

Wellness pocket アプリ

簡易説明書

(ユーザアプリ版)

2024.04.01

※iPhoneの画面で作成しています。

手順1-1 ダウンロードと利用規約

Wellness pocket
アプリ



ダウンロード

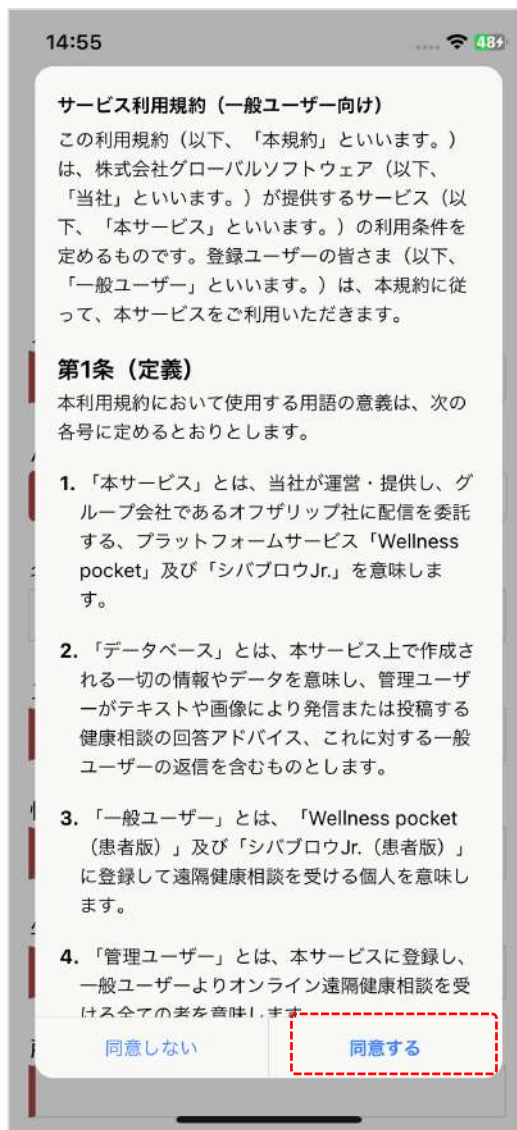


1.ダウンロード

AppStoreまたはGooglePlayストアから「Wellness pocket」アプリをダウンロードします。

※上記はAppStoreの画面イメージです。

利用規約の同意



2.利用規約の同意

利用規約の画面は最後まで読んでから「同意する」ボタンをタップしてください。

「同意しない」ボタンをタップした場合、これ以上先に進めません。

新規登録画面

14:55

Wellness pocket

メールアドレス *

1

パスワード *

2 半角英語8文字以上

名前

3

ニックネーム *

4

性別 *

5 男性

年齢 *

6 10代

所属コード *

7

登録

既に登録済みの方へ

認証コードの入力画面

14:59

Wellness pocket

新規登録

入力いただいたメールアドレス宛に、認証コードを記載したメールを送り致しました。
メールに記載された認証コードを入力し、利用登録手続きを進めてください。

送信された認証コードを入力

メールが届いていないようならば、
[こちらをクリック](#)してEメールを再送信してください。

※迷惑メールの対策で迷惑メールフィルタやドメイン指定を行っている場合、メールが受信できない場合がございます。
「services.globals.jp@gmail.com」を受信できる設定にしてください。

メールアドレスを修正 登録

3.新規登録画面

アプリを開くと、「新規登録」画面が表示されます。

確認のできる

- ①「メールアドレス」
- ②「パスワード」(半角英数字8文字以上)
- ③「名前」
- ④「ニックネーム」(日記などの表示用)
- ⑤性別(カウンセラーアドバイス参考用)
- ⑥年齢(カウンセラーアドバイス参考用)
- ⑦所属コード(企業の方よりお聞きしてください。)

を入力し、「登録」ボタンを押します。

入力したメールアドレスには認証コード(6桁の数字)が送られます。

(services.globals.jp@gmail.comより送られます。)

