

まず、
やってみましょう!

「みらい健康手帳」簡単ガイドです

健康管理の all-in-one アプリです。

だけど、できることから始めましょう!

ブロックチェーン最新技術で個人情報も安全管理! しかも、無料!

● お使いのスマートフォンと「みらい健康手帳」を連携させましょう。

1 iOS(iPhone) の場合…「ヘルスケア」との連携

- ① iPhoneには、「ヘルスケア」がプリインストールされています。
- ② Appストアから「みらい健康手帳」をダウンロードし、起動してください。
- ③ 「みらい健康手帳」と「ヘルスケア」の連携を「すべてオン」にし、利用規約に同意してください。
- ④ ログイン ⇒ iPhoneで「みらい健康手帳」が使えます。
- ⑤ 手入力できますが、スマートウォッチ、体温計、体組成計など、「ヘルスケア」と連携しているデバイスを使うと自動入力できる項目が増え、便利です。



2 Android スマートホンの場合…「Google Fit」との連携

- ① 「Google Fit」がインストールされている場合は②に進んでください。インストールされていない場合は、「Google Play」から「Google Fit」をダウンロードしてください。Google Fitを起動すると、Googleアカウント選択画面になるので、希望するアカウントを選んで「OK」してください。
- ② 基本情報(性別・生年月日・体重・身長)を入力し、オプションをオンにし、目標を設定してください。
- ③ 「Google Play」で「みらい健康手帳」をダウンロードしてください。
- ④ 「みらい健康手帳」を起動し、指示にしたがって、「Google Fit」との連携をすべて許可し、Googleアカウント選択画面で選んだGoogleアカウントを入力してください。
- ⑤ ログイン ⇒ Androidスマートフォンで「みらい健康手帳」が使えます。
- ⑥ 手入力できますが、スマートウォッチ、体温計、体組成計など、「Google Fit」と連携しているデバイスを使うと自動入力できる項目が増え、便利です。

*機種によっては、反映タイミングにズレが生じることがあります。

● 最初にしておくべき、アプリ動作のベースになる設定があります。

1 マイページで事前設定をしましょう。

- ① (1)「ニックネーム」(ニックネームは好きな名前を登録) (2)「利用者の情報」 (3)「達成目標の設定」の記入をお願いします。
- ② 飲酒アルコール量の目標(g/日)…500mlの缶ビールでアルコール20gです。厚労省は、日本人男性の適正な1日アルコール摂取量を20gとしています。女性は男性の1/2~2/3です。高齢者はより少量です。
- ③ 水分摂取量の目標(ml/日)…厚労省は「健康のために水を飲もう」推進運動で、人間は1日に2.5Lの水が必要、食事から1L、体内で作られる水0.3L、飲み水1.2Lと言っています。

● ダッシュボード見本



● 「体温」を記録してみよう! ⇒ 今日の健康記録 ⇒ 体温を押す



- ① 体温を測って、数値を入力しよう。
- ② 体温計が「ヘルスケア」や「Google Fit」に連動できるなら、自動で表示されるよ。
*アプリによっては表示されないものもあります。その時は手入力してください。
*発熱は大事な兆候なので、気になったらすぐに記録しておきましょう!



● 「血圧」を記録してみよう! ⇒ 今日の健康記録 ⇒ 血圧を押す



- ① 血圧を選んで、最高血圧と最低血圧を入力しよう。
- ② 血圧計が「ヘルスケア」や「Google Fit」に連動できるなら、自動で表示されるよ。
*アプリによっては表示されないものもあります。その時は手入力してください。
*血圧は変化するので、毎日測って、自分の傾向値を知っておくことが大事です。



● 「睡眠」を記録してみよう! ⇒ 今日の健康記録 ⇒ 睡眠を押す



- ① マイページの目標設定を登録しておきましょう。
- ② 就寝は床に就いている時間、睡眠は寝ている時間、電子ウォッチ等で計測できます。
- ③ 睡眠だけを管理しても良いです。何時に寝て、何時に起きたかを記録しましょう。
- ④ トイレに行った回数を記録しておきましょう。
*睡眠はとても重要な管理項目なので、電子ウォッチなどで詳細に眠りの状態を分析できるようになっています。
*電子ウォッチがなくても、まずは睡眠時間を記録して、十分な睡眠をこころがけましょう!



● 「食事」を記録してみよう! ⇒ 今日の健康記録 ⇒ 食事を押す

- ① 食事追加を選んで、時間とタイミングを選択、内容を自由に書き込んでおきましょう。
- ② 写真選択からカメラで撮って記録しておくのもあります。
*食べるものに偏りがいいか、カロリー過多になっていないか、食事は大事ですね!



