

# アプリで貯めよう！ 狛江市高齢者等 生きがいポイント



## ■狛江市高齢者等生きがいポイントとは

介護予防に関連するイベントへの参加やウォーキングなどでスマートフォンのアプリに貯まる電子ポイントです。ポイントを貯めながら、楽しく、お得に介護予防活動に参加しましょう！

貯まったポイントは、NTTドコモが運営する「dポイント」と1ポイントごとに交換することができます。「dポイント」は、コンビニやレストラン、総合ネットショッピングサイト等、身近なお店で、1ポイント1円として使うことができます。

## ■参加対象者

40歳以上の市内在住の方

## ■目次

1. アプリのインストール…………… 2 ページ
2. 初回起動からログインまで…………… 2～3 ページ
3. ログアウト・再ログインの方法…………… 4 ページ
4. パスワードの再設定…………… 5 ページ
5. ポイントの貯め方
  - ①資源情報を閲覧してポイントを貯める…………… 6 ページ
  - ②イベントに参加してポイントを貯める…………… 7 ページ
  - ポイント対象イベント一覧…………… 8～9 ページ
  - ③ウォーキングをしてポイントを貯める…………… 10 ページ
6. dアカウントの作成方法…………… 11 ページ
7. ポイントの交換方法…………… 12 ページ
8. よくある質問 (Q&A) …………… 13 ページ

# 高齢者等生きがいポイント 操作マニュアル

## 1. アプリのインストール

「ココシル」アプリをインストールします。  
アプリストアで「ココシル」を検索してインストールしてください。  
(下図のQRコードを読み取ると、アプリストアに直接アクセスすることができます。「ココシル」アプリがすでにインストールされている場合は、「ココシル」アプリが開きます。)

iOS (iPhone/  
iPad)



