

「ロコモ等対策筋肉専門家が伝授する筋肉トレーニング」プログラム FAQ

はじめに

本プログラムは、①YouTube で谷本先生の動画を視聴し筋肉トレーニングの必要性を理解、②その後自分に適したプログラムを選択し筋トレの習慣化に取り組み、その実施状況を記録する健康チャレンジプログラムです（専用アプリのインストールは不要です）。

① 参加登録について

Q1. 参加するにはどうすればよいですか？

健保組合から案内された QR コードまたは URL から、加入者ご自身が参加登録をしてください。お申込み後、数日中に登録完了メールが届きます。

Q2. 登録完了メールが届かないのはどうしてですか？

事前に@khr-tokai.com からのメールを受信できるように設定をお願いします

Q3. スマートフォン以外でも利用できますか？

スマートフォンでの利用を推奨していますが、パソコンからも利用できます。

Q4. 参加費はかかりますか？

無料です。

通信料は参加者ご自身の負担となります。

②谷本先生の YouTube 動画の視聴について

Q5. アプリは必要ですか？

いいえ。

YouTube 動画を利用するため、専用アプリのインストールは必要ありません。

Q6. 動画はいつから見れますか？

申込日より、視聴アドレスの到着、動画視聴・ホビールームの活動期間が変わります。

以下を参考にしてください。

申込日	視聴開始日	視聴・活動期間
8/1～8/28	9/1	9/1～10/31
8/29～9/13	9/15	9/15～10/31
9/14～9/29	10/1	10/1～10/31

Q7. 動画はどこから見ればよいですか？

視聴開始日に送られるメールに URL が記載されています。
そのアドレスにアクセスして、ご視聴ください。

Q8. YouTube へログインする必要がありますか？

動画を見るだけであればログイン不要です。

Q9. コメントを書いたり、「高評価」を押す必要がありますか？

必要ありません。

Q10. 通信料はかかりますか？

動画視聴には通信が発生します。
Wi-Fi 環境での視聴をおすすめします。

Q11. 動画を SNS へ投稿できますか？

できません。
録画・録音・転載は禁止されています。

③ HOBBYROOM について

Q12. HOBBYROOM とは何ですか？

HOBBYROOM は、一人では続けにくい運動などの活動を、仮想空間で仲間と一緒に楽しみながら継続できる習慣化プラットフォームです。

Q13. どのようなことができますか？

仮想空間のルームにアバターで参加し、動画を見ながら運動したり、活動を記録したり、仲間との交流やチーム活動、ランキングを楽しんだりできます。

Q14. アバターとは？

アプリや Web 上で自分の代わりとなるキャラクターです。

Q15. アバターを利用するメリットは？

- ・ 個人情報を公開しなくてよい
 - ・ ゲーム感覚で楽しく続けられる
 - ・ 同じ目的を持った仲間と運動が続けられ、ほどよい距離感を保つことができる
 - ・ ランキングへ安心して参加できる
-

