

アプリ利用開始方法

タイプ②カロママプラスアプリのダウンロードを一度もしたことない方

タイプ③以前カロママプラスアプリをダウンロードしたが、削除もしくは使用していない方

※すでに1度パスコードを使ってアプリにログインされたことがある方につきましても、**2022年5月18日までにカロママIDを作っていただけなかった方に関しては新しいパスコードを付与させていただきます。**
新しいパスコードをご利用いただき、新規ユーザーとしてアプリのご利用を開始いただくようお願いいたします。

アプリを利用開始するためには

アプリを利用開始するために必要になるもの

- ・ パスコード
- ・ メールアドレス

アプリのダウンロード・初期登録の手順（概要）



アプリ利用開始！



「カロママID」とは？

カロママIDをつくる

カロママID情報

メールアドレス

パスワード

パスワードの条件

- ・8文字以上
- ・英大文字と英小文字を含む
- ・数字を含む

カロママIDは**メールアドレス**です。

パスワードとセットでログインできます。

メールアドレス

ご自身で設定するパスワード

カロママIDを設定するメリット

- アプリの削除や機種変更などを行った場合も、カロママIDを入力することで**過去のデータを引き継ぐ**ことができます。
 - カロママIDでのログイン時に、電話番号へSMSを送信して本人確認を行う「**2段階認証**」もできるようになります。
- 第三者がユーザーの健康情報へアクセスできないよう、アプリ内のセキュリティを強化**できます。

※カロママIDに関するよくある質問は「よくある質問（カロママIDに関して）」をご参照ください。

アプリダウンロード・初期登録

メールでパスコードを確認

「カロママ プラス運営事務局」から招待コードとパスコードが記載されたメールが届きます。
メール本文中にある【招待コード】【パスコード】を確認してください。

社名 様

健康づくりをサポートするアプリ「カロママ プラス」へようこそ。
アプリを使い始めるために必要な情報をお送りします。

【招待コード】
1234567
【パスコード】
1Ab23C4?

●利用開始方法
アプリ画面に表示される案内に沿って操作ください。

【STEP.1】 インストール～カロママIDの作成～プロフィール登録
「カロママプラスをはじめる」を選択し、カロママIDの作成後、プロフィール情報を登録します。
※カロママID作成時に「メールアドレス登録済み」と表示された場合は、過去にカロママIDを作成している状態です。パスワードが不明の場合は、
◆パスワードを忘れた場合の確認方法
<https://tinyurl.com/yc3f7kza>

【STEP.2】 招待コードとパスコードの入力～健康サポータープロフィール情報登録後、当メール上部に記載されている入力し、健康サポーターとつながります。
◆「健康サポーターとつながる」操作方法
<https://tinyurl.com/37he2ih9>

【STEP.3】 コース選択～登録完了・利用開始
あなたの目標に合ったコースを選択後、タイムラインが

※初期登録完了後、「カロママID」の照会をお願いします。
◆カロママIDの確認
<https://tinyurl.com/5hb4uban>

【ご注意ください】
・招待コード、パスコードはアプリの初期登録時に限り、一度だけ利用できます。
初期登録完了後、アプリの削除や機種変更を行った場合などの再ログイン時には利用できません。
・パスコードは個別に発行され、個人情報に属します。
安全性を維持するため、第三者に共有することはお控えください。

【アプリのインストール方法】
ご利用のデバイスにあったストアから、アプリのインストールを行います。

- ・ AppStore(iOS)
<https://itunes.apple.com/jp/app/id1124333484>
- ・ GooglePlayストア(Android)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.ic.karadekawarunavi>

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

カロママ プラス運営事務局

【サービス運営会社】
株式会社リンクアンドコミュニケーション
住所:東京都千代田区花見井町4-1 新花見井町ビル 5階
メール:kawarunavi@linkncom.co.jp

