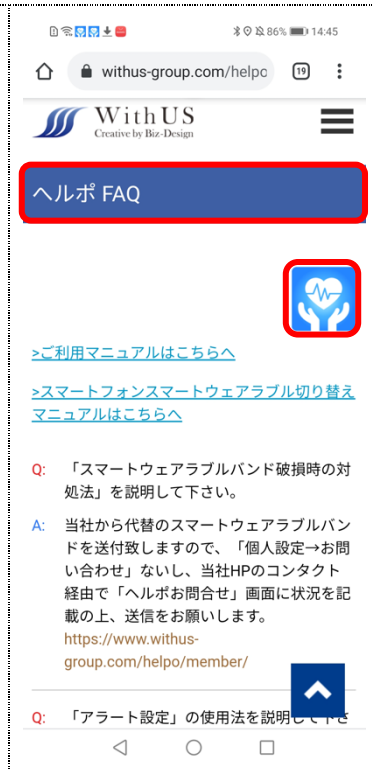
※『ウィズアスのロゴ』をタップすると、『ヘルポ』アプリに戻ります。



⑦

・「FAQ」をタップするとよくある質問と回答を見ることができます。

※『ウィズアスのロゴ』をタップすると、『ヘルポ』アプリに戻ります。



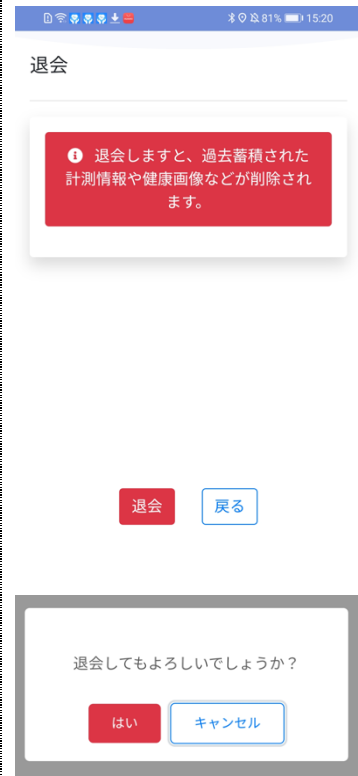
⑧

・「SNS アカウントでログインする方」をタップし
「LINE」
「Facebook」
「Twitter」
「Apple」
を選択して登録します。



⑨

・「退会」をタップしを選択して登録します。



⑩

・「ログアウト」をタップするとログイン画面に戻ります。



(6) 健康スコア

①

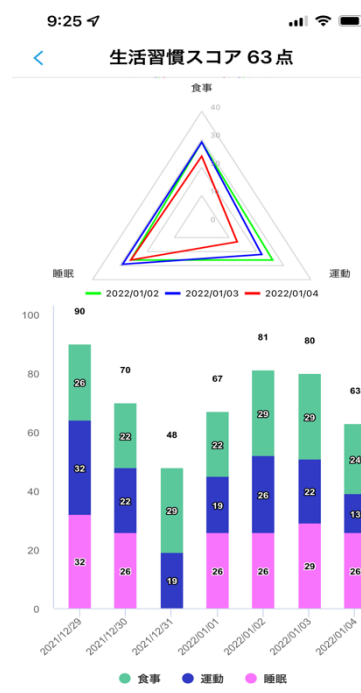
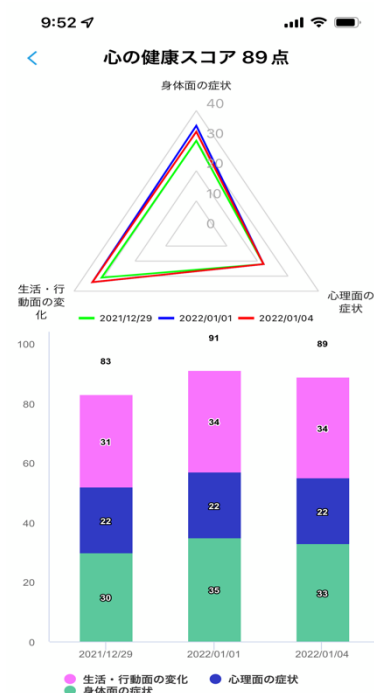
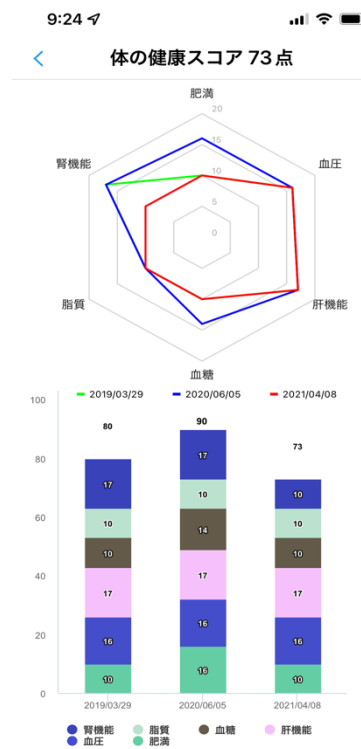
・「体の健康スコア」をタップすると、その内訳が表示されます。詳細は「今日の状況」の「健康画像一覧」の「健康診断写真」から参照できます。

