



SCSK健康保険組合様向け
スマートフォンアプリを用いた

「特定保健指導プログラム」 の始め方

もくじ

Mealthyアプリの特徴	3P	【Android版】スマートフォンアプリMealthyの使い方	20P
Mealthyアプリの画面説明	4P	【Android版】Mealthyアプリをインストールする	21P
【iOS版】スマートフォンアプリMealthyの使い方	5P	【Android版】新規登録する	22P
【iOS版】Mealthyアプリをインストールする	6P	【Android版】法人ログインする	23P
【iOS版】新規登録する	7P	【Android版】食事写真を投稿する	24-25P
【iOS版】法人ログインする	8P	【Android版】他のアプリ利用者へ食事写真を公開する	26P
【iOS版】食事写真を投稿する	9-11P	【Android版】体重・腹囲を記録する	27P
【iOS版】他のアプリ利用者へ食事写真を公開する	12P	【Android版】これまでに投稿した記録を確認する	28P
【iOS版】体重・腹囲を記録する	13P	【Android版】アプリのニックネーム・IDを確認する	29P
【iOS版】これまでに投稿した記録を確認する	14P	【Android版】機種変更時（本人認証手順）	30-32P
【iOS版】アプリのニックネーム・IDを確認する	15P	【Android版】アプリから問い合わせる	33P
【iOS版】機種変更時（本人認証手順）	16-18P	スマートフォンをお持ちでない方は	34P
【iOS版】アプリから問い合わせる	19P	よくある質問	35P

Mealthyアプリの特徴

最高品質のパーソナル栄養サポートを1年間提供



簡単操作



いつでも
どこでも



経験豊富な
管理栄養士



パーソナルな
食事指導



24H以内の
フィードバック



1年間の
アフターフォロー



Mealthyアプリの画面説明

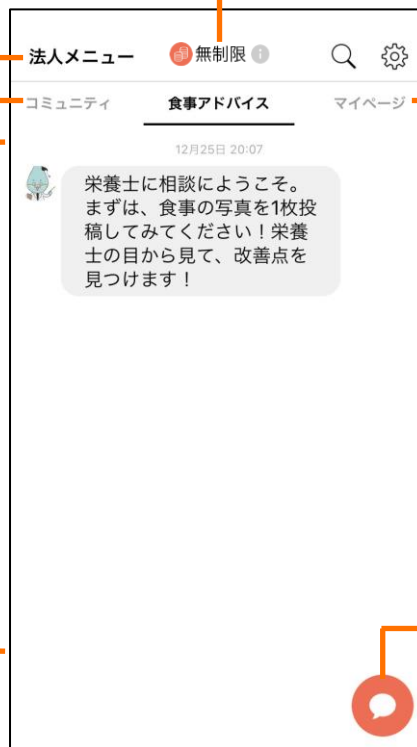
法人プログラムの登録ができます。

※法人プログラム内の開始日・終了日は実際のプログラム期間（面談時より1年間）とは異なります。

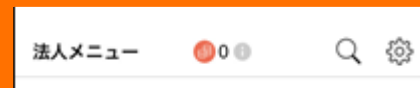


栄養士の食事投稿等をチェックできます（iOSのみ）。

投稿内容や栄養士からのアドバイス等が表示されます。



法人プログラム登録前は下記表示（0コイン表示）になっていますが、



法人プログラムを登録すると左図のように「無制限」表示になります。

ID情報や投稿した内容・体重の変化グラフ等を確認できます。

食事内容や体重等を栄養士へ相談できます。



スマートフォンアプリ



の使い方
iOS版

お問い合わせ先

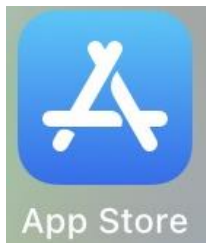
Mealthy事務局

✉ cs@mealthy.me

☎ 0800-999-9008
(フリーコール)

【iOS版】Mealthyアプリをインストールする

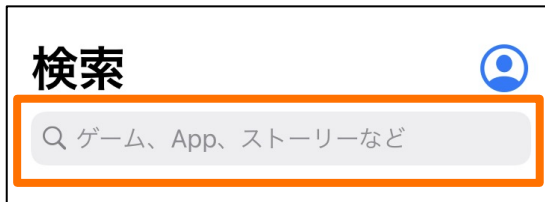
- 1 App Storeを開く (QRコードを読み取った場合は手順3へ)