4.認証コードの入力

登録したメールに送られた「認証コード」を確認し、アプリに戻ってコードを入力します。「登録」ボタンを押すと新規アカウントが登録されます。

メールが届かず、メールアドレスを確認・または修正をするときは「メールアドレスを修正」ボタンを押して前の画面に戻り、メールアドレス確認・修正をしてください。

通知の確認

“Wellness pocket”は通知を送信します。よろしいですか？

通知方法は、テキスト、サウンド、アイコンバッジが利用できる可能性があります。通知方法は“設定”で設定できます。

許可しない

許可

歩数の取得



5.シバサプロウからの通知の確認

始まる前に通知の確認があります。

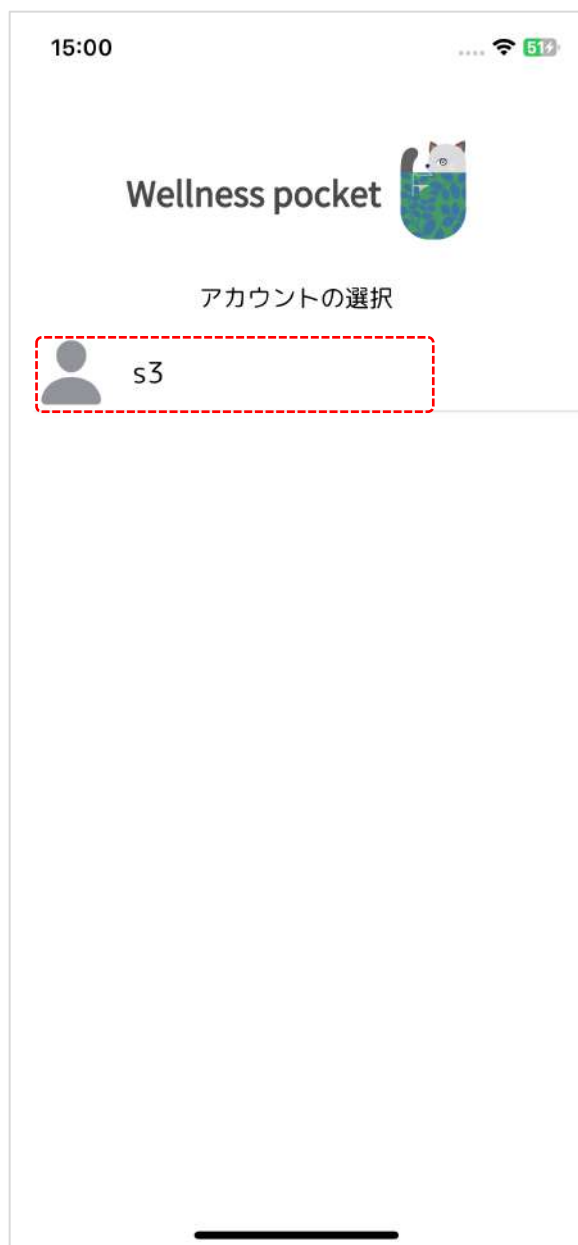
「許可」をしない場合、通知が無くなりますが、自動ログインが出来ないなどの別の影響がある場合があります。

6.ヘルスケアからの歩数の取得

「すべてのカテゴリをオン」をタップすると、歩数の読み取りが許可され、Wellness pocketがヘルスケア(iOS)から歩数を読み取ります。

その後、右上の「許可」をタップして次の画面へ移動してください。

アカウントの選択(選択)



