(welby マイカルテ ユーザーマニュアル



((welby) マイカルテ を活用して ご自身の健康管理を始めてみましょう

2021年12月 第1版 2022年2月 第2、3版

目次

Welbyマ-	イカルテとは?		• •	• P.3
サービスこ	〔利用の流れ		•	• P.4
1.	準備する(登録する)		• •	• P.5
2.	記録する(行動)		• •	• P.8
	行動目標を登録する 設定した行動目標の達成結	果を登録をする・振り返る		
3.	記録する(運動)		•	• P.9
	運動を記録する 記録した値をグラフでみる 過去の値を振り返る	ヘルスケアとの連携設定をする		
4.	記録する(体重・血圧)		••	• P.11
	体重を記録する	血圧を記録する		
5.	記録する(食事)		••	• P.12
	食事を記録する	食事記録を編集する		
6.	記録する(おくすり)		••	• P.15
	処方情報を登録する	服薬状況を記録・確認する		
7.	記録する(検査値)		•••	• P.17
	検査値を記録する			
8.	記録する(血糖値)		••	• P.18
	血糖値を記録する			
9.	記録する(血管年齢)		• •	• P.19
	血管年齢を記録する			
10.	記録する(睡眠)		• •	• P.20
	睡眠を記録する			
11.	機器・アプリ連携設定	定について	• •	• P.21

Welbyマイカルテ ご利用上の注意事項

•••P.22

Welbyマイカルテとは

スマートフォンアプリ「Welbyマイカルテ」で 自己管理がつづく

生活習慣の記録がかんたん

操作はかんたん。グラフや表で振り返りもできる



サービスご利用の流れ

Welbyマイカルテを利用してご自身の健康管理を始めてみましょう。「1.準備する(登録する)」では、 く使い始め>の準備を行います。「2.記録する」は日々の食事の状況を中心にアプリでの記録方法を 記載しています。



Welbyマイカルテをダウンロードし、ログインに必要となるWelbyアカウントを以下の流れで 登録します。かんたんな手続きですのですぐに始めてみましょう。 ※Welbyアカウント以外にApple IDやdアカウントでもWelbyマイカルテにログインできます。



2.記録する

Welbyマイカルテで登録できる項目の入力方法を紹介しています。

$(\cdot -)$			
((welby @welby マイカルラ 新型コロナウイルス対象 WEIチェック・相関共有ツール WEIチェック・相関共有ツール	Welbyマイカ	ルテでは以下の項	目の入力が可能です。
	①行動	②運動	③体重
▲ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	④血圧	⑤血糖値	⑥おくすり
▲ 血糖値	⑦食事	⑧睡眠	⑨血管年齢
食事 ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	11100000000000000000000000000000000000	(中性脂肪など)
合 🛃 血管年齢 📃 検査値			
☆ ② □ ペ ▲ ホーム 機器連携 モール シェア マイページ			

Welbyアカウントを新規登録する流れが記載されています。 かんたんな手続きですのですぐに始めてみましょう。

【新規登録】Welbyマイカルテに登録をして、活用の準備をする

- 1 [Welbyマイカルテ]アプリをダウンロード します。
- 2 [いますぐ始める] をタップします。 [新規ユーザー登録]をタップします。









[登録する]をタップします。以上で

※画面は実際と一部異なる場合がございます。

【情報開示先の登録】



8 [医療機関の登録]画面で、都道府県から病院・クリニックを検索し、[登録する] をタップします。自己記録の情報開示について利用規約をご確認いただき、同意いただける場合は、[同意する]をタップします。
 ※この画面からも 6 と同様に【情報開示先登録】 行うことができます。ただし、かかりつけ医療機関のみ登録することはできません。かかりつけ医療機関を登録する場合には、情報開示についての利用規約に同意いただき、情報開示することが必要です。なお、検索で表示された医療機関のみ登録が可能です。



【情報開示先の解除】

1 情報開示先登録を解除する場合は[マイページ]から [情報開示先一覧] を選択します。解除したいクリニックの解除をタップし、[確認]を タップすると情報開示先の解除ができます。



(参考)Welbyのデータ共有の仕組み

利用規約のポイント

ご本人様の同意なしに、医療者等を含めた他者に個人情報を開示することはありません



個人情報の定義

氏名、生年月日、メールアドレス等の特定の個人を識別することができる情報などを個人情報と認識し、会員等が入力する身体の検査データ及び食事データは、単独では個人情報とみなしませんが、これらのデータが個人情報と紐づけて利用される場合はこれを個人情報とみなし、 適切に取り扱います。

