



マイフォナック アプリ  
による聴覚ヘルス  
ケアのカスタマイズ

A Sonova brand

**PHONAK**  
life is on

# マイフォナック アプリの紹介

マイフォナック アプリは、着用者の健康的な生活を支えるパートナーとして、補聴器の使用や自分自身の発見をサポートすることを目的として、フォナックの専門家により設計されました。

このアプリを使用すると、聞こえの管理やカスタマイズといった強化されたオプション、リモートサポート、ヘルス データの追跡にアクセスでき、心身のウェルビーイング全体を向上させることができます<sup>1</sup>。

## 始めるのは簡単

マイフォナック アプリは **Apple App Store** または **Google Play Store** からダウンロードできます。自分のヘルス データにアクセスして、これを保存するには、アプリ内にアカウントを作成する必要があります。

マイフォナック アプリを使用する手順はどれもわかりやすく、アプリを最大限に活用する方法を説明するガイダンス ツアーも用意されています。



ガイダンスは順を追って手順を説明する方式であるため、互換性のある補聴器をマイフォナック アプリに簡単に接続でき、ほんの数分で聞こえの体験をカスタマイズできます。



Google Play および Google Play のロゴは、Google LLC の商標です。  
App Store バッジは Apple Inc. の商標であり、米国およびその他の国で登録されています。

# 移動中もヘルス データを 追跡して聞こえをサポート

## リモート サポート

相談予約をバーチャルで都合に合わせて入れられるため、自宅でくつろぎながら、聴覚専門家に補聴器を調整してもらうことができます。

---

## 簡単にカスタマイズ

あなたの聞こえをコントロールできます。異なる設定ごとにカスタマイズされた聞こえのプロファイルを作成できるため、どの瞬間も聞き逃しません。

---

## リモコン

リモコン機能により、音量を迅速かつ簡単に調整し、音のプロファイルを切り替えて、音声をブーストすることができるため、会話が楽になります。

---

## ヘルス データの追跡

マイフォナック アプリを使用して、心拍数や歩数、活動レベルを記録できます。運動を定期的に行うと、心身のウェルビーイング全体を向上させることができます<sup>1</sup>。

---

## 目標設定

マイフォナック アプリには、より活発に行動することを奨励する追加目標設定があります。目標を設定すると、健康に関わる習慣や生活様式を改善するためのモチベーションを上げることができます<sup>2</sup>。

<sup>1</sup> 運動を定期的に行うと、心身両方のウェルビーイングが向上 - 身体活動と座位行動に関する WHO ガイドライン。ジュネーブ:世界保健機関2020年。認可:CC BY-NC-SA 3.0 IGO。

<sup>2</sup> Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S.E., et al. (2020)

# マイフォナック アプリの機能

補聴器のモデルによっては、一部の機能が使用できないことに留意してください。以降に記載されているモデルと機能の対応表をご覧ください。



## リモコン

補聴器の詳細設定をアプリから直接調整できます。



## リモートサポート

補聴器のサポートを都合に合わせてどこからでも受けることができます。



## 歩数

毎日の歩数を記録できます。健康な成人の歩数は、1日に4千~1万8千歩です<sup>2</sup>。



## 活動レベル

無活動、低レベル活動、中レベル活動、<sup>3</sup> 高レベル活動を行った期間をそれぞれ記録できます。身体活動を定期的に行うと、安静時の心拍数が下がります<sup>5</sup>。



## 心拍数

心拍数を終日記録できます。一般的に、安静時の心拍数が少ない状態は、長期的な健康の向上と関連しています<sup>1</sup>。



## 装着時間

補聴器の装着時間を記録できます。補聴器を定期的に装着していると、気分やウェルビーイング全体を向上させることができます<sup>4</sup>。

<sup>1</sup> 互換性のあるオーディオ パラダイス R の装用者が、ヘルス セクションのライブ歩数にアクセスするには、最新のファームウェア バージョンに更新する必要があります。

<sup>2</sup> Tudor-Locke C, Hatano Y, Pangrazi RP et al (2008). Revisiting 'how many steps are enough?'. Med Sci Sports Exerc; 40(7 Suppl):S537-43.

<sup>3</sup> Friedman D (2019). Prescribing physical activity: the written prescription. Brukner P, Khan K. Brukner P, & Khan K(Eds.),Eds. Peter Brukner, and Karim Khan. Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: The Medicine of Exercise, Volume 2, 5e. McGraw-Hill.

<sup>4</sup> Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S. E., Meis, M., Singh, G., Timmer, B., ... & Pelosi, A. (2020). Well-Hearing Is Well-Being. Hearing Review, 27(3), 18-22.



#### 歩行距離・走行距離

歩いた距離や走った距離を記録できます。

き 1万歩が、毎日の身体活動の基準として一般的に受け入れられています<sup>5</sup>。



#### 追加目標設定

を 一 アプリ内に目標を設定し、追跡することができます。目標を設定すると、健康に関わる習慣や生活様式を改善するためのモチベーションを上げることができます<sup>6</sup>。

<sup>5</sup> Lister, S., Hofland, J., & Grafton, H. (Eds.). (2020). The Royal Marsden manual of clinical nursing procedures. John Wiley & Sons.

<sup>6</sup> Buyl, R., Beogo, I., Fobelets, M., Deletroz, C., van Landuyt, P., Dequanter, S., Gorus, E., Bourbonnais, A., Bourbonnais, A., Giguère, A., Giguère, A., Giguère, A., Lechasseur, K., Gagnon, M. P., Gagnon, M. P., & Gagnon, M. P. (2020). E-Health interventions for healthy aging: A systematic review. Systematic Reviews, 9(1), 1-16. Committee.

このセクションに記載されている情報は、知識や情報を伝えることのみを目的としています。医療の専門家の助言として代用したり、助言と置き換えたりしてはいけません。健康状態について尋ねることがあったり、運動プログラムを始めようと考えていたりする場合は、医師や医療の専門家に必ずご相談ください。

# モデルと機能の対応

	Phonak Audéo Fit™ (フォナック オーデオフィット)
心拍数	
歩行距離・走行距離	
歩数	
活動レベル	
追加目標設定	
リモート サポート	
リモコン	
装着時間	

\*互換性のあるオーデオパラダイス R の装着者が、ヘルス セクションのライブ歩数にアクセスするには、最新のファームウェアバージョンに更新する必要があります。

\*パート-312のみ

充電式  
パラダイス



非充電式パラダイス/  
マーベル



## 詳細を見る

マイフォナック アプリをダウンロードし、どのようにこのアプリが聞こえをサポートするのかについての詳細をご覧になる場合は、この QR コードをスキャンしてください。



## 人生が輝く

豊かな聞こえは人生を彩るための大切な要素です。皆様が、社会的にも精神的にも豊かに過ごすお手伝いができるよう、フォナックは最先端の聞こえのソリューションを70年以上に渡って開発し続けてきました。人生が輝く。

[www.phonak.com](http://www.phonak.com)



028-2353-17 / V1.00 / 2022-04 / NLG / © 2022 Sonova AG. All rights reserved.

**sonova**  
HEAR THE WORLD



製造元:  
Sonova AG Laubisrütistrasse 28  
CH-8712 Stäfa Switzerland [www.phonak.com](http://www.phonak.com)



**CE**  
0459