※このメールには返信はできません。

アプリをダウンロード

iPhoneはApp Storeから、AndroidはPlayストアからダウンロードできます。
メールのURLからもアプリストアがひらけます。

iPhoneの場合



Androidの場合



推奨環境

・ iOS11.0以上

推奨環境

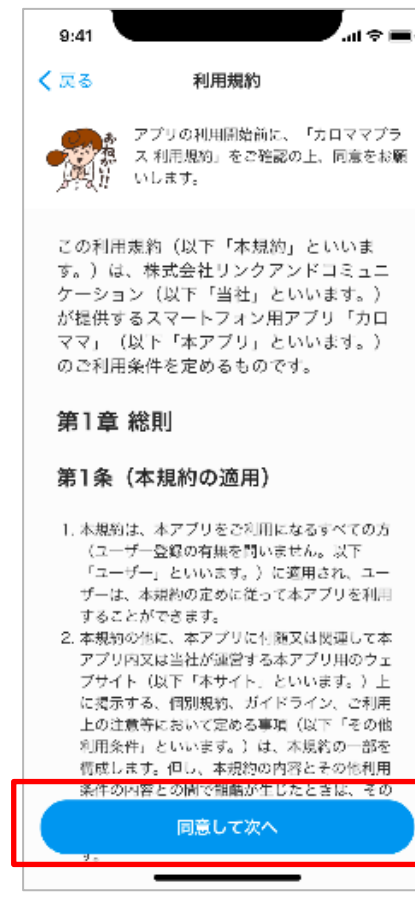
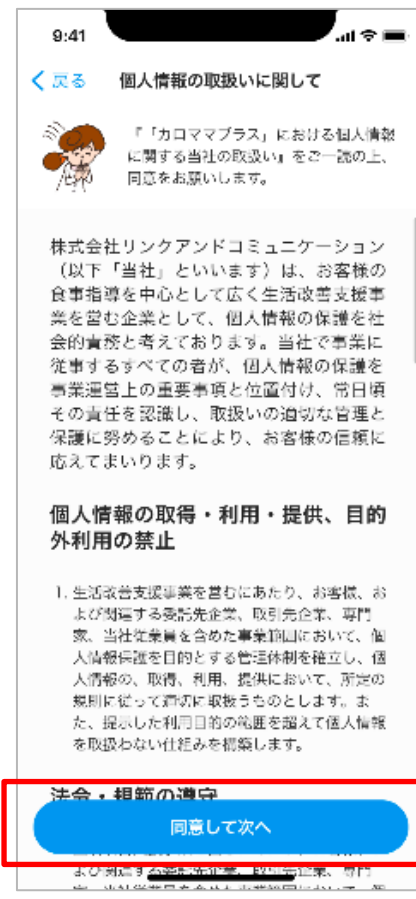
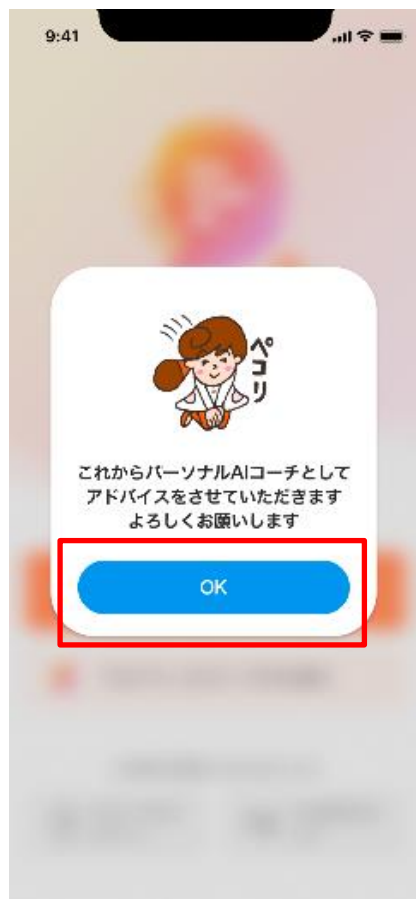
・ Android OS6.0以上

個人情報/利用規約の同意は以下の流れになります。

【カロママプラスを始める】をタップ

【OK】をタップ

「個人情報の取り扱いに関する当社の取扱い」および「利用規約」が表示されます。【同意して次へ】をタップ。



カロママID登録、プロフィール入力へと続きます。

カロママIDを登録します。
メールアドレスとパスワードを
入力し、【次へ】をタップ

カロママIDは機種変更の
などの際に、必要となります。

▶ **カロママIDとして登録したメールアドレスとパスワードは必ずお控えください。
※パスワードは個人で任意の英数字を設定してください**

プロフィールを登録し、【次へ】をタップ

登録する項目 (必須)

- ・ニックネーム
- ・生年月日
- ・性別
- ・身長
- ・体重
- ・活動量 (低い/ふつう/高い)

