

5. 記録機能について（体重）

体重を記録する

当日・前日の体重記録を入力することが可能です。

1



2



3



4

体重を入力したら「登録」をタップ



5. 記録機能について（血圧）

血圧を記録する

当日・前日の血圧記録を入力することが可能です。

1



2



3



4



5. 記録機能について（健診・検診）

健診・検診を記録する

今年度に受診した健(検)診記録を入力することが可能です。



5. 記録機能について（食事記録）

食事を記録する

当日・前日の食事記録を入力することが可能です。

1



2



3



4



5



※すべて任意項目

種別：以下6種
朝・昼・夜・間食1・間食2・間食3

【食べた物】テキストボックス：自由記入

【飲んだ物】以下10種

- ①緑茶
- ②水
- ③コーヒー
- ④紅茶
- ⑤麦茶
- ⑥牛乳・乳飲料
- ⑦ジュース
- ⑧アルコール
- ⑨その他茶系飲料
- ⑩その他

【食事方法】以下2種

- ①よく噛んで食べた
- ②噛むことを意識しなかった

【食事の量】以下3種

- ①食べ過ぎた
- ②腹8分目（推奨）
- ③少なすぎた

【メモ】テキストボックス：自由記入