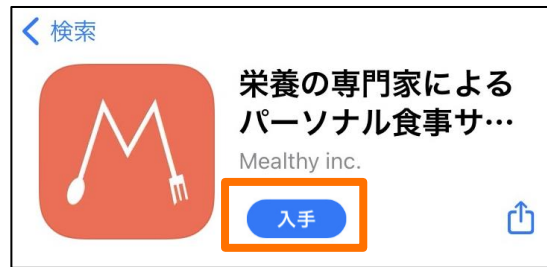
or



- 2 画面右下「検索」> 上部の検索ウィンドウに「メルシー栄養士」と入力して検索



- 3 「入手」をタップ



- 4 インストールが終わったら「開く」をタップ



【iOS版】新規登録する

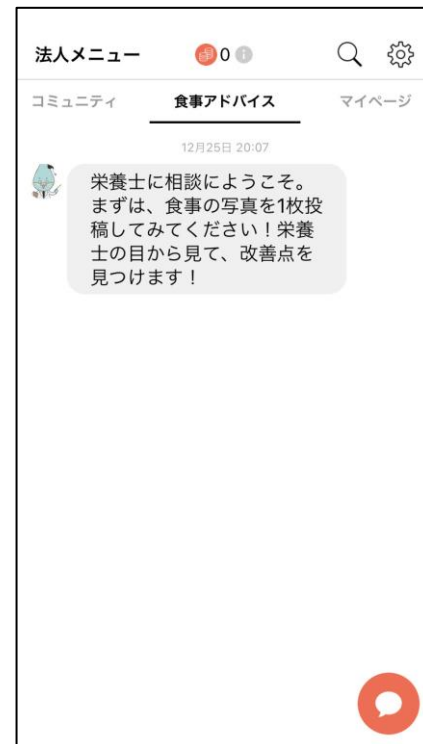
1 「Mealthyを始める」をタップ



2 プロフィールを入力し「利用規約に同意し Mealthyを始める」をタップ

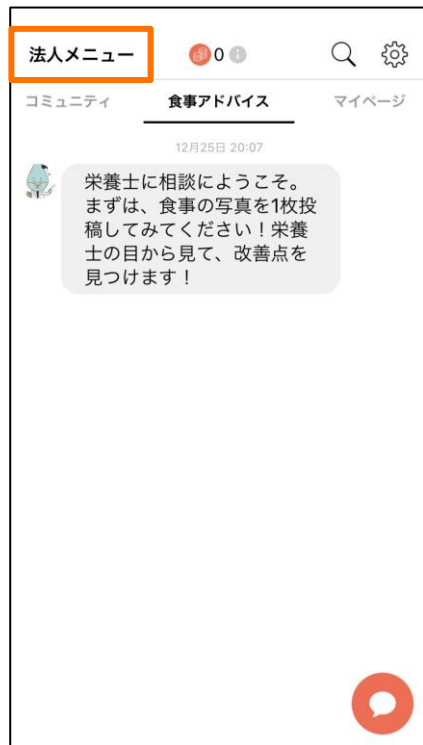
The image shows the profile input screen of the Mealthy app. The title at the top is "あなたについて教えてください" (Tell us about you). Below the title, there are several input fields, each with a red icon and a label: "ユーザー名" (Username) with a smiley face icon, "性別" (Gender) with a gender icon, "生年月日" (Date of Birth) with a calendar icon, "身長" (Height) with a height icon, "体重" (Weight) with a weight icon, and "活動量" (Activity) with a running person icon. Each field has a value entered: "メルシー花子" (Melsy Hanako), "女性" (Female), "1990年01月01日" (January 1, 1990), "160.0cm", "50.0kg", and "デスクワーク" (Desk work). At the bottom, there is a red button with the text "利用規約に同意し、Mealthyを始める" (I agree to the terms of use and start Mealthy), which is highlighted with an orange rectangular box. Below the button, there is a link that says "利用規約を読む" (Read the terms of use).

3 下記画面になれば完了



【iOS版】法人ログインする

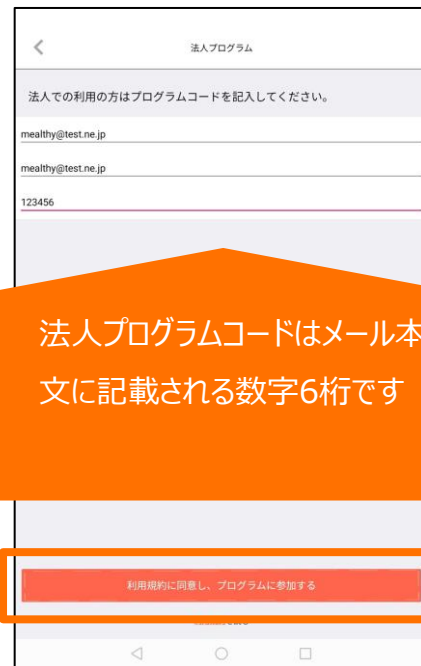
1 「法人メニュー」をタップ



2 「法人プログラム」をタップ

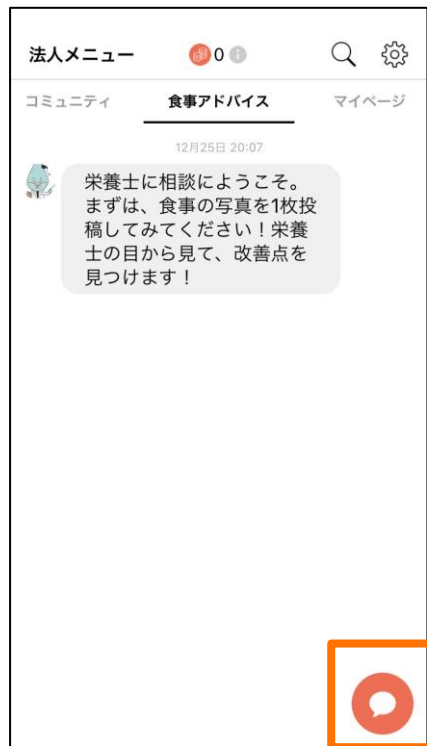


3 メールアドレス・法人プログラムコードを入力し「利用規約に同意しプログラムに参加する」をタップ



【iOS版】食事写真を投稿する（1）

1 吹き出しアイコンをタップ

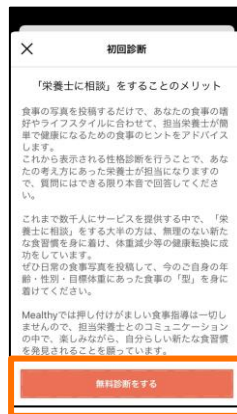


2 「写真またはテキストから」をタップ



※こちらのボタンから投稿した内容は栄養士だけに公開されます

3 「無料診断をする」をタップ（初回のみ）



4 22問に回答し「栄養相談をする」をタップ（初回のみ）



【iOS版】食事写真を投稿する（2）

5 「すべての写真へのアクセスを許可」を選択

“Mealthy”から“写真”にアクセスしようとしています

食事の記録、プロフィール画像設定のため

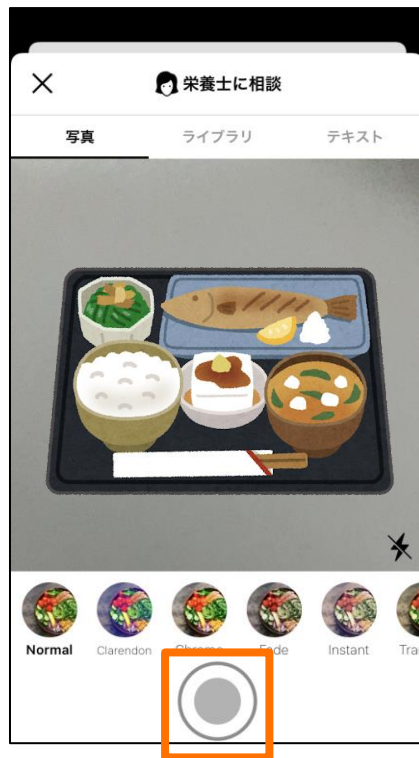
写真を選択...

