

IT \* YouT^

スマートフォン・アプリを活用した  
健康支援サービスCAReNA（カレナ）  
iPhone（アイフォン） 版のご利用案内



## STEP01

# 利用手続きをする (お申し込み後1週間程度で実施できます)

1.本人確認メールの受信

P2

2.利用者登録の案内メールの受信

P3

3.スマホアプリのインストール

P5

## STEP02

# スマホの設定をする

1.基本情報の入力

P6

2.運動メニュー作成用問診

P8

3.事前セルフチェック

P11

## STEP03

# 日々の活動状況を記録する

1.運動実施の入力

P14



アンケート回答後7日間を過ぎても確認メールを受信されない場合は、下記までお問い合わせください。

CAReNAシステム担当 ([support\\_carena@nsd.co.jp](mailto:support_carena@nsd.co.jp))

## ①利用者登録時にアンケートで回答したメールアドレスへ

「本人確認メール」を送信します

件名：「CAReNA」ご利用案内


(送信元：[info\\_wellness@nsdcarena.com](mailto:info_wellness@nsdcarena.com))

## ②スマートフォンかPCで受信したメール本文中の

URLにアクセスします

## ③アクセスしたURLに、当メールを受信した

メールアドレスを入力します。



②

CAReNA「ご利用案内

CAReNA「ご利用案内

CAReNA「ご利用案内

1.下記の URL にアクセスし、利用者登録用のメール送信を申請してください。

[https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=https-3A-nsdcarena.com-invitationEmail-3Ftoken-3Dae95418f-2De095-2D4182-2D94da-2Dbd25502df757-26code-3DUDEM18000A&d=DwIDaQ&c=-RDe\\_r-Z5PPAV5fylzaA5\\_M3JtQffxf7L6jf2uaFTA8&r=C3\\_ZDDE3S97Udx6Y-ooYJ8V0jrk7mfbpALx8bkjwnyY&m=iIM5Ecpf1QiAQXngugVhmDEZ5M-vvUKxv9XeK8BInw0&s=Rg9fXt7zmzwUPaGityG\\_5rRys3J897kLkYnKnSNR8k&e=](https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=https-3A-nsdcarena.com-invitationEmail-3Ftoken-3Dae95418f-2De095-2D4182-2D94da-2Dbd25502df757-26code-3DUDEM18000A&d=DwIDaQ&c=-RDe_r-Z5PPAV5fylzaA5_M3JtQffxf7L6jf2uaFTA8&r=C3_ZDDE3S97Udx6Y-ooYJ8V0jrk7mfbpALx8bkjwnyY&m=iIM5Ecpf1QiAQXngugVhmDEZ5M-vvUKxv9XeK8BInw0&s=Rg9fXt7zmzwUPaGityG_5rRys3J897kLkYnKnSNR8k&e=)

2.本メールが届いたメールアドレスを、メール送信申請用の画面で入力し、「送信」ボタンをクリックします。

3.利用者登録用の案内メールが届きます。

4.利用者登録案内メールに記載の URL にアクセスし、画面の案内に従って利用者登録を手続きください。

本メールの内容にお心当たりのない場合は、お手数ですが削除をお願いします。ご不明な点は下記までお問い合わせください。

株式会社 NSD  
〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町 2-101 ワテラスタワー  
お問合せ：[support\\_carena@nsd.co.jp](mailto:support_carena@nsd.co.jp)

本人確認が完了すると

①同じメールアドレスへ

「利用者登録の案内メール」を送信します

件名：「CARENA」利用者登録手続きのお願い

(送信元：[info\\_wellness@nsdcarena.com](mailto:info_wellness@nsdcarena.com))

②メール本文中のURLにアクセスします

「CARENA」利用者登録手続きのお願い

下記のURLにアクセスして、CARENAの利用者登録を手続きください。

24時間以内にお手続き頂けない場合、  
こちらのURLは無効となりますので予めご了承ください。

期限が経過した場合は、再度「CARENA」ご利用案内メールに記載のURLにアクセスし、  
利用者登録用メールの送信を申請してください。

②

<https://nsdcarena.com/invitationEmail?token=5414e097-849f-44ef-a9ae-5cf54bc01786&code=TGUA170001>

