3.健康管理

14:00
NEW
お知らせ
札幌健★康アプリ
2024年8月5日（月）
保有ポイント
12,001P
あと 2,000 歩でさらに 1P 獲得！
歩く
健康管理
人と会う
その他
メニューへ
ホーム
QR読取
ポイント

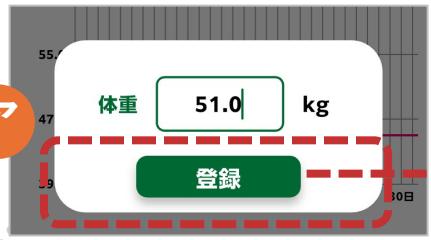
docomo 4G
12:20
86%
戻る
健康管理
体重の記録
血圧の記録
体調のふりかえり
目標設定・ふりかえり
健康状態チェック
健診・検診の記録
ホーム
QR読取
ポイント

3-1-1 体重の記録【今日の体重入力】

今日の体重を入力します。（1日1回1ポイント付与）

1 「今日の体重を入力する」をタップ

2 体重を入力し、「登録」をタップしてください。
「登録」ボタンは体重を入力することでタップ可能になります。

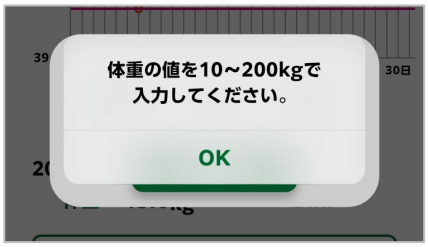


※入力した体重は、以下の機能で使用します。

健康管理＞体重の記録（P41）

エラー

体重は10～200kgの間で入力可能です。

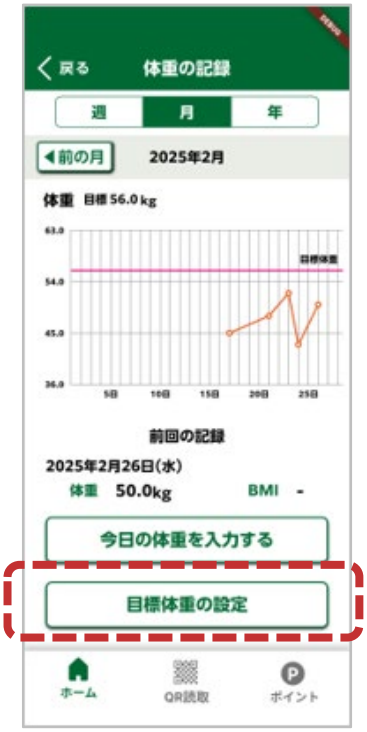


記号	機能説明
ア	体重および目標体重は、10～200kgの範囲で入力できます。 ※小数点第一位まで登録可能です。

3-1-2 体重の記録【目標体重の設定】

目標体重を設定・変更します。

1 「目標体重の設定」をタップ



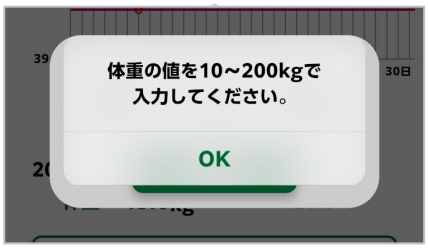
2 目標体重を入力し、「登録」をタップしてください。
「登録」ボタンは体重を入力することでタップ可能になります。