・「心の健康スコア」をタップすると、その内訳が表示されます。詳細は「今日の状況」の「リラックス度を見る」→「心の健康チェック」で参照できます。

・「生活習慣スコア」をタップすると、その内訳が表示されます。詳細は「今日の状況」の「歩数」、「睡眠」、「健康画像一覧」の「ご飯写真」から参照できます。

②

・「日付」のボタンをタップすると、今日の健康データグラフが表示されます。



(7) 2回目以降のログイン

①

- ・2回目以降のログインでは会員情報の登録は不要です。

②

・『ヘルポ』のログイン画面で
SNS でログインを行なう場合、
「Facebook でログイン」
「LINE でログイン」
「Twitter でログイン」
「Apple でサインイン」を選択
します。

・SNS でログインを行なわない
場合は、「メールアドレス／会員
ID」、「パスワード」を入力してロ
グインします。



③

・ログインすると、トップ画面「今
日の状況」が表示されます。

・下段「機器設定」をタップし
て、端末一覧画面を表示しま
す。

5 段目に現在接続している機
器名が表示されていることを確
認します。

※前回ログアウト前に機器設
定で「バインド解除」を行なっ
ていなければ、ウェアラブルとの接
続状態は維持されます。



(8) Android 端末と iPhone 端末の相違機能について

Android 端末と iPhone 端末で以下の機能について、操作方法や設定方法が異なります。

対象機能	Android	iPhone
①Bluetooth とのペアリング	ウェアラブルをセットアップする前に行います。	ウェアラブルをセットアップする際に行います。
②位置情報	使用可能なウェアラブルを検索する際のみ利用します。 ※位置情報をオンにした場合、 ・100m 以上移動した情報を「地図を見る」で確認できます。	『ヘルポ』アプリでは、「常に許可」を推奨します。 ・100m 以上移動した情報を「地図を見る」で確認できます。 ※位置情報をオフにした場合、 ・バックグラウンド稼働中にアプリが自動的に落ちます。
③Push 通知	自動的にオンとなります。	・iOS13 以上の場合 ウェアラブルをペアリングする際にも通知をオンにします。 ・iOS12 の場合 個別に設定する必要があります。
④ヘルポアプリの画面遷移	横スクロール可能。	横スクロールは不可。 (下段のメニューをタップします。)
⑤ヘルポアプリでの前画面表示	下段の標準戻るボタンをタップすることで可能。	不可。
⑥ヘルポアプリでの前画面表示	下段の標準戻るボタンをタップすることで可能。	不可。
⑦健康データのダウンロードファイル格納先	ファイル> 内部ストレージ> Download	ファイル> ヘルポ> xlsxFile

5 スマートウェアブルの故障時の交換

(1) 故障かなと思ったら

- ① スマートウェアブルの表示が消えている場合は、USB 電源にスマートウェアブル本体部を挿入してください。
- ② それでも表示が復旧しない場合は、交換させていただきます。
『ヘルポ』アプリの個人設定→>「お問い合わせ」でご連絡ください。
「お名前、メールアドレス、お問合せ内容（故障の症状、スマートウェアブル機器名、送付先住所、電話番号など）」を記載してください。
- ③ 計測値が異常と思われる場合は、スマートウェアブルの電源オフ、電源オフを行なってください。
または、『ヘルポ』アプリの機器設定→> 端末一覧→> スマートウェアブル機器名をタップして、「機器再起動」をしてください。
それでも復旧しない場合は、交換させていただきますので、②と同様にご連絡ください。