すべての写真へのアクセスを許可

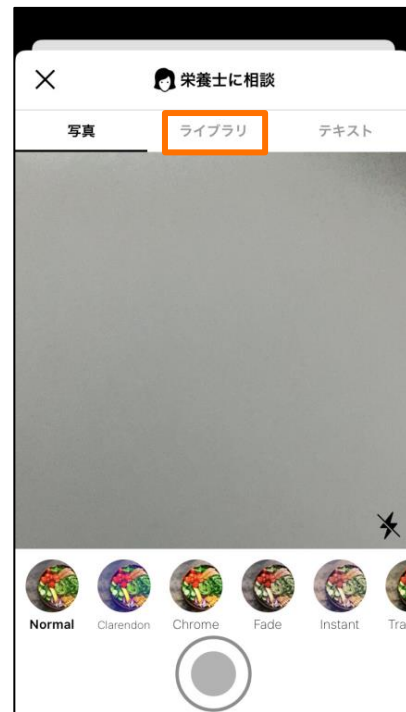
許可しない

「許可しない」を選択しても、
後述6-a,6-cの方法で投稿可能です

6-a 画面下のボタンで食事を撮影

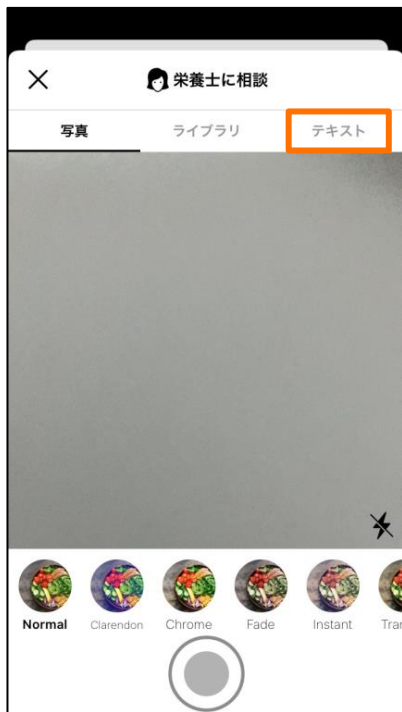


6-b 「ライブラリ」タップでライブラリからも投稿可能



【iOS版】食事写真を投稿する（3）

6-c 「テキスト」タップで写真無しの投稿も可能 ※全角30文字まで



7 栄養士へ相談したい内容等を入力し「この内容で栄養士に相談する」をタップ

A screenshot of the '相談したい内容を入力' (Enter consultation content) form in the app. The form includes several input fields and buttons. At the top, there's a title bar with a back arrow and the text '栄養士に相談'. Below it, there's a section for '相談したい内容を入力' with three buttons: '糖質制限' (Low Carb), '高たんぱく' (High Protein), and '減塩' (Low Salt). Below these are three more buttons: '低カロリー' (Low Calorie), '野菜重視' (Vegetable Focus), and '#自由入力' (Free Input). A section for '食事時間' (Meal Time) shows '2021年12月22日 19:15' with a right arrow. Below that are three rows of information: '店舗' (Store) set to '自宅' (Home), 'メニュー' (Menu) set to '野菜サラダ' (Vegetable Salad), and 'カロリー' (Calories) set to '100'. A row for '価格 (税込)' (Price (tax included)) is set to '200'. A section for '公開設定' (Public Settings) is set to '自分のみ' (Only myself). At the bottom, there's a red button that says 'この内容で栄養士に相談する' (Consult with a dietitian with this content). A small red text note above the button says '担当栄養士への相談は非公開設定なので、気軽にご相談ください。' (Consultation with the assigned dietitian is a non-public setting, so please consult easily.)

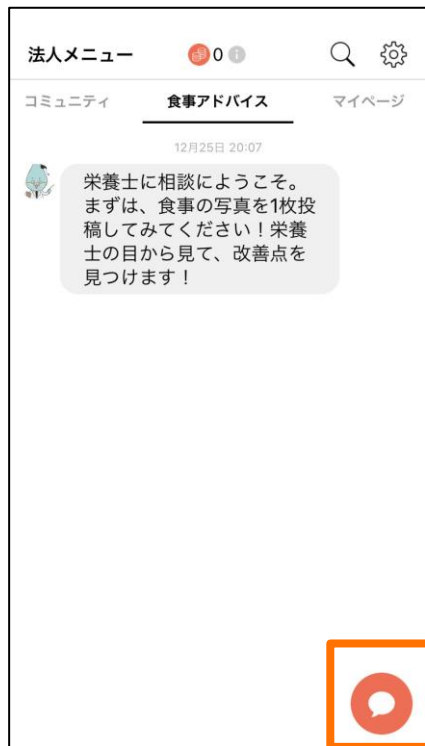
8 およそ24時間前後で担当栄養士からアドバイが届きます。

食事写真をたくさん投稿することで、減量に成功する確率が高まります。

担当栄養士があなたの生活にあった無理のないアドバイスをいたしますので、口にされたものをお気軽にご投稿ください。

【iOS版】他のアプリ利用者へ食事写真を公開する

1 吹き出しアイコンをタップ



2 画面下に表示されたスペースを指で上へスワイプする



3 緑色の「食事」をタップ



4 10P 6-a～11P 7と同様に投稿する内容を準備し「公開設定」>「公開」>「完了」>「この内容で投稿する」をタップ（また、この手順で写真を複数選択すると自動的に公開設定になります）