※設定した目標体重は、以下の機能で使用します。

健康管理＞体重の記録（P41）

エラー

体重は10～200kgの間で入力可能です。



記号	機能説明
ア	体重および目標体重は、10～200kgの範囲で入力できます。 ※小数点第一位まで登録可能です。

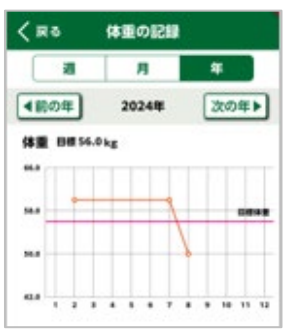
3-1-3 体重の記録 【グラフの表示】

体重の推移をグラフで確認します。

1 「体重の記録」をタップ。

※タブをタップすることで週・月・年表示に切り替えが可能です
（デフォルトでは"月"のグラフが表示されます）

【週】



【年】

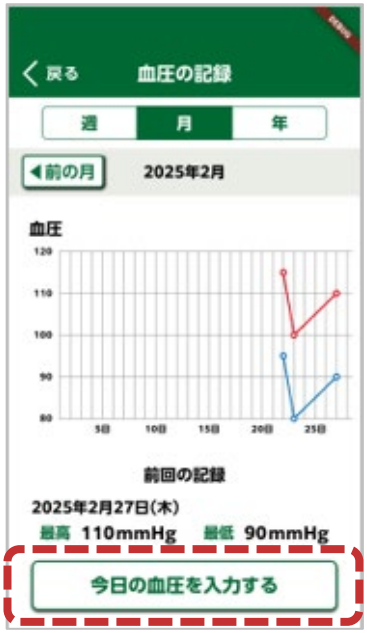
2 アプリに入力された体重をグラフで表示

記号	機能説明
ア	設定した目標体重が表示されます。 （目標体重の設定はP40を参照ください）
イ	設定した目標体重のラインがグラフ上に表示されます。 ※目標体重を設定していない場合は表示されません。
ウ	体重を記録しておくと前回の体重が表示されます。また、アプリ内で身長を登録しておくとBMIも表示されます。 身長の登録方法はP76を参照ください。

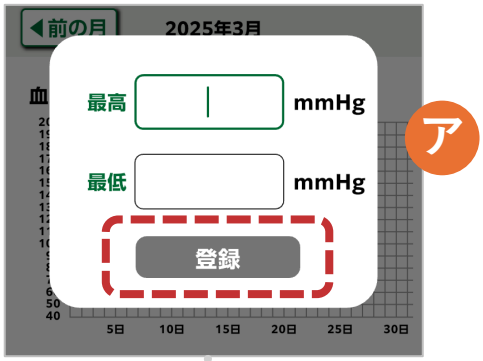
3-2-1 血圧の記録 【今日の血圧入力】

今日の血圧を入力する。

1 「今日の血圧を入力する」をタップ



2 今日の「最高血圧」と「最低血圧」を入力し、「登録」をタップしてください。
「登録」ボタンは数値を入力することでタップ可能になります。



エラー

イ

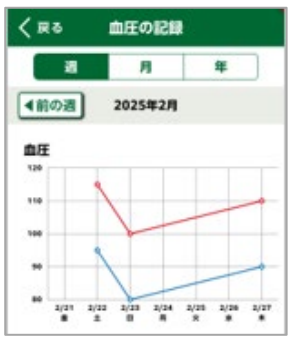
記号	機能説明
ア	最高血圧および最低血圧は、以下の範囲で入力できます。 最低血圧：40～199mmHg、最高血圧＞最低血圧 最高血圧：50～200mmHg、最高血圧＞最低血圧
イ	上記の範囲外の数値を入力すると、エラーが表示されます。

3-2-2 血圧の記録【グラフの表示】

血圧の推移をグラフで確認します。（1日1回1ポイント付与）

1「血圧の記録」をタップ

※タブをタップすることで週・月・年表示に切り替えが可能です
（デフォルトでは"月"のグラフが表示されます）



【週】

【年】

2 アプリに入力された血圧をグラフで表示します。

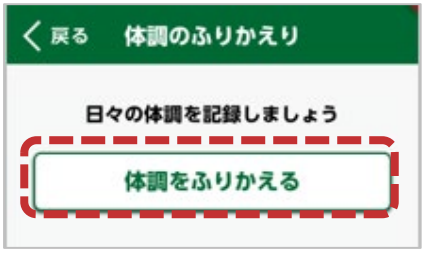
記号	機能説明
ア	入力した血圧がグラフ上に表示されます。 ※最高血圧は赤色、最低血圧は青色で表示されます。
イ	期間ごと（週・月・年）の血圧の数値の推移が表示されます。
ウ	血圧を記録しておくと前回の最高血圧と最低血圧が表示されます。