(2) スマートウェアブルの交換

※Android の場合

- ① スマホの設定→> Bluetooth をタップし、ペアリングされたデバイスから故障のスマートウェアブルを解除してください。
- ② 使用可能なデバイスとして、送付されたスマートウェアブル機器名が表示されることを確認し、それをタップしてペアリングします。
- ③ 『ヘルポ』アプリの機器設定の「バインド解除」を行います。
- ④ 端末一覧の「検索アイコン」をタップして、送付されたスマートウェアブルの「初期化」ボタンをタップします。
- ⑤ 端末一覧の 5 段目に接続されているスマートウェアブルの機器名が表示されます。
- ⑥ この機器名をタップして、機器設定のバッテリー容量等が表示されればスマートウェアブルとの接続が OK です。
- ⑦ トップ画面（今日の状況）にすると、自動同期（自動アップロード）によりアップロード間隔後に数値が表示されます。

※iPhone の場合

- ① 『ヘルポ』アプリの機器設定の「バインド解除」を行います。バインド解除後に Bluetooth とのペアリングを解除します。
- ② 端末一覧の「検索アイコン」をタップして、送付されたスマートウェアブルの「初期化」ボタンをタップします。バインド中に Bluetooth とのペアリングを行います。
- ③ 端末一覧の 5 段目に接続されているスマートウェアブルの機器名が表示されます。
- ④ この機器名をタップして、機器設定のバッテリー容量等が表示されればスマートウェアブルとの接続が OK です。
- ⑤ トップ画面（今日の状況）にすると、自動同期（自動アップロード）によりアップロード間隔後に数値が表示されます。

※スマートウェアブルの電源故障などで「バインド解除」ができない場合は、弊社にお問い合わせください。

6 スマートフォンを買い替えた場合

以下の設定を順次行なってください。

※買い替え前のスマートフォンで事前に「バインド解除」と「ログアウト」を行なう必要があります。

（１）アプリのインストール （『３ アプリのインストール』を参照）

- ① Google Play ストアまたは、App Store より、『ヘルポ』アプリをインストールします。

（２）ログイン （『４ アプリの利用方法 （６） ２回目以降のログイン』を参照）

- ① 『ヘルポ』アプリを起動します。
- ② 『ヘルポ』のログイン画面で、SNS でログインを行う場合は、「Facebook でログイン」、「LINE でログイン」、「Twitter でログイン」「Apple でサインイン」を選択します。
SNS でログインを行わない場合は、「メールアドレス／会員 ID」、「パスワード」を入力してログインします。

（３）機器設定 （『４ アプリの利用方法 （２） 機器設定』を参照）

※Andorid の場合

- ① スマホの設定で位置情報と Bluetooth が「ON」になっていることを確認してください。
- ② 使用可能なデバイスとして、スマートウェアラブル機器名が表示されることを確認し、それをタップしてペアリングします。
※スマートウェアラブルのタッチスイッチを押していくと「SYSTEM」の下段に機器名が表示されます。
- ③ 『ヘルポ』アプリの画面下段の「機器設定」をタップして、端末一覧を表示させます。
端末一覧の「検索アイコン」をタップして、該当するスマートウェアラブルの「初期化ボタン」をタップします。
- ④ 端末一覧の５段目に接続されているスマートウェアラブルの機器名が表示されます。
- ⑤ この機器名をタップし、機器設定のバッテリー容量等が表示されればスマートウェアラブルとの接続は OK です。

※iPhone の場合

- ① スマホの設定で位置情報と Bluetooth が「ON」になっていることを確認してください。
- ② バインド中に Bluetooth とのペアリングを行います。
- ③ 端末一覧の 5 段目に接続されているスマートウェアラブルの機器名が表示されます。
- ④ この機器名をタップし、機器設定のバッテリー容量等が表示されればスマートウェアラブルとの接続は OK です。