アプリで記録したデータの利用

Welbyはご本人の同意を得たうえで個人情報を利用する場合、問い合わせ対応やアンケート などの利用目的の達成のために用います。なお、個人を識別できないように加工したデータ (統計データ)を利用することがあります。

データの共有

同意いただいた方のみ、担当の医療者へ共有します。

2.記録する(行動)		Android版 生活習慣病 iPhone版 生活習慣の	雨の予防や治療には日々の D管理が重要です。
 ・行動目標を登録する [Welbyマイカルテ]のタブバーにお ジ]をタップし、[目標設定]をタッ 	5 ある [マイペー ップします。	2 [行動目標] をタップし 目標を入力して [登録	します。 ₹] をタップします。
((weby) (weby) (weby) </th <th>-ジ - ジ - ジ - ジ - ジ - ジ - ジ - ジ -</th> <th>マロイベーダ 目標設定 「外田橋 日根小玉(国本) 日根小玉 日根小玉</th> <th>(目時期) 空町 竹助目標(また書) ()</th>	-ジ - ジ - ジ - ジ - ジ - ジ - ジ - ジ -	マロイベーダ 目標設定 「外田橋 日根小玉(国本) 日根小玉 日根小玉	(目時期) 空町 竹助目標(また書) ()
3 [登録が完了しました] と表示 されたら [OK] をタップします。	 ●行動目標は最大 ■「通知」をオン(頃に行動目標を が届きます。 みご利用可能で 	大3つまで登録可能です。 に設定しておくと、毎晩20® を登録するお知らせの通知 (Apple Watch用のためiOS です)	 ◆目標設定 行動目標 通知 行動目標確認通知 (%限度3時項::::8%) 行動目標1 1日10,000歩歩く 行動目標2 野菜から食べる 行動目標3 脱食をしない 登録 (************************************

●設定した行動目標の達成結果を登録をする・振り返る

84

登録が完了しました

行動

タップ

ひとこと

OX

1 [行動] をタップします。目標ごとに [O] か [×] をタップ します。[登録] をタップします。 [登録が完了しました] と表示されたら [OK] をタップします。

行動

◎前日 01月22日 21 2日 0

■ 野菜から食べ (○) 🗙

間食をしない 🔘 🗙

帰りに一駅分歩いた。そのせいか 夕食の量が多くなってしまった。

タッブ

- 究 Ⅲ

ΟX

~

記録 🛃

₿ 腹筋20回

353000

R6

((welby

新型コロナウイルス対策 WEBチェック・情報共有ツール ##は参の連載モニタリング

R

タップ

運動

10 Mill

検査値

5

2

📩 行動

体重

**

▲● 血管年齢

2 根据道线 2 [行動] をタップします。[一覧]タブ をタップすると記録を振り返ること ができます。

戻る

行動

●前月 年 月 2 翌月 3

 月日
 曜日
 日標1
 日標2
 日標3

 /
 水
 〇
 〇
 〇
 〇

/ * 🗙 🧿 🧿

单 💽 🗙 💽

± 💽 💽 🗙

🗉 🛛 🔘 🔘

月

記録 🕜

-覧≣

((welby

🌔 運動

мд 🧇

100 Mill

検査値

5

2

2

タップ

新型コロナウイルス対策 WEBチェック・情報共有ツール ##は#の通知ギニタリング

📩 行動

体重

血糖

🖤 食事

88 血管年齢

<u></u>

。 機器連携

3.記録する(運動)

Android版 iPhone版

生活習慣病の予防や治療には日々の 生活習慣の管理が重要です。

●運動を記録する(手入力)

1 ホーム画面で[運動]をタップし、右上の鉛筆マークをタップします。 歩数、距離、カロリーなどの数値を入力して[登録]または[更新]をタップします。





●過去の値を振り返る

 ホーム画面で[運動] をタップし、右上の[カレンダー]をタップし、振返りたい年月を選択すると 選択した年月の記録が表示されます。





A [ヘルスケア]の[データのアクセス]が開き、["マイカルテ"は通知を送信します。よろしいですか?]と表示されたら、[許可]をタップします。[すべてのカテゴリをオン]をタップし、[許可]をタップします。



