

東京都家具健康保険組合



ご利用マニュアル

■ MYページの解説	P1
■ あなたのステータスを見る	P2
■ プロフィールを設定・変更する	P3
■ ご利用方法を見る	P4
■ 「医療費情報」最新の医療費情報を見る	P5
■ 「医療費情報」医療費明細を見る	P6
■ 「医療費情報」医療費明細のみかた	P7
■ 「医療費情報」給付金支給額明細を見る	P8
■ 「医療費情報」給付金支給額明細のみかた	P9
■ 「医療費情報」ジェネリック医薬品差額情報を見る	P10
■ 「医療費情報」ジェネリック医薬品差額情報のみかた	P11
■ 「医療費情報」ジェネリック「お薬情報」を印刷する	P12
■ 「医療費情報」ジェネリック「お薬情報」を見る	P13
■ 「健診結果情報」健診結果を見る	P14-15
■ 行動計画・目標(MYミッション)を登録する	P16-17
■ 行動計画・目標(MYミッション)の達成を状況記録をする	P18-19
■ 「MYダイアリー」のみかた	P20
■ 「MYバイタル」を見る・記録する	P21
■ MYメールの利用方法	P22

1.MYページの解説



①**各種設定/よくある質問/お問合せ/ログアウト**
各種設定→パスワード・メールアドレスの設定・変更が出来ます。

よくある質問→よくある質問とその回答を確認できます。

お問合せ→各種問合せページです。

ログアウト→MY HEALTH WEBからログアウトします。

②**あなたのステータス**

あなたが設定したスローガン・目標体重が表示されます。(プロフィール設定→3ページへ)

③**MYミッション**

現在設定しているミッションが表示されます。「記録する」から記録ページへ移動することが出来ます。(MYミッションについて→16ページ)

④**MYダイアリー**

ログイン状況が確認出来ます。(MYダイアリーについて→20ページへ)

⑤**各種バナー**

各ページへ遷移します。

⑥**キャンペーン・おすすめ情報**

期間限定のキャンペーン情報やおすすめ情報が表示されます。

⑦**新着情報**

サイトの更新情報や健保からのお知らせが表示されます。タイトルをクリックすると詳しい内容を読むことが出来ます。

⑧**MYメール**

あなた宛のお知らせメールが表示されます。タイトルをクリックすると本文が表示されます。(MYメールについて→22ページへ)

⑨**健康情報**

さまざまなテーマを取り上げた健康特集や疾患情報、医療費節約情報などを配信しています。

⑩**おすすめコンテンツ**

あなたへおすすめの各種コンテンツが表示されます。

2.あなたのステータスを見る



MYページ左側上部にあなたのステータスが表示されています。

①スローガン

MY HEALTH WEBでは、健康維持や生活習慣改善の為にスローガン(目標)を設定します。ここには、あなたが設定したスローガンが表示されます。

②目標体重

あなたが設定した目標体重が表示されます。

①
スローガンを入力してください

②
目標体重 : 50kg

3.プロフィールを設定・変更する



MYページ左側上部のステータス表示下部にある「プロフィール設定」をクリックします。



プロフィール設定のページが表示されます。このページでは、

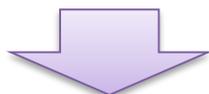
- ・スローガンの設定・変更
- ・目標体重の設定・変更
- ・1日の目標歩数の設定・変更
- ・身長の設定・変更