本メールの内容にお心当たりがない場合は、お手数ですが削除をお願いします。  
ご不明な点は下記までお問い合わせください。

株式会社NSD  
〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町2-101 ワテラストワー  
E-mail：support\_wellness@nsd.co.jp

③利用規約およびプライバシーポリシーに同意  
願います

CAReNAへようこそ

CAReNAへ招待されました。

CAReNAのサービスをご利用いただくために、本サイトのStepにそって利用者登録を完了してください。

**Step1 利用規約とプライバシーポリシーの確認**

利用規約とプライバシーポリシーをご確認の上、同意いただける場合は下部のチェックボックスにチェックして次へ進んでください。

**利用規約**

この規約（以下「本規約」といいます）は、CAReNAの名称のもとに株式会社NSD（以下「当社」といいます）が提供するヘルスケアデータの管理及び閲覧、並びに当社又は当社以外の当事者（サービス提供者、専門家等）が提供するヘルスケアに関する各種付加サービスにより構成されるサービス（以下「本サービス」といいます）に係る利用条件

④6文字以上のパスワードを入力します  
「設定して次へ」を押下します

CAReNAへようこそ

**Step2 パスワードの設定**

ここで設定されたパスワードが、CAReNAをご利用になるためのパスワードになります。パスワードを入力後、「設定して次へ」ボタンをクリックしてください。

パスワード

パスワード(再入力)

設定して次へ

NSDホーム - NSDプライバシーポリシー

※リンクの有効期限は、メール受信後24時間です。お早目にお手続きをお願いします。



①'下記のQRコードをスマホで読み取りする場合



- ◆◆推奨環境 iOS 11.0以降
- ◆◆動作確認済み機種  
iphone7(iOS 11.3)  
iphone6(iOS 11.3)

② 「開く」を押下します



①"検索する場合

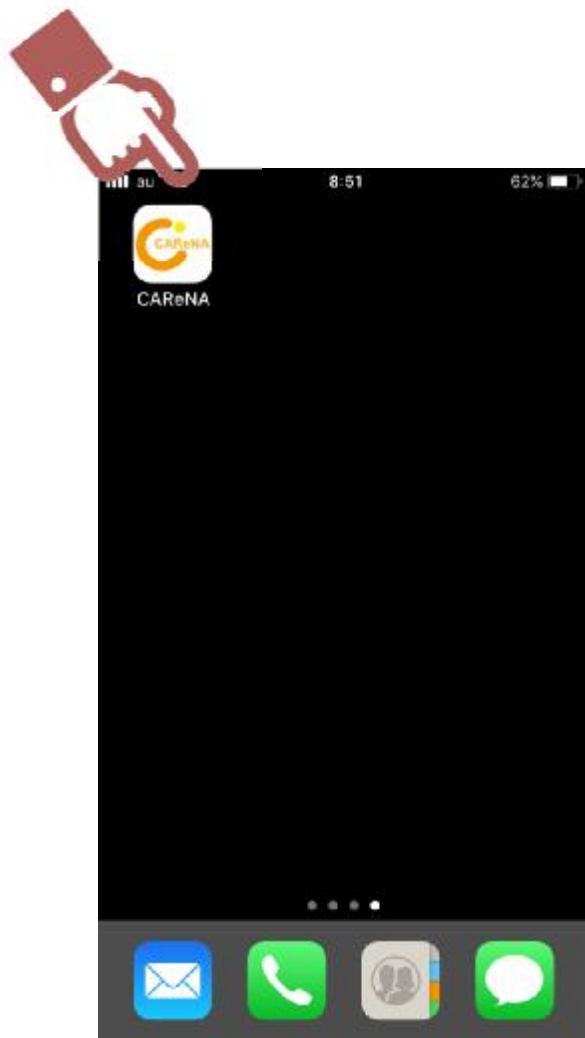
『App Store』より「CARENA NSD」で検索してください



CARENA NSD



③カレナを起動します



④step1の利用手続きをした際のメールアドレスとパスワードを入力してログインします。



⑤画面左上の「menu」を押下してください。画面が遷移したら「基本情報」を押下します



## ③以下の情報を確認します

- ・姓名
- ・生年月日
- ・性別

申込時に入力いただきました情報を反映しています。

※修正する場合は直接入力してください  
(姓名は修正不可です)

