

ヘルスアップWeb 簡単操作ガイド【携帯電話】

下記のURLへアクセスまたは二次元バーコードを読み取ってください。

https://phrcloud.blp.co.jp/kenlab/mobile/Personal/Mob0111.aspx



使ラポ（携帯）

- ① ログインID、パスワードを入力します。
- ② 「ログイン」を選択します。

メニュー画面が表示します。

お知らせ一覧を選択すると【お知らせ】画面が表示します。

お知らせの詳細はお知らせタイトルを選択すると確認できます。

いつもヘルスアップWebをご利用いただき、ありがとうございます。

10月14日（金）22時にシステムメンテナンスが完了いたしました。

ご利用の皆様にはご迷惑をおかけいたしました。

今後ともヘルスアップWebをご利用くださいます様、よろしく申し上げます。

【メニュー】

- 1 お知らせ一覧
- 2 進捗一覧
- 3 アドバイス一覧

ログアウト

- ① 「進捗一覧」を選択します。

【進捗一覧】

2011 年度 表示

- 未:2011年10月18日
- 未:2011年10月17日
- 未:2011年10月16日
- 未:2011年10月15日
- 未:2011年10月14日
- 未:2011年10月13日
- 未:2011年10月12日

<先週 次週>

TOP^

ログアウト

- ② 入力日を選択します。
※未来日は入力できません。

【進捗入力】

2011年10月18日(火)

あなたが選んだ行動計画

- 1) ご飯のおかわりをしない
回答:
- 2) 1日 歩く
回答:

今日の健康記録

4 体重 kg
BMI kg/m²
腹囲(実測) cm
収縮期血圧(1回目) mmHg
拡張期血圧(1回目) mmHg
歩数

5 登録

進捗一覧^

TOP^

- ③ 行動計画の実施状況を選択します。
- ④ 体重などの健康記録を入力します。
- ⑤ 「登録」をクリックします。

入力済みの日は「未」から「済」に表示が変わります。

【進捗一覧】

2011 年度 表示

- 済:2011年10月24日
- 未:2011年10月23日
- 未:2011年10月22日
- 済:2011年10月21日
- 未:2011年10月20日
- 未:2011年10月19日
- 未:2011年10月18日

<先週 次週>

アドバイスを確認する

【メニュー】

- 1 お知らせ一覧
- 2 進捗一覧
- 3 **アドバイス一覧**

[ログアウト](#)

①「アドバイス一覧」を選択します。

【アドバイス一覧】

2011 年度
表示

未: 2011年05月26日
済: 2011年04月17日

[TOP](#)

②アドバイスの日付を選択します。

A

【アドバイス 入力】

テスト テスト様へ
2011/05/26(木)
A指導(メール)
担当医師
<指導内容>
こんにちは。

行動計画の進捗状況はいかがですか？
間食の量は減りましたか？
体重が増加傾向なのが、少し気になっています。
ご存じのとおり、スナック菓子に限らず、間食の食べ過ぎは体重増加原因の一つです。
食べなくなったらすぐに袋へ手を伸ばすのではなく、一度よく考えてみてください。
お腹が空いているのか？ただ口がさみしいだけなのか、少し考えてみると後者の場合が結構あります。

今回の指導内容に関して、以下の内容に当てはまるものを回答してください。
【返信内容入力】
○ 指導内容を理解しました。
○ 指導内容に不明点、質問があります。

不明点、質問などをご記入下さい。

返信

[アドバイス一覧へ](#)

B

【アドバイス 確認】

テスト テスト様へ
2011/07/24(日)
B指導(メール)
担当医師
<指導内容>
こんにちは。
進捗状況はいかがですか？

次回は中間評価です。
体重、腹囲の測定をしていただき、生活習慣についての自己評価をお願いします。

確認

[アドバイス一覧へ](#)

AまたはBの画面が表示します。

③【Aの画面の場合】
アドバイス内容を確認し、返信内容入力を選択後、「返信」を選択します。

【Bの画面の場合】
アドバイス内容を確認し、「確認」を選択します。

A画面の場合【返信完了】画面が表示します。

【返信完了】

アドバイスへの返信を完了しました。ご協力ありがとうございました。

[アドバイス一覧へ](#)

[TOP](#)

自己評価入力をする

【メニュー】

- 1 お知らせ一覧
- 2 進捗一覧
- 3 アドバイス一覧
- 4 **自己評価入力**

[ログアウト](#)

①「自己評価入力」を選択します。

【中間自己評価入力】

今まで、お疲れ様でした！
これまでの成果を入力してください。
*は必須入力です。

現在の体重、腹囲、血圧を入力してください。

体重 80 kg
腹囲 90 cm
血圧(上) 120 mmHg
血圧(下) 80 mmHg

今まで、指導を受けられて、以下の項目に関して改善されましたか？

食事について
回答:

運動について
回答:

タバコについて
回答:

コメント入力

登録

[TOP](#)

最終自己評価の時は【最終自己評価入力】と表示されます。

【中間自己評価入力】画面が表示します。

②体重や腹囲を入力します。

③食事や運動の生活習慣について該当項目を選択します。

④「登録」を選択します。