健康サポーター追加では、まずは招待コードの入力を行います。

【サポーターを探す】をタップ

「招待コードを入力」を選択し、招待コードを入力します。



【招待コード】 8113085

招待コード：所属企業を識別するためのコード
パスコード：個人を識別するためのコード

パスコードを入力します。

パスコードを入力し
【次へ】をタップ

あなたの情報の確認画面が
表示されます。
【サポーターに追加する】
をタップ

サポートターの認証

招待コード: 8113085
株式会社ローソン

このサポーターを登録するには認証が必要です
パスコードは半角で入力しましょう。8桁英数字番号です。

パスワード (8桁の英数字・記号を含む)
LwDL7gc4

例) カロママのFAQページ

次へ



認証情報の確認

招待コード: 8113085
株式会社ローソン

あなたの情報

所属	営業チーム
お名前	カロママ太郎

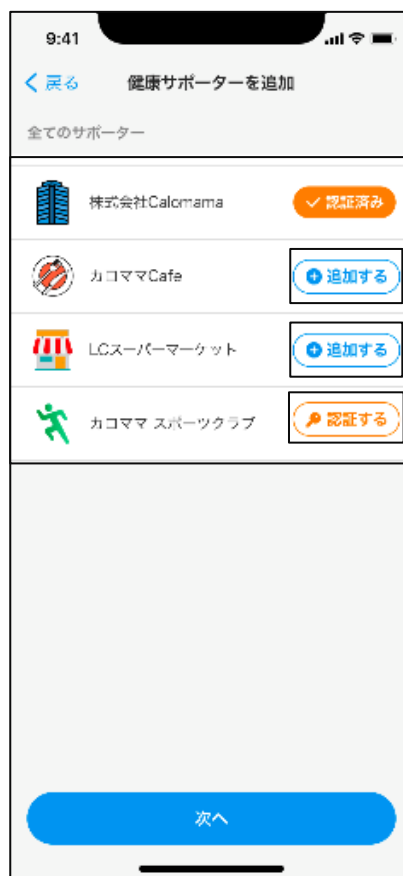
サポーターに追加する

招待コード・パスコードの
確認についてはP7「メール
でパスコードを確認」をご
確認ください

次に、健康サポーター一覧画面へ移動します。

【さらにサポーターを探す】
をタップ

所属企業以外の、一般に追加できるサポーターが表示されますので、通っているスポーツクラブやスーパー、コンビニがあった場合はぜひサポーターに追加してください。



認証する

- 健康サポーターに追加する場合、健康サポーターの企業・団体から発行されたパスコードが必要です。
- 健康サポーターに追加した後、**ユーザー自身ではサポーターを解除することはできません。**

+ 追加する

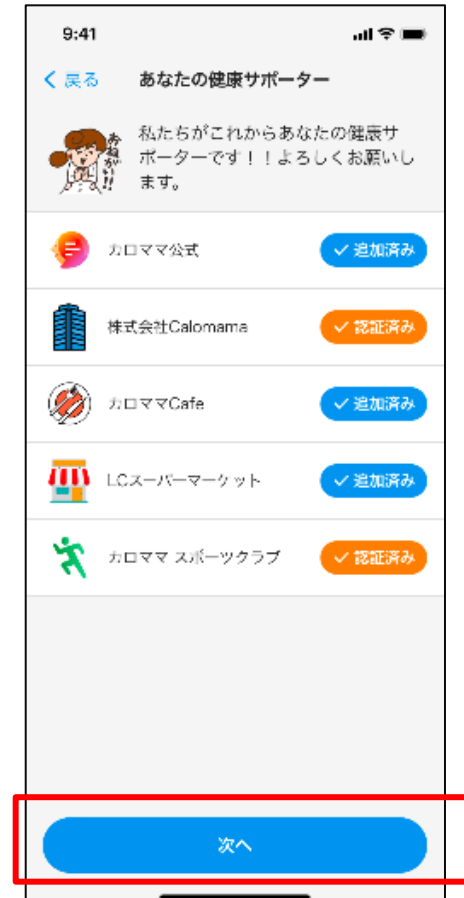
- 健康サポーターに追加する場合、パスコードなど認証に必要なコードはありません。誰でも健康サポーターに追加することができます。
- 健康サポーターに追加した後、ユーザー自身でサポーターを解除することができます。