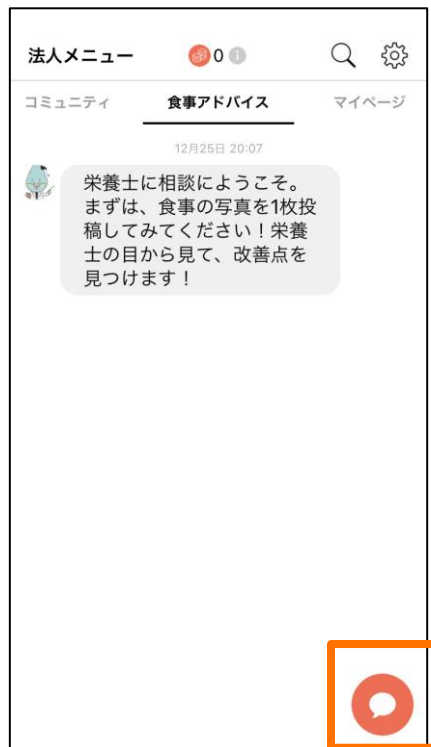


体重、腹囲、健康カルテ、上記手順以外の食事写真は公開されません

【iOS版】体重・腹囲を記録する

朝・晩2回の 記
録がポイント

1 吹き出しアイコンをタップ



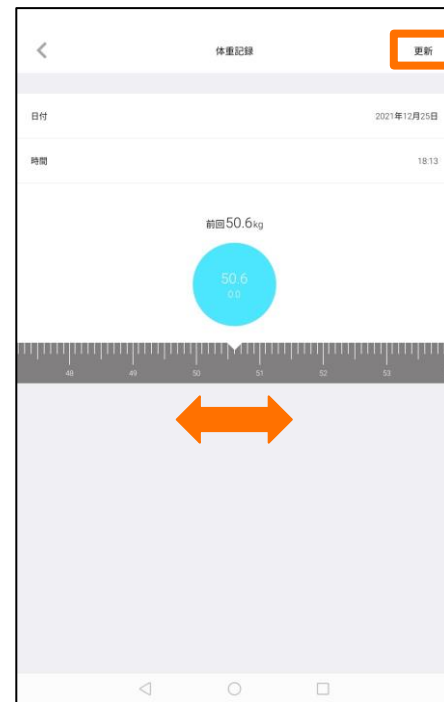
2 画面下に表示されたスペースを指で上へスワイプする



3 緑色の「体重」or「腹囲」をタップ

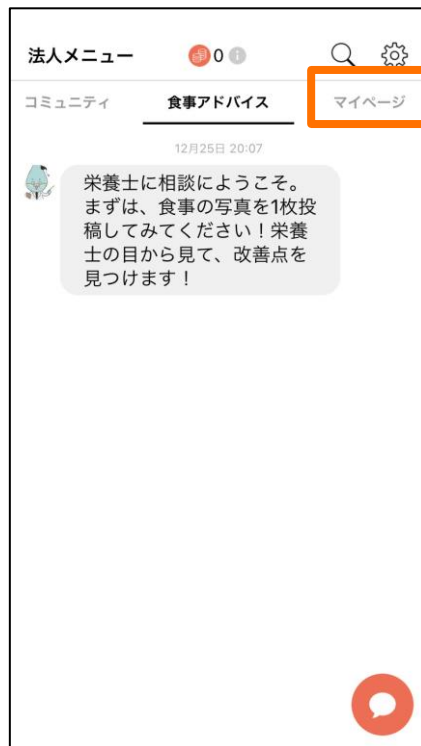


4 メジャーを指で左右に動かし数値を決定 >「更新」をタップ



【iOS版】これまでに投稿した記録を確認する

1 「マイページ」をタップ

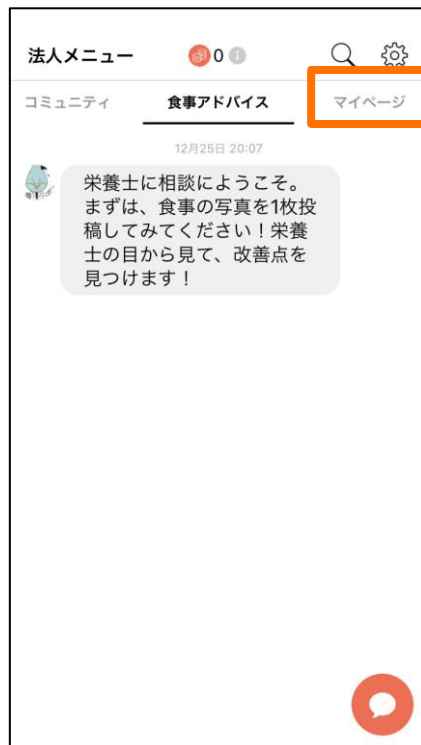


2 画面を下に引っ張ると更新される

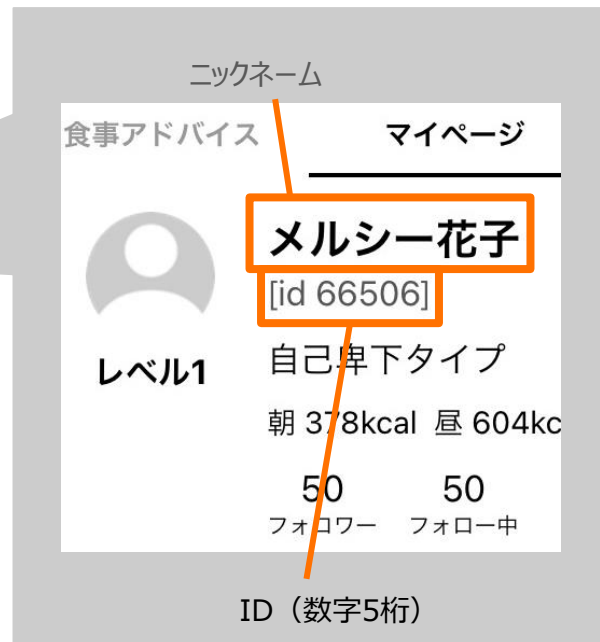


【iOS版】アプリのニックネーム・IDを確認する

1 「マイページ」をタップ

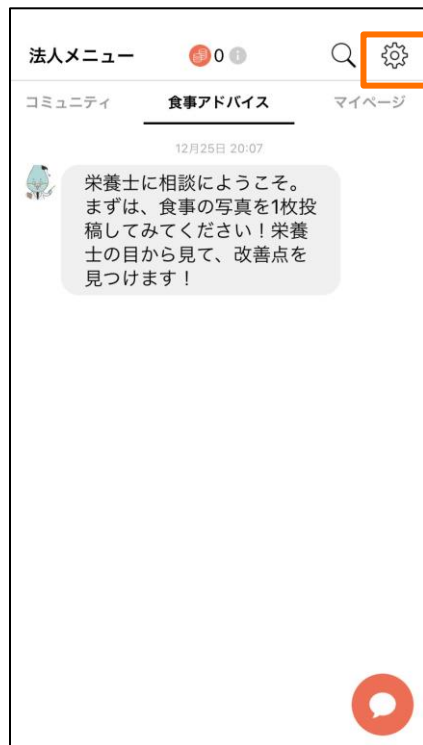


2 画面左上部分を確認



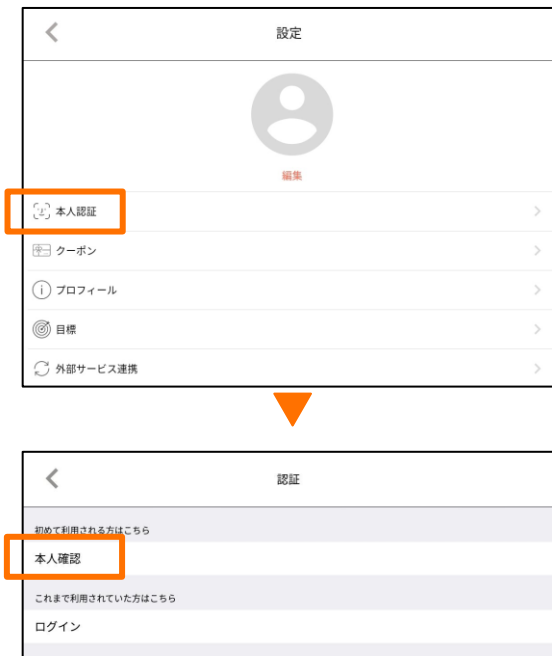
【iOS版】機種変更時（本人認証手順）（1）

1 旧機種にて歯車アイコンをタップ



2 「本人認証」>「本人確認」をタップ

※「本人認証」項目がない場合は、すでに本人認証済みです。18Pの手順へお進みください。



3 「メールアドレス」をタップ



電話番号による本人認証
は、現在ご利用いただけま
せん

※迷惑メールの対策などで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。