を行うことができます。

4.ご利用案内を見る



ナビメニュー内の「ご利用案内」をクリックします。



ご利用案内

MY HEALTH WEBの各コンテンツについて下記の通りご案内します。

コンテンツ名	概要
MYページ	MY HEALTH WEBのTOPページです。更新情報や各種ステータス、ログイン状況、健康保険組合からのあなたへのお知らせ等が確認出来ます。
MYデータ	医療費情報、健診結果などあなたの健康に関する情報が確認出来るページです。また、健診結果などに応じてあなたに合った生活改善案の提案を行います。
MYミッション	あなたのライフスタイルに合わせた生活改善に関する行動目標(ミッション)を設定し、健康になるための各種目標を実践・記録出来ます。
MYダイアリー	ログイン記録やMYミッションの実践状況が表示されます。
MYバイタル	血圧、体重、歩数を記録出来ます。記録したデータはわかりやすくグラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。
健康情報 MY HEALTH CLUB	生活習慣病の基礎知識や生活習慣改善のためのさまざまな健康情報を掲載しています。
医療費節約法	かかりつけ医師やジェネリック医薬品への切り替え、医療費控除など知っておくと得をする医療費の節約法を紹介します。
プロフィール設定	スローガン、目標体重、1日の目標歩数などの設定・変更が行えます。
各種設定	パスワードやメールアドレスの登録・変更が行えます。
各種通知の見方	医療費明細や健診結果の見方などを解説します。
よくある質問	MY HEALTH WEBの利用方法等のさまざまな疑問にお答えします。

ご利用案内のページが表示されます。

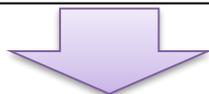
5. 「医療費情報」最新の医療費情報を見る



ナビメニュー内の「MYデータ」をクリックします。



左側メニュー内「医療費情報」もしくは右側コンテンツ名の「医療費情報」をクリックします。



医療費のお知らせ

▶ **最新の医療費明細(家族総計)**

平成26年07月診療分 合計			
件数	日数	医療費総計	自己負担総額
2	2	¥9,740	¥1,948

自己負担総額は、医療費と食事代の月額自己負担額の合算となります。医療費総額は自己負担額、健保組合負担額、公費負担額の全てを含めた月額医療費と食事代の合算となります。
※データの反映は受診月の約3ヶ月後となりますが、医療機関からの請求が遅れた場合は一部反映が遅れる事がございます。

[▶ 詳細をみる](#)

▶ **最新の給付金支給明細(家族総計)**

平成26年10月15日 支給分	
件数	支給額
1	¥859,067

[▶ 詳細をみる](#)

▶ **最新のジェネリック医薬品情報**

ジェネリック医薬品に切り替えた場合	
平成25年02月処方分	今までの累積分
最大削減可能額 1,757円	最大削減可能額1,757円

[▶ 詳細をみる](#)

▶ **家族の明細**

個人ごとの医療費情報、給付金支給額、ジェネリック医薬品情報が確認できます。

名前	医療費情報	給付金情報	ジェネリック医薬品情報
テスト タロウ	明細はこちら	明細はこちら	明細はこちら
テスト ハナコ	明細はこちら	明細はこちら	

「医療費情報」のトップページが表示されます。このページでは、「最新の医療費明細(家族総計)」「最新の給付金支給額明細(家族総計)」「最新のジェネリック医薬品情報(家族総計)」を確認することが出来ます。各情報の「詳細をみる」をクリックすることで、各情報の詳細ページへ移動することが出来ます。

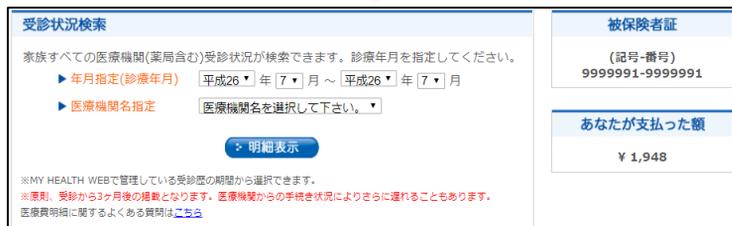
6. 「医療費情報」 医療費明細を見る



ナビメニュー内の「MYデータ」をクリックします。



右側「概要」内の「医療費明細」をクリックします。



「医療費明細」のページが表示されます。このページでは、「受診状況検索」や、月単位での「医療費明細」を確認したり、「医療費明細」をPDFファイルとしてダウンロード・印刷することが出来ます。



※左側に常時表示されている「医療費明細」バナーをクリックで、直接このページへ移動することが出来ます。

7. 「医療費情報」 医療費明細のみかた

医療費明細情報

▶ 平成26年07月の医療費明細

< 前 月

受診者	受診したところ	総医療費	健保負担額	窓口負担額	補助説明
診療区分	診療年月/日数(回数)	食事療養費	公費負担額	薬剤・食事負担額	
テストハナコ 調剤	●●●薬局 H26.07 1日	4,020 0	3,216 0	804 0	
テストハナコ 通院	●●●こどもクリニック H26.07 1日	5,720 0	4,576 0	1,144 0	
合計		9,740 0	7,792 0	1,948 0	

