

2024年版

# Mirai健康手帳

## 使い方ガイド

### 健康記録は

- 知って学んで気づくこと
- まずは気になるところから

(例)

- 高血圧 ▶ 食事・服薬・血液検査
- 肥満 ▶ 運動・歩数・食事・身体測定値
- 胃腸 ▶ 食事・水分・トイレ
- 睡眠 ▶ 睡眠・運動・食事

広島大学監修



このガイドブックには23匹の猫が隠れています。探してみてください!

# 目次

Mirai 健康手帳について .....	3
PHR の活用を先取り .....	4
記録から始めよう .....	5
記録はこんなに役立ちます .....	6
毎日の健康記録① .....	7
毎日の健康記録② .....	8
身体測定 .....	9
健康サポート① こころ・ストレス .....	10
健康サポート② オーラルケア .....	11
健康サポート③ トイレ・飲酒・禁煙・運動 .....	12
健康診断記録 .....	13
便利な機能① .....	14
便利な機能② .....	15

Mirai 健康手帳は個人のヘルスケア  
はもちろんのこと企業・団体などの  
健康経営アプリにも活用できます。



# Mirai健康手帳について

健康で元気な身体を目指す、人生百年時代の将来にわたる健康への投資アプリ。いつも明るく楽しい生活を支えるWell-being-DXツールで、無料アプリです。



「今日の健康記録」「身体測定値」「健康サポート」「健康診断記録」の四つの記録ダッシュボードがあります。

また、「セルフ問診」「健康手帳(セルフチェック)」「貯める使う(ポイント)」「自由手帳・チャット」など便利・親切で楽しい機能がそろっています。



最新のブロックチェーン技術、秘密分散ストレージ技術で個人情報を守っていますので安心です。

このアプリは、  
広島大学監修  
です。



猫アバターが  
話しかけます。  
格言やアドバイ  
スが楽しい  
です。

もっと詳しく知りたいときは、  
ホームページやチュートリ  
アルをみてください。

<https://miraikenko.jp/>



# PHRの活用を先取り

PHRは、Personal Health Recordの略で、自分の健康データを継続的に時系列で取得・管理することで、健康づくり、診察などに役立ちます。国もPHRの利活用を目指して取り組んでいます。Mirai健康手帳は、PHRを管理・活用できる先進アプリです。



スマートウォッチとの相性抜群です。

できるだけ自動でPHRを記録したい、そんなあなたには、スマートウォッチがおすすめです。

スマートウォッチからのデータ自動取得が便利です。

Fitbitを例にして、スマートウォッチとの連携を紹介します。FitbitとMirai健康手帳は、直接連携していて、自動で「睡眠時間」「歩数」「歩行時間」「距離」「血中酸素」「心拍数」を取り込みます。直接連携していないスマートウォッチでも、iPhone「ヘルスケア」、アンドロイド「Google Fit」と連携していれば自動で取り込みます。

## Mirai 健康手帳と Fitbit

Mirai 健康手帳は、情報を集約し、総合的に管理します。一方、Fitbit アプリは、自分の得意分野で次のような専門性の高い分析が可能です。

- 睡眠の質をマネジメントするためのグラフ化やスコア化
- ストレス管理
- マインドフルネスの管理

Mirai 健康手帳とデバイスを管理するアプリが連携することで、データを Mirai 健康手帳に自動的に集約したうえで、それぞれのアプリの得意分野を活かすことができます。

(参考／Fitbit ホームページ等)



▲Fitbit アプリ - 睡眠分析

# 記録から始めよう

乳幼児期、学童期、青年期、成人・壮年期、高齢期のどのライフステージでも健康は大切です。青年期はダイエット、成人・壮年期は生活習慣病、睡眠不足、高齢期では維持と衰えなど。自分の健康状態をこまめに記録したり、一日の運動スケジュールを登録し、運動済みをチェックすれば、やる気になり、有効な対策になります。



Mirai 健康手帳で継続的な健康記録が簡単にできます。



四つのダッシュボードが、大切な健康指標を記録し、健康指標を記録・見守り、健康づくりをサポートし、健康習慣へと導きます。

# 記録はこんなに役立ちます

健康に、運動は大切。しかし、なかなか習慣化できないものです。Mirai健康手帳は、運動メニュー（マスタ名称・運動名）を登録し、日々の実施記録が残せ、運動の習慣化を後押しします。