7.アカウント選択・登録・削除・退会

登録されたアカウントをタッチしてログインしてください。

ホーム画面



8.ホーム画面へ

(ログインする)アカウント名を選択するとログインされ、ホーム画面になります。

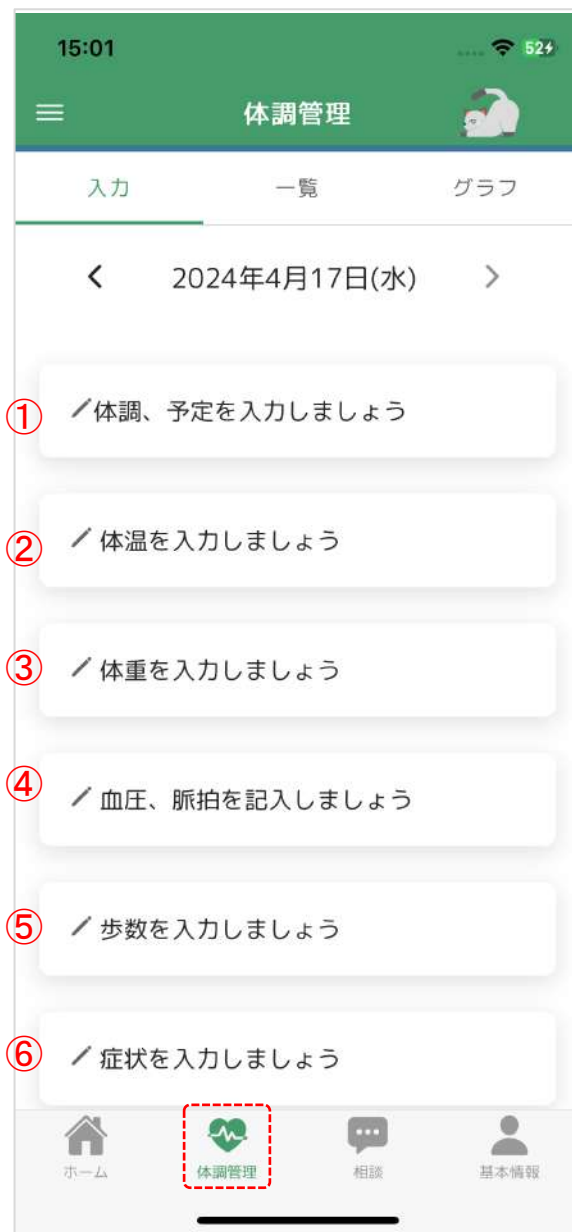
ホーム画面 説明



1.ホーム画面 説明

- ①(三本線)メニューが表示されます。
- ②システムメンテナンス等全体的なお知らせがある場合、こちらに表示されます。
- ③管理アプリ取得者からのチャット送信が合った場合、こちらに最新が表示されます。
- ④「体調管理」ページで体調・予定、歩数(歩数は自動取得、上書き入力も可能)を入力した際の数値が表示されます。
- ⑤「体調・予定」ページの「体調」「昨日の振り返り」の数値がグラフ化されて表示されます。
- ⑥カレンダーページに画面遷移し、予定が入力できます。
- ⑦各ページに遷移します。

体調管理画面



2.体調管理画面

一番下の「体調管理」アイコンをタップすると上記のような各数値を入力できる画面が表示されます。

- ①体調(振返り)・予定
- ②体温
- ③体重
- ④血圧(上下)・脈拍
- ⑤歩数(自動取得・手入力)
- ⑥症状

が入力できます。

※鉛筆マークはまだ数値が入力されていないものです。

体調・予定入力画面

入力後のホーム画面



3.入力しましょう

各ボタンをタップすると、選択できます。

①②④は必須登録となります。

③チャットにメモの内容を共有「する」にした場合、このテキストの中身がチャットに送信されます。

入力したあと、「保存」ボタンで保存できます。

※予定は複数選択可。

※入力・保存は当日・前日分の入力が可能です。

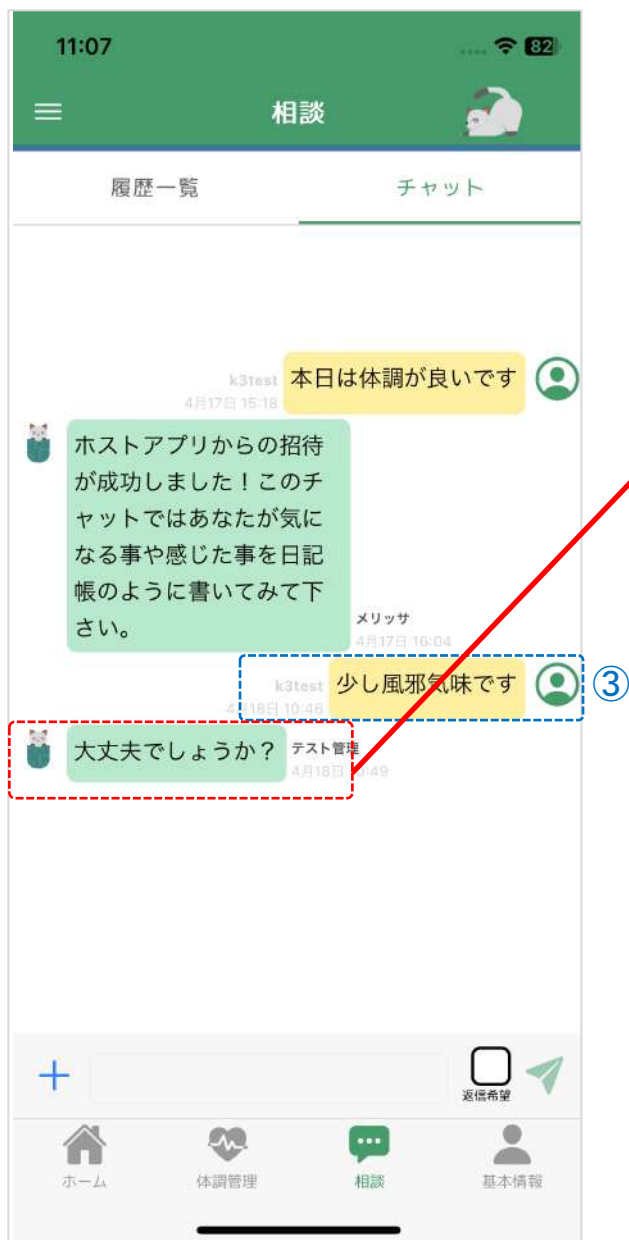
※歩数は入力しなくてもヘルスケアから自動で取得します。ただし、ヘルスケアよりも大きい値を手入力した場合、そちらが優先されます。