## ④以下の情報を入力します

- ・体重
- ・目標体重
- ・身長

※この情報は運動メニューを作成するために  
必要です

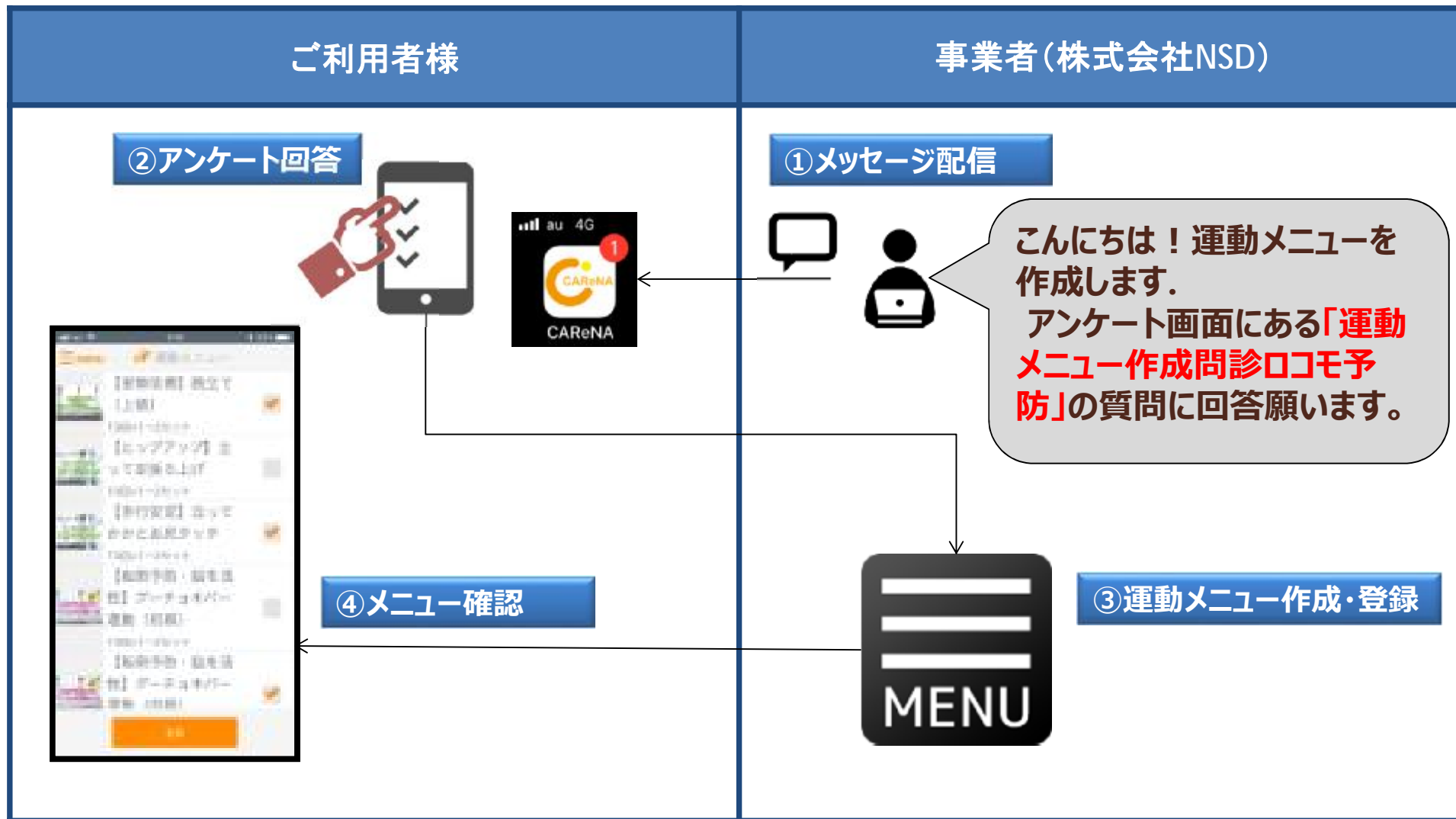
## ⑤「登録」を押下します





## 運動メニュー作成の流れ

回答後1週間程度でお客様専用の運動メニューを割り当てします



①カレナを起動します



②MENU画面の

「アンケート」を押下します

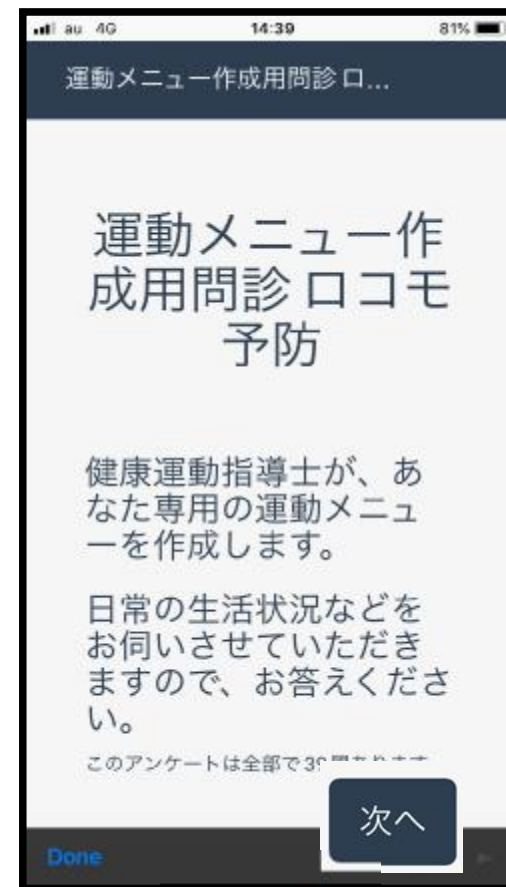


③「運動メニュー作成問診

ロコモ予防」を押下します



④画面右下にある「次へ」を押下してアンケートに回答してください



回答後1週間程度でお客様専用の運動メニューを割り当てします

3. 運動メニュー作成用問診の回答後1週間程度で確認できます

①ホーム「運動実施率」の  
を押下します

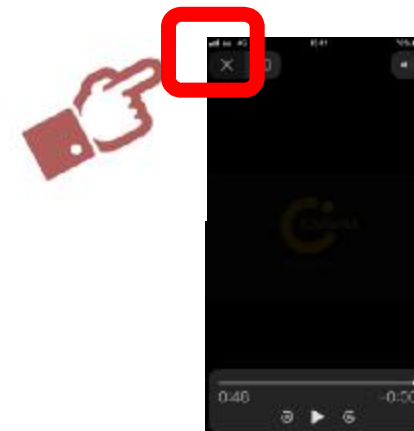


②左の画像部分を押下します

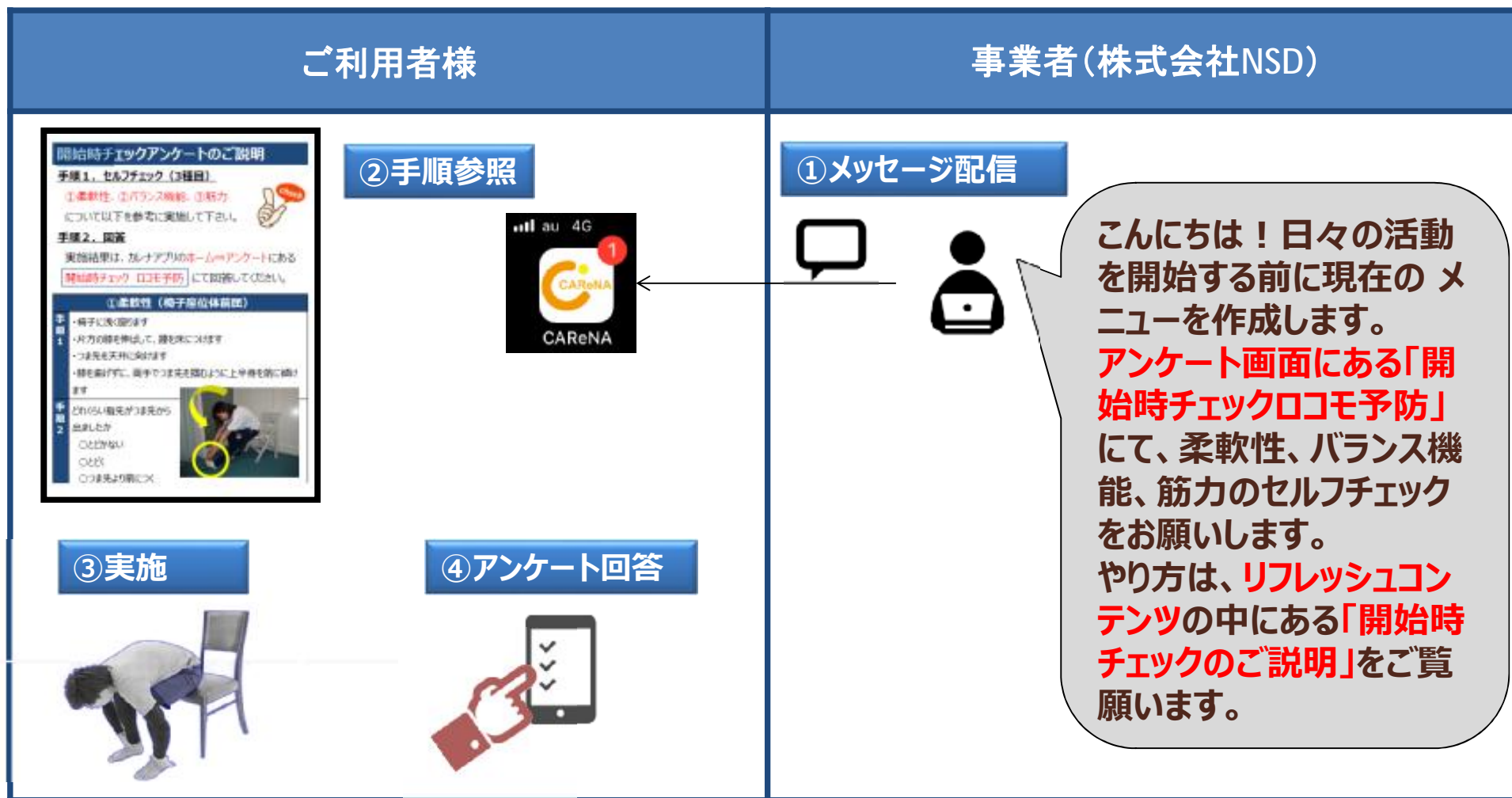