3-3 体調のふりかえり

体調の登録・確認を行います。
（1日1回、1ポイント）

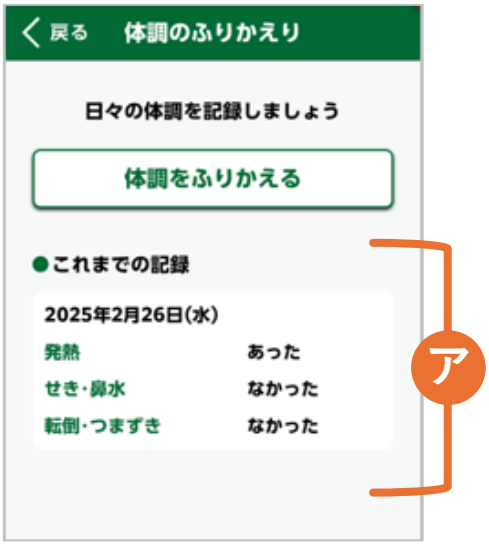
1 「体調のふりかえり」をタップ。

2 「体調をふりかえる」をタップ。



3 発熱/せき・鼻水/転倒・つまずきについて、「あった」か「なかった」かを選択し、「登録」をタップします。

4 過去の記録はいつでも確認できます。

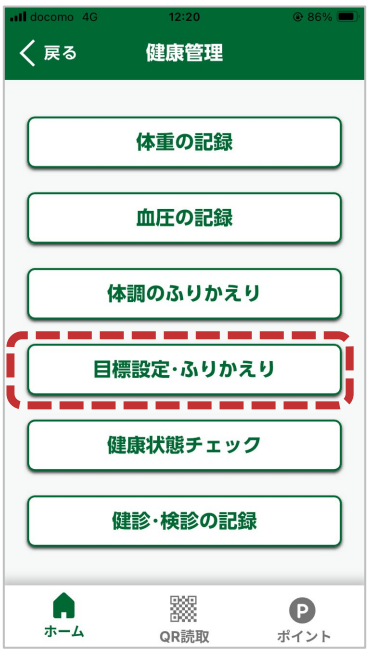


記号	機能説明
ア	1日1件まで、同日の再登録は上書きされます。

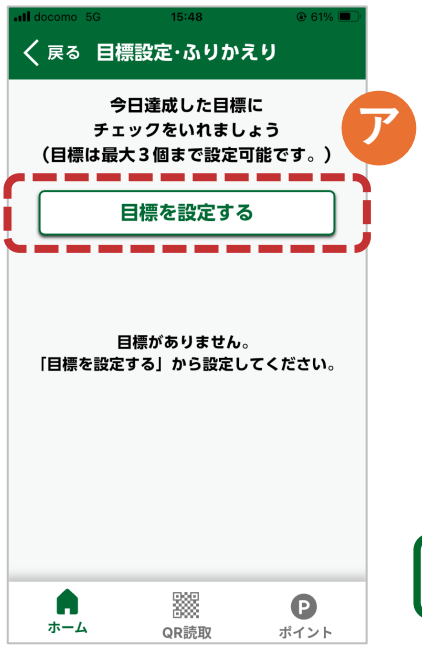
3-4-1 目標設定・ふりかえり 【設定方法】

1日の目標設定とそのふりかえりを行います。

1 「目標設定・ふりかえり」をタップ。



2 「目標を設定する」をタップ。

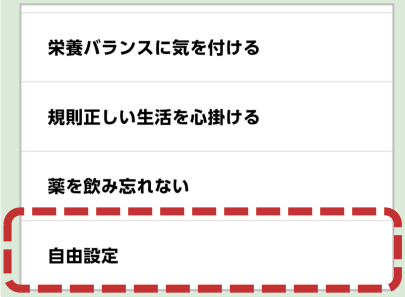


3 目標を選択肢から選択します。

記号	機能説明
ア	目標は最大3個まで設定できます。
イ	自由設定は、**全角・半角12文字以内**で登録できます。

目標を自由設定する場合

1 「自由設定」をタップ



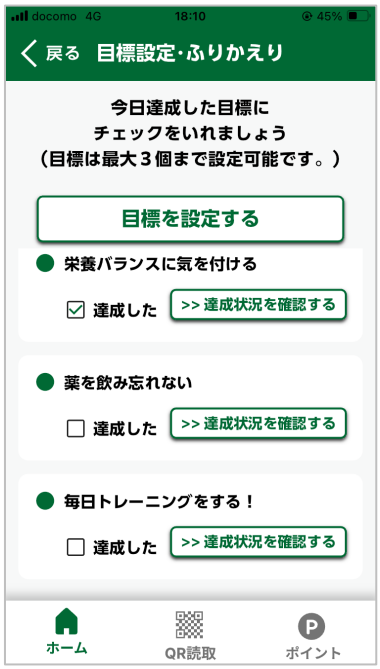
2 目標を入力し「登録」をタップ

3-4-1 目標設定・ふりかえり 【設定方法】

1日の目標設定とそのふりかえりを行います。

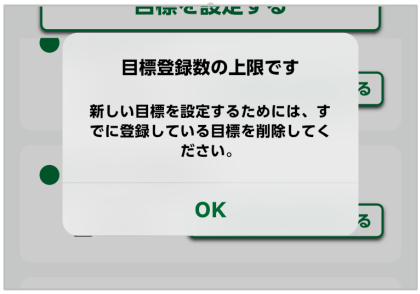
4 登録ボタンをタップ。

5 登録した選択肢が表示されます。



エラー

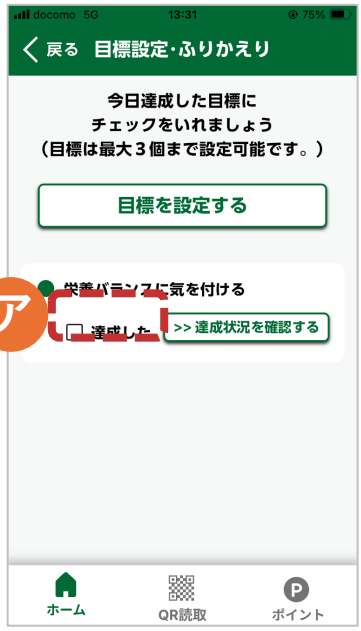
3つ以上目標を作成しようとするとエラーとなります。

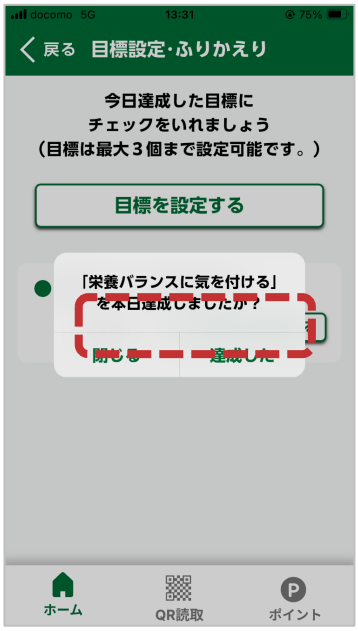


3-4-2 目標設定・ふりかえり【目標達成方法】