選択したサポーターを確定させます。

サポーターを選択後に
【次へ】をタップ



選択した健康サポーターの確認画
面が表示されます。【次へ】を
タップ



※「カロママ公式」は自動的に追加されています。

コースを選択後、端末連携を設定します。

コースを選択



端末連携設定



初期登録

② 端末連携

スマホ内蔵のアプリまたはウェアラブルデバイスと連携させます。

< 戻る
アプリや他の連携機器を利用して 取得したい値を選択してください
歩数 >
未設定
睡眠 >
未設定
体重 >
未設定
体脂肪 >
未設定

【歩数】

Fitbit

スマホ内蔵歩数計（ヘルスケア or Google Fit）と連携できます。

【睡眠】

Fitbitと連携できます。

【体重】 【体脂肪】

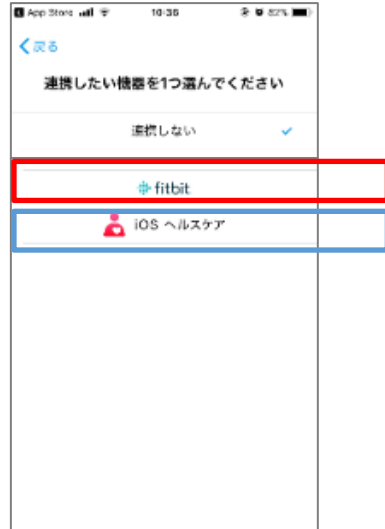
スマホ内蔵歩数計（ヘルスケア or Google Fit）と連携できます。

iPhoneの場合【歩数連携】

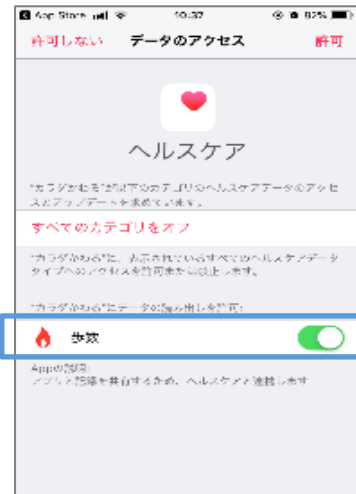
歩数は、Fitbitもしくはヘルスケア（スマホ内蔵歩数計）と連携できます。

Fitbitと連携

※Fitbitをお持ちの方のみご利用いただけます。



ヘルスケア（スマホ内蔵歩数計）と連携



iPhoneの場合【睡眠連携】

睡眠情報は、Fitbitと連携できます。

Fitbitと連携

※Fitbitをお持ちの方のみご利用いただけます。



iPhoneの場合【体重・体脂肪】

ヘルスケアと連携できます。

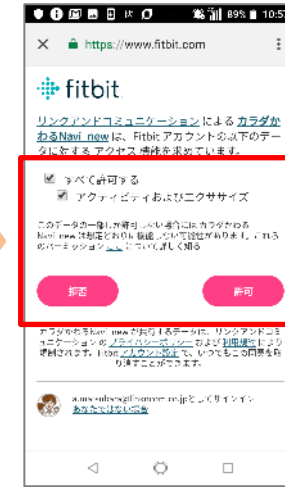


Androidの場合【歩数連携】