Android

QRコードから直接アクセス



AppStoreを選択



Playストアを選択



「ココシル」を検索して  
インストール



「ココシル」を検索して  
インストール

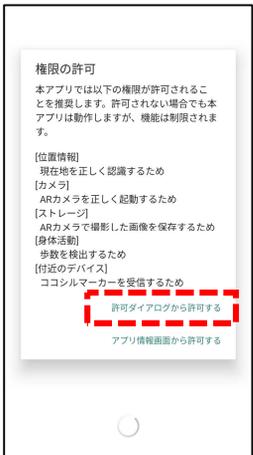


インストール後、  
「ココシル」アプリ起動

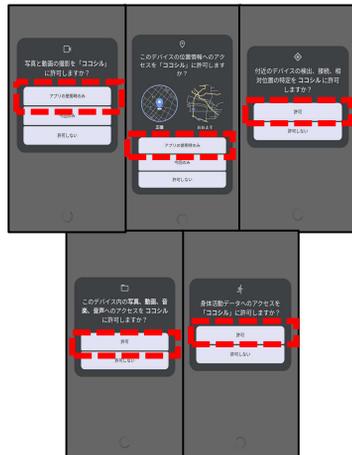


インストール後、  
「ココシル」アプリ起動

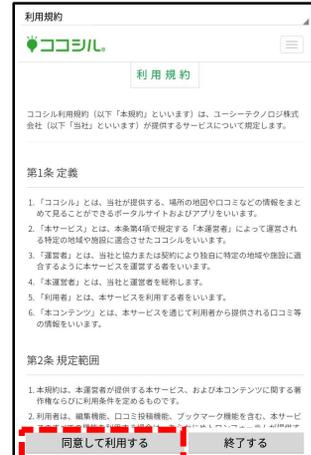
## 2. 初回起動からログインまで



①上記のようなメッセージが表示されたら、「許可ダイアログから許可する」を選択します。



②表示されるすべてを「許可」してください。



③ココシルの利用規約が表示されますので、ご確認の上「同意して利用する」を選択してください。



③「ココシルセレクト」画面より、「狛江市医療・介護・地域資源マップ」を選択します。



④トップ画面から最上段オレンジ色の「高齢者等生きがいポイントプログラム」を選択します。



⑤高齢者等生きがいポイントのログイン画面が表示されたら、「ログイン」を選択します。



⑥「ログイン」を選択します。



⑦ 「登録」を選択します。



⑧ メールアドレス・パスワードを入力し、「私はロボットではありません」にチェックを入れた上、「登録」を選択します。



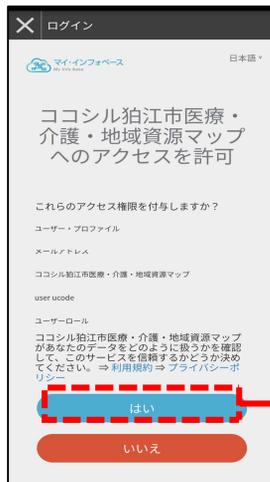
⑨ 「Eメール確認」と表示されるので、登録したメールの受信トレイを確認します。



⑩ 受信トレイに、「Eメールの確認」の件名でメールが届くので、メールを開き、メール本文に記載されている数字をメモしてください。



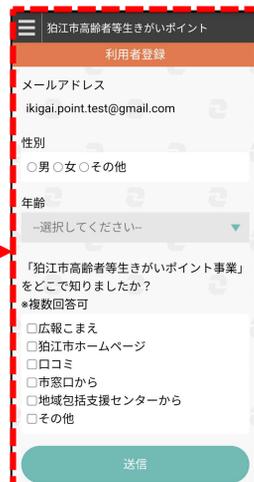
⑪ 先ほどの画面に戻り、メモした数字を入力してください。



⑫ 上記の画面が表示されたら、「はい」を選択します。



⑬ 「ようこそ●●さん!」と表示されたら、「OK」を選択します。



⑭ 性別・年齢を選択し、設問を選択後「送信」を選択します。送信後、高齢者等生きがいポイントが表示されます。

## 注意事項

- 権限の許可方法は、スマートフォンにより異なります。
- 「私はロボットではありません」にチェックを入れると、画像を選択するようなテストが表示されることがあります。
- 携帯メール（ドコモ、auなど）のアドレスでは、セキュリティ上の問題で登録に必要なメールが届かないことがあります。その際には、パソコンメール（Gmail、yahooなど）のアドレスを使用してください。
- 会員登録の際に設定したメールアドレスとパスワードは、ログイン後も使用いたします。メモをとるなどして、忘れないようにしてください。（14ページにメモ欄があります。）
- ログイン状態のままアプリを一定期間以上操作しなかった場合、セキュリティ上ログインが解除されてしまうことがあります。その場合には、4ページの手順で、再ログインしてください。

