

Mirai健康手帳

使い方ガイド



広島大学監修

このガイドブックには22匹の猫が隠れています。探してみてください!



広島大学監修
こころとからだ
見守りアプリ

答えはホームページ
を見てね!

さあ、あなたも一緒に
使ってみませんか?



今すぐインストール



アプリの利用料は無料です。ただし、インストールやデータの送受信等に必要な通信費等をご負担ください。
このアプリは個人の健康情報の記録と、一般的な健康情報を提供することを目的としたアプリです。本アプリの表示に関係なく、病気などの不安がある場合は医師の診察を受けてください。

広島大学監修 ころろ・からだ・見守りアプリ

Mirai健康手帳

Let's make wellbeing a reality!

開発 広島大学 オケイオス 管理 広島大学

このアプリに関する詳しい情報 公式ウェブサイト <https://miraikenko.jp/>

Mirai健康手帳について

美しく健康的な身体を目指す、人生百年時代の将来にわたる健康への投資アプリ。いつも明るく楽しい生活を支える Well-being-DX ツールで、無料アプリです。



毎日の健康記録①

継続して記録すると身体の変化に気づき、健康に対する気持ちや行動による変化が起こります。



◀1ヶ月の歩数記録です。

◀血圧の変化が一目で分かります。

血管の状態は生活習慣を反映し、さまざまな症状を引き起こすと言われています。心拍や血圧から血管の状態が分かり、常に測り、記録しておくことが大事です。



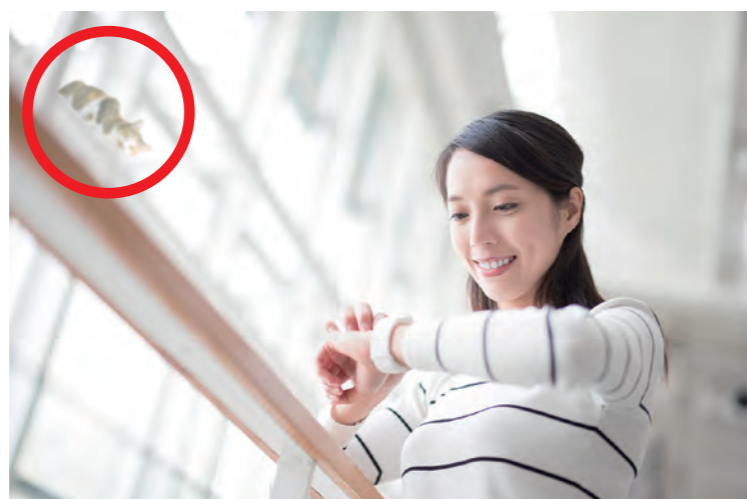
- 体温
- 血中酸素
- 心拍数
- 血圧
- 心電図記録
- 体重
- 体脂肪率
- BMI
- 基礎代謝
- 筋肉量
- 水分量
- 徐脂肪体重
- ウエスト
- 骨密度
- YAM値
- 内臓脂肪レベル
- 体年齢
- 周期記録

◀こんな項目が記録できます。

新型コロナ禍での生活は、気になったら、体温と血中酸素をモニターしましょう。



スマートデバイスを活用すると日々のデータが自動で記録でき、便利です。



「今日の健康記録」「身体測定値」「健康サポート」「健康診断記録」の四つの記録ダッシュボードがあります。また、「セルフ問診」「健康手帳(セルフチェック)」「貯める使う(ポイント)」「自由手帳・チャット」など便利・親切で楽しい機能がそろっています。