歩数は、FitbitもしくはGoogle Fit（スマホ内蔵歩数計）と連携できます。

Fitbitと連携

※Fitbitをお持ちの方のみご利用いただけます。



Google Fit（スマホ内蔵歩数計）と連携



※この画面が出た（GoogleFitがインストールされていない場合）は、手順に沿ってインストールしてください。



Androidの場合【睡眠連携】

睡眠情報は、Fitbitと連携できます。

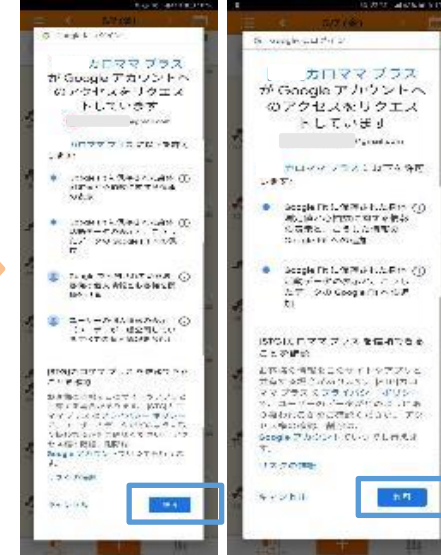
Fitbitと連携

※Fitbitをお持ちの方のみご利用いただけます。



Androidの場合【体重・体脂肪】

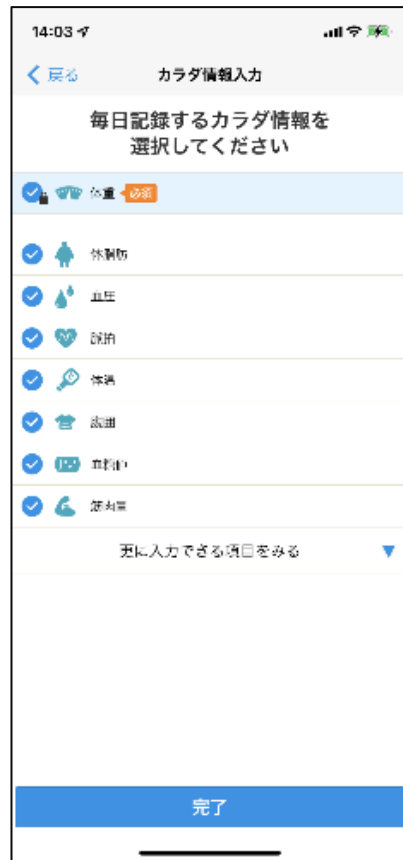
Google Fit と連携できます。



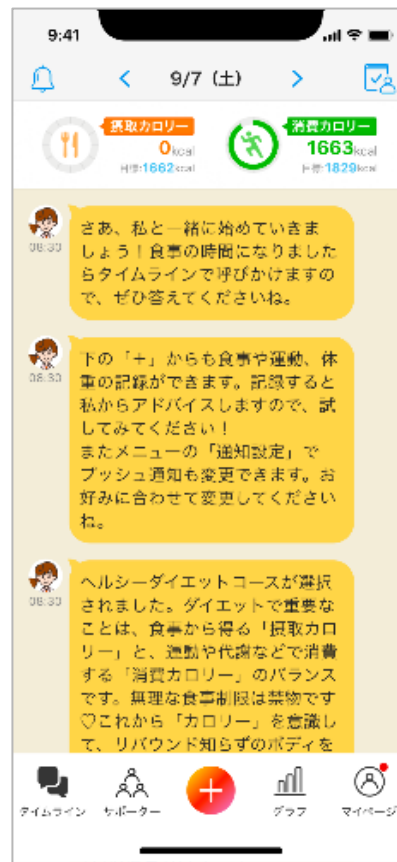
※この画面が出た（GoogleFitがインストールされていない場合）は、手順に沿ってインストールしてください。



カラダ情報の入力項目設定



初期登録完了！
タイムラインへ



【重要】初期登録完了後、「カロママID」の認証をお願いします。

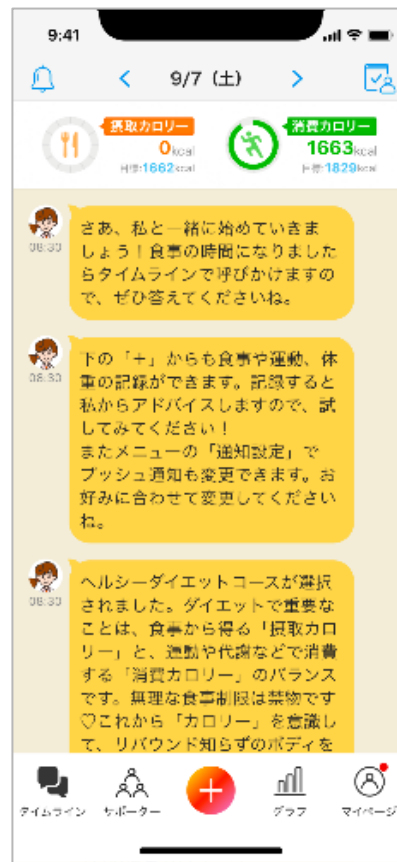


※「カロママID」の認証をしなかった場合、パスワード確認・再設定などができなくなります。必ず認証いただくようお願いします。

カラダ情報の入力項目設定



初期登録完了！
タイムラインへ



【重要】初期登録完了後、「カロママID」の認証をお願いします。



※「カロママID」の認証をしなかった場合、パスワード確認・再設定などができなくなります。必ず認証いただくようお願いします。