（４）トップ画面（今日の状況）

（『４ アプリの利用方法』 （３）今日の状況）を参照）

- ① 自動同期（自動アップロード）によりアップロード間隔後に数値が表示されます。

7 サービス仕様

(1) スマートウェアラブル

ファームウェアバージョン	25d.1417.103
ディスプレイタイプ	0.96TFT カラー
解像度	160x80 dpi
重さ	25.6g
サイズ (全体サイズ)	40x20x12mm (256x20x12mm)
防水レベル	IP67
バンド材料	TPU
センサー	心拍数センサー、加速度センサー
バッテリー容量	90mAh
バッテリータイプ	ポリマーリチウム電池
待機時間	約 5 日
温度	-10～50 度
通信規格	Bluetooth 5.0

(2) 『ヘルポ』アプリ

アプリバージョン	Android 版 1.1.14 iOS 版 1.0.11
対象 OS	Android 6.0 以上 iOS 12 以上

(3) 保証期間

スマートウェアラブルの保証期間は1年となります。通常の使用方法で故障が発生した場合は、保証期間内であれば無償で修理または交換させていただきます。

8 ご注意事項

スマートウェアブルをご使用いただく際の注意事項となります。

- ① スマートウェアブルは、医療機器ではありませんので、計測数値は参考値となります。
- ② スマートウェアブルの使用により皮膚に炎症等が起こる場合があります。
炎症等を防ぐためにも、スマートウェアブルを清潔に保ち、濡れた場合はよく乾かしてから使用し、きつく締めすぎず、長時間着用後はバンドを緩めて手首を休ませてください。
また皮膚に炎症みられた場合は、スマートウェアブルを取り外してください。取り外してから 2～3 日たっても症状に変化がない場合は、医師の診察を受けてください。
- ③ 使用中または使用後に、手または手首に痛み、うずき、しびれ、ヒリヒリ感、またはこわばりがある場合は、使用を中止してください。
- ④ スマートウェアブルの電池交換や分解等は、危険ですので行わないでください。
- ⑤ スマートウェアブルに破損がみられる場合は、使用を中止してください。
- ⑥ スマートウェアブルを火の中に入れないでください。電池が爆発する可能性があります。
- ⑦ スマートウェアブルが濡れている状態で、充電を行わないでください。
- ⑧ スマートウェアブルの防塵防水性能は IP67 で、真水における軽度の水没等には耐えられますが、長時間の水没や海水、プール、温泉等での使用は避けてください。

9 ご利用前の事前確認

『ヘルポ』サービスをご利用される前に、以下の項目をご確認ください。

確認項目	確認内容	✓
送付物	スマートウェアラブル本体 1 台	
	『ヘルポ』ご利用マニュアル 1 冊	
スマートウェアラブル	本体の電源が入り、充電ができること。	

10 お問い合わせ先

『ヘルポ』アプリの個人設定＞「お問い合わせ」画面からメールで行うことができます。

※『ヘルポ』アプリがインストールできない場合は、当社ホームページのコンタクト経由で「ヘルポ お問い合わせ」画面に記載の上、送信をお願いします。

<https://www.happy-life-care.com/helpo/member/>

改訂履歴

更新日	バージョン	変更内容
2019/03/25	1.0	初版作成
2019/06/03	1.0.6	写真登録、健康画像一覧、アラート通知の機能拡充
2019/11/11	1.1.0	iPhone の設定追記、全般的な記載の見直し
2019/11/18	1.1.1	記載追加
2019/12/18	1.1.2	機能追加に伴い、画面差し替え ファームウェア更新手順追加
2020/03/06	1.1.3	機能追加に伴い、画面差し替え
2020/06/14	1.1.4	機能拡充（「地図を見る」）
2020/11/11	1.1.5	健康グラフのダウンロード機能追加
2021/02/22	1.1.6	機能変更（追加:「リラックス度を見る」、削除:「集計グラフを見る」）
2021/05/12	1.1.7	機能拡充（「写真登録」、健康診断写真）
2021/11/01	1.1.8	機能拡充（「心の健康チェック」、「退会」、「ご飯写真の栄養成分表示」、「最新版アプリバージョンチェック」）
2022/01/05	1.1.9	機能拡充（「健康スコア表示」）