ダイエット、体力増強、腰痛防止、フレイル防止等に運動習慣をつけましょう。また、禁煙、禁酒、トイレ記録、水分記録、周期記録をサポートしています。



▲日々の運動記録が習慣化をサポート。

体温、血圧、体重、空腹時血糖値などの記録が、Mirai健康手帳に搭載されているデータビューワーで一覧表、グラフとして出力でき、いろいろな場面で役立ちます。

ホームドクターの健康指導、診察に役立ちます。

災害などの緊急時に、自分の健康状態、服用している薬などを速やかに伝えられます。



こころ・ストレスの管理も大切。「性格診断」BIG-5で自分の性格をしることもできます。

個人健康記録		記録日			
項目	単位	2024 01/01	2024 01/08	2024 01/15	2024 01/22
1	体温	35.8	36.1	36.2	35.6
2	心拍数	67	60	73	59
3	最高血圧	116	130	137	121
4	最低血圧	68	80	88	72
5	歩数	3723	1017	11393	7051
6	体重	52.7	52.1	52.1	52.3
7	BMI	20.8	20.8	20.7	20.3
8	空腹時血糖値	128	132	135	137

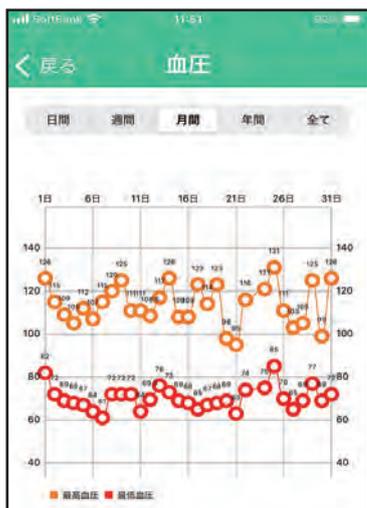


▲データビューワーで出力した一覧表・血圧グラフ

# 毎日の健康記録①

継続して記録すると身体の変化に気づき、健康に対する気持ちや行動により変化が起こります。

血管の状態は生活習慣を反映し、さまざまな症状を引き起こすと言われています。心拍数や血圧から血管の状態が分かり、常に測り、記録しておくことが大事です。



◀ 血圧の変化が一目でわかります。



◀ 1ヶ月の歩数記録です。

体温

血中酸素

心拍数

血圧

心電図記録

体重

体脂肪率

BMI

基礎代謝

筋肉量

水分量

徐脂肪体重

ウエスト

骨密度

YAM値

内臓脂肪レベル

体年齢

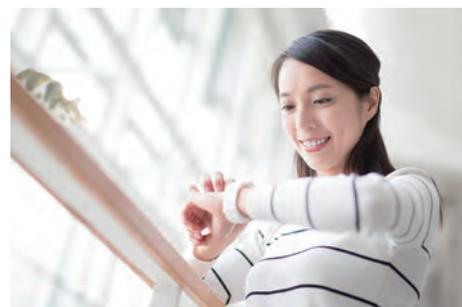
周期記録

◀ こんな項目が記録できます。

感染症(新型コロナ・インフルエンザなど)が、気になったら、体温と血中酸素をモニターしましょう。



スマートデバイス(体組成計や血圧計、スマートウォッチ等)を活用すると日々のデータが自動で記録でき、便利です。



## <広島大学 保健管理センター>



広島大学ヘルシーキャンパスプロジェクトの一環として、学生・教職員の健康診断データ連携、メンタルヘルス管理のプラットフォームとして、2022年度より利用を開始しました。

# 毎日の健康記録②

高血圧・高脂血症・糖尿病など、生活習慣病のリスクを減らすために、規則正しい生活習慣が大事です。

閉じる 食事登録

食事時間

タイミング

内容

写真

選択

保存

日 月 火 水 木 金 土

12 13 14 15 16 17 18

食事

08:45 朝食  
ベーグル ハム 野菜 ヨーグルト りんご  
紅茶

12:35 昼食  
トンテキ定食

18:46 夕食  
刺身 魚煮付け 大根煮付け ご飯 赤  
ワイン

「医食同源」といいます。食事は大事です。記録して気づくことが沢山あります。



食事・睡眠を記録し、生活リズムを整えましょう。

服薬の記録で、飲み忘れの心配がなくなります。

日 月 火 水 木 金 土

12 13 14 15 16 17 18

服薬

肝臓

夕食後

薬剤名 バラクルード

服薬量 1

服薬済

高血圧

朝食後

薬剤名 オルメテック

服薬量 1

服薬済

薬剤名 カルブロック

服薬量 1

服薬済

## 睡眠は、健康の保持・増進に大切です。

睡眠は、神経系・免疫系・内分泌系などに関係があるといわれています。睡眠不足・睡眠障害は、疲労感・情緒不安定をもたらし、判断力を鈍らせ、また、無呼吸睡眠は高血圧・こころの病気の症状としてあらわれることもあります。心臓病・卒中の悪化要因となります。交通事故などの原因になることも多いです。スマートウォッチ（Apple Watch、Fitbitなど）で、自分の睡眠の質を知ることができます。（参考／厚労省「健康づくりのための睡眠指針検討会報告書」）







