

デジタル健康手帳

操作マニュアル

第1.1版

本資料は、デジタル健康手帳を利用するための手順を説明した資料です。

【目次】

1. 概要
 1. デジタル健康手帳とは
2. 利用の流れ
 1. ログイン
 2. ホーム
 3. 医療連携ノート
 4. おくすり手帳
 5. マイナポータル連携（医療情報）
 6. 健診結果予測シミュレーション
 7. 保健指導ノート
 8. 健康の記録
 9. QRコードまたはID提示
 10. その他
3. こんな時には

お問い合わせ先：デジタル健康手帳サポート窓口

(healthcare-book-support@nes.jp.nec.com)

ご利用の際はスマートフォンをご利用ください。なお、推奨環境は以下の通りです。

	Android	iPhone
スマートフォン	OS：Android 10.0以上	OS：16.0以上
カメラ	標準で内蔵されているカメラがご利用できます。	

1 デジタル健康手帳とは

デジタル健康手帳は、診察履歴やお薬情報の管理、体調の記録、保健指導記録など、私たちが健康に暮らすために便利な機能をまとめたアプリケーションです。

// デジタル健康手帳でできること //



Illustration showing a doctor, a smartphone, and a medicine bag with pills, indicating the management of medical history and medication information.

☑ 通院履歴やお薬情報を
1つのアプリで管理



Illustration showing a person using a smartphone, surrounded by icons representing health information: a graph, a bowl of rice, a person walking, and a bar chart.

☑ 日々の情報を記録し
健康状態を知る



Illustration showing a woman holding a smartphone, connected to a My Number Portal (マイナポータル) via a dashed line labeled '連携' (連携).

☑ マイナポータルと連携し、
過去の健診や予防接種情報を管理

1 ログイン

本サービスの利用開始時に表示される画面です。

デジタル健康手帳
〇〇県〇〇市

メールアドレス
[Input Field]

パスワード
[Input Field] [パスワードをお忘れですか?](#)

ログイン

会員登録がお済みでない方はこちら
[新規登録]

* エリアを変更する場合は [こちら](#)

メールアドレスとパスワードを入力してログインします。

パスワードが分からない場合はこちらからパスワードの再設定を実施して下さい。
「3 こんな時には」参照

初回利用時はこちらからユーザ登録を実施して下さい。

エリアを変更する場合は「こちら」を選択してください。
選択すると右記の画面でエリアを変更することができます。

利用するエリアを選択してください。

137
〇〇県〇〇市

選択する

2 ホーム

ログイン時に表示される画面です。ホーム画面から各画面に遷移できます。

The screenshot shows the home screen of the 'デジタル健康手帳' (Digital Health Record) app. At the top, there's a notification bell, the app title, and a location icon for '〇〇市'. Below that is the user's profile for '山田 花子' and a '健康スコア' (Health Score) of 1,090. A grid of health metrics follows, including weight (53.6 kg), BMI (22.0), steps (12,723), temperature (36.6 kg), and blood pressure (120/90 mmHg). A navigation bar at the bottom has icons for Home, Health Management, Medical Institution, My ID, and Menu. A callout box on the right explains that the location icon shows the user's area and a red mark indicates new notices. Another callout points to the user management icon. A third callout points to the health score. A fourth callout points to the health record grid. A fifth callout points to the '医療機関受診' (Medical Institution Visit) tab. A sixth callout points to the 'My ID' and 'メニュー' (Menu) icons. A large callout box on the right provides a detailed overview of the app's navigation options, including '健康管理' (Health Management) and '医療機関受診' (Medical Institution Visit) tabs, and various sub-features like '健康の記録' (Health Record), 'ユーザー管理' (User Management), '保健指導ノート' (Health Guidance Note), '予防接種記録' (Vaccination Record), '健康診断記録' (Health Checkup Record), '医療費情報' (Medical Fee Information), '事前の通院登録' (Advance Outpatient Registration), '当日の通院登録' (Today's Outpatient Registration), '医療連携ノート' (Medical Collaboration Note), 'おくすり手帳' (Medicine Diary), 'おくすりアラーム' (Medicine Alarm), 'かかりつけ医療情報' (Regular Doctor Medical Information), 'スケジュール' (Schedule), and 'My ID 表示' (My ID Display).