設定した目標が達成できたか、達成できなかったかをふりかえります。

1. 目標を達成したらチェックボックスをタップ。
2. 達成した場合「達成した」をタップし、未達成の場合は、「閉じる」をタップします。
3. 「達成した」をタップすると、チェックマークがつきます。





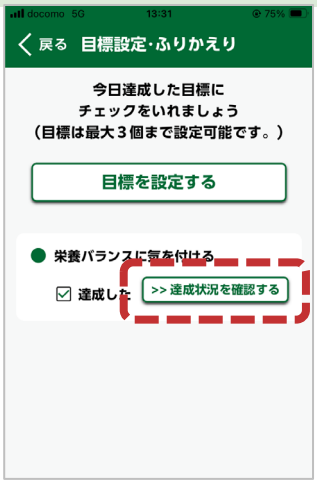
記号	機能説明
ア	**当日に限り**登録できます。
イ	当日分に限り、チェックボックスを再度タップすると、達成状況を取り消すことができます。

3-4-3 目標設定・ふりかえり 【ふりかえり方法】

今までの目標の達成状況と、当日目標の削除方法
（1日1回、項目ごとに1ポイント）

達成状況の確認

1 「達成状況を確認する」から達成状況を確認できます。



2 当月の達成状況の確認と先月比較の確認ができます。

目標の削除

1 目標の削除を行う場合はカレンダー右上のゴミ箱マーク から削除することができます。

2 「削除」ボタンをタップして削除が完了します。

記号	機能説明
ア	目標が達成できている場合、当月のカレンダーに が付きます。 先月と比べて、達成できている日数がどれだけ変化したか比較できます。 ※当月以外のカレンダーは表示できません。
イ	完了後は取り消しできないため注意してください。

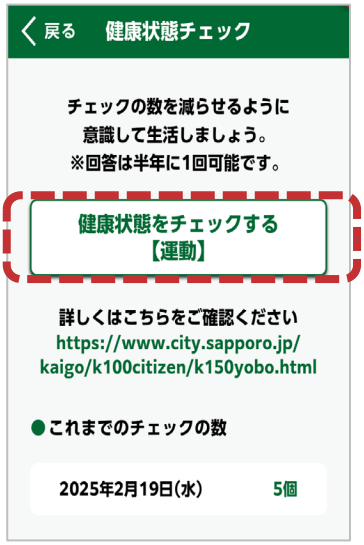
3-5-1 健康状態チェック【運動】

運動のフレイル予防チェックを登録します。
（半年に1回300ポイント付与）

1 「健康状態チェック」をタップ。

2 「運動」をタップ。

3 「健康状態をチェックする【運動】」をタップ。



4 健康状態に関する質問が表示されるので、
❶～❺をはい、いいえで回答を選択します。

設問

❶ 階段や手すりや壁をつたわらずに昇っていますか
❷ 椅子に座った状態から何も捕まらずに立ち上がっていますか
❸ 15分くらい続けて歩いていますか
❹ この1年間転んだことがありますか
❺ 転倒に対する不安は大きいですか

