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 < 血圧 毎日記録して健康管理をしよう 今日の血圧を登録する ※出典:厚生労働省e-ヘルスネット「高血圧」 過去の記録 2022年10月16日(日) 最高 120 mmHg 最低 86 mmHg 2022年10月14日(金) 最高 118 mmHg 最低 70 mmHg 2022年10月11日(火) 最高 110 mmHg 最低 67 mmHg 2022年10月10日(月) 最低 **98** mmHg 最高 118 mmHg 2022年10月9日(日) 暴車 120 景係 26 dil

3





5. 記録機能について(健診・検診)

健診・検診を記録する

2

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。

4 健(検)診 記録を < 健(検)診 入力したら 「登録」をタップ 受診日 2022年11月10日(木) 会場 掛川市病院 大腸がん検診 受診内容 受診内容を選択 登録 キャンセル 特定健康診査 後期高齢者健康診査 結核・肺がん検診 大腸がん検診 ✔ 胃がん検診 子宮頸がん検診 前立腺がん検診 骨粗しょう症検診 21 肝炎ウィルス検診

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。



4 **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 ®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