お住まいの地域からののお知らせを表示します。新着のお知らせがある場合は右上に赤いマークを表示します。

お住まいの地域を表示します。

プルダウンでユーザーを表示します。

健康スコアを表示します。

当日の健康記録が表示されます。

デジタル健康手帳の各種画面に移動します健康管理・医療機関受診の情報切替が可能です。
※画面下のフッターからも移動が可能です。

「㊟QRコードまたはIDの表示」参照

メニューに遷移します。

3 医療連携ノート 通院登録

医療機関に訪れた履歴を記録します。



Step1：通院日を選択してください。

Step2：医療機関をリストから選択してください。

- 「かかりつけ医療機関」には、かかりつけ医療機関として登録した医療機関が表示されます。
- 「すべての医療機関」にはお住まいの地域の医療機関が表示されます。
- その他の医療機関を受診する場合は、「その他の医療機関」に医療機関を入力してください。

3 医療連携ノート 個人メモ登録

ご自身のメモと画像を登録することができます。



チェックを入れると
使用している医療機関
や保健師がいる場合は
内容が公開されます。

医療連携ノートから通院登録することも
できます。

経過・医師コメントは医療従事者のみ
記入できる項目のため編集できません。

4 おくすり手帳

医療機関から処方されたおくすり情報を登録できます。

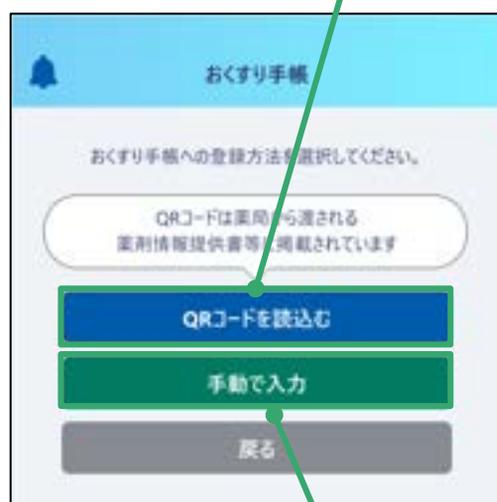
以下いずれかの方法で登録できます。

- ・薬局から提供された薬剤情報提供書に印字されているQRコードの読み取り
- ・手動での入力



マイナポータルから連携したものは「マイナ情報あり」と表示されます。

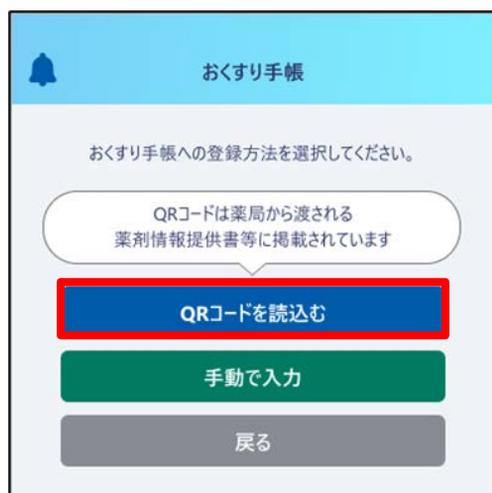
QRコードの読み取り



手動で入力

4 おくすり手帳登録 QR読み込み

薬局から提供された薬剤情報提供書に印字されているQRコードを読み取ることで、お薬の情報をアプリに自動入力することが可能です。



画面いっぱいにQRコードが映るようにカメラを近づけてください。

読み込んだQRコードにチェックが入ります。全てにチェックが入るようにすべてのQRコードを読み込んでください。

スマートフォンに複数のカメラがある場合
カメラの切り替えボタンが表示される場合があります

QRコードを読み込んだあと
「登録する」ボタンを押して
登録を完了させてください。



4 おくすり手帳登録 手入力

お薬情報を手入力で入力したり、登録済みのお薬情報を修正したりすることもできます。

当日の日付が自動入力されます。(変更可)

直接入力またはプルダウンで選択してください。
直接入力すると、医療機関・薬局の候補が絞り込まれます。

おくすり情報を削除できます。

プルダウンから選択してください。

4 おくすり手帳登録 お薬情報の編集

お薬が複数ある場合は、追加ボタンから追加することができます。



お薬情報を追加できます。

また、お薬の写真を登録することができます。



写真を撮影
または
カメラロールから選択

画像が
登録されます。



4 おくすり手帳 おくすりアラーム

お薬の飲み忘れがないようにアラームを登録することができます。

おくすり手帳画面の🔔 アイコンをクリックし、おくすりアラーム画面から登録してください。



お薬の名前と1回量は自動入力されます。

時刻を追加できます。
(最大5つ)