● 「お薬」を記録してみよう! ⇒ 今日の健康記録 ⇒ お薬を押す

- ① 設定ボタンから右上の⊕を押して服薬リスト名称(高血圧など)を入れ、服薬タイミングを選びましょう。
- ② 薬剤の追加を選んで、薬剤名と服薬量、開始日と終了日を入力しましょう。
- ③ 次ににお薬を開くと、登録した薬剤を飲んだかチェックボタンができます。
- ④ 毎日開いて、飲んだらチェックボタンを押しましょう。
*飲み忘れがないように、お薬から始める習慣もありですね!



- ・服薬リスト (例)高血圧
- ・服薬タイミング (例)朝食後

・薬剤の追加

・薬剤の服用確認

● 「健康診断記録」を記録してみよう! ⇒ ダッシュボード見本参照



- ① 血液検査の結果を手入力してください。
- ② 机にしまってある過去のものも日付に合わせて記録しよう。
- ③ 自動で時系列グラフがみられるから悪化したらすぐにその項目を調べてみましょう。
*数値の状態が色で分かるから、気になる数値はよく調べてみましょう!
*数値の状態は、日本人間ドック学会の検査表の見方が参考になります。
<https://www.ningen-dock.jp/public/method>
*ダッシュボード「健康サポート」→ 健康情報 → リンク集に上記URLがあります。



● 「身体測定値」を記録してみよう! ⇒ ダッシュボード見本参照 ⇒ 身体測定値 ⇒ 体重を押す

- ① 体重計や体組成計で測ります。
- ② 「ヘルスケア」や「Google Fit」に運動できる体重計や体組成計なら、自動で表示されます。
*アプリによっては表示されないものもあります。その時は手入力してください。
*体重をコントロールできると、体調もよくなるので、まめに記録しよう!



● 「貯める・使う」を使ってみよう!

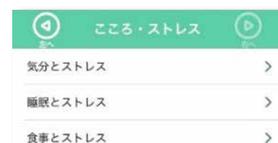
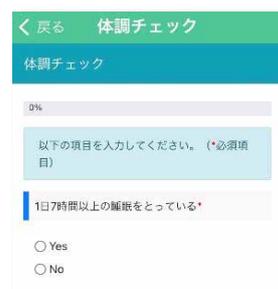
- ① ポイントは毎日大事な10項目を記録したり、アンケートに答えたりすると貯まります。
<ポイント付与タイミング>
アプリ起動時、対象項目の「前日」のデータの登録有無を確認し、データ登録がある場合に各項目1ポイントが付与されます。過去3日分まで遡り対象となります。
<対象項目:10項目>
体重、歩数、睡眠、食事、お薬、血圧、体温、運動記録、水分記録、トイレ記録
*「歩数」については、ヘルスケア、Google Fitと運動しているので、1歩以上であれば付与されます。
*「お薬」については、設定しているお薬を「服薬済」にすることが必須です。
*「運動記録」については、設定している運動を「運動済」にすることが必須です。
- ② 「貯める・使う」を押せば、獲得ポイントの確認、アンケートに答えたりできます。
- ③ 貯めたポイントを「健幸コイン」に交換すると、抽選に参加できます。
- ④ 「健幸ポイント」が貯まったら、「使う」で抽選に参加しよう。
*交換はマイページの「ポイント交換」からできます。



● 「問診」を記録してみよう!



- ① いくつかある問診も必要に応じて使ってみましょう。
- ② マイページの「通院前の問診」では、病院で聞かれることを事前チェック、「セルフ問診」では基本情報や数値から、からだの状態のセルフチェックをおすすめします。
- ③ 「こころ・ストレス問診」ではこころの状態のセルフチェックをおすすめします。
*ストレスは万病のもとだと言われています。過度なストレスを感じていたら、ぜひ生活習慣を見直してみてください!



● 「健康手帳」を使ってみよう!

- ① 「問診」「こころ・ストレス」、「PDF保存」などでは、記録が手帳としてここに保存されます。
- ② 「BOOK追加削除」は連携サービス(医療機関や自治体など)から提供される手帳がある場合に表示されます。
*健康手帳はまとまったデータを手帳として保存したり、誰かと共有したりするときに便利な機能です!
*マイページの「共有履歴」は誰かと手帳を共有したときの履歴がしっかり残せるようになっています!



● 「チャット」を使ってみよう!



- ① チャットボタンからチャット追加ボタンを押しましょう。
- ② グループの名称をいれるとグループができます。グループ削除は左にスライドして下さい。
- ③ 作ったグループを選択し、上の+を押すとカメラモードになります。
- ④ チャット相手のマイページからQRコードを開いてもらって、撮影してください。
*個人情報保護の観点から、相対で登録するから安心です!
*ブロックチェーンを使ったこのアプリでは、原則として個人情報は持たず、ニックネームだけになります!