最新のブロックチェーン技術、秘密分散ストレージ技術で個人情報を守っていますので安心です。

このアプリは、
広島大学監修
です。



猫アバターが話しかけます。格言やアドバイスが楽しいです。

もっと詳しく知りたいときは、ホームページやチュートリアルをみてください。
<https://miraikenko.jp/>



毎日の健康記録②

高血圧・高脂血・糖尿病など、生活習慣病のリスクを減らすために、規則正しい生活習慣が大事です。

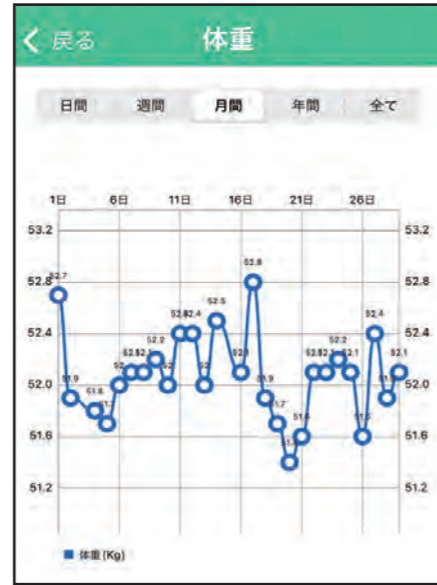


「医食同源」といいます。食事は大事です。記録して気づくことが沢山あります。



身体測定

中・長期での身体測定値の変化を可視化することで、気づきが生まれ行動変容につながります。



▲体重グラフ

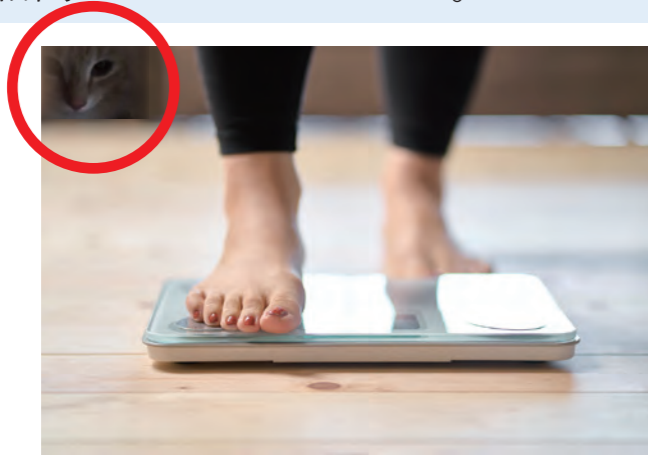
身体測定値

最新の登録情報

体重 (今回)	体重 (前回)	体脂肪率	BMI
51.7	51.1	25.00	20.4
23/02/13 Kg	23/01/18 Kg	23/02/13 %	23/02/13
基礎代謝	筋肉量	水分量	除脂肪体重 (LBM)
458.35	24.0	60.0	40.2
23/02/17 kcal	23/1/6	23/1/6 %	22/04/12 kg
ウエスト	骨密度	内臓脂肪レベル	体年齢
74.0	0.95	8.0	58.0
23/01/06 cm	23/1/6 g/cm ³	23/1/6 level	23/1/6 才

貯める使う 健康手帳 セルフ問診 チャット マイページ

肥満傾向はありませんか？体重や BMI の年々変化をみてください。身体変化は健診結果と相関があるかもしれません。



スマートデバイス連携（スマートウォッチ、体重計、体組成計など）を使うと自動入力できて便利です。



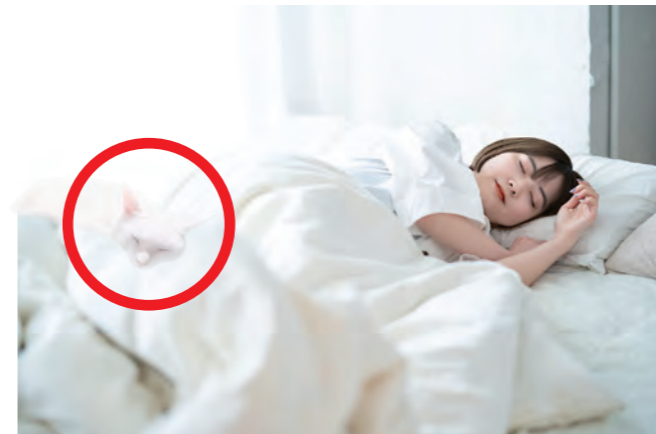
連携にするにあたり、各機器メーカーのサービスを利用する場合があります。これらの他社サービスを利用する場合、本サービスでは利用者が入力頂きました情報の保持をおこないません。