# 3. ログアウト・再ログインの方法

## 《ログアウト》



①左上の「<」(戻る)ボタンを選択します。



②左上の「三」ボタンを選択します。

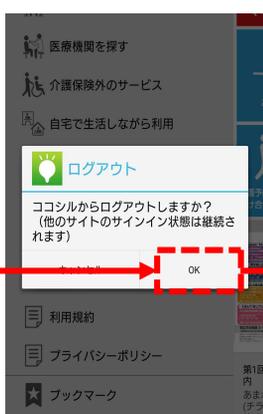


③上の画面が表示されたら、下へスクロールします。

## 《再ログイン》



④最下段の「ログアウト」を選択します。



⑤上の画面が表示されたら、「OK」を選択します。



⑥もう一度上段オレンジ色の「高齢者等生きがいポイントプログラム」を選択します。



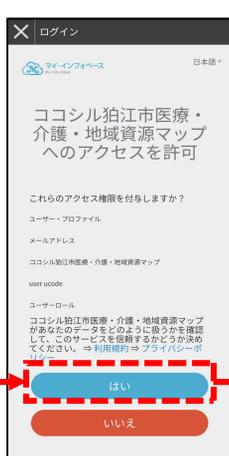
⑦「ログイン」を選択します。



⑧「ログイン」を選択します。



⑨アカウント作成時のメールアドレスとパスワードを入力し、「ログイン」を選択します。



⑩上記の画面が表示されたら、「はい」を選択します。



⑪「ようこそ●●さん！」と表示されたら、「OK」を選択します。

パスワードを忘れた場合は5ページへ

## 4. パスワードの再設定



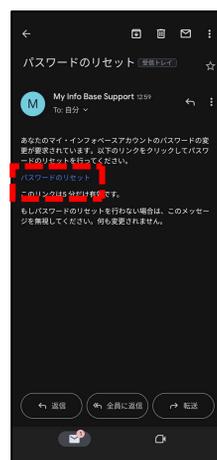
①「パスワードをお忘れですか?」を選択します。



②登録したメールアドレスを入力し、「送信」を選択します。



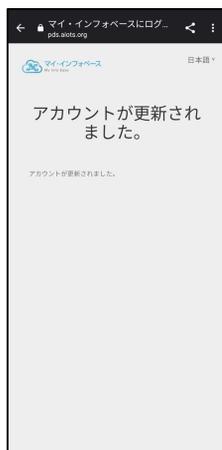
③上記のメッセージが表示されたら、メールを開いてください。



④メールを開き、文中の「パスワードのリセット」を選択してください。



⑤新しいパスワードを入力し、「送信」を選択します。



⑥上の画面が表示されたら、パスワードの変更は完了です。

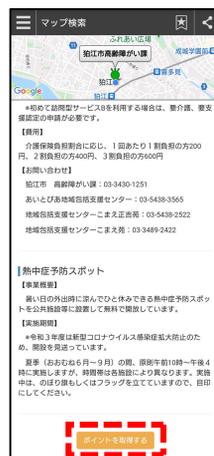
4 ページへ戻って再ログインしてください

### 注意事項

- 変更したパスワードは、今後も使用いたしますので、忘れないよう、メモするなどしてください。（14ページにメモ欄があります。）
- 登録したメールアドレスも忘れてしまった場合は、パスワードの再設定はできません。その際は、狛江市福祉保健部高齢障がい課高齢者支援係（電話：03-3430-1251）までご連絡ください。

# 5. ポイントの貯め方

## ①施設情報を閲覧してポイントを貯める

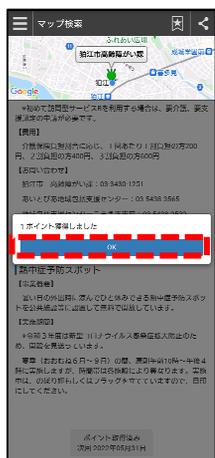


①トップページから、「ポイント対象資源(施設)一覧」を選択します。

②上の画面が表示されたら、閲覧したい施設を選択します。

③表示された記事を、最後まで確認してください。

④最後まで確認したら、最後段の「ポイントを取得する」を選択してください。



⑤上の画面が表示されたら、「OK」を選択してください。

⑥上記のメッセージが表示されたら、戻るボタンを押してトップページへ戻ってください。

⑦トップページに戻ると、上の画面が表示されますので、「OK」を選択します。

### 対象施設

狛江市高齢障がい課	こまほっとシルバー相談室 狛江団地
あいとぴあ地域包括支援センター	こまほっとシルバー相談室 多摩川住宅
地域包括支援センターこまえ苑	狛江市シルバー人材センター
地域包括支援センターこまえ正吉苑	

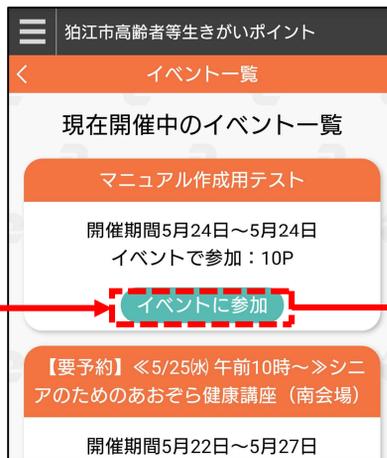
### 注意事項

- 施設情報の閲覧によるポイント取得は、1週間に1度しかできません。ポイント取得ボタンが押せない状態になっている場合、表示されている期限に到達するまでポイントを取得することはできません。
- 上記の手順で施設情報を閲覧した際にのみポイントが貯まります。(施設に直接行ってもポイントは貯まりません。)