PDFダウンロード / 印刷

受診者	診療を受けた人の名前が表示されます。
診療区分	診療を受けた人の続柄、入院・通院区分が表示されます。
受診したところ	診療を受けた病院や薬局名が表示されます。
診療年数・日数（回数）	治療や入院に要した年月、日数、調剤の場合は回数が表示されます。
総医療費	治療や入院に要した費用の合計金額です。
食事療養費	入院に要した食事費用の合計金額です。
保険負担額	総医療費のうち、健保組合が負担した金額です。
公費負担額	総医療費のうち、国または市町村が負担した金額です。
窓口負担額	総医療費のうち、あなたが負担した金額です。
薬剤・食事負担額	薬剤・食事療養費のうち、あなたが負担した金額です。

- ※医療費の掲載は、原則受診から3ヶ月後の掲載となります。医療機関からレセプト請求状況によりさらに遅れることもあります。
- ※記載は、1行につき1ヶ月間に1つの医療機関で受診された分をまとめています。
- ※医療費の額には保険外負担（差額ベット代、歯科における自費診療分等）は、含まれておりません。
- ※市町村の医療費助成等を受けている方は、助成分等が「あなたが支払った額」の欄に記載される場合もあります。
- ※自己負担額等は、端数処理や審査等によって、実際の支払額とは異なる場合があります。
- ※この通知書は確定申告には使用できません。

8. 「医療費情報」 給付金支給額明細を見る



ナビメニュー内の「MYデータ」をクリックします。



右側「概要」内の「給付金支給額明細」をクリックします。



「給付金支給額明細」のページが表示されます。このページでは、「給付金支給額明細検索」や、月単位での「給付金支給額明細」を確認出来ます。また、「給付金支給額明細」や「給付金支給決定通知書」をPDFファイルとしてダウンロード・印刷することが出来ます。

給付金
支給額明細

※左側に常時表示されている「給付金支給額明細」バナーをクリックで、直接このページへ移動することが出来ます。

9. 「医療費情報」 給付金支給額明細のみかた

給付金支給明細						
▶ 平成26年10月の給付金支給明細						
				< 前月	> 最新月	> 次月
対象者	給付金種別	支給年月	診療年月	支給期間(自)	支給期間(至)	給付額
テスト ハナコ		H26.10	H26.04	-	-	798,967
合 計						60,100
						859,067

[PDFダウンロード / 印刷](#)

対象者	給付対象者の氏名が表示されます。
給付金種別	給付内容が表示されます。
支給年月	給付金が支給される年月が表示されます。
診療年月	給付金の対象となった診療（治療や入院）の年月が表示されます。
支給期間（自）	給付金の支給開始日が表示されます。
支給期間（至）	給付金の支給終了日が表示されます。入院に要した食事費用の合計金額です。
給付額	給付金として支給される額が表示されます。

10. 「医療費情報」 ジェネリック医薬品差額情報を見る



ナビメニュー内の「MYデータ」をクリックします。



右側「概要」内の「ジェネリック医薬品差額情報」をクリックします。



「ジェネリック医薬品差額情報」のページが表示されます。このページでは、「ジェネリック医薬品情報検索」や、月単位での「ジェネリック医薬品差額情報」を確認出来ます。また、「ジェネリック医薬品差額情報」をPDFファイルとしてダウンロード・印刷することが出来ます。