③動画の再生



④再生終了後は左上の  
×を押下して画面を閉じます



## 事前セルフチェックの流れ



①カレナを起動します



③「開始時チェックのご説明」

②MENU画面の

を押下します

「リフレッシュコンテンツ」を押下します

④実施方法を閲覧します。

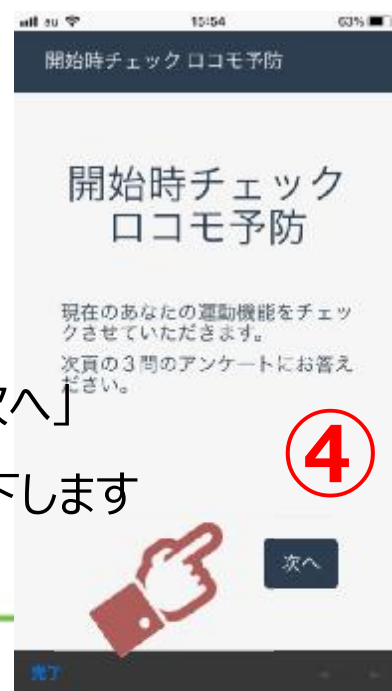
柔軟性、バランス機能、筋力の  
手順1、手順2にて  
実施方法を閲覧します

閲覧後、左下の「完了」を押下  
します



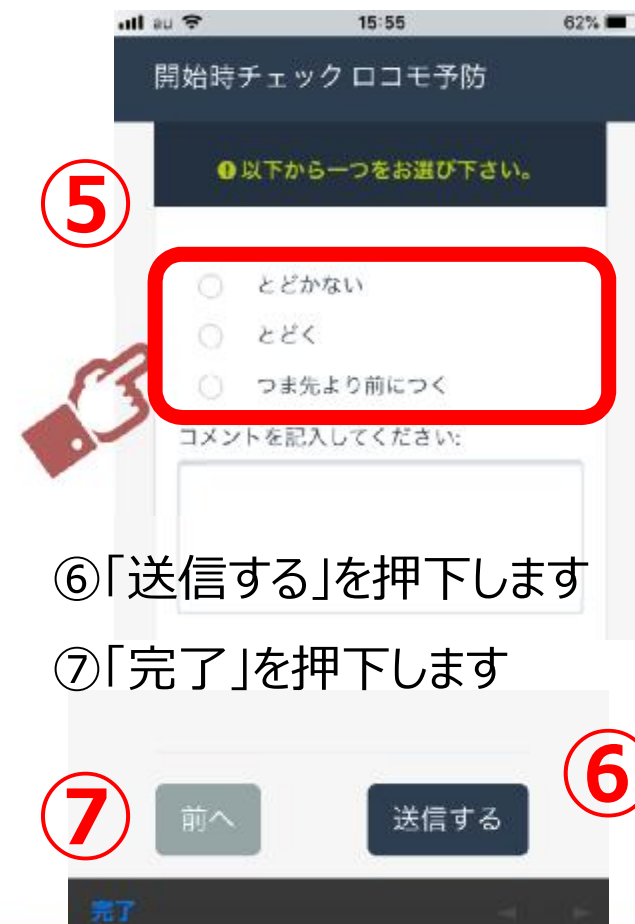


①カレナを起動します

②MENU画面の  
「アンケート」を押下します③「開始時チェックロコモ予防」  
を押下します⑤各設問（3問：柔軟性、バ  
ランス機能、筋力）を実施し、  
結果を選択します④「次へ」  
を押下します

⑥「送信する」を押下します

⑦「完了」を押下します



①カレナを起動します



②MENU画面にて

「今日の気分」

良好・普通・不調