④ モーションキャプチャについて

Q16. モーションキャプチャとは何ですか？

スマートフォンのカメラを利用し、AI が体の動きを認識する機能です。
特別な機器を装着する必要はありません。

Q17. スマートフォンのカメラだけで本当に認識できますか？

はい。
AI が腕や脚などの動きを認識し、運動ができているかを判定します。

Q18. カメラで撮影した映像が他の参加者に見えますか？

見えません。

Q19. モーションキャプチャは正確ですか？

カメラで体の動きを認識するため、設置位置や周囲の環境、動き方などによって認識結果が変わる場合があります。

Q20. カメラを事前に起動しておく必要はありますか？

いいえ。
運動開始時に必要に応じて自動でカメラが起動します。
初回のみカメラ利用許可が表示されますので「許可」を選択してください。

Q21. 撮影した映像は保存されますか？

いいえ、保存されません。体の動きを判定するために利用します。
映像を公開したり、勝手に保存したりするものではありません。

Q22. AI は顔を認識していますか？

はい。
ご利用のスマートフォンでモーションキャプチャが正常に動作するかを確認するときに、顔を認識します。（録画や撮影はされません）

Q23. 正しく認識されない場合は？

- ・ 全身が映る位置へ立つ
- ・ 部屋を明るくする
- ・ スマートフォンを固定する
- ・ カメラをきれいにする

Q24. モーションキャプチャを使わなくても利用できますか？

はい。

認識エラーや動作遅延がある場合はモーションキャプチャを OFF にでき、OFF のままでも利用できます。

Q25. 運動しても回数がカウントされません。どうすればいいですか？

スマホの向きや設置位置、体との距離を確認してください。それでも改善しない場合は、モーションキャプチャを OFF にして利用できます。

Q26. スマホは縦向きと横向きのどちらで使用しますか？

縦向きで使用してください。

Q27. スマホはどこに置けばいいですか？

机の上または地面に置き、全身がカメラに映る位置に設置してください。

Q28. スマホと自分はどのくらい離せばいいですか？

約 1 メートルを目安に離してください。

Q29. スマホスタンドがありません。どうすればいいですか？

ダブルクリップ、洗濯バサミ、ティッシュ箱と充電ケーブルなど、身近なものを利用してスマホを立てることができます。

Q30. どの端末で利用できますか？

iPhone、Android 端末、PC で利用できます。

推奨バージョン：iOS 16.0 以上、Android 8.0 以上

Q31. 対応ブラウザは何ですか？

Safari、Google Chrome、Microsoft Edge に対応しています。

⑤ ログインについて

Q32. メールアドレスは申込みフォームと同じメールアドレスでないとだめですか

同じメールアドレスをご登録ください。

Q33. パスワードはどのようなものが推奨されますか

英数字 6 桁以上をお願いします

Q34. ニックネームは何に使用されますか

チームへの参加登録、日記公開時に使用されます。公序良俗に反するものや、個人が特定される情報は登録しないでください。

⑥ 記録入力について

Q35. 1日に何度も筋トレを行いました。この場合の記録はどのようになりますか？

筋トレチャレンジ後に「活動結果」が表示され「記録しない・記録する」の選択項目があります。1日に記録されるのは3度限り（講師推奨の回数を上限とする）となります。

Q36. 運動回数は自動で記録されますか？

モーションキャプチャで連携した回数が表示されます。回数に相違がない場合は「記録する」をタップしてください。

Q37. 手動で入力はできますか？

できません。

Q38. カレンダーのスタンプを貰うにはどうしたらいいですか？

運動後の「活動結果」を記録してください。

Q39. ポイントはどのようにもらえますか？

運動実施後の活動記録、ホビールーム内で挨拶や応援などに応じて付与されます。

Q40. ポイントについて詳しく知りたい

- ・ 1日の活動で 30pt です。
(1日に何回活動しても 30pt)
- ・ 1週間、毎日活動すると 210pt です。
(週3日の活動で 90pt)
- ・ ルームで、挨拶や応援すると 1回 1pt です。
(1日最大 5pt)
- ・ 達成ボーナス
1週間の「コース目標」を達成した場合、プラス 100pt です。
例えば、ロコモ対策の場合、週3日程度のため、週3日以上で達成になります。

⑦ チーム・ランキング・活動記録について

Q41. チームとは何ですか？

家族や職場などで一緒に参加できるグループです。

Q42. 一人でも参加できますか？

もちろん参加できます。

ただし、チーム人数が1人の場合は、チームランキングに反映されません。

Q43. チームに登録するとどんなメリットがありますか

チームは同じホビールームに入ることが可能です。

互いの活動記録を確認し、励まし合いながら活動することが可能です。

Q44. 本名は表示されますか？

表示されません。

ニックネームとアバターが表示されます。

Q45. 活動記録では何が確認できますか？

- ・運動記録
- ・フォローユーザーの活動記録が確認できます。
- ・みんなの活動記録とランキング
- ・プロフィール
- ・お知らせ

Q46. チームポイントについて詳しく知りたい

個人ポイントとは別に、チーム全員の1週間の活動結果で貰えるポイントです。

- ・10人チームの場合

1週間で「コース目標」を10人全員が達成した場合は、100pt

5人が達成した場合は、50pt

※チーム人数に対しての達成率で計算します。

そのため、チーム人数に関係ないルールです。

- ・チーム達成ボーナス

チーム全員が、1週間の「コース目標」を達成した場合、プラス200ptです。

Q47. 申込日が遅い人は、ランキングが不利になりませんか？

個人ランキング、チームランキングは、3回の申込みタイミング別にランキングされます。

チームランキングは、チーム作成者の申込みタイミングになります。
(チームを作成した日ではありません)

⑧ アカウント・マイページについて

Q48. パスワードを忘れました。
再設定画面から変更してください。

Q49. 機種変更した場合は？
同じメールアドレスとパスワードでログインしてください。

Q50. スマホと PC で同じアカウントを利用できますか？
できます。

⑨ その他

Q51. 安全・安心にご利用いただくために

- QR コード・URL は健康保険組合から配布されたものをご利用ください。
- 不審なメールの URL は開かないでください。
- パスワードは第三者へ教えないでください。
- YouTube のコメント欄へ個人情報を書き込まないでください。
- スマートフォンやブラウザは最新の状態でご利用ください。
- かかりつけ医がいる場合には、運動内容等についてご相談のうえ行ってください。
- 運動は無理をせず、ご自身の体調に合わせて行ってください。
- ご不明な点は健康保険組合またはサポート窓口へお問い合わせください。

Q52. 子どもがスマホを持っていません。どのように参加すればよいですか？

一つのアカウントで、複数の運動テーマの選択が可能です。

親御さんのスマホやパソコンを活用して運動を行ってください（その場合、アバターは親御さんと同一になります）