4.保存されたら

保存されると、保存した値がホームに反映・表示されます。

「体調・予定」「歩数」を修正したい場合は各ブロックをタップし、選択を修正してから保存してください。

チャット画面



入力後のホーム画面



5.チャットに送信

前ページ③で「チャットにメモの内容を共有する」を「する」にした場合、チャットに送信されます。

6.ホーム画面③

管理者から返信された場合、最新のチャットメッセージがこの部分に表示されます。(朝の通知メッセージと時間外のときの自動メッセージ除く)

体温・体重・血圧、脈拍、歩数 画面

16:42
TestFlight

体調管理

入力 一覧 グラフ

< 戻る

< 2024年4月18日(木) >

体温

保存

ホーム 体調管理 相談 基本情報

7.入力しましょう

各入力したいボタンをタップすると、数値が入力できます。
入力したあと、「保存」ボタンを押すと数値が保存できます。

入力後の画面

10:50

体調管理

入力 一覧 グラフ

< 2024年4月18日(木) >

体調： 😞
睡眠時間：6~7時間
仕事への集中力：少し
メモ：
予定：出社

体温: 36.8°C

体重を入力しましょう

血圧、脈拍を記入しましょう

歩数: 14 歩

ホーム 体調管理 相談 基本情報

8.保存されたら

保存されると、保存した値が反映されます。
修正したい場合は再度タップし、入力数値を修正してから保存してください。

症状入力画面

10:55

体調管理

入力 一覧 グラフ

< 戻る

< 2024年4月18日(木) >

状態が悪い ← 状態が良い

残業時間	4時間以上	3~4時間	2~3時間	1~2時間	なし
仕事の充実度	不満	やや不満	どちらとも言えない	まあ満足	満足
周囲と会話	なし	少し	ある程度	かなり	すごく
不眠	すごく	かなり	ある程度	少し	なし
食欲低下	すごく	かなり	ある程度	少し	なし
疲労感	すごく	かなり	ある程度	少し	なし

保存

ホーム 体調管理 相談 基本情報

症状入力エラー画面

10:56

体調管理

入力 一覧 グラフ

< 戻る

< 2024年4月18日(木) >

状態が悪い ← 状態が良い

残業時間	4時間以上	3~4時間	2~3時間	1~2時間	なし
仕事の充実度	不満	やや不満	どちらとも言えない	まあ満足	満足
周囲と会話	なし	少し	ある程度	かなり	すごく
不眠	すごく	かなり	ある程度	少し	なし
食欲低下	すごく	かなり	ある程度	少し	なし
疲労感	すごく	かなり	ある程度	少し	なし

通知
「食欲不振」が選択されていません

閉じる

保存

ホーム 体調管理 相談 基本情報

9.症状の度合いを入力する

⑥番の「症状」が入力できる画面です。各症状の度合いでこのぐらいかなと思うものを選んでボタンを押して保存してください。度合いを修正したい時は修正したいボタンを押してください。

※回答する症状名称の種類・回答ボタン類は一例です。変更になる場合もございます。

10.エラー

この画面は全ての症状のボタンが押されていない場合、エラーとなります。症状がない場合は「なし」のボタンを押すなど、各症状のボタンを選んで押してください。

症状入力画面

10:57

体調管理

入力 一覧 グラフ

< 戻る

< 2024年4月18日(木) >

残業時間	4時間以上	3~4時間	2~3時間	1~2時間	なし
仕事の充実度	不満	やや不満	どちらとも言えない	まあ満足	満足
周囲と会話	なし	少し	ある程度	かなり	すごく
不眠	すごく	かなり	ある程度	少し	なし
食欲低下	すごく	かなり	ある程度	少し	なし
疲労感	すごく	かなり	ある程度	少し	なし