おくすり手帳画面のアラームアイコン



… アラームが登録されている状態



… アラームが登録されていない状態

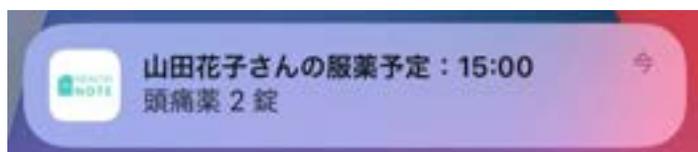
4 おくすり手帳 おくすりアラーム

登録したアラームはホーム画面上部に表示されます。
また、おくすり手帳画面からも確認することができます。

登録したアラームが時刻ごとに表示されます。



登録した時刻にスマートフォンにプッシュ通知が送られてきます。



5 マイナポータル連携 連携方法

マイナポータル連携することで、マイナポータルの情報を取得することができます。

以下の情報が取得できます

- ・薬剤情報
- ・予防接種記録
- ・健康診断記録
- ・医療費情報

上記の機能と、ユーザー管理からマイナポータル連携をすることができます。

ユーザー管理からの連携方法



その他の機能からの連携方法

例) 予防接種記録



5 マイナポータル連携 連携方法

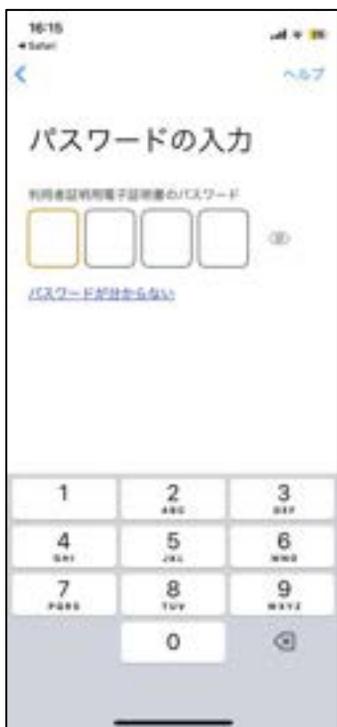
マイナポータルに接続し、マイナポータル連携を行います。

「次へ進む」を選択します。

※以下の画面はブラウザで起動します。

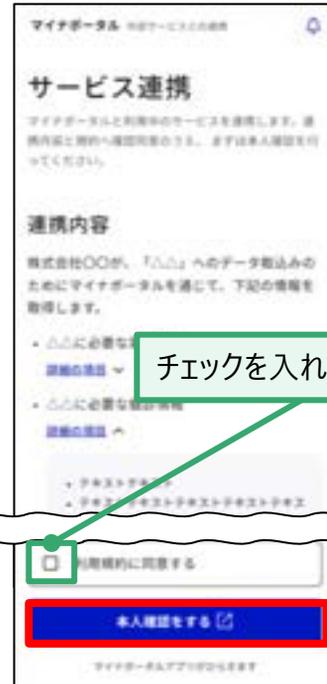


利用者証明用電子証明書の
パスワードを入力します。



マイナポータルサイトで

同意事項に同意し、「本人確認をする」を選択します。



マイナンバーカードを読み取ります。



5 マイナポータル連携 連携方法

「連携」を選択します。



医療情報を取得します。

このままブラウザを閉じてアプリを起動して下さい。



取得が完了すると
以下の画面が表示されます。



5 マイナポータル連携 医療情報

薬剤情報

マイナポータルから連携したおくすりの情報が表示されます。

自分が登録したおくすりの情報をマイナポータルの情報に上書きすることが可能です。
上書きすることでマイナポータルから連携した正確な情報を反映することができます。

上書き方法



「マイナ情報あり」と表示がある
おくすり情報を選択します。

「マイナポータル情報を見る」を選択する
ことで、マイナポータルから連携したお薬
情報を見ることができます。



マイナポータルから連携した
おくすり情報に上書きされます。

5 マイナポータル連携 医療情報

予防接種記録

マイナポータルから連携した予防接種の情報が表示されます。

また、インフルエンザなどご自身で任意で接種した予防接種を登録することができます。

定期接種



対象の予防接種を選択すると、接種日やワクチン名を見ることができます。

子どもの予防接種

四種混合 (DPT・IPV)