ジェネリック医薬品情報検索

▶ 年月指定(診療年月) 平成25年 2月 ~ 平成25年 2月

▶ 医療機関名指定 医療機関名を選択して下さい

▶ 詳細表示

最大削減可能額

平成25年02月の処方分をジェネリック医薬品に切り替えると最大1,757円削減可能です。

ジェネリックお買い得シートを印刷 医療機関へご持参ください

ジェネリック医薬品差額情報に関するよくある質問はこちら

ジェネリック医薬品情報詳細

▶ 平成25年02月のジェネリック医薬品情報明細

処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
先発医薬品名	薬価 (単位)	使用量 (単位)	支払額	ジェネリック医薬品名	薬価	削減 可能額	切替後 支払額
診療年月: 平成25年02月 医療機関名: テスト病院 受診者氏名: F1T 00							
タケプロンOD錠15	95.2	35(錠)	¥1,000	ランソプラゾールOD錠15mg「DK」	37.7	¥604	¥396
				ランソプラゾールOD錠15mg「JG」	37.7	¥604	¥396
				ランソプラゾールOD錠15mg「タイヨー」	40	¥580	¥420
ロキソニン錠60mg	18.6	126(錠)	¥703	ロキソプロフェナトリウム錠60mg「タイヨー」	5.6	¥491	¥212
				ロキソプロフェナトリウム錠60mg「日医工」	5.6	¥491	¥212
				ロキベイン錠60mg	5.6	¥491	¥212
リンラキサー錠250mg	17.1	112(錠)	¥575	コリクール錠250mg	6.2	¥367	¥208
				スールキート錠250mg	6.2	¥367	¥208
				クルルフェニンシカル(バンシエ)錠250mg「NP」	6.2	¥367	¥208
ムコスタ錠100mg	17.4	126(錠)	¥658	レバミド錠100mg「アメル」	9.6	¥295	¥363
				レバミド錠100mg「KTB」	9.6	¥295	¥363
				レバミド錠100mg「SN」	9.6	¥295	¥363
現状支払額 総計							¥2,936
全ての薬剤を差額の最も大きいものに切り替えた場合							削減可能額: ¥1,757 支払額: ¥1,179

PDFダウンロード / 印刷

○ 窓口での実際のお支払額には、技術料・指導料・検査費用などが含まれているため、実際の支払金額と異なる場合があります。
 ○ 先発医薬品とジェネリック医薬品との薬価差がないなどの理由で削減可能額が0円となる場合もあります。
 ○ ジェネリック医薬品への切り替えをご希望の方は、「ジェネリックお買い得シート」をプリントアウトして医療機関へご持参ください。
 ※ ジェネリック医薬品情報明細の見方については各種通知の見方をご参照ください。

※左側に常時表示されている「ジェネリック医薬品差額情報」バナーをクリックで、直接このページへ移動することが出来ます。

11. 「医療費情報」 ジェネリック医薬品差額情報のみかた

処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
先発医薬品名	薬価	使用量 (単位)	支払額	ジェネリック医薬品名	薬価	削減 可能額	切替後 支払額
診療年月：平成25年02月 医療機関名：テスト病院 受診者氏名：テスト 〇〇							
タケブロンOD錠1.5 お薬情報	95.2	35(錠)	¥1,000	ランソプラゾールOD錠1.5mg「DK」	37.7	¥604	¥396
				ランソプラゾールOD錠1.5mg「JG」	37.7	¥604	¥396
				ランソプラゾールOD錠1.5mg「タイヨー」	40	¥580	¥420

- 処方実績** あなたが処方された医薬品の情報です。
- 先発医薬品名** あなたが処方された先発医薬品です。「お薬情報」から医薬品の詳しい情報を閲覧出来ます。
- 薬価** 医薬品の価格です。
- 使用量** 処方された医薬品の量です。
- 支払額** $\text{薬価} \times \text{使用量} \times 3\text{割 (自己負担分)} = \text{支払額}$ (小数点以下四捨五入) で算出された金額です。
- ジェネリック医薬品名** 先発医薬品と同じ効果を持つジェネリック医薬品の品名です。
- 削減可能額** あなたに処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合に削減出来る金額です。
- 切替後支払額** ジェネリック医薬品に切り替えた場合にあなたが支払う金額です。