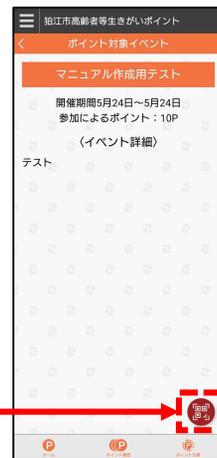
## ② イベントに参加してポイントを貯める



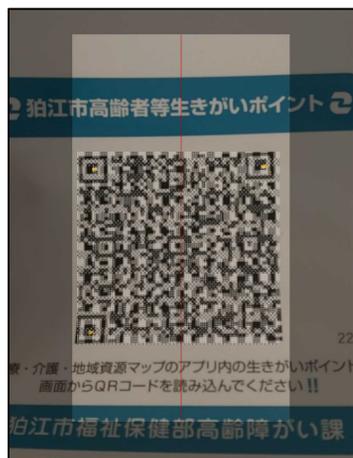
① トップページから、「ポイント対象イベント」を選択します。



② 表示された画面から、参加するイベントを探し、「イベントに参加」を選択します。



③ 画面右下のアイコンを選択すると、カメラが起動します。



④ カメラでQRコードを読み取ります。



⑤ 上の画面が表示されたら、「トップに戻る」を選択します。



⑥ トップページに戻ったら、表示されているポイント数が獲得ポイント分増えていることを確認してください。

### 注意事項

- QRコードは、各イベントの責任者に渡しています。ポイントを取る際には、責任者にお声がけください。
- ポイントは、正しいイベントを選択していないと取得できません。QRコードを読み込んでもポイントが取れない場合は、正しいイベントを選択しているかご確認ください。
- カメラでQRコードを読み取る場合には、画面に表示される枠にQRコードが収まるようにしてください。
- ポイント対象イベントについては、8～9ページをご覧ください。

# ポイント対象イベント一覧

## ア. 申し込みが不要のイベント

イベント名	開催場所	開催頻度
西河原公園 うんどう教室	西河原公園	第1・3金曜日
藤塚第四児童公園 うんどう教室	藤塚第四児童公園	
谷戸橋南広場 うんどう教室	谷戸橋南広場	第2・4木曜日
岩戸川緑地公園 うんどう教室	岩戸川緑地公園	
老人クラブ連合会 健康づくり事業	回により異なるため、 要確認	年間7回

## イ. 申し込みが必要かつ先着順のイベント

イベント名	開催場所	開催頻度
アクティブシニア サポーター養成講座	西河原公園、 老人福祉センター ※他会場の場合あり	前期：5～7月 後期：10～12月 フォローアップ： 1月～2月
絵本読み聞かせ講座	狛江市役所 会議室	年間17回
あいとぴあセンター 介護予防教室	回により異なるため、 要確認	月3回
こまえ苑 介護予防教室		
こまえ正吉苑 介護予防教室		

## ウ. 申し込みまたは入会が必要なイベント

イベント名	開催場所	開催頻度
野川元気スクール	野川地域センター	毎週月曜日 午前9時30分～
参番館元気スクール		毎週月曜日 午前10時45分～
令和クラブ	老人福祉センター・市内	毎週火曜日 午前10時～
えがおいきいき	老人福祉センター	毎週水曜日 午前10時～
「コグニサイズ」 チャレンジクラブ	和泉多摩川地区センター	毎週水曜日 午前10時～
野川友の会	野川地域センター	毎週水曜日 午前10時～
ハンズプレイス 体操教室	グランドメゾンまたは セントラルハイツ集会室	毎週水曜日 午後3時～
狛江元気スクール	上和泉地域センター	毎週木曜日 午前9時30分～
和泉元気スクール		毎週木曜日 午前10時30分～
南部友の会	南部地域センター	毎週金曜日 午前9時30分～
口腔機能向上 プログラム(健口講座)	あいとぴあセンターなど	年9回

※イベントは追加または削減する場合があります。

※すでに募集・開催を終了しているイベントもあります。

### 注意事項

- イベントに参加する前に、必ずアプリをインストールの上、ログインしてください。ログインしていないと、ポイントは獲得できません。
- イベントにより、申し込みや入会が必要な場合や先着順で定員に達し次第受付を終了する場合があります。イベントの詳細は、毎月1日及び15日に発行している、「広報こまえ」をご確認ください。

### ③ウォーキングをしてポイントを貯める



①下表の4つの施設のうちのいずれかにウォーキングで行き、施設玄関にあるQRコードを見つけます。



②トップページから、「ウォーキングでポイントを貯めよう！」を選択します。



③画面右下のアイコンを選択すると、カメラが起動します。



⑤上の画面が表示されたら、「ホームに戻る」を選択します。

④カメラでQRコードを読み取ります。

設置施設	所在地
狛江市役所	和泉本町 1-1-5
あいとぴあ 地域包括支援センター	元和泉 2-35-1
地域包括支援センター こまえ苑	岩戸南 4-17-17
地域包括支援センター こまえ正吉苑	西野川 2-27-23
ふらっとなんぶ	駒井町 3-7-1