一期初回1回目	2020/03/21
一期初回2回目	2021/08/11
一期初回3回目	2022/01/08
一期追加	2022/07/15

任意接種



予防接種名・予防接種日・ワクチンメーカーなどを登録することができます。

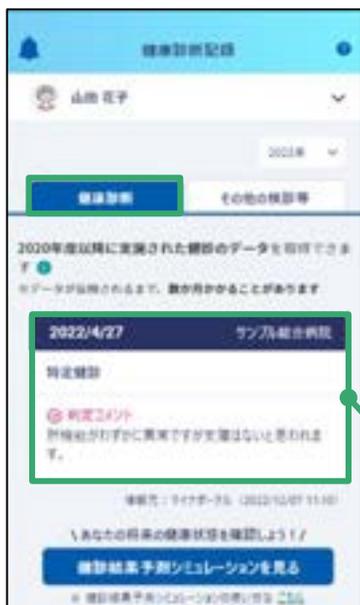


5 マイナポータル連携 医療情報

健康診断記録

マイナポータルから連携した健康診断の情報が表示されます。

健康診断



健康診断には事業者の健診や特定健康診査が表示されます。

また、体重・血圧などの10年分の経年変化をグラフで表示します。
グラフは段階によって色分けされています。
横にスクロールすることで過去の記録を表示することができます。

対象の健康診断を選択すると、詳細情報を見ることができます。

妊産婦・乳児・幼児の健康診断	
出生時の情報	▲
診断日	2000/05/06
妊婦高血圧症候群	なし
尿蛋白	なし
尿糖	なし
高血圧/浮腫	なし
貧血	なし

その他の検診等



その他の検診等には以下のものが表示されます。

- ・妊産婦・乳児・幼児健診
- ・肺がん検診
- ・乳がん検診
- ・胃がん検診
- ・子宮頸がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・骨粗鬆症検診
- ・歯周疾患検診

5 マイナポータル連携 医療情報

医療費情報

マイナポータルから連携した医療費の情報が表示されます。



月ごとの医療費の情報が表示されます。

5 マイナポータル連携 医療情報

妊娠の届出・介護保険受給者基本情報

ユーザー情報に、マイナポータルから連携した妊娠の届出情報と介護保険受給者基本情報が表示されます。

The screenshot displays a mobile application interface for family management. It features a blue header with a bell icon and the text '家族管理'. Below the header, there are two main sections: '妊娠の届出' (Pregnancy Registration) and '介護保険受給者基本情報' (Nursing Insurance Recipient Basic Information). The pregnancy registration section lists two entries with their respective registration and expected delivery dates. The nursing insurance section provides details such as the recipient's status, recognition status, and dates. At the bottom, there are two buttons: 'ユーザー情報を変更する' (Change user information) and 'キャンセル' (Cancel).

家族管理

妊娠の届出

妊娠届出情報

妊娠の届出年月日：2022/1/1
出産予定日：2022/10/14

妊娠の届出年月日：2023/2/5
出産予定日：2023/11/23

介護保険受給者基本情報

要介護状態区分コード
要支援

認定区分
認定済

認定期間開始年月日
2022/1/1

認定期間終了年月日
2023/1/1

認定申請年月日
2022/11/16

介護認定審査会の意見
特になし

サービスの種類の指定
訪問介護

備考
過去にも適用あり

妊娠の届出は過去7年以内、介護保険の認定は過去5年以内のデータを取得しています ●

※データが反映されるまで、数か月かかることがあります

※妊娠および出産に関する健診情報は「健康診断記録」メニューから参照できます。

情報元：マイナポータル (2022/12/07 11:58)