※窓口での実際のお支払額には、技術料・指導料・検査費用などが含まれているため、実際の支払金額と異なる場合があります。

※削減可能額が0円となる場合もあります。

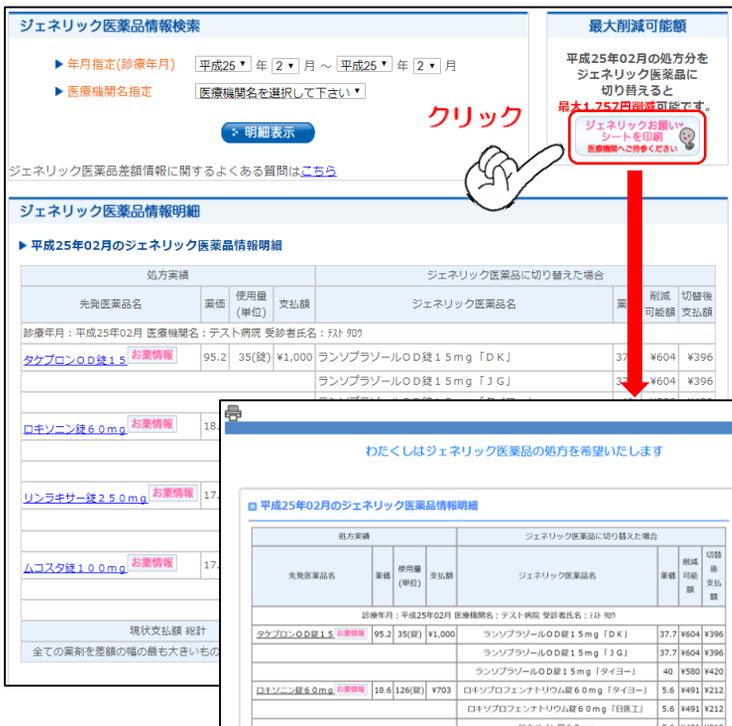
12. 「医療費情報」 ジェネリックお願いシートを印刷する



ナビメニュー内の「MYデータ」をクリックします。



右側「概要」内の「ジェネリック医薬品差額情報」をクリックします。



「ジェネリック医薬品差額情報」のページが表示されます。右上にある「ジェネリックお願いシートを印刷」をクリックすると、「ジェネリックお願いシート」が表示されます。印刷してご利用ください。

※左側に常時表示されている「ジェネリック医薬品差額情報」バナーをクリックで、直接「ジェネリック医薬品差額情報」へ移動することが出来ます。

13. 「医療費情報」 ジェネリック「お薬情報」を見る



ナビメニュー内の「MYデータ」をクリックします。



右側「概要」内の「ジェネリック医薬品差額情報」をクリックします。



ジェネリック医薬品情報検索

▶ 年月指定(診療年月) 平成25年 2月

▶ 医療機関名指定 医療機関名を選択

▶ 明細表示

ジェネリック医薬品差額情報に関するよくある質問は

ジェネリック医薬品情報明細

▶ 平成25年02月のジェネリック医薬品情報明細

処方実績	ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
先発医薬品名	薬価(単位)	ジェネリック医薬品名	薬価	削減 切替後 可能額 支払額
診療年月: 平成25年02月 医療機関名: テスト病院 患者氏名: 717 909				
タケプロンOD錠1.5g お薬情報	95	ランソプラゾールOD錠1.5mg「D.K」	37.7	¥604 ¥396
		ランソプラゾールOD錠1.5mg「J」	37.7	¥604 ¥396
		ランソプラゾールOD錠1.5mg「タイヨー」	40	¥580 ¥420
ロキソニン錠6.0mg お薬情報	18.6(126錠)	ロキソプロフェンナトリウム錠6.0mg「タイヨー」	5.6	¥491 ¥212
		ロキソプロフェンナトリウム錠6.0mg「日医工」	5.6	¥491 ¥212
		ロキベン錠6.0mg	5.6	¥491 ¥212

「ジェネリック医薬品差額情報」のページが表示されます。ジェネリック医薬品差額情報内の「お薬情報」をクリックすると、各医薬品の詳細情報が表示されます。
※医薬品の表示が無い場合は「お薬情報」は表示されません。