記号	機能説明
ア	回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

3-5-1 健康状態チェック【運動】

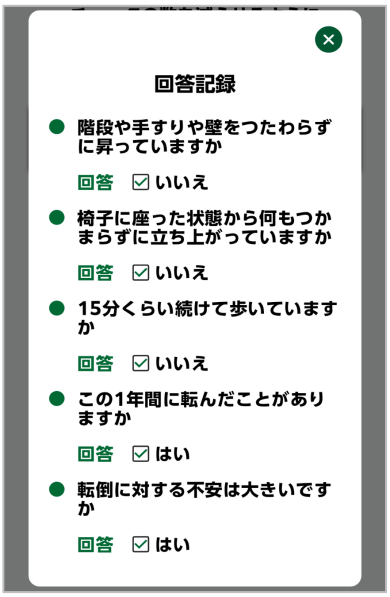
5 結果を確認し、回答を完了するをタップ。

【チェックが１つも入らなかった場合】

【チェックが１つ以上入った場合】

6

回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。
日付をタップすることで、回答内容が表示されます。



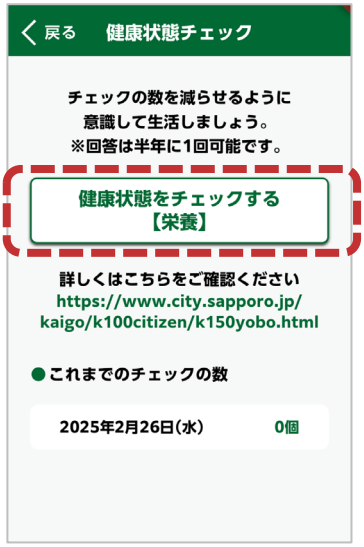
3-5-2 健康状態チェック 【栄養】

栄養のフレイル予防チェックを登録する。
（半年に1回300ポイント付与）

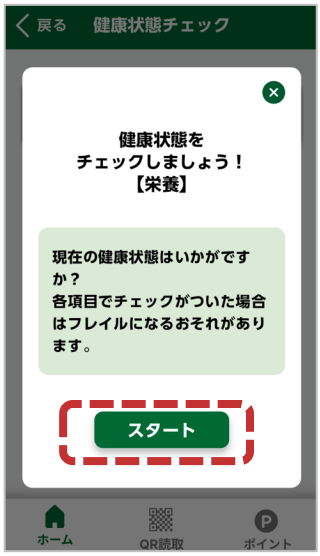
1 「健康状態チェック」をタップ。

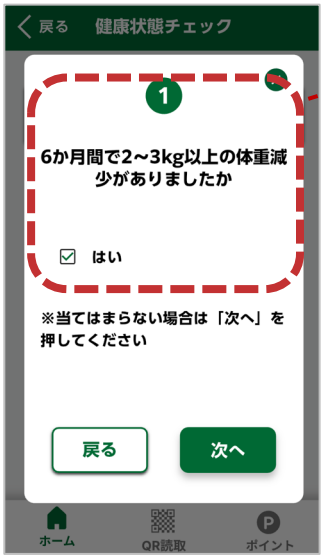
2 「栄養」をタップ。

3 「健康状態をチェックする【栄養】」をタップ。



4 健康状態に関する質問が表示されるので、
❶～❷をはい、いいえで回答を選択します。



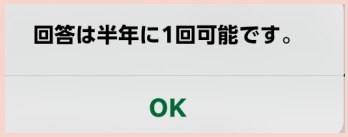


設問

❶ 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか

❷ ＢＭＩ（体重（kg）÷身長（m））は18.5未満ですか

記号	機能説明
ア	回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。



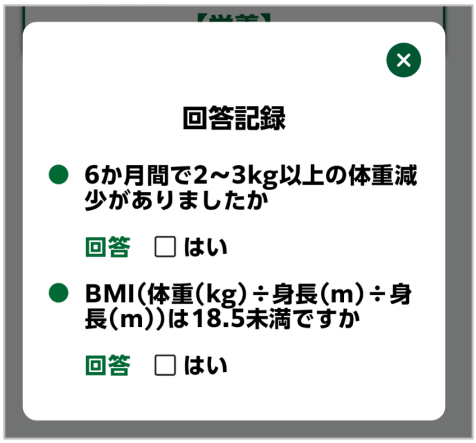
3-5-2 健康状態チェック 【栄養】

5 結果を確認し、回答を完了するをタップ。

【チェックが１つも入らなかった場合】

【チェックが１つ以上入った場合】

6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。
日付をタップすることで、回答内容が表示されます。