『Welbyマイカルテ』の初回起動の際にヘルスケアを [許可しない] に設定している場合 『ヘルスケア [🏴 』を起動し 右上のアイコンを **B-1** B-2 [すべてオンにする] に設定します。 タップ。次に「APP」→「マイカルテ」をタップ します。 く プロフィール App < App マイカルテ タップ ヘルスケアの詳細 < App マイカルテ • 概要 メディカルID タップ 機能 iPhone りに扱う タッフ *マイカルテ*からのデータ ヘルスケ *マイカルテ*からのデータ タッブ ヘルスケン 通知 🧃 マイカルテ アクティブエネルギー アクティブエネルギー プライバシ-よく使う項目 削除済みApp

∂歩数 14:02 >	App >	ヘルスケアデータのアップデート許可を求めたAppがこの	ウォーキング+ランニングの距離		6 5★-キジダ+ラジニジラの距離
846	リリーテ の調査	VAPLEEDRAY.	★ ボディマス指数 (BMI)		★ ボディマス指数 (BMI)
	デバイス >		♥ 最高血圧		# 最高血圧
すべてのヘルスケアデータを表示 >	データはデバイス上で暗号化され、あなたの許可を得た場 合にのみ共有されます。		♥ 最低血圧		♥ 最低血圧
Ь L V K	ペルスケアとプライパシー*についての詳しい情報		★ 体脂肪率		★ 体脂肪率
→ ヘルスケアのトレンドを表示 >>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>	すべてのヘルスケアデータを書き出す		Ť ##		★ 体重 ()
			A #教		ð #X
ハイライト			Appの説明:運動管理において、歩数と距離を取得するため		App の説明: 運動管理において、体数と 5歳を防護するため
δ#R >			に利用します。		に利用します。
MR IN 2224					
. /					

🕐 『ヘルスケア』に記録された測定結果は、『Welbyマイカルテ』に自動で取り込まれます。

4.記録する(体重・血圧)

Android版 iPhone版

生活習慣病の予防や治療には 日々の生活習慣の管理が重要です。

体重を記録する

- ホーム画面で「体重]をタップし、「測った時間]と「体重]を入力し、 1 [登録]をタップします。
- [一覧]タブや「グラフ」 タブを タップすると記録を一覧やグラフ で確認することができます。



血圧を記録する

- [血圧]をタップし、入力したい日付、回数の右の鉛筆マークを 1 タップします。 時間、収縮期血圧(上)、拡張期血圧(下)、脈拍を入力し、 [登録]をタップします。
- [グラフ]タブ をタップすると 2 記録をグラフで確認することが できます。

血圧

グラフ

12/13 12/20

12/6

.....

- 193.8

165.0

136.:

107.5

78.8

50.0

21.2

上/下(平均個

0

サマリー



3 [サマリー]タブ をタップすると 直近30日の記録をサマリーで 確認することができます。

く戻る	血	Æ	0)
-11	7	57	979-]
<< 節の月	and the second se	30日		I
∲ -朝				
	収縮期	拡張期	脈拍	
平均值	115.5	83.8	69.5	
最高值	122	85	71	
最低值	110	80	68	
標準偏差	6.4	2.5	1.3	
計測回数	4	4	4	
IHB回数	-	-	0	
	収縮期	拡張期	脈拍	
平均值	117.2	84.2	66.5	
最高值	120	91	70	
最低值	110	78	65	





※画面は実際と一部異なる場合がございます。

●食事を記録する

iPhone版

📘 [食事] をタップし、 [食事を登録] をタップします。



2 [アルバム]、[カメラ]、[コメントのみ]を選択し、 食事を登録します。

戻る	食事			く食事	登録
2018年11月26日				コメントを入力してください。	0/400
28				お食事の時間	
1				11月23日 金 11	
2018年11月25日				11月25日 日 13	
08:20				今日 14	00
and the			_	11月27日 火 15	10
				11月28日 水 16 11月28月 本 12	
12:20					
	<i>∽</i>	ップ			
ロ アルバム	回カメラニン	シトのみ			

3 コメントを入力し [登録] をタップします。 ※日付や時間は上下にスクロールして変更できます。





●食事の記録を編集する 🧲

iPhone版

1 [食事]をタップし、編集したい画像をタップします。

2 右上の鉛筆のマークをタップし、[編集] をタップ します。

> ILバージョンで登録された記録 内容の編集画面は異なります。



3 コメントを入力するなど変更を行い[変更]をタップします。 ※日付や時間は上下にスクロールして変更できます。 ※写真の変更、削除はできません。



6.記録する(おくすり)