ユーザー情報を変更する

キャンセル

妊娠届出情報と介護情報が表示されます。

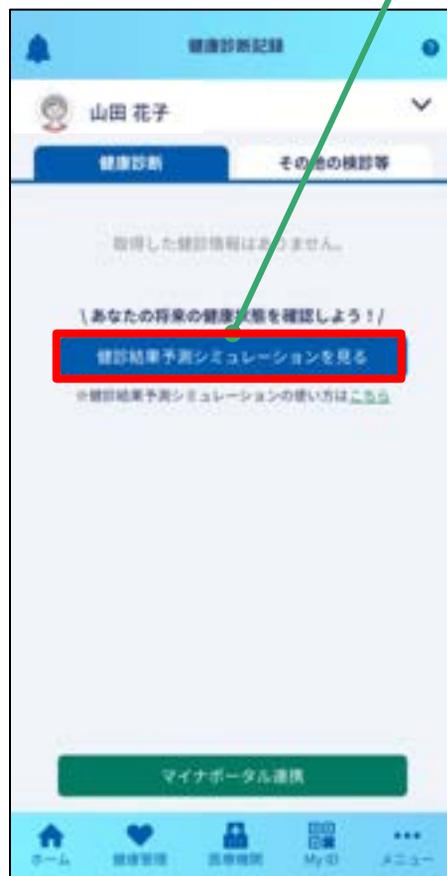
6 健診結果予測シミュレーション

自身の健康診断結果をもとに、将来の健康状態の予測を行います。

マイナポータル連携前は健康診断結果を手入力することで、将来予測が可能です。

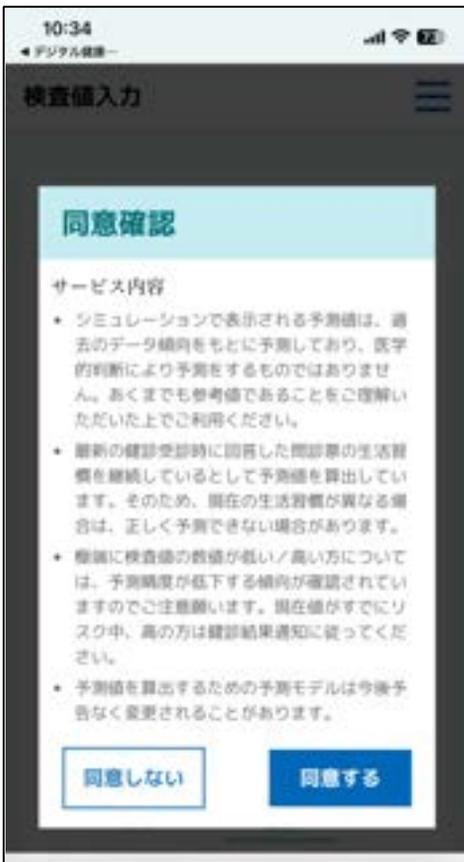
マイナポータル連携後はマイナポータルから取得した情報の表示と将来予測が可能です。

健診結果予測シミュレーション
に遷移します
(Webブラウザに遷移します)



6 健診結果予測シミュレーション 検査値入力

基本情報や健診結果、生活習慣等を入力します。



健診結果を入力します。
必須項目以外は任意入力ですが、
全ての数値を入力しない場合、
将来予測値の一部が表示されな
い可能性があります。

設定からは、検査
値入力画面に遷移
します。

6 健診結果予測シミュレーション リスクシミュレーション

現在の生活習慣を続けた場合の将来の健診結果をシミュレーションします。

健診結果予測シミュレーション

ホーム → リスクシミュレーション → 生活習慣シミュレーション → 健康のためのアクション

将来のシミュレーションを見よう

Step 1 リスクシミュレーション



今のままの生活を続けるとどうなる？
現在の生活習慣を今後3年間続けた場合の将来の健診結果をシミュレーションします。

具体的に何に取り組むか？

健康に関わる情報や、様々なサービスをご利用いただくことができます。生活習慣改善の具体的な取り組みを決めるヒントとしてご活用ください。

AIがあなたの将来の健診結果を予測

生活習慣病とは？

※シミュレーションを行うためには過去二年以内に定期健康診断を受診している必要があります。

リスクシミュレーションへ



リスクシミュレーション

ホーム → リスクシミュレーション → 生活習慣シミュレーション → 健康のためのアクション

最新健診年月日 2024/08/12

過去5年分の健診結果の傾向をもとに生成された予測モデルを用いて、あなたが今の生活習慣を今後3年間続けた場合の健診結果を予測します。
詳細をクリックすると、各種数値の詳細が確認できます。
※シミュレーションの仕組み詳細は [こちら](#)

■ リスク高 ■ リスク中 ■ リスク低
● 実績値 ● 予測値

検査項目一覧 検査項目詳細

検査項目	単位	19年	20年	21年	22年	23年	24年
体重	kg	84	85	86	86	87	88
収縮血圧 (最高値)	mmHg	112	115	118	121	124	128
空腹血糖	mg/dl	89	91	93	94	95	96
HbA1c	%	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4	5.4
中性脂肪	mg/dl	80	86	92	98	104	110
コレステロール	mg/dl	48	48	48	48	48	48
尿酸	mg/dl	107	128	149	170	191	212
γ-GTP	U/L	41	43	45	47	49	51
AST (GPT)	U/L	15	16	17	17	18	19
ALT (GPT)	U/L	17	20	23	26	29	32