保存

ホーム 体調管理 相談 基本情報

症状入力 保存画面

10:59

体調管理

入力 一覧 グラフ

体温: 36.8 °C

体重を入力しましょう

血圧、脈拍を記入しましょう

歩数: 14 歩

残業時間: 1~2時間
 仕事の充実度: どちらとも言えない
 周囲と会話: 少し
 不眠: 少し
 食欲低下: なし
 疲労感: すごく

ホーム 体調管理 相談 基本情報

11.全ての症状を入力

全ての症状のボタンを押したあと、「保存」ボタンを押してください。

※「基本情報」の鳴き声をオンにすると、「保存」ボタンを押した時に猫の鳴き声が再生されます。音量にご注意ください。

12.症状入力 保存された画面

各症状が全て保存されました。

一覧画面 体調

11:06

体調管理

入力 一覧 グラフ

体調 1週間

2024年4月11日~2024年4月18日

月日	メモ	本日の体調	睡眠時間	仕事への集中力
4/11				
4/12				
4/13				
4/14				
4/15				
4/16				
4/17 15:18	★	😊	7~8時間	
4/18 10:46	★	😞	6~7時間	少し

メモ
10:46 : 少し風邪気味です

閉じる

ホーム 体調管理 相談 基本情報

13. 入力の確認 数値の一覧

保存したそれぞれの数値が一覧で確認できます。

左側のリストで種類を、右側のリストで期間を選べます。

一覧できる期間は1週間、2週間、1ヶ月に変更できます。

体調の一覧で、「★(星)」マークをタップすると、「体調・予定」で入力したメモが表示されます。

一覧画面 症状

11:07

体調管理

入力 一覧 グラフ

症状 1週間

2024年4月11日~2024年4月18日

月日	仕事への集中力	残業時間	仕事の充実度	周囲と会話	不眠	食欲低下	疲労感
4/11							
4/12							
4/13							
4/14							
4/15							
4/16							
4/17 15:18	普通						
4/18 10:46	1~2時間	どちらとも言えない	少し	少し	なし	すごく	

ホーム 体調管理 相談 基本情報

14. 症状の一覧

体調・症状の一覧で、過去に「度合いを選択する症状名」があったが、現在は使用されていない場合(選択する症状が変更になる場合がございます。)、名称のみ残る場合がございます。