「@mealthy-1082.firebaseio.com」を受信設定してください。

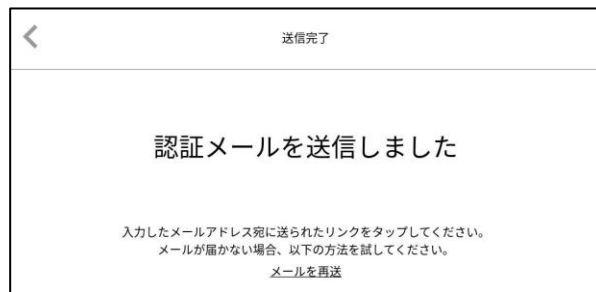
【iOS版】機種変更時（本人認証手順）（2）

4 メールアドレスを入力し「メールを送る」をタップ

※アプリご利用中の端末にて受け取れるメールアドレスを入力下さい

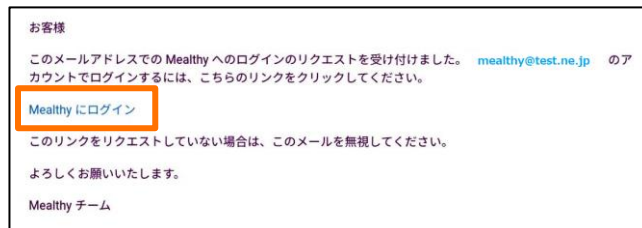


5 送信されたらメールを確認する



6 届いたメール内の「Mealthyにログイン」をタップ

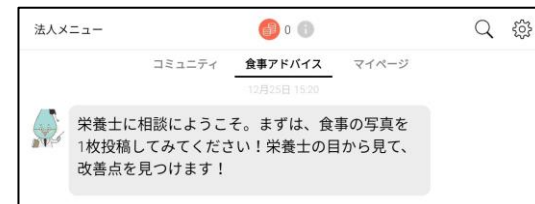
※アプリご利用中の端末にてタップして下さい



7 「次へ」をタップ



8 「食事アドバイス」画面へ遷移



【iOS版】機種変更時（本人認証手順）（3）

9 新機種にアプリをインストールし「メール・電話番号で認証済みの方はこちら」をタップ



10 メールアドレスをタップ



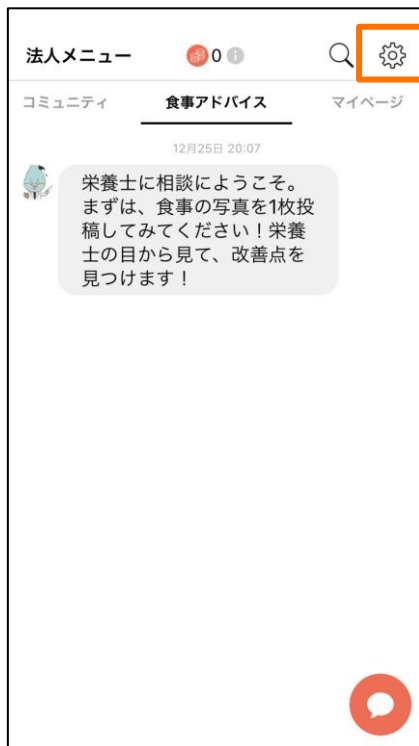
※電話番号による本人認証は現在ご利用いただけません。



11 新機種にて前ページの手順4～8を実行し、アプリ内の「食事アドバイス」画面へ遷移すれば完了

【iOS版】アプリから問い合わせる

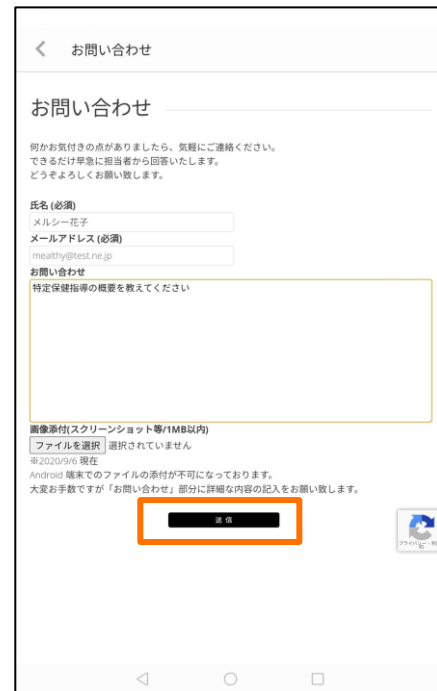
1 歯車アイコンをタップ



2 「お問い合わせ」>「カスタマーサポート」をタップ



3 氏名・メールアドレス・お問い合わせ内容を入力し「送信」タップ



スマートフォンアプリ



の使い方
Android版

お問い合わせ先

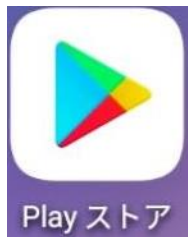
Mealthy事務局

✉ cs@mealthy.me

☎ 0800-999-9008
(フリーコール)