6 健診結果予測シミュレーション 生活改善シミュレーション

現在の生活習慣を改善した場合の将来の健診結果をシミュレーションします。

リスクシミュレーション

ホーム > リスクシミュレーション > 生活改善シミュレーション > 健診のためのアクション

最新健診年月日 2024/08/12

過去5年分の健診結果の傾向をもとに生成された予測モデルを用いて、あなたが今の生活習慣を今後3年間続けた場合の健診結果を予測します。

詳細をクリックすると、各検査値の詳細が確認できます。

※シミュレーションの仕組みの詳細は [こちら](#)

■ リスク高 ■ リスク中 ■ リスク低

● 実績値 ● 予測値

検査項目一覧 検査項目詳細

kg	単位	mmHg	単位
90		124	
88		121	
86		118	
84		115	
82		112	

あなたの直近5年間の生活習慣履歴

生活改善シミュレーションへ →

戻る

リスクシミュレーション画面の最下部から、生活改善シミュレーションに遷移します

生活改善シミュレーション

ホーム > リスクシミュレーション > 生活改善シミュレーション > 健診のためのアクション

あなたにおススメの生活改善があります。おススメをチェックして生活習慣を見直してみよう。

おススメ生活改善を確認してみよう

表示されている生活改善の取り組みをご確認ください。「詳しく見る」をクリックすると、詳細情報が確認できます。

※現在の健康診断の結果から、すべての生活習慣をシミュレーションした結果、改善効果が高いものを順におススメとして表示しています。

※改善/悪化とは、検査値が3%以上変化することを指します。

ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

あなたの現在の生活習慣 **速い** を **速い** に変更すると

検査値リスク 3割の検査項目が改善

詳しく見る

生活習慣アドバイス

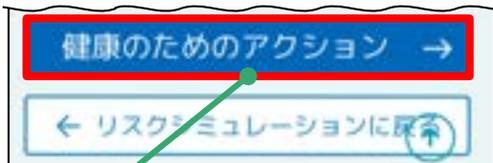
速足で歩くと「ハアハア」と息が上がります。汗ばむのは何故でしょうか？これは、普通歩行よりも速歩は運動強度が高く、エネルギー消費量が多いことを意味します。また速歩は脂肪燃焼のための効率的な有酸素運動で、生活習慣病予防が期待できます。運動強度を表す単位をメッツといいます。普段の歩行は3メッツ、速足は5メッツです。日常の歩行でメッツアップを図りましょう。

望月 智也さん 生活改善後の検査値リスク予測 (特に改善が予測されるもの)

検査項目	現在	予測
kg	86	82
mmHg	118	112

6 健診結果予測シミュレーション 健康のためのアクション

生活習慣改善のための具体的な取り組みの参考となるサービスを提供します。



生活改善シミュレーション画面の最下部から、健康のためのアクションに遷移します



動画等の様々なコンテンツをご利用いただけます

7 保健指導ノート 保健指導登録

保健指導を受けた履歴を記録します。



Step1：実施日を選択してください。

Step1：担当者をリストから選択してください。

保健指導ノートに登録された履歴に対し、保健師に指導内容を記入してもらってください。

7 保健指導ノート 個人メモ登録

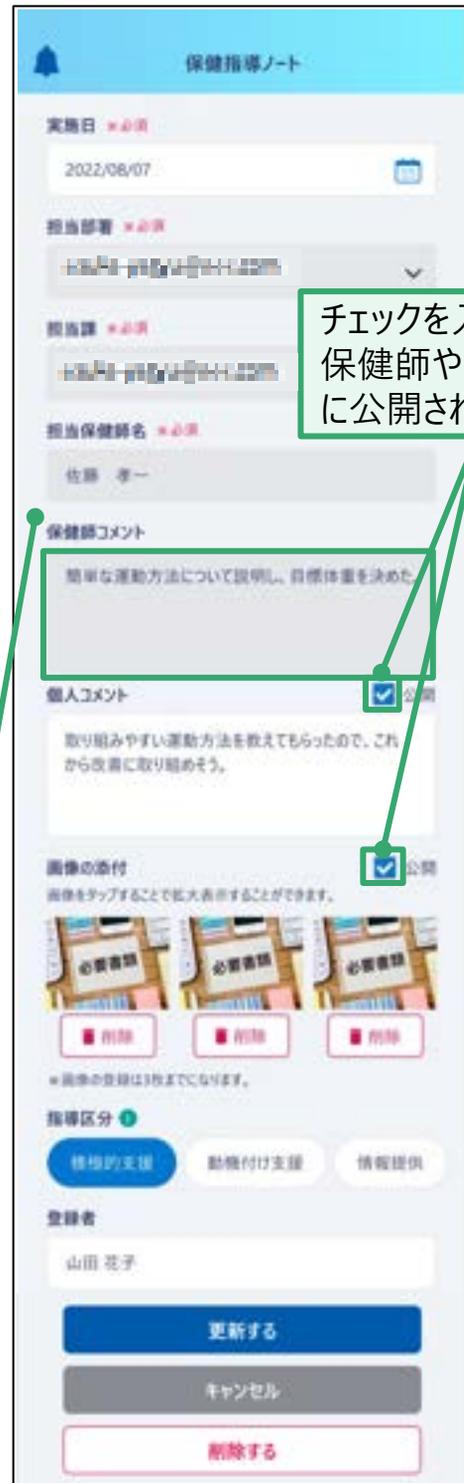
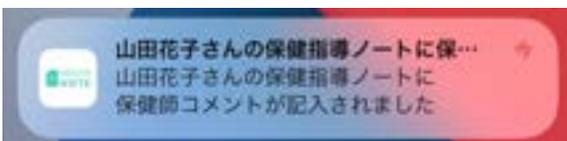
保健師が記入した指導内容を確認し、ご自身のメモと画像を登録することができます。
メモと画像は任意で保健師に対して公開することもできます。



