

ヘルスアップWeb 簡単操作ガイド 【スマートフォン版】

1. 初回ログイン

下記のURLへアクセスしてください。

<https://phrcloud.blp.co.jp/kenlab/Smart/Personal/Smt0001.aspx>



ヘルスアップWeb
ログイン
ログインID* ログインIDをどうぞ ①
パスワード* パスワードをどうぞ
ログイン ②

2012/08/22
簡単ログイン
ログインを簡単にできる4桁のパスコードを設定できます。作成いただくと4桁のパスコードを入力するだけでログインができます。作成しますか？
No Yes ③
BMI kg/m²
腹囲(実測) cm

①お知らせしているログインID、パスワードを入力します。

②「ログイン」をタップします。簡単ログイン設定のお知らせ画面が表示されます。
※設定すると2回目以降は4桁のパスコードでログインできるようになります。

③「Yes」をタップします。

④4桁のパスコードを2回入力します。

⑤秘密の質問を選択し答えを入力します。

⑥「登録」をタップします。パスコードの登録が完了します。

⑦「OK」をタップします。

パスコード設定
新しいパスコードを入力してください
④
1 2 3
4 5 6
7 8 9
キャンセル 0 BS

ヘルスアップWeb
秘密の質問
秘密の質問* 最寄の国道は? ⑤
質問の答え* 1号線
登録 ⑥

パスコード登録完了しました
OK ⑦

2. パスコード設定後のログイン

パスコードを入力
①
1 2 3
4 5 6
7 8 9
ID/PWD認証 0 BS



①4桁のパスコードを入力します。

3. 日々の体重記録等の入力



①「日々の記録」を選択します。

行動計画の実施状況を選択します。

②行動計画の「tap!」をタップします。「○」「△」「ー」の順に表示が変わります。

体重などの健康記録を入力します。

③入力したい項目の入力枠をタップします。選択した健康記録の入力枠が表示されます。

④健康記録を入力します。

⑤「OK」をタップします。

4. 入力日付の変更方法



過去の日付の入力する際は、画面を左へフリックすることで1日ずつ日付を戻すことができます。

右へフリックすると日付を進めることができます。

※未来日は入力できません。



カレンダーから入力日付の選択ができます。

該当の日付をタップすることで、入力日付を選択することができます。

◀や▶をタップすることで、カレンダーの月を変更できます。

5. アドバイスの確認



①「アドバイス」をタップします。

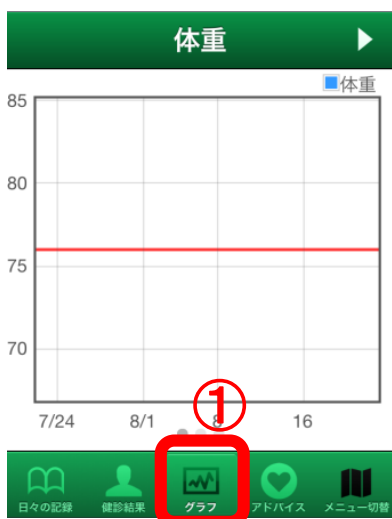
②アドバイス履歴の「返信」をタップします。

選択したアドバイスの全文が表示され、内容が確認できます。

③アドバイスを確認後、今回のメッセージを理解できたか、理解できなかったかを選択します。担当者へのメッセージがある場合は、入力します。

④「確認」をタップします。

6. グラフを見る



①「グラフ」をタップします。

過去1カ月分の「日々の記録」がグラフで表示されます。

左右にフリックすることで、表示項目を変更することができます。

7. 過去の健診結果を見る



①「健康診断」をタップします。

健診結果が図で表示されます。
※直近の健診結果が表示されます。

②「健診履歴」をタップします。
健康診断履歴が表示されます。

③内容を表示したい履歴をタップします。

タップした日付の健診結果が図で表示されます。

8. 数値で確認する



①「健康診断」をタップします。

②「数値で見る」をタップします。

※右へフリックすることでも数値で見る画面が表示されます。

健診結果が数値で表示されます