※左側に常時表示されている「ジェネリック医薬品差額情報」バナーをクリックで、直接「ジェネリック医薬品差額情報」へ移動することが出来ます。

14. 「健診結果情報」 健診結果を見る



ナビメニュー内の「MYデータ」をクリックします。



右側「概要」内の「健診結果」をクリックします。



検査項目	H30.07.20	H29.07.20	H28.07.27	H27.07.23	H26.07.25	基準値		単位	
	上限値		下限値						
身体計測	身長	175.5	175.7	176.3	175.6	176.1	-	-	cm
	体重	77.4	78.2	76.8	79.0	78.7	-	-	kg
	BMI	25.1	25.3	24.7	25.6	25.3	24.9	18.5	-
	腕囲(実測)		90.8	89.8	91.0	90.0	84.9	-	cm
血圧等	収縮期血圧(1回目)				107		129	0	mmHg
	収縮期血圧(その他)	106	116	100	107	103	129	0	mmHg
	拡張期血圧(1回目)				68		84	0	mmHg
	拡張期血圧(その他)	69	71	61	68	65	84	0	mmHg
尿検査	尿糖	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	-	-	-
	尿蛋白	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	-	-	-
飲酒量	1合未満								
睡眠	はい	はい							
生活習慣の改善	意志なし	取組済み(6...)							

健診結果数値が経年表示されます。基準値を超えている場合は、 がつきます。「PDF/ダウンロード印刷」から、画面表示されている健診結果表をPDFで表示させることができ、データ保存や印刷が簡単に出来ます。

※左側に常時表示されている「健診結果情報」バナーをクリックで、直接「健診結果」へ移動することが出来ます。



14. 「健診結果情報」 健診結果を見る

収縮期血圧 (その他)

【検査項目の解説】
 血圧測定は、普段の健康状態を知るうえでも重要な検査です。血圧とは、心臓のポンプ作用により全身に血液を送り出すときの圧力のことです。心臓が収縮したとき**最高血圧**（収縮期血圧）に、心臓が拡張したとき**最低血圧**（拡張期血圧）になります。
 血圧は常に一定ではありません。日中に上昇し夜間に低下するというように、一日の内でも変動します。また、寒さや暑さ、運動、ストレスなど環境の変化に応じて変動します。そのため、**収縮期最高血圧**かそうでないかを診断する際は、複数回測定します。

【将来の疾病リスク】
 本態性高血圧、**動脈硬化**、**心筋梗塞**、**脳卒中**、**二次性高血圧**など

前回の数値	今回の数値
116	106

※グラフの黄色ゾーンは基準値内です

[x] CLOSE

検査項目をクリックすると健診結果数値が経年で分かりやすいグラフで表示されます。また検査項目の解説や将来の疾病リスクが表示されます。



傷病情報

傷病名: 動脈硬化

診療科

循環器科 内科

・**どんな病気か**
 体のすみずみまで酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を果たしているのが動脈です。この動脈が年齢とともに老化し、弾力性が失われて硬くなったり、動脈内にさまざまな物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といえます。

動脈硬化は、①粥状硬化、②細動脈硬化、③中膜硬化の3種類に分類されます。動脈は内膜、中膜、外膜の3層からなっていますが、①は太い、または中等度の太さの動脈の内膜に、②は中膜に主に変化が起きます。一方、③は末梢の細い動脈が硬化するものです。臨床的に問題になるのは①と②です。

・**原因は何か**
 臨床的に最も重要である粥状硬化は、大動脈、脳動脈、冠動脈など比較的太い動脈に起こる硬化で、動脈の内膜にコレステロールなどの脂肪からなる粥腫（アテローム）ができ、次第に肥厚することで動脈の内腔が狭くなります（図26）。粥腫が破れると血栓がつくられ、動脈は完全にふさがります。

●図26 粥状硬化のメカニズム●

粥腫のもとになる悪玉コレステロール（LDLコレステロール）は、動物性脂肪に多く含まれています。一方、善玉コレステロール（HDLコレステロール）は、動脈硬化を抑える作用があります。中性脂肪も動脈硬化を促すといわれています。中性脂肪値は、糖分やアルコールの摂取などで上昇します。