### 注意事項

- ウォーキングで獲得したポイントが、ポイント残高に反映されるのは翌日になります。
- QRコードは、上表の設置施設の正面玄関ガラス戸付近に貼り付けています。
- ポイントを取得するには、「ココシル」アプリに位置情報の提供が許可されている必要があります。ポイントが取得できない場合、設定をご確認ください。
- カメラでQRコードを読み取る場合には、画面に表示される枠にQRコードが収まるようにしてください。

## 6. dアカウントの作成方法

「dアカウント」は、株式会社NTTドコモが運営する「dポイント」の管理用アカウントです。高齢者等生きがいポイントを、「dポイント」へ交換するためには、「dアカウント」の作成が必要です。また、交換した「dポイント」を買い物などの支払いに用いる場合には、別途「d払い」アプリが必要になります。

### ① dアカウントを作成する

「dアカウント」の作成方法については、dアカウント公式サイトから、「新規作成ガイド」をご覧ください。

※下のQRコードからもアクセスできます。



dアカウント新規作成ガイド  
([https://id.smt.docomo.ne.jp/src/utility/ctop\\_regguide.html](https://id.smt.docomo.ne.jp/src/utility/ctop_regguide.html))

### ② d払いと紐付ける

「d払い」アプリを使用するには、アプリストア（お持ちのスマートフォンがiPhoneの場合は「App Store」、androidの場合は「Playストア」）からダウンロードしていただく必要があります。以下のQRコードを読み取ると、アプリストアに直接アクセスすることができます。



iPhoneの場合  
(App Store)



d払いアプリダウンロード (App Store)  
(<https://onl.tw/4vq7hHX>)



androidの場合  
(Playストア)



d払いアプリダウンロード (Playストア)  
(<https://onl.tw/bj2Zr71>)

「d払い」のはじめ方については、以下のQRコードまたはURLから、NTTドコモの公式サイトをご確認ください。

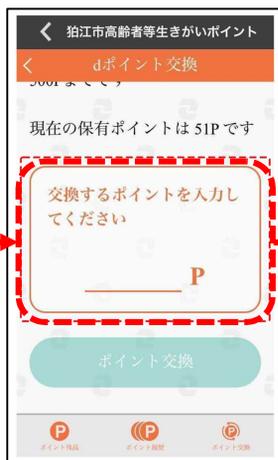


d払いをはじめる  
([https://service.smt.docomo.ne.jp/keitai\\_payment/guide/start.html](https://service.smt.docomo.ne.jp/keitai_payment/guide/start.html))