【Android版】Mealthyアプリをインストールする

- 1 Playストアを開く (QRコードを読み取った場合は手順3へ)



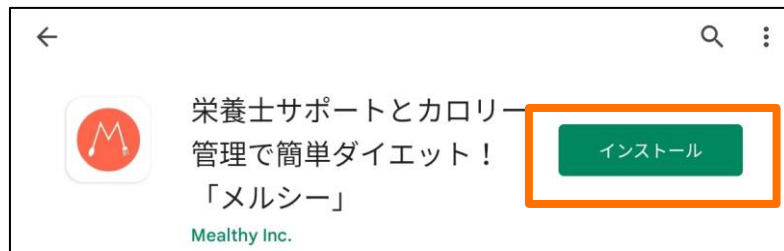
or



- 2 画面上部の検索窓に「メルシー 栄養士」と入力



- 3 「インストール」をタップ



- 4 インストールが終わったら「開く」をタップ



【Android版】新規登録する

1 「Mealthyを始める」をタップ



2 プロフィールを入力し「利用規約に同意し Mealthyを始める」をタップ

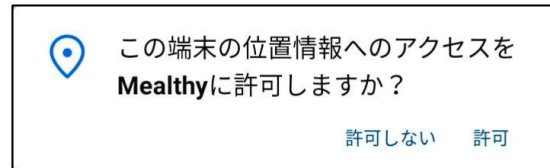


The image shows the Mealthy profile input screen. At the top, there is a back arrow and the text "あなたについて教えてください" (Tell us about you). Below this, there is a list of input fields, each with a red icon and a red label, followed by a value and a right arrow:

- ユーザー名 (User Name): につくねーむ
- 性別 (Gender): 女性
- 生年月日 (Date of Birth): 1990年1月1日
- 身長 (Height): 160.0cm
- 体重 (Weight): 50.0kg
- 活動量 (Activity): デスクワーク

At the bottom of the screen, there is a red button with the text "利用規約に同意し、Mealthyを始める" (I agree to the Terms of Service and start Mealthy), which is highlighted with an orange border.

3 位置情報はどちらを選択しても可

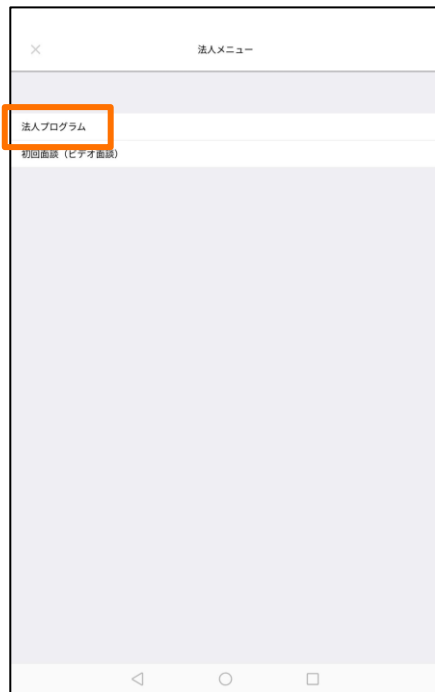


【Android版】法人ログインする

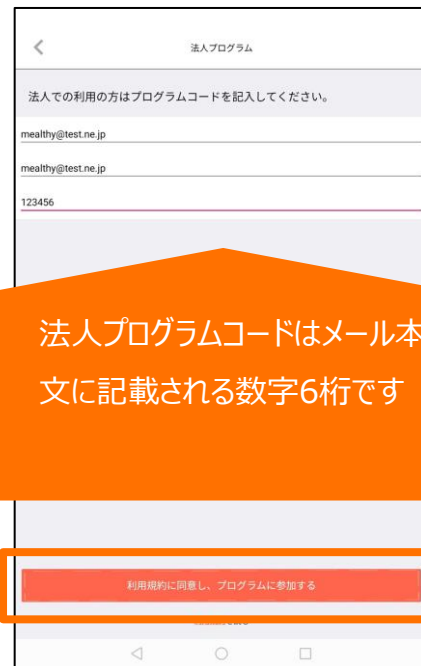
1 「法人メニュー」をタップ



2 「法人プログラム」をタップ

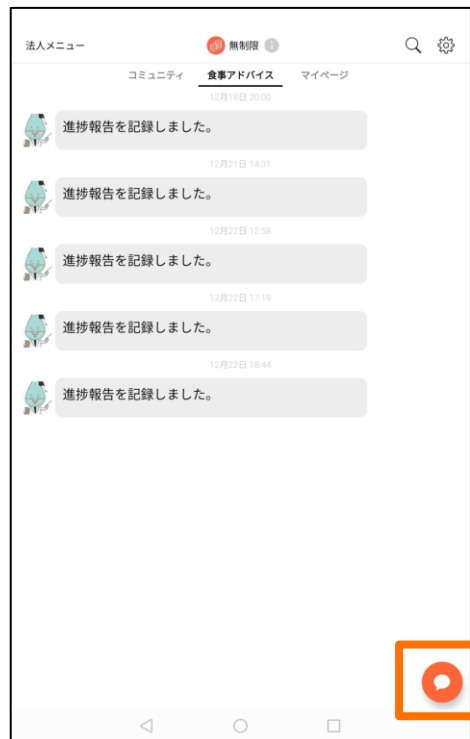


3 メールアドレス・法人プログラムコードを入力し「利用規約に同意しプログラムに参加する」をタップ



【Android版】食事写真を投稿する（1）

1 吹き出しアイコンをタップ

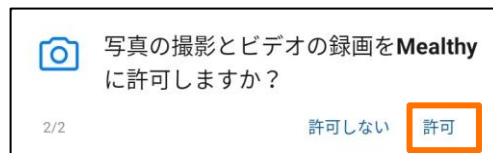
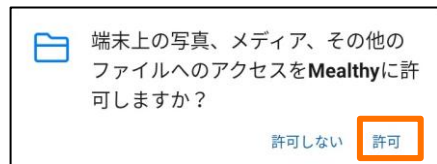