●処方情報を登録する

1 ホーム画面で[おくすり]をタップし、 [登録画面へ]をタップします。 [手入力する]をタップします。※QRコードがある場合は[QRコードから読み込む]をタップします。



2 調剤日、病院名、薬局名を入力し、 [入力する]をタップします。 3 おくすり情報を入力し、[保存する]をタップします。
 ※くすりの名前、服薬開始日、タイミングは 必ず登録してください。



るく9りの登録が終わったら、 [登録する]をタップします。

4

登録した処方情報を修正する場合は処方情報登録 画面で [編集する]をタップして、登録内容を修正 の上、②[登録する]をタップします。





6.記録する(おくすり)

Android版 iPhone版

2

●服薬状況を記録・確認する

先ほどの手順で処方情報を登録した後に、服薬状況の記録や確認ができるようになります。 **処方情報の登録がお済みでない場合は、15ページの手順に沿って登録を先にお願いいたします。**

- ホーム画面で[おくすり]をタップすると、
 先ほどの手順で登録したおくすりが一覧で表示されます。
 服薬記録をつけたい箇所の[記録する]をタップします。
- ①飲んだかどうかをO×で選び、
 ②[登録する]をタップします。
 ※メモ欄にコメントを入力することができます。



3 服薬記録を一覧で見ることが出来ます。



7.記録する(検査値)

Android版

iPhone版

生活習慣病の予防や治療には 日々の生活習慣の管理が重要です。

s 🖘 📶 70% 🗎

mg/dL

mg/dl

mL/ 分/1.73m タップ

●検査値を記録する

1 ホーム画面で[検査値]をタップします

2 入力したい検査値を入力し、[登録]をタップ。 [登録が完了しました]と表示されたら[OK]を タップします。 ※未入力の箇所があっても大丈夫です。

10:12 숙복 認質和中 응내 71%를 調査 戻る 检查值 戻る 検査値 登録が完了しました 50 ng/dL 入力 総コレステロール 150 mg/dL HDLコレステロール 48 mg/dL 尿素窒素 (BUN) LDLコレステロール[計算] 92 mg/dL 血清クレアチニン LDLコレステロール[実測] 75 ng/d タップ 血清総蛋白 \checkmark Ш Ш



[一覧]タブ をタップすると、
 記録を一覧で確認することができます。



【検査値の補足説明】

脂質に関する検査値	●肝機能に関する検査	値 ● 腎機能に関する検査値
く戻る 検査値	く戻る検査値	く戻る検査値
中性脂肪 50 mg/dL	AST 27 U/L	血液クレプチニン 0.9 mg/dL
総コレステロール 150 mg/dL	ALT 18 U/L	eGFR 102 mL/ 分/1.73m2
HDLコレステロール 48 mg/dL	•-GTP 60 U/L	シスタチンC 0.8 mg/L
92 mg/dL	ALP 100 U/L	CPR (C-ペプチド) 0.15 mg/dL
75 mg/dL		
<u></u>	<u></u>	2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2

8.記録する(血糖値)

Android版

iPhone版

生活習慣病の予防や治療には 日々の生活習慣の管理が重要です。

●血糖値を記録する

1 ホーム画面で[血糖値]をタップします。

2 血糖値を入力し、[登録]をタップ。 [登録が完了しました]と表示されたら[OK]を タップします。



[一覧]タブや「グラフ」タブをタップすると
 記録を一覧やグラフで確認することができます。

	1	血糖値		戻る	血糖値	
•	21年	12月 🎁	翌月 😔	◎前月	21年12月🏥	翌月 😔
# ₫	-	ĝ≣	グラフビ	記録 🕑	-%≣	<i>ਗ਼</i> , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
月日	曜日	タイミング	血細胞	(mg/dL)		
2/01	水	朝食前	87	100		
		朝食後	89	80		
		昼食前	83	60		
		昼食後	90	40		
		夕食前	84	40		
		夕食後	88	20		
		就寝前	85	0	12/06	12/13
		夜間	86		-	
2/02	木	朝食前	82		→ 昼食前	
		朝食後	89		 ・ 夕食前 ・ 新期前 	+ 9 + 8
		昼食前	86			
		昼食後	90		+全てのグラフを	表示 +全て
		夕食前	87			
		P1 alla (%)	or			

9.記録する(血管年齢)