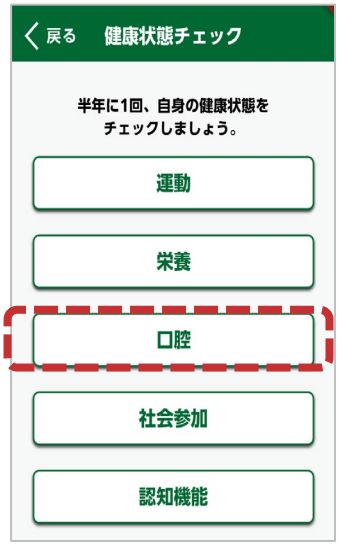


3-5-3 健康状態チェック 【口腔】

口腔のフレイル予防チェックを登録する。
（半年に1回300ポイント付与）

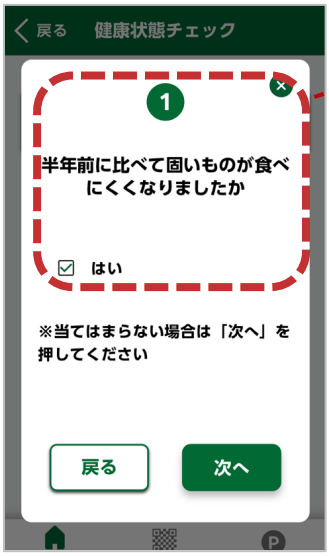
1 「健康状態チェック」をタップ。

2 「口腔」をタップ。



3 「健康状態をチェックする【口腔】」をタップ。

4 健康状態に関する質問が表示されるので、
❶～❸をはい、いいえで回答を選択します。



設問

❶ 半年前に比べて固いものがたべにくくなりましたか
❷ お茶や汁物等でむせることがありますか
❸ 口の渇きが気になりますか

記号	機能説明	
ア	回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。	回答は半年に1回可能です。 OK

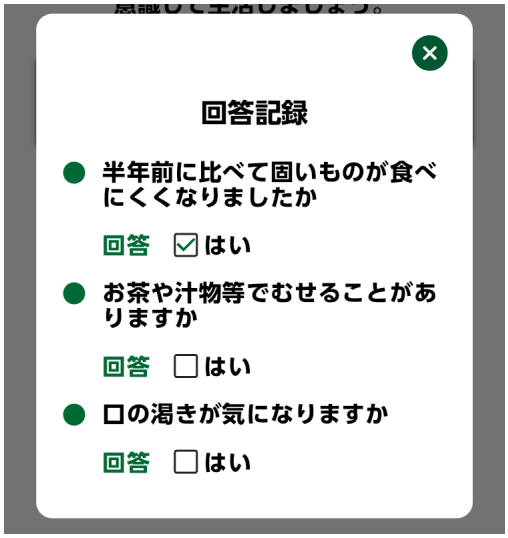
3-5-3 健康状態チェック 【口腔】

5 結果を確認し、回答を完了するをタップ。

【チェックが１つも入らなかった場合】

【チェックが１つ以上入った場合】

6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。
日付をタップすることで、回答内容が表示されます。



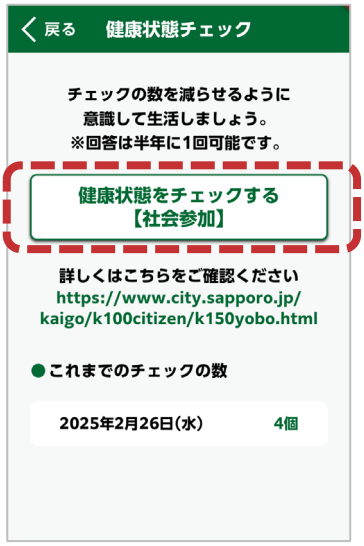
3-5-4 健康状態チェック 【社会参加】

社会参加のフレイル予防チェックを登録する。
（半年に1回300ポイント付与）

❶「健康状態チェック」をタップ。

❷「社会参加」をタップ。

❸「健康状態をチェックする【社会参加】」をタップ。



❹ 健康状態に関する質問が表示されるので、
❶～❼をはい、いいえで回答を選択します。

設問

❶ バスや電車で1人で外出していますか
❷ 日用品の買い物をしていますか
❸ 預貯金の出し入れをしていますか
❹ 友人の家を訪ねていますか
❺ 家族や友人の相談にのっていますか
❻ 週に1回以上は外出していますか
❼ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