● チャットの中の「自由日記」を使ってみよう!

- ① チャットの自由日記を押す。
 - ②好きなことを記録しておけば、タイムラインで日記やメモが残せます。
 - ③ 一日一句を詠むのもいいですね。
- *使い方は自由です。タイムラインで残せるから、あの日のことを思い出せます!



● マイページの中の「アカウント引き継ぎ」は大事です! ⇒ アカウント引き継ぎを押す

- ① 文字列で表されているアカウント引き継ぎ用パスワードをコピーしてください。
 - ② 変更する機種にみらい健康手帳をインストールして、初回起動すると利用規約同意ボタンの下にできます。
 - ③ 「アカウント引き継ぎをおこなう」を開いて、このパスワードを入力してください。データが引き継ぎます。
- *引き継ぎ手続きを行わないとデータが消失するので、最も大事な機能の一つです。



● 健康サポート「ワクチン記録」を使ってみよう!



harmo株式会社(シミックホールディングスグループ)が開発したワクチン接種管理アプリ「harmoワクチンケア」にリンクします。
 実際のデータは当該アプリで管理されます。操作等は当アプリに従ってください。



● 健康サポート「運動記録」を使ってみよう!



- ① まず、設定から運動を追加し、マスター名称を登録しタイミングを選んでください。
 - ② 作ったマスター名称を選択して、運動名、種類、開始と終了日、やる順番、セット数と時間を入れて登録します。
 - ③好きな運動を②同様に登録していきます。
- 注:開始と終了日は少し動かして保存してください。
 *修正するときには登録を削除してから入れなおしてください。
 *一日の朝には3種類の運動を登録しておいて、実行出来たらチェックをしてあげれば、習慣づけられますよ!



・マスター名称、タイミングを入力

・運動追加を入力

・運動済チェック

● 健康サポート「水分記録」を使ってみよう!



- ① マイページの目標設定を登録しておきましょう。
 - ② 今日の水分量から種類を選んで量を記入。(複数回入力可能。下部に詳細表示)
 - ③ 飲んだものを記録すれば、合計が表示されます。
- *脱水症状にならないように、まめに水分補給しましょう!
 *1日に2.5Lの水が必要、食事から1L、体内で作られる水0.3L、飲み水1.2L (厚生省)



● 健康サポート「トイレ」を記録してみよう！



- ① 今日の一回目、いつを選んで保存。
 - ② 量を選んで保存。
 - ③ 状態を選んで保存。
- *便秘や下痢があれば、食事記録をみて、何を食べたか調べてみよう！



● 健康サポート「飲酒記録」を使ってみよう！



- ① マイページの目標設定を登録しておきましょう。
注：アルコール量はグラムに換算して管理します。
 - ② 飲酒量から種類を選んで量を記入。(複数回入力可能。下部に詳細表示)
 - ③ 飲酒量から記録すれば、今日のアルコール量(合計)と達成率が表示されます。
- *飲酒は楽しくしてくれますが、からだのために、特に睡眠にも影響するので、ほどほどが良いようです！



- ・厚生労働省は「健康日本 21 (第一次)」の中で「節度ある適度な飲酒」を以下のように定義しています。
- ・通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度です。女性は男性の1/2～2/3、高齢者はさらに少なくなります。
- ・20gは大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。酒の量(mL) × 度数または% / 100 × 比重 = 純アルコール量(g)
- ・缶ビール1本(350mL)は、14gに相当します。
- ・この数値は日本人や欧米人を対象にした大規模な疫学研究から、アルコール消費量と総死亡率の関係を検討し、それを根拠に割り出されたものです。

● 健康サポート「禁煙サポート」を使ってみよう！



- ① マイページの目標設定、禁煙を始める日(あるいは減らす日)を覚悟して登録しましょう。
 - ② 覚悟が決まったら目標本数をゼロ(あるいは少量)を決めます。
 - ③ 決めた日から本数記録をつけて、目標必達でがんばりましょう。
- *1本の金額をいれておけば、どのぐらいタバコにお金を使っているのかが一目で分かります。
- *余計なお世話かもしれませんが、もっとからだに良いことに使いませんか！



● 健康サポート「口腔ケア」を使ってみよう！

- ① 歯医者さんに行った日の記録をしましょう。
 - ② 次回治療日を入れておきましょう。
- *ダッシュボードに次回治療日が表示されているので、忘れないので助かります！



● 健康サポート「周期記録」を記録してみよう！



- ① 女性は生理周期記録することで、月経のリズムや健康状態をチェックできますよ。
- ② 周期的な下痢、腰痛、吐き気、頭痛、便秘を記録しておきましょう。
- ③ 医師に相談するとき、記録したデータが役立ちますよ。