のいずれかを選択します



③「運動実施率」の

押下します

④実施した運動に

を入力、「登録」を押下

します



#	質問	回答
1	本人確認手続きのメールが届きません。	メールの受信設定を確認してください。 <b>E-mail</b> 変更・パスワードリセットのメールは、「 <b>info_wellness@nsdcarena.com</b> 」より送信されます。 受信拒否設定を行っている場合は、「 <b>nsdcarena.com</b> 」を指定受信設定にしてください。
2	ログインできません。	《エラーメッセージが表示されている場合》 ・「 <b>E-mail</b> を正しく入力して下さい」⇒アドレスの形式が誤っている可能性があります。半角英数字で入力されているか、スペースは含まれていないか再度ご確認ください。 ・「ログインに失敗しました」⇒メールアドレスとパスワードが一致していません。 《登録ボタンが非活性になっている場合》 通信環境を確認してください。 <b>WiFi</b> 等のネットワーク環境がない場所ではご登録いただけません。
3	機種変更をする とデータはどうなりますか。	以前ご登録済のメールアドレス、パスワードでログインしていただきますと、メッセージ以外の過去データは全て引き継がれます。メールアドレスに変更があった場合は、基本情報画面より <b>E-Mail</b> 変更を行ってください。

# 操作などのお問い合わせ方法

「CARENA」アプリの操作等についてのお問い合わせは、下記方法にてご連絡ください。

①画面左上の「**menu**」を押下します

③「問い合わせ内容」欄に問い合わせ内容をご記入ください

②サブメニュー中の「お問い合わせ」を押下

④「送信」ボタンを押下します

します

①



①



数営業日が経過しても返信がない場合は、お手数ですが下記までお問い合わせください。

[support\\_carena@nsd.co.jp](mailto:support_carena@nsd.co.jp)

※「[nsdcarena.com](mailto:support_carena@nsd.co.jp)」「[nsd.co.jp](http://nsd.co.jp)」が、受信拒否されないアドレスでのご連絡をお願いします。