記号	機能説明
ア	回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。 回答は半年に1回可能です。 OK

3-5-4 健康状態チェック 【社会参加】

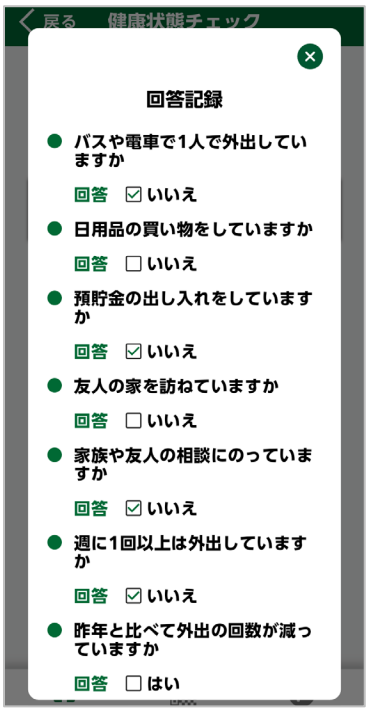
5 結果を確認し、回答を完了するをタップ。

【チェックが１つも入らなかった場合】

【チェックが１つ以上入った場合】

6

回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。
日付をタップすることで、回答内容が表示されます。



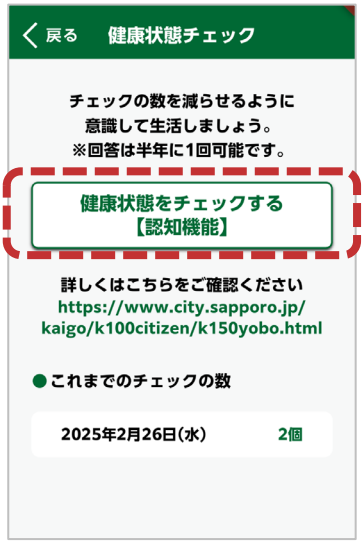
3-5-5 健康状態チェック 【認知機能】

認知機能のフレイル予防チェックを登録する。
（半年に1回300ポイント付与）

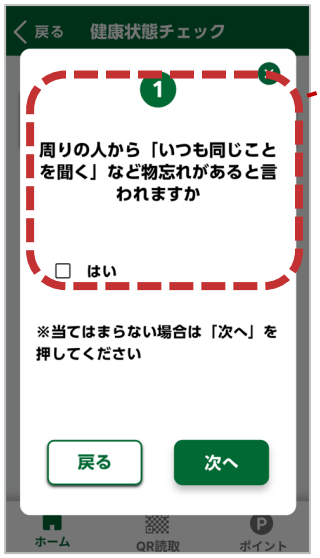
❶「健康状態チェック」をタップ。

❷「社会参加」をタップ。

❸「健康状態をチェックする【認知機能】」をタップ。



❹ 健康状態に関する質問が表示されるので、
❶～❸をはい、いいえで回答を選択します。



設問

❶ 周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われますか

❷ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか

❸ 今日が何月何日かわからないときがありますか

記号	機能説明
ア	回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

3-5-5 健康状態チェック 【認知機能】

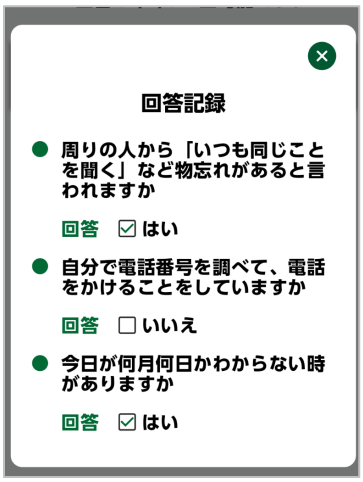
5 結果を確認し、回答を完了するをタップ。

【チェックが１つも入らなかった場合】

【チェックが１つ以上入った場合】

6

回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。
日付をタップすることで、回答内容が表示されます。



3-5-6 健康状態チェック 【こころの健康】

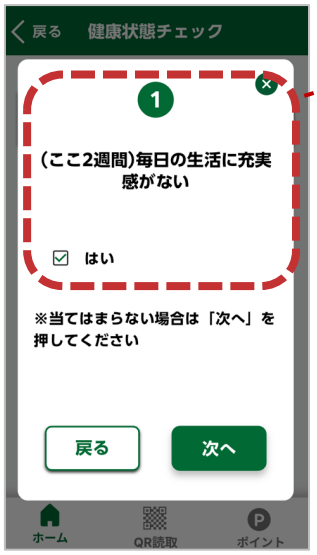
こころの健康のフレイル予防チェックを登録する。
（半年に1回300ポイント付与）