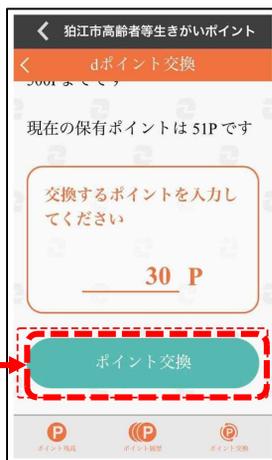
# 7. ポイントの交換方法



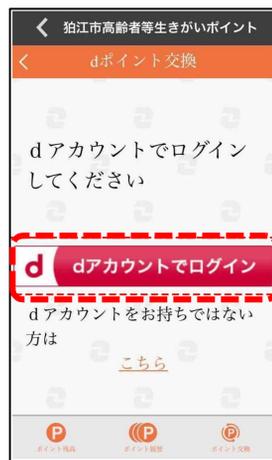
① トップページ最下段右にある、「ポイント交換」を選択します。



② 画面中央の下線が引いてある箇所を選択し、交換したいポイント数を入力してください。



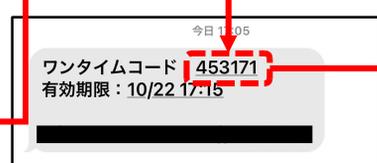
③ 入力後、下段のポイント交換を選択します。



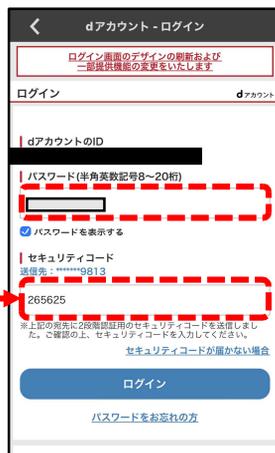
④ 画面中央の、「dアカウントでログイン」を選択します。



⑤ 作成したdアカウントに設定したメールアドレスまたはIDを入力し、「次へ」を選択します。



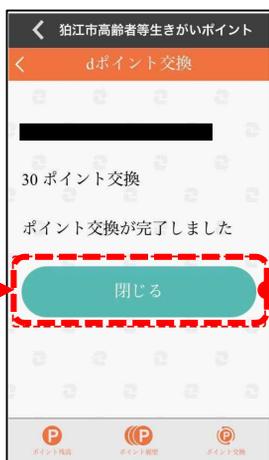
⑥ ショートメッセージに送られてくる、ワンタイムコードをメモしてください。



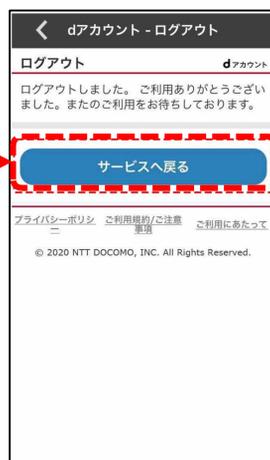
⑦ 作成したdアカウントに設定したパスワードとワンタイムコードを入力し、「ログイン」を選択します。



⑧ 「同意する」を選択します。この際、ボタンの上のチェックボックスにチェックをいれると、次回以降のdアカウントへのログインが省略されます。



⑨ 「ポイント交換が完了しました」と表示されたら、「閉じる」を選択してください。



⑩ 「サービスへ戻る」を選択すると、ポイント交換画面に戻ります。

## 8. よくある質問(Q&A)

Q1.	会員登録の際に、「Eメールの確認」のメールが届きません。
A1.	携帯メール（ドコモ、auなど）のアドレスである場合、セキュリティ上の問題で迷惑メールフォルダにメールが振り分けられてしまうことがあります。迷惑メールフォルダにもメールがない場合は、メールの受信が拒否されている可能性がありますので、スマートフォンの説明書などをご覧ください。また、パソコンメール（Gmail、yahooなど）のアドレスではメールの受信が可能であることが多いため、そちらもお試してください。
Q2.	今までに取得した累計ポイントがトップページに表示されなくなり、「再ログインしてください」と表示されました。
A2.	長期間ログイン状態が継続すると、セキュリティ上、そのようなメッセージが表示されます。4ページの手順に従い、再ログインをしてください。
Q3.	ログインする際のメールアドレスとパスワードを忘れてしまいました。
A3.	登録したメールアドレスを忘れてしまった場合は、ログインすることができません。狛江市福祉保健部高齢障がい課高齢者支援係（電話：03-3430-1251）までご連絡ください。なお、メールアドレスを覚えていれば、パスワードは再設定することができます。詳細は、5ページをご覧ください。
Q4.	「ウォーキングでポイントを貯めよう！」のQRコードを読み取ることができません。
A4.	「ウォーキングでポイントを貯めよう！」でポイントを取得するには、お持ちのスマートフォン上で、ココシルアプリの、位置情報へのアクセスを許可する必要があります。スマートフォンの説明書などをご覧ください。設定より権限を付与してください。
Q5.	参加したのに、取得できなかったポイントがあります。
Q5.	イベントの主催者に確認し、当日参加していたことが確認できた場合は、市役所2階福祉総合相談窓口にてポイントを付与いたします。詳しくは、狛江市福祉保健部高齢障がい課高齢者支援係までご連絡ください。（電話：03-3430-1251）

# ～メモ～

## ココシルアプリ

### ①登録したメールアドレス

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

### ②設定したパスワード

\_\_\_\_\_

## dアカウント

### ①登録したメールアドレスまたはID メールアドレスで登録した場合

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

### IDで登録した場合

\_\_\_\_\_

### ②設定したパスワード

\_\_\_\_\_

～メモ～

問い合わせ先

狛江市 福祉保健部 高齢障がい課 高齢者支援係

電話：03-3430-1251