保健指導ノートから保健指導登録することもできます。

保健師コメントは保健師のみ記入できる項目のため編集できません。

保健師コメントが記入されるとスマートフォンにプッシュ通知が届きます。



チェックを入れると保健師や医療機関に公開されます。

8 健康の記録 日々の記録参照

日々の健康記録をグラフまたは表形式で参照できます。



グラフの場合



表示期間の切り替えが可能です。

使い方を表示します。

グラフ／表を切り替えます。

横スクロールで過去の記録を参照できます。

表の場合

日付	体重 kg	BMI	血圧(朝) mmHg
2022/05/15	50.3	23.0	120/90
2022/05/14			
2022/05/13	52.1	24.0	125/90
2022/05/12	51.0	23.5	120/90
2022/05/11	50.3	23.0	126/88
2022/05/10	51.3	23.6	120/90
2022/05/09	50.3	23.0	120/90

週・月・年の表示切替が可能です。

- ・ 週：1か月分の記録を参照できます。
- ・ 月：1年間分の記録を参照できます。1週間の平均を表示します。
- ・ 年：3年間分の記録を参照できます。1か月の平均を表示します。

横にスクロールすることで、過去の記録を参照できます。

8 健康の記録 登録

日々の健康記録を登録します。



The registration form includes the following fields and options:

- 日付: 2022/05/15
- 体重: 50.3 kg
- BMI: 23.0 (自動計算されます)
- 歩数: 10000 歩
- 体温: 36.5 °C
- 血圧 (朝): 120 / 90 mmHg
- 血圧 (夜): 111 / 87 mmHg
- 気分: 3 icons (よい, ふつう, わるい)
- メモ: 会社の飲み会
- Buttons: 登録する (blue), キャンセル (grey)