1 「健康状態チェック」をタップ。

2 「こころの健康」をタップ。

3 「健康状態をチェックする【こころの健康】」をタップ。

4 健康状態に関する質問が表示されるので、
❶～❺をはい、いいえで回答を選択します。



設問

❶（ここ2週間）毎日の生活に充実感が無い
❷（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった
❸（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる
❹（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない
❺（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

記号	機能説明	
ア	回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。	回答は半年に1回可能です。 OK

3-5-6 健康状態チェック 【こころの健康】

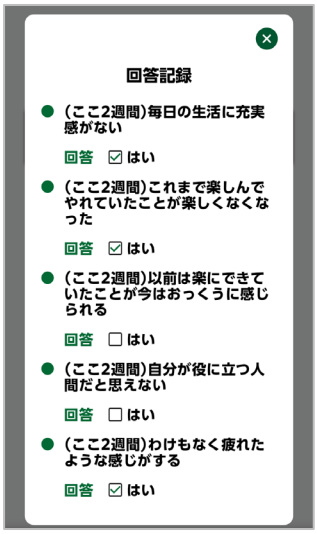
5 結果を確認し、回答を完了するをタップ。

【チェックが１つも入らなかった場合】

【チェックが１つ以上入った場合】

6

回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。
日付をタップすることで、回答内容が表示されます。

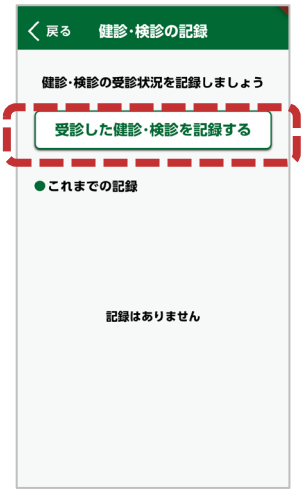


3-6 健診・検診の記録

健診や検診の受診情報を記録する。
（健診・検診別に年度毎に1回300ポイント付与）

1 「健診・検診の記録」をタップ。

2 「受診した健診・検診を記録する」をタップ。



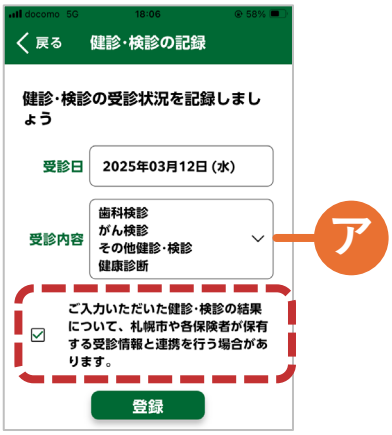
3 カレンダーから受診日を選択しOKをタップ。

4 受診内容を選択しから選択し、完了をタップ。

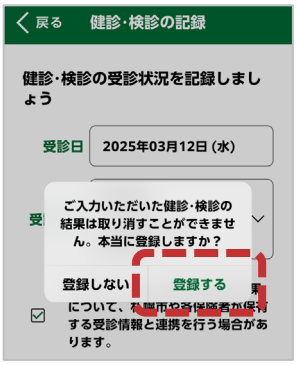
記号	機能説明
ア	カレンダー右上の鉛筆マーク を押して、日付の数字入力も可能です。
イ	遡りの入力は、年度内（4/1始まり）まで可能です。
ウ	受診内容は、複数選択できます。

3-6 健診・検診の記録

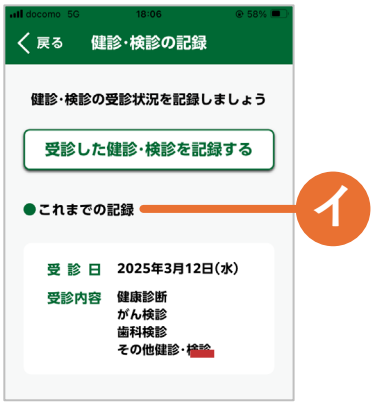
5 「□」をタップして連携に同意し、チェックされたら「登録」をタップ。



6 「登録する」をタップ。



7 回答記録を確認できます。



記号	機能説明
ア	追加登録する場合、既に登録済の健診・検診は選択された状態で表示されます。
イ	「これまでの記録」は、直近の3件を表示します。