2 「写真またはテキストから」をタップ

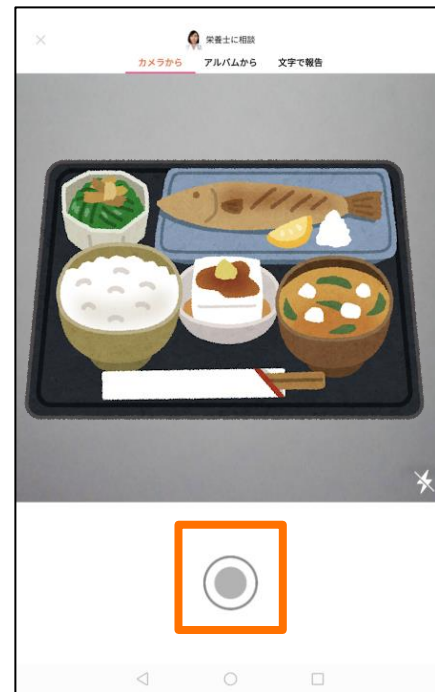


※これらのボタンから投稿した内容は栄養士だけに公開されます

3 「許可」を2度タップ



4-a 画面下のボタンで食事を撮影



【Android版】食事写真を投稿する（2）

4-b 「アルバムから」タップでアルバム内からも投稿可能



4-c 「文字で報告」タップで写真無しの投稿も可能 ※全角30文字まで



5 栄養士へ相談したい内容等を入力し「この内容で栄養士に相談する」をタップ



6 およそ24時間前後で担当栄養士からアドバイスが届きます。

食事写真をたくさん投稿することで、減量に成功する確率が高まります。

担当栄養士があなたの生活にあった無理のないアドバイスをいたしますので、口にされたものをお気軽にご投稿ください。

【Android版】他のアプリ利用者へ食事写真を公開する ※ユーザー検索はiOSからのみ可能です

1 吹き出しアイコンをタップ



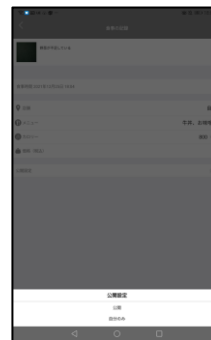
2 画面下に表示されたスペースを指で上へスワイプする



3 緑色の「食事」をタップ



4 24P 4-a～25P 5と同様に投稿する内容を準備し「公開設定」>「公開」>「この内容で投稿する」をタップ（また、この手順で写真を複数選択すると自動的に公開設定になります）



体重、腹囲、健康カルテ、上記手順以外の食事写真は公開されません

【Android版】体重・腹囲を記録する

朝・晩2回の 記録がポイント

1 吹き出しアイコンをタップ



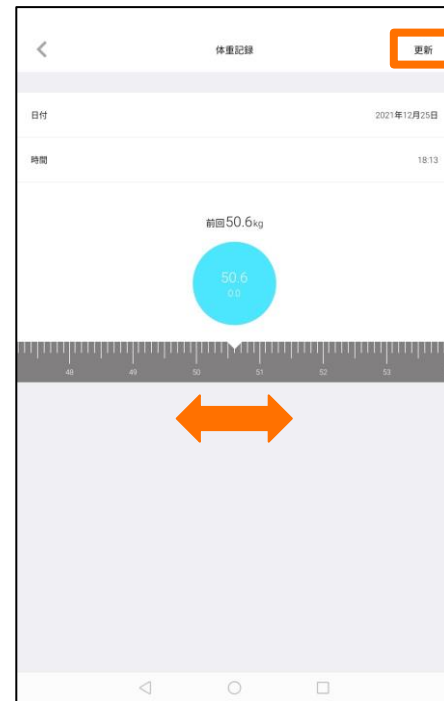
2 画面下に表示されたスペースを指で上へスワイプする



3 緑色の「体重」or「腹囲」をタップ



4 メジャーを指で左右に動かし数値を決定 > 「更新」をタップ



【Android版】これまでに投稿した記録を確認する

1 「マイページ」をタップ

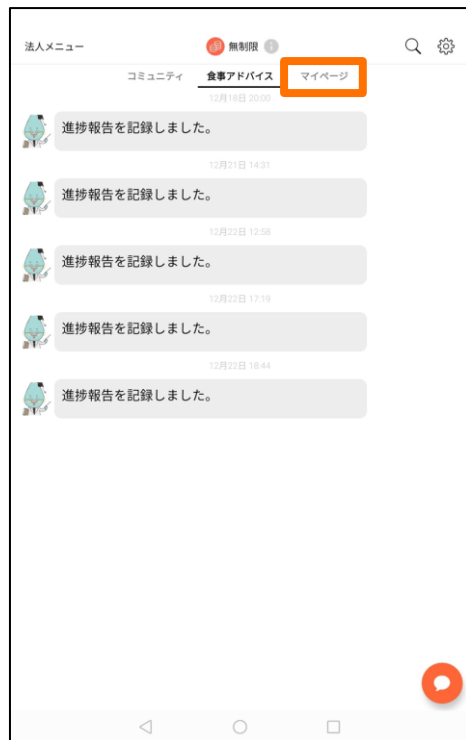


2 画面を下に引っ張ると更新される



【Android版】アプリのニックネーム・IDを確認する

1 「マイページ」をタップ



2 画面左上部分を確認



ニックネーム ID (数字5桁)