グラフ画面



15.入力の確認 グラフ

保存した各数値がグラフで確認できます。
凡例をタップすると、その症状のグラフが非表示/表示と変わります。

※「予定」のグラフはありません。

基本情報画面

15:22

基本情報

名前
sato3

ニックネーム
s3

性別
男性 女性 その他

年代
30代

メールアドレス

電話番号

所属グループ
ルミネ

ID
000005

鳴き声

保存

ホーム 体調管理 相談 基本情報

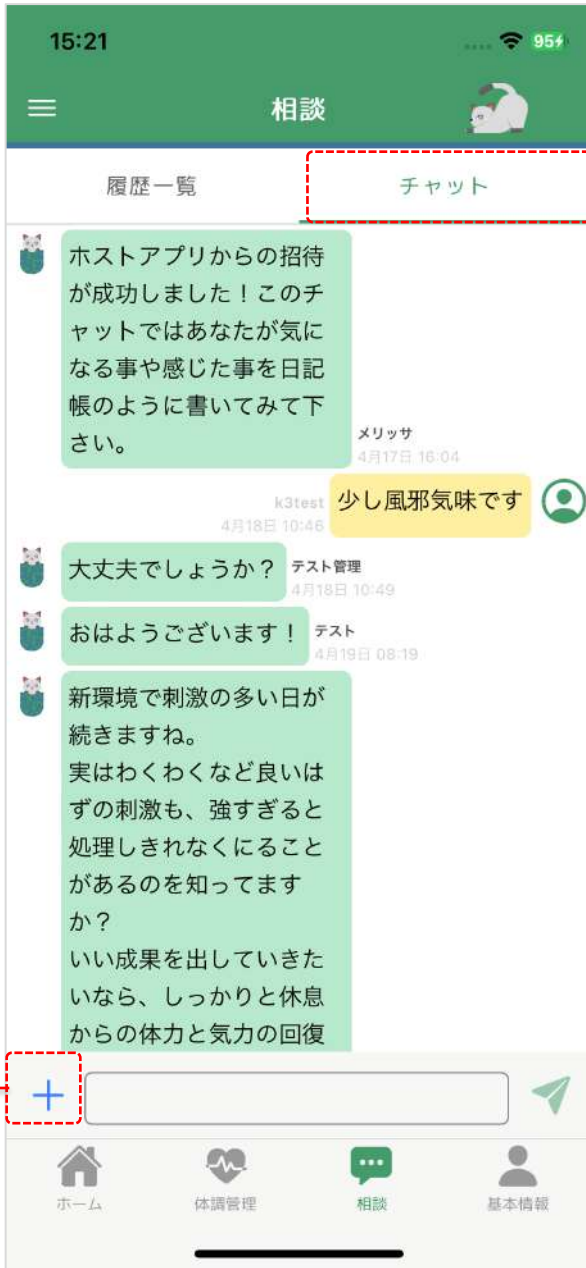
1.基本情報

基本情報を入力・変更できます。

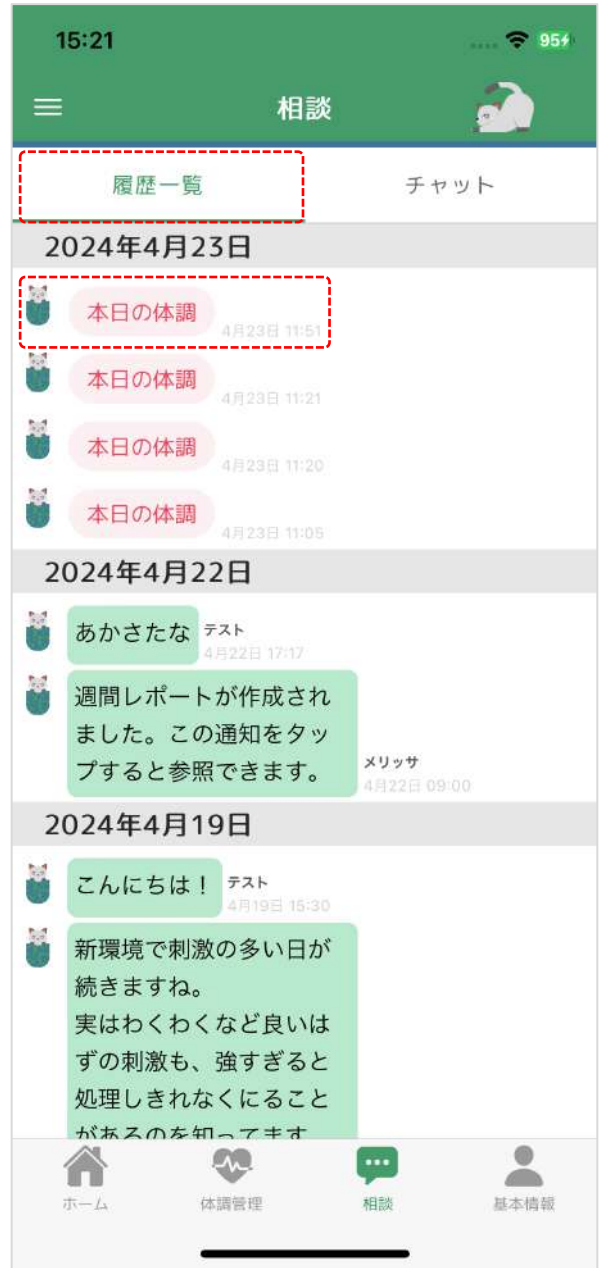
「所属グループ」は、最初にご入力いただいた「所属コード」と紐づく企業が入力されています。

また、「鳴き声」は、オンにすると、症状を入力した後の「保存」ボタン(P10～p11.全ての症状を入力)を押すと、猫の鳴き声が再生されます。ボリュームにご注意ください。

チャット画面



履歴一覧画面



1. 担当者とのやり取り

気になる体調や不安なことなどお気軽にご相談ください。

※初めてカメラやマイクをご使用になる時に許可を求める画面が出ます。「許可しない」場合、写真の選択や動画が使えなくなる事になります。

“Wellness pocket”がカメラへのアクセスを求めています
ここで撮影した写真はチャット上で相談相手に表示されます。

許可しない

2. 履歴一覧

アラートとチャットの履歴一覧となります。アラートやチャットの過去履歴が日付順と鳴って確認できます。(入力はありません)メリッサの吹き出しがピンクの時は、タップするとその時の相談画面に遷移します。