免疫力向上も大事なので、食事記録や睡眠記録でセルフケアを習慣にしましょう。



▲服薬の記録で、飲み忘れの心配がなくなります。



「Sleep is better than medicine」という外国のことわざがあります。



無理のないダイエットを心がけましょう。

健康サポート①

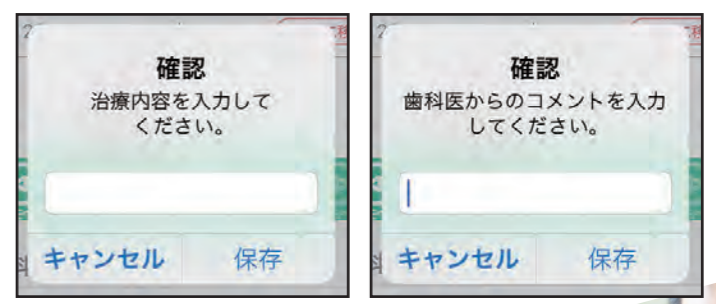
こころ・ストレス・オーラルケア

こころとからだにストレスは大敵です。知らず知らずのうちにはストレスが蓄積し不調を招きます。また、軽く考えすぎてしまいがちなオーラルケアはとても大事です。



<こころ・ストレス>
こころ・ストレスにもセルフケアが大事です。こころ・ストレスの設問があります。ときどきセルフチェックして、自身の状態を知り、ストレス改善の手掛かりにしましょう。性格診断も出来ます。(big5)

<オーラルケア>
歯周病菌は、心臓病など発症の要因のひとつになると考えられています。口腔の健康は、全身につながっていると言われてます。むし歯や歯周病など定期的なオーラルケアはとても大事です。



治療内容、歯科医からのコメント、次回治療日時を記録できて便利です。

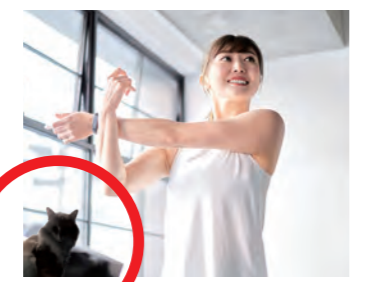


<ワクチン記録>
ワクチン記録を管理していますか？家族全員の小児期からの接種記録が、1か所にまとめて保管できるので便利です。子供の記録がありがたいです。

健康サポート②

トイレ・飲酒・禁煙・運動

日常の習慣やライフスタイルを記録し、チェックしましょう。ちょっとした変化の中に、体調悪化のシグナルがあるかもしれません。



<運動設定>
自分流にカスタマイズして運動メニューを設定、実行記録を！



<水分・トイレ記録>
整腸機能には食事だけでなく、水分やトイレの記録も大事です。



<飲酒記録・禁煙サポート>
生活習慣改善は現状把握から。飲酒記録、禁煙など、小さな目標設定と実行が大事です。その積み重ねが生活改善につながります。

健康手帳(セルフチェック)

問診、体調、ストレスなど、セルフチェックしたものはここに集められ、保存や共有ができます。



＜セルフチェック＞
健康手帳はここからからだのセルフチェック結果を反映しています。心配な結果になったときは、早めに医療機関に相談してください。



＜手帳＞
手帳をダウンロードすると「血圧、体組成計を記録」「食事写真データカタログ」「運動達成度評価」が使えて便利です。

健診記録

健康診断記録は紙でためずに、データでためましょう。中長期での身体変化への気づきと行動改善へのフィードバックができます。



血液検査の結果は、自分の弱いところが一目瞭然です。



問診の結果

多くの病気は生活習慣の改善で予防が可能です。普段より病気になるための生活習慣を身につけましょう。また、がん検診や人間ドックなど、健康診断を定期的に行いましょう。

項目	回答	コメント
1. 1週間以上の発熱が繰り返している	Yes	
2. 呼吸器症状が繰り返している	Yes	
3. 咳が2週間以上続くことがある	No	
4. 咳が2週間以上続くことがある	No	
5. 咳が2週間以上続くことがある	No	
6. 咳が2週間以上続くことがある	No	
7. 咳が2週間以上続くことがある	No	
8. 咳が2週間以上続くことがある	No	
9. 咳が2週間以上続くことがある	No	
10. 咳が2週間以上続くことがある	No	
11. 咳が2週間以上続くことがある	No	
12. 咳が2週間以上続くことがある	No	
13. 咳が2週間以上続くことがある	No	
14. 咳が2週間以上続くことがある	No	
15. 咳が2週間以上続くことがある	No	
16. 咳が2週間以上続くことがある	No	
17. 咳が2週間以上続くことがある	No	
18. 咳が2週間以上続くことがある	No	
19. 咳が2週間以上続くことがある	No	
20. 咳が2週間以上続くことがある	No	
21. 咳が2週間以上続くことがある	No	

＜問診の結果＞
多くの病気は生活習慣の改善で予防が大事です。普段より病気になるための生活習慣を身につけましょう。また、がん検診や人間ドックなど、健康診断を定期的に行いましょう。