【Android版】機種変更時（本人認証手順）（1）

1 旧機種にて歯車アイコンをタップ



2 「本人認証」>「本人確認」をタップ

※「本人認証」項目がない場合は、すでに本人認証済みです。32Pの手順へお進みください。



3 「メールアドレス」をタップ



電話番号による本人認証
は、現在ご利用いただけま
せん

※迷惑メールの対策などで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。
「@mealthy-1082.firebaseio.com」を受信設定してください。

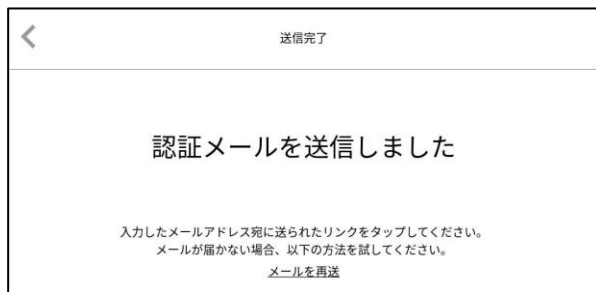
【Android版】機種変更時（本人認証手順）（2）

4 メールアドレスを入力し「メールを送る」をタップ

※アプリご利用中の端末にて受け取れるメールアドレスを入力下さい

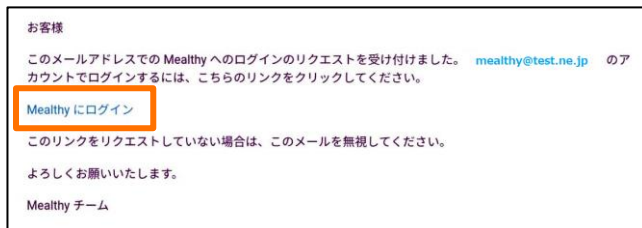


5 送信されたらメールを確認する



6 届いたメール内の「Mealthyにログイン」をタップ

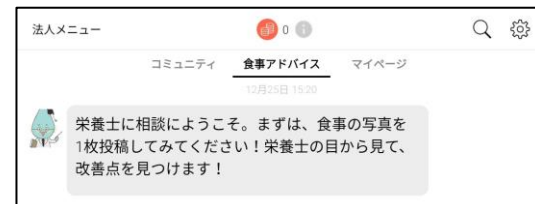
※アプリご利用中の端末にてタップして下さい



7 「次へ」をタップ



8 「食事アドバイス」画面へ遷移



【Android版】機種変更時（本人認証手順）（3）

9 新機種にアプリをインストールし「メール・電話番号で認証済みの方はこちら」をタップ



10 メールアドレスをタップ



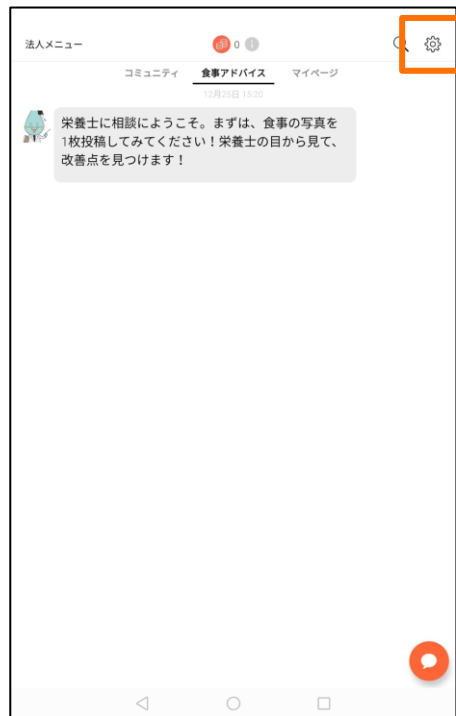
※電話番号による本人認証は現在ご利用いただけません。



11 新機種にて前ページの手順4～8を実行し、アプリ内の「食事アドバイス」画面へ遷移すれば完了

【Android版】アプリから問い合わせる

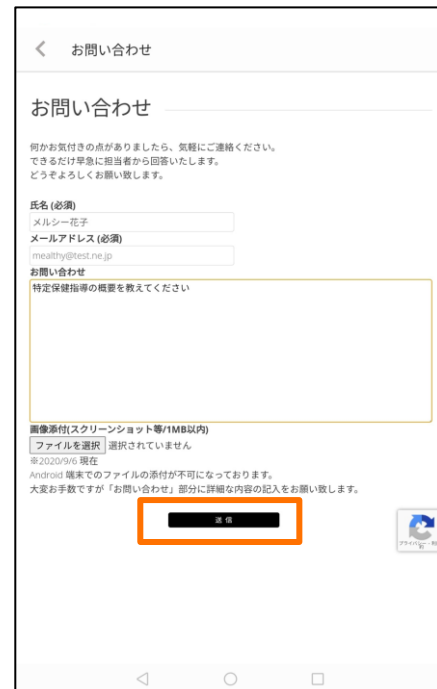
1 歯車アイコンをタップ



2 「お問い合わせ」>「カスタマーサポート」をタップ



3 氏名・メールアドレス・お問い合わせ内容を入力し「送信」タップ



スマートフォンをお持ちでない方は

スマートフォンをお持ちでない方・ご利用いただけない方は、専用スマートフォンを無償でお貸し出ししております。

プログラム期間終了までご利用いただけ、充電器も同梱いたしますので、ご入用の際は下記お問合せ先までご連絡いただきますようお願いいたします。

※ 端末内にはMealthyアプリがインストールされています。

<お問い合わせ先>

Mealthy事務局

✉ cs@mealthy.me

☎ 0800-999-9008

(フリーコール)



よくある質問

Q1 ログアウトや機種変更後、ログインができません。

A1 本人認証を未実施の場合は、新規登録後、お名前フルネーム・アプリIDをお知らせください。

Q2 栄養士からのアドバイスが届きません。

A2 最大で24時間前後お時間を頂戴することがございます。

Q3 コインとは何ですか？

A3 個人ユーザーの方向けのサービスです。法人プログラム参加中の方はコイン不要・無料でご利用いただけます。

Q4 面談後のサポートについて、アプリ以外を使用した方法がありますか？

A4 メールやお電話でもサポート可能です。

お問い合わせ先
Mealthy事務局
✉ cs@mealthy.me
☎ 0800-999-9008
(フリーコール)