将来の疾病リスクに表示されている傷病名をクリックすると詳しい傷病情報を閲覧することが出来ます。

※判定の基準値は、MY HEALTH WEBが設定した数値です。医師の所見等がある場合は、受診された医療機関に従いましょう。

15. 行動計画・目標(MYミッション)を登録する



ナビメニュー内の「MYミッション」をクリックします。ここでは、あなたのライフスタイルに応じて生活習慣改善の為の『ミッション』を設定し日々の生活の中に取り入れる事で生活習慣の改善を図ります。



「ステージ選択」をクリックします。

MYミッション

選択中のミッションは…

未設定

※MYページ左側の「MYミッション」内「ミッション設定」をクリックすると、直接「MYミッション」のページへ行くことが出来ます。



ミッションは6つのステージに分けられています。挑戦したいステージを選択し、クリックします。

15. 行動計画・目標(MYミッション)を登録する

ステージ選択コース

「休養」ステージ
十分な睡眠、余暇等で体や心を養い、心身の健康を回る「ミッション」を設定します。
👉をクリックするとワンポイント解説が表示されます。



- 十分な睡眠を取る👉
- ぬるめのお湯に浸かってゆっくり入浴する👉
- 体をリラックスさせる時間を持つ👉
- お昼に30分以内の仮眠を取る👉
- 起床後、太陽光を浴びる👉

選択

クリック

> 期間指定

選択したステージ内に設定されたミッションが表示されます。
挑戦したいミッションを選択し、「期間指定」をクリックします。

ステージ選択コース

選択したミッションのチャレンジ開始日を設定してください。



ミッション1. 十分な睡眠を取る

チャレンジ開始日: 2020年3月5日

チャレンジ終了日: 2020年3月31日

クリック

> 設定する

チャレンジの「開始日」と「終了日」を設定し、「設定する」をクリックします。

ステージ選択コース

下記の内容で登録します。



ミッション1. 十分な睡眠を取る

チャレンジ開始日: 2020年3月5日

チャレンジ終了日: 2020年3月31日

クリック

> 修正する > 登録する

内容を確認し、「登録する」をクリックすると、ミッションの登録が完了します。
目標達成を目指して頑張りましょう！

ステージ選択コース

あなたがチャレンジするミッションは下記の通りです。
毎日の記録でミッション達成を目指して頑張りましょう！



ミッション1. 十分な睡眠を取る

チャレンジ開始日: 2020年3月5日

チャレンジ終了日: 2020年3月31日

16. 行動計画・目標(MYミッション)の達成状況を記録する



ナビメニュー内の「MYミッション」をクリックします。



「記録する」をクリックします。



「記録する日」と「ミッションの達成状況」を選択し、「記録する」をクリックします。



※MYページ左側の「MYミッション」内「記録する」をクリックすると、直接「MYミッション」の記録ページへ行くことができます。

16. 行動計画・目標(MYミッション)の達成状況を記録する

記録する

下記内容で記録します。
修正する場合は「修正する」ボタンで戻り、再度入力して下さい。



記録する日	2014年9月26日
ミッション1.	果物を夕方までに適量食べる(りんご1個またはみかん2個など)
ミッションの達成	できた
設定期間	2014年1月1日~2014年12月1日

↑ クリック

> 修正する > 記録する

入力内容に間違いがないかを確認し、「記録する」をクリックします。



MYダイアリー

2014 9月

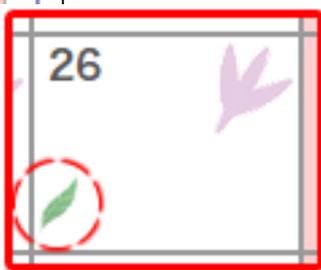
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ログインした日は僕の足あとがつくよ！