Android版 iPhone版 生活習慣病の予防や治療には 日々の生活習慣の管理が重要です。

●血管年齢を記録する

┏ ホーム画面で[血管年齢]をタップします。

2 検査値(CAVI・ABI)を入力、血管年齢を選択の上、 [登録]をタップ。[登録が完了しました]と表示されたら [OK]をタップします。



 [一覧]タブ や「グラフ」タブをタップすると 記録を一覧やグラフで確認することができます。
 また、日別のCAVI年齢グラフを確認することが出来ます。



10.記録する(睡眠)

Android版 iPhone版

生活習慣病の予防や治療には 日々の生活習慣の管理が重要です。

●睡眠を記録する

 ホーム画面で[睡眠]をタップし、[睡眠を記録する]
 もしくは該当する日付の右側の鉛筆マークを タップします。





3 [一覧]タブ や「グラフ」タブをタップすると 記録を一覧やグラフで確認することができます。

5:10 순 복	記道名== 常月65%音		510 🛳 🕰	문법의 문	4 65
← 睡眠	2 🖩	÷ 🗧	睡眠		2
一覧	グラフ		一覧	グラ	7
睡眠	を記録する)			20891
転7日間の睡眠維税					
火 1					1 014234
月日					12時間
± 1					-
金					0.0756
*					46510
0 2	4 5 8 10				
F均細胞時間 7時間6	9		28 30	1 7 2021/12	
0010E10E7E (1			肥の服		
SOST HET SHOLD IN					
3:50 - 06:45 6	時間55分 🍐 🖘 እ		10.00		21 16 12
13:50 - 06:45 61	時間55分 🍐 🖘 >		第回 なし	日本 おい 日本	深い (睡眠)
3:50 - 06:45 6) 20219:12/568 (5	時間55分 👍 手入力 >		<u>覚醒</u> レム なし		家しい意思
3:50 - 06:45 61 002111:121368 (5 3:00 - 06:00 71	時間55分 🍐 手入力 >) 時間00分 🍐 手入力 >	۲ ۲	 教務 しム なし イカルテで手入び 編集した随駅配 	●第 調い通信 うされた趣能記録/マ ■/心拍数計測対象列	そいほど マイカルテ トの
3:50 - 06:45 61 2021年12月6日(月 3:00 - 06:00 71 2021年12月5日(日	時間55分 🍌 手入力 >) 時間00分 🍌 手入力 >)	マ で 所 調 顕	 党部 レム イカルテで手入び 編集した額底部 bit職末から取得 の表示ができない 		マイカルラ の 単眠の れます。
13:50 - 06:45 61 2021年12月6日(月 13:00 - 06:00 71 2021年12月5日(日 13:55 - 05:50 51	時間55分 🍐 With >) 時間00分 🍐 With >) 執問55分 🍐 With >	र ह ह	20日 なし イカルテで手入 調集した範疇記 but 観末から取得 の表示ができない	48 調い機器 つされた範疇記録/可 した睡眠記録などは、 いため"なし"に集計さ	まいきま イカルテ 一切 一種紙の れます。

11.機器・アプリ連携設定について

Welbyマイカルテは様々なメーカーの体重計、活動量計、血圧計、血糖測定器との連携が可能です。 機器連携設定を行うことで、計測結果を手入力せずに自動でアプリに記録できます。 また、「ヘルスケア(Apple)」や「Fitbit」などのアプリとも連携をしています。

※測定器の通信方法により、対応できるWelbyマイカルテのversion(iOS/Android/Web)が異なります。詳細は各機器の対応versionをご確認ください。

※通信環境やスマートフォン端末により、一部連携ができない場合があります。

連携可能な機器・アプリの一覧や機器連携設定方法の詳細は以下のページを御覧ください。

Welbyマイカルテ連携機器・家庭用測定器・サービス一覧はこちら↓ https://karte.welby.jp/patient/cooperation.html



@welby.jpからのメールを受信してください

サービスを利用するにあたり、会員登録を行っていただきます。会員登録にはメールアドレスとパスワードを設定していただきますが、各キャリアのメールアドレス(@マーク以降が、docomo.ne.jp、softbank.ne.jp、ezweb.ne.jp、au.comなど)を利用される方は、あらかじめ迷惑メール設定で、【support@welby.jp】からのメールを受信できるように設定をしておいてください。

Welbyマイカルテの登録に必要な情報として、以下を入力していただきます

- ・お名前
- ・メールアドレス
- ・任意のお好きなパスワード
- ・性別
- ・生年月日

ご登録いただきました個人情報は、Welbyの「プライバシーポリシー」に準拠し、安全に 管理いたします。

Welbyのプライバシーポリシー:<u>https://welby.jp/privacy/</u>