●健康サポート「健康情報」「緊急時対応」、マイページ「健康アドバイス」を確認してみよう！

- ① 健康サポートは健康に役立つ情報サイトや緊急時対応を紹介しています。
リンクになっているので、押せばそのサイトが開きます。
- ② マイページの「健康アドバイス」では様々な栄養知識を教えてください。
*日ごろから免疫力を高めておくことは健康に大事なので、まずは開いてみてください！



●「お気に入り」を使ってみよう！

- ① 設定ボタンを押す。
 - ② 好きな番号のところのQRボタンを押す、あるいはURLを直接貼り付け(入力)ます。
 - ③ カメラでQRを読み込みます。
 - ④ タイトルを入れます。
- *自由にサイトを登録して、後で一発読み出しは超便利！



起動時にメッセージが出ます

● ダッシュボードのデータを保存し、活用してみよう！

毎日記録したデータは、CSV保存し、家族、主治医などと共有できます。
また、エクセルなどでグラフにして、変化を確認できます。
CSV保存の手順は、次のとおりです。

(iPhoneの場合)

- ① マイページから、CSV保存を開きます。
- ② プルダウンで、開始日・終了日を選択し、ダウンロードします。
- ③ ダウンロードが終わると、保存の画面になります。iCloud Driveに保存します。
- ④ iCloud Driveに保存された該当データを長押し、メール等で共有先におくります。



ダウンロード

保存

共有

※OneDrive、Googleドライブ、Dropbox等を設定すると、これらに保存することもできます。

(Androidの場合)

- ① マイページから、CSV保存を開きます。
- ② プルダウンで、開始日・終了日を選択し、ダウンロードします。
- ③ ダウンロードが終わると、保存の画面になります。Google Driveに保存します。
- ④ Google Driveに保存された該当データを長押し、メール等で共有先におくります。

(PC上の文字化けしたCSVをエクセルで保存する場合)

- ① エクセルの空白ブックを立ち上げます。
- ② 空白ブック上部の“ツール”からデータを選択。
- ③ 左上の“テキストまたはCSVから”をクリックして、CSVファイルをインポートします。
- ④ 取り込んだデータを右下の“読み込みボタン”で読み込みます。(区切り記号-コンマ)
- ⑤ エクセル形式で保存します。

元のファイル	区切り記号	データ型検出
932: 日本語 (シフトJIS)	コンマ	最初の 200 行に基づく
20001: TCA 台湾		
20004: TeleText 台湾		
1200: Unicode		
12001: Unicode (UTF-32 ビッグエンディアン)		
12000: Unicode (UTF-32)		
65000: Unicode (UTF-8)		
65001: Unicode (UTF-8)		
11000: Unicode (ビッグエンディアン)		
20127: US-ASCII		
20005: Wang 台湾		
861: アイスランド語 (DOS)		
10079: アイスランド語 (Mac)		
864: アラビア語 (864)		
708: アラビア語 (ASMO 708)		
720: アラビア語 (DOS)		
28596: アラビア語 (ISO)		
10004: アラビア語 (Mac)		
1256: アラビア語 (Windows)		
10017: ウクライナ語 (Mac)		
28603: エストニア語 (ISO)		
19	隣接ノット (°)	
20	隣接ノット (°)	120

① サイズ制限よりプレビュー内のデータが切り詰められています。



●クラウド同期を使い、こまめにバックアップしよう！

- ① マイページの“クラウド同期”で、登録したデータをクラウドにアップロードして、バックアップが作成できます。
- ② 「クラウドへアップロード」をクリックするとアップロード-バックアップされ、最終アップロード日時が表示されます。
- ③ 機種変更や何らかの事故で登録データが毀損した場合、「クラウドからダウンロード」をクリックすると最終アップロード日時のデータが復元します。
- ④ 但し、みらい健康手帳での“クラウド同期”ボタンによるバックアップ機能はiPhone:ヘルスケアアプリ、またはAndroid:Google Fitに連携されたデータ以外のものを対象とします。
- ⑤ iPhoneのヘルスケアデータはiPhone側での iCloudのバックアップ機能をご利用ください。AndroidのGoogle Fitデータは、Android 側でのGoogle Driveのバックアップ機能をご利用ください。
- ⑥ その両方への対応で、機種変更などで再設定されるときに、みらい健康手帳データおよびiPhone:ヘルスケアデータ、Android: Google Fitデータが復元できます。
- ⑦ 機種変更や何らかの事故で、登録データが毀損した場合、「クラウドからダウンロード」をクリックすると最終アップロード日時のデータ(ヘルスケアデータ・ Google Fitデータ以外のデータ)が復元します。
- ⑧ 機種変更や万が一に備え、こまめに「クラウドへアップロード」してください。

※復元できるのは、最終アップロード日時の登録データです。それ以降のデータは復元できません。