登録すると健康スコアが貯まり、健康に関する豆知識が表示されます。



※BMIを自動計算するには、ユーザー情報で身長を登録しておく必要があります。

9 QRコードまたはIDの提示

保健指導登録等で使用する場合

指導時等にご自身のQRコードを提示してください。



ユーザ毎のQRコードとIDが表示されます

10 その他

その他にも以下の機能があります。

- かかりつけ医療機関

かかりつけの医療機関を登録できます。

登録すると、通院登録のかかりつけ医療機関リストに表示されます。

- スコア

おくすり情報や健康の記録を登録することでスコアが貯まります。

ホーム画面に現在のスコア数が表示されます。

スコア画面からは詳細なスコア情報を参照できます。

- スケジュール

通院予定などを登録することで、スケジュールの管理を行えます。

登録したスケジュールの2時間前に、スマートフォンにプッシュ通知が届きます。

- ログアウト

メニュータブにあるログアウトから、ログアウトすることができます。

- ユーザー退会

メニュータブにあるユーザー退会から、ユーザー退会することができます。

ユーザー退会するとアプリの利用ができなくなります。

また、自分が登録した人も削除されます。

1 パスワード再設定

ログイン画面からパスワードの再設定を行います。

メールに送られてきた6桁の
確認コードと新しいパスワードを
入力し、設定します。



ログイン画面に戻り、新しいパス
ワードを入力してログインします。



2 住所変更の場合

お住まいの地域が変更となった場合は、マイナンバーカードを更新してください。

利用登録時と同様に、券面事項の読み取りを行います。



お住まいの地域が対象地域外に変更となった場合は、ユーザー管理以外の機能は参照のみ可能となります。



アイコンに「参照」マークが表示されます。

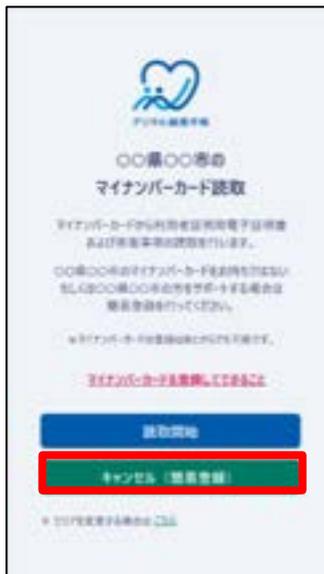
3 マイナンバーカード読取に失敗した場合

読取に失敗した場合は、マイナンバーカードが失効している、または有効期限切れの可能性
があります。その場合は、お住まいの地域でマイナンバーカードの更新手続きをしてください。
カードを更新せずに新規登録を行う場合、そのユーザーはユーザー管理の以外の機能を利用
することはできません。

失効・有効期限切れの場合



キャンセル（簡易登録）
を選択してください。



「ユーザー情報を入力」
を選択してください。

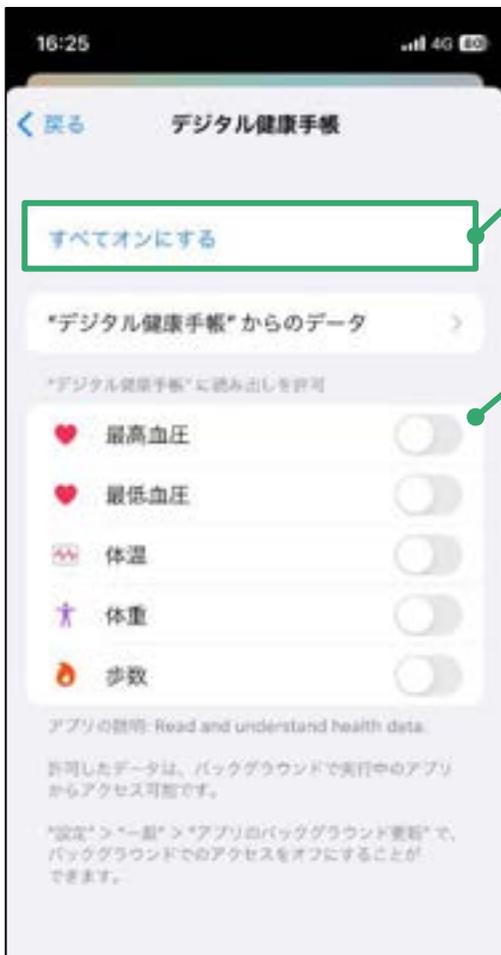


4 ヘルスケア連携を行う場合

利用登録時にヘルスケア連携を行わず、利用途中に連携を行う場合、お使いのスマートフォンで設定を行う必要があります。

iOSの場合

1. iPhoneでヘルスケアアプリを開く。
2. ヘルスケアアプリの右上のプロフィール画像を選択する。
3. 「プライバシー」の下の「アプリおよびサービス」を選択します。
4. 「デジタル健康手帳」を選択する。



全ての情報を連携する場合は「すべてをオンにする」を選択してください。

連携したい情報をオンにしてください。

連携を解除する際は、同様の手順で連携したい情報をオフにしてください。

4 ヘルスケア連携を行う場合

Androidの場合

デジタル健康手帳アプリとヘルスコネクトの両方のアプリの設定が必要です。

【デジタル健康手帳アプリの設定】

1. デジタル健康手帳アプリのアイコンを長押しする。
2. 「アプリ情報」を選択する。
3. 「権限」を選択する。
4. 「拒否」の下の「運動データ」を選択します。
5. 「許可」を選択します。



【ヘルスコネクトの設定】

< デジタル健康手帳 >

1. ヘルスコネクトを開く
2. 「アプリの権限」を選択する
3. 「アクセスが許可されていないアプリ」の下の「デジタル健康手帳」を選択する。
4. 「すべて許可」を選択する

< Google Fit >

- 1.~4.はデジタル健康手帳と同じ手順
5. 「許可」ボタンを押下する



設定後にアプリを再起動することで、連携が可能になります。
連携を解除する際は、同様の手順で設定を変更してください。