「ミッション」の表示は→ 達成できた! どちらでもない 達成できなかった



ミッションの記録を行うと、「MYダイアリー」に達成状況に応じたそれぞれのステージカラーの「羽」が付きます。



↑ここに記録されます

17. 「MYダイアリー」のみかた



ナビメニュー内の「MYダイアリー」をクリックします。



「MYダイアリー」は、ログインやミッション達成の記録がされるページです。

①ヘロンくんの足あと
ログインした日にはヘロンくんの足あとがつきます。

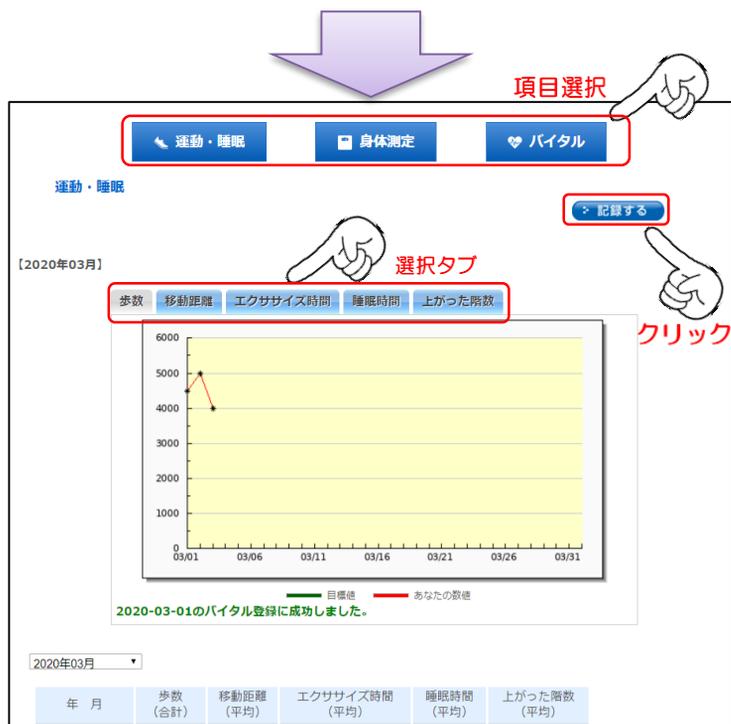
②ヘロンくんの羽
「MYミッション」を記録すると、達成状況に応じた各ステージカラーの羽がつかます。



18. 「MYバイタル」を見る・記録する



ナビメニュー内の「MYバイタル」をクリックします。



このページでは、「運動・睡眠(歩数・移動時間・エクササイズ時間・上った階数・睡眠時間)」「身体測定(体重・体脂肪率・腹囲)」「バイタル(最高血圧・最低血圧・体温)」を毎日記録することができます。項目を「運動・睡眠」「身体測定」「バイタル」から選択後、「選択タブ」内の各項目をクリックすると、それぞれのグラフに切り替わり表示されます。

バイタルを記録するには、右上の「記録する」をクリックします。



MYバイタル

【バイタル記録】
下記フォームにバイタル情報を入力し、「記録する」ボタンをクリックしてください。

記録年月日		2020年 3月 3日
運動・睡眠	歩数	<input type="text"/> 歩
	移動距離	<input type="text"/> km
	エクササイズ時間	<input type="text"/> 分
	睡眠時間	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分
	上がった階数	<input type="text"/> 階
身体測定	体重	<input type="text"/> kg
	体脂肪率	<input type="text"/> %
	腹囲	<input type="text"/> cm
バイタル	最高血圧(午前/午後)	<input type="text"/> mmHg / <input type="text"/> mmHg
	最低血圧(午前/午後)	<input type="text"/> mmHg / <input type="text"/> mmHg
	体温	<input type="text"/> °C

クリック

バイタル記録画面が表示されます。記録年月日を選択後それぞれの項目を記入し、「記録する」をクリックすると、グラフに反映されます。

※MYページ右側の「MYバイタル」項目でも同じ様にバイタルの確認・記録を行うことが出来ます。
※BMIは体重を記録すると自動算出されます。BMIの自動算出には、「プロフィール設定」での「身長」の登録が必要です。

19.MYメールの利用方法

クリック



クリック



あなたへのお知らせメールは、MYメールに受信されます。
MYページ内「MYメール」にあなたが受信したメールが表示されます。メールのタイトルをクリックすると、詳細内容が表示されます。また、「MYメール一覧」をクリックすると、今までに受信したメールを確認することができます。

 このマークが表示されているメールは、返信が必要です。メールのタイトルをクリックすると内容が表示されます。

返信が必要なメールには、「メール返信フォーム」が表示されます。必要事項を記入し、送信ボタンを押してください。