＜総コレステロール＞



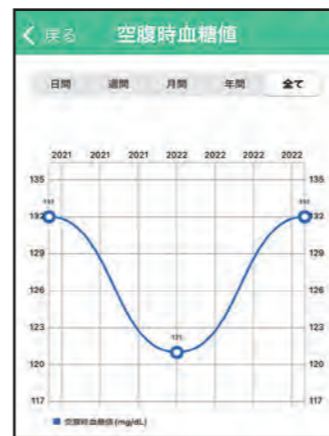
＜総蛋白＞



＜尿酸値＞



＜空腹時血糖＞



時系列グラフで見ると、変化にいち早く気づけます。

＜気分とストレスの結果＞
あなたの気分は状態は良好です。大学生は、入学に伴って一人暮らしの開始や交友関係の変化など環境が大きく変化し、在学中には将来を決定するようなイベントを多く体験するため、ストレスを感じやすい時期と言われています。普段の生活でストレスが溜まってくると、一時的に気分の落ち込みが生じることがあります。普段の生活で、ストレスをうまく発散して、規則生活を心がけましょう。

気分とストレスの結果

項目	回答
1	憂うつではない
2	将来について悲観してはいない
3	それほど失敗するようには感じない
4	以前と同じように満足している
5	ときどき罪の意識を感じる
6	罰を受けるとは思わない
7	自分自身に失望してはいない
8	他の人より自分が劣っているとは思わない
9	自殺しようとは思わない
10	いつも以上に泣くことはない
11	イライラしていない
12	他の人に対する関心を失っていない
13	いつもと同じように決断することができる
14	以前より難いとは思わない
15	いつもどおり働ける
16	いつもどおり食べられる
17	いつもどおり寝た感じがしない
18	いつもどおり食欲はある
19	最近それほどやせたということはない
20	自分の健康のことをいつも以上に心配することはない
21	性欲はいつもどおりあり

合計点数 1

正常な状態です。気分転換をしたり、信頼できる友人と過ごすといいでしょう。
詳細はこちらよりご確認ください

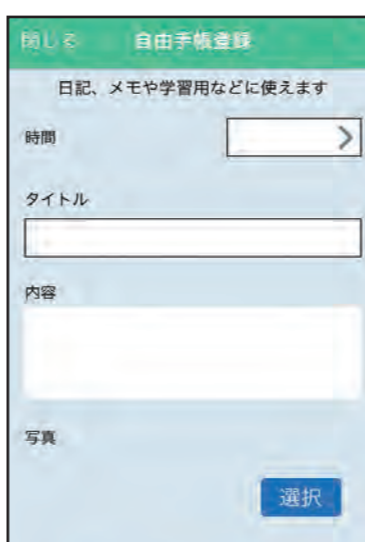
便利な機能①

自由手帳、お気に入りのダッシュボード、緊急時対応、健康アドバイスといった便利な機能があります。

＜お気に入り＞
よく利用するホームページなどのURLを登録ができ便利です。QRコードの読み取りもできます。



＜自由手帳＞
日記、メモや学習用などに使えます。



＜緊急時対応＞
防災ポータルサイト(国土交通省)、こどもSOS(文部科学省)などがまとめてあり便利です。



＜健康アドバイス＞
マイページの健康アドバイスは勉強になります。

＜戻る 健康アドバイザー＞

- 疲労回復
- 発育・成長促進胎児の発育
- 妊婦健康維持
- 骨や歯をじょうぶにする
- 視力改善
- 粘膜健康維持・口周辺炎症予防
- 生殖機能改善
- 髪・肌の健康維持・味覚機能
- 肝機能改善
- 脳機能・神経機能改善
- 抗酸化作用
- 整腸機能
- 睡眠改善
- 毛細血管再生
- プリン体
- 新陳代謝
- 美肌・アンチエイジング

精神安定作用

＜達成目標の設定＞
マイページの達成目標を設定するとやる気が出ます。

＜戻る 達成目標の設定＞

目標を設定してください

歩く歩数(歩/日)	10,000
歩行時間(分/日)	120
上った階段(階/日)	10
距離(km/日)	1
睡眠時間の目標(時間/日)	8:00
飲酒アルコール量の目標(g/日)	
禁煙をはじめる日	
水分摂取の目標(ml/日)	1,000

更新

便利な機能②

データ保存、CSV出力、グラフ化などいろいろな場面で利用しやすい、便利な機能がそろっています。

＜データビューワー＞
自身のデータの時間的変化を確認したり、複数データの関連を比較できるグラフを簡単に作れます。パソコンなどのディスプレイで大きく表示したり、データを他者と共有したりすることもできます。

Mirai健康手帳

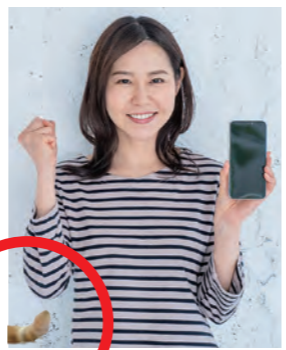
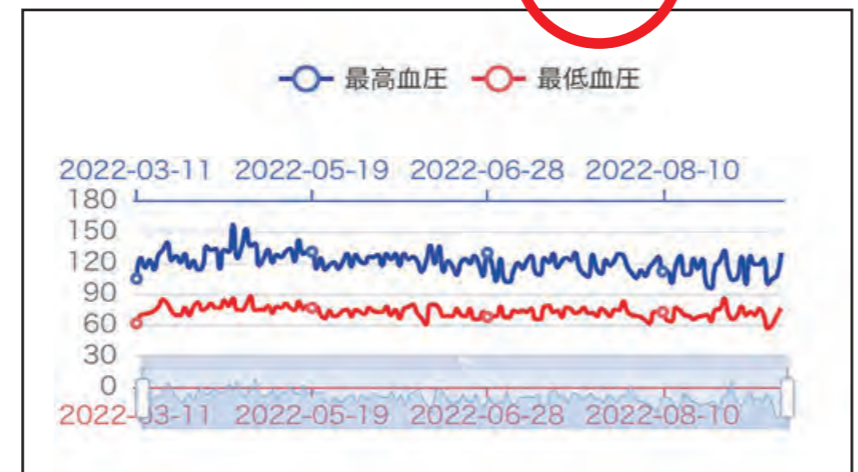
試験的に機能を公開しています。表示等に不具合がある場合もあります。不具合報告はこちらからお願いします。(不具合報告に回答はできません)。データの取り扱い等詳細はページ下部をご覧ください。

Step 1 ↓

クリックしてCSVを選択(複数可)
Excel等で見て文字化けしていても変換せずそのまま送信してください。

送信

＜グラフ化＞
血圧の時系列変化が分かります。



＜クラウド同期＞
データのアップロード、ダウンロード、保存ができます。

＜戻る クラウド同期＞

最終アップロード日時: 2023-01-31 13:13:12

クラウドへアップロード

登録したデータをクラウドにアップロードして、バックアップを作成します。(ヘルスケアアプリの内容は除く)

クラウドからダウンロード

アップロードされているデータをダウンロードして、復元します。

＜CSV出力＞
CSV出力すると自分の手元で自由に管理・整理でき便利です。

＜帳票出力＞
多数の項目の時系列的变化をA4サイズの帳票にまとめる機能もあり、医師に相談するときなどに便利です。

Mirai健康手帳 個人健康記録

項目	2022/04/01	2022/05/10	2022/06/10	2022/08/19	2022/08/30	2022/09/07
1 体温	35.8	36.2	35.7	36.3	36.3	36.3
2 心拍数	60	80	60	60	53	
3 最高血圧	127	123	123	99	129	
4 最低血圧	77	77	68	69	76	
5 歩数	7626	7429	10623	5675	5473	5305
6 体重	52.4	54.1	52.2	52.7	53.1	
7 BMI	20.7	21.4	20.6	20.8	21	
8 水分充満						
9 血中酸素	92	100	95	86	96	
10 歩行時間	123	190	262	141	145	268
11 上った階段	6	5	4	7	4	5
12 距離	4.43	9.33	12.73	6.73	6.46	6.54
13 総コレステロール						
14 総蛋白						
15 アルブミン						
16 クレアチニン						
17 尿酸値						
18 空腹時血糖値						
19 HbA1c						
20 赤血球数						
21 γ-GT						
22 尿酸前率	25.1	24.7	26	26.3	26.4	
23 基礎代謝	1196.65	1231.19	1163.03	1143.82	1190.99	
24 除脂肪体重(LBM)						
25 ウエスト						
26 体年齢						

＜アバター・ポイントなど＞
親しみやすいアバターの格言・アドバイスが楽しみです。アンケートなどでポイントを貯めると、健幸コインに換えて色々なキャンペーンに参加できます。