# オーラルケア

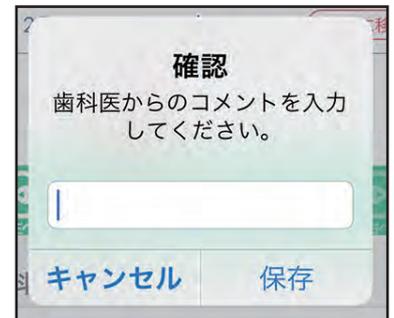
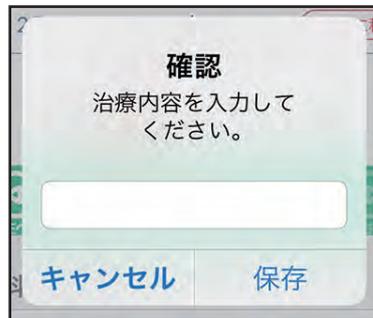
軽く考えてしまいがちなおうラルケア。口腔の健康は全身の健康と密接な関連があります。口腔の健康を維持・改善する歯科治療は、全身の健康維持にとっても大事です。



定期的なオーラルケアは大事です。

## <歯周病>

歯周病とむし歯は歯科の2大疾患です。成人期に歯を失う原因の多くは、歯周病もしくはむし歯によるものです。歯周病は心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物（がん）、早産・低体重児出産など、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。糖尿病との関連には、高い相関が有りそうだとの報告もあります。



治療内容、歯科医からのコメント、次回治療日時を記録できて便利です。

高齢者が、多くの歯を失うと、咀嚼・嚥下機能が低下し、食生活に支障をきたして低栄養のリスクが高まります。筋肉量の減少によるサルコペニアやロコモティブシンドローム（運動器症候群）につながり、要介護となるリスクを高めます。



## <ワクチン記録>

ワクチン記録を管理していますか？家族全員の小児期からの接種記録が、1か所にまとめて保管できるので便利です。子供の記録がありがたいです。

# トイレ・飲酒・禁煙・運動

日常の習慣やライフスタイルを記録し、チェックしましょう。ちよつとした変化の中に、体調変化のシグナルがあるかもしれません。



## <運動設定>

自分流にカスタマイズして運動メニューを設定、実行記録を！



## <水分・トイレ記録>

腸内環境を整えるのは、免疫やこころの健康のうえでも大事。食事・トイレ・水分の記録が役立ちます。



## <飲酒記録・禁煙サポート>

生活習慣改善は現状把握から。飲酒記録、禁煙など、小さな目標設定と実行が大事です。その積み重ねが生活改善につながります。

# 健康診断記録

健康診断記録は紙でためず、データでためましょう。中長期での身体変化への気づきと行動改善へのフィードバックができます。



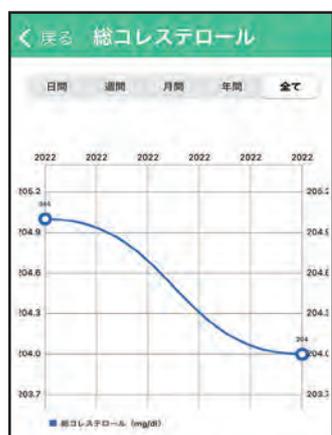
血液検査の結果は、自分の弱いところが一目瞭然です。



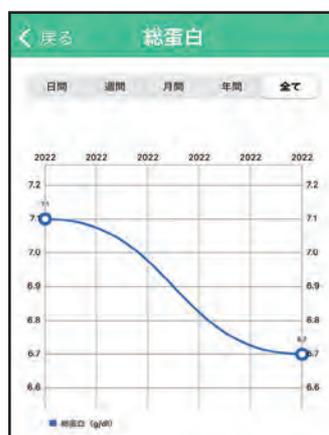
血液検査の結果はさまざまな生活習慣病・体の変化の兆しを教えてください。Mirai健康手帳では、人間ドック同様の基準で赤・黄・青信号がわかります。経年変化を追跡することで、自分の努力の成果をみるのも、また、お医者さんへの相談にも便利です。



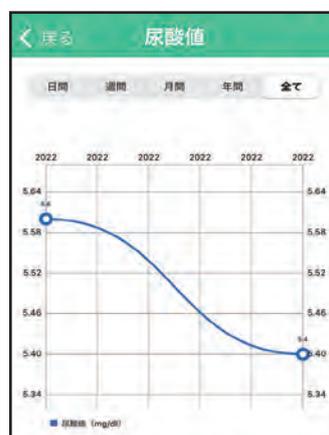
<総コレステロール>



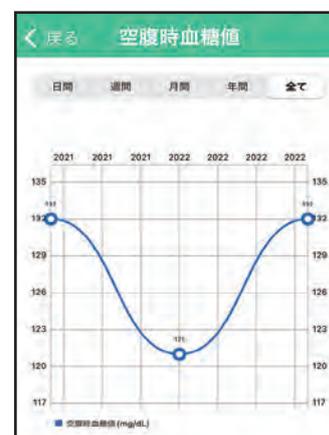
<総蛋白>



<尿酸値>



<空腹時血糖>



時系列グラフで見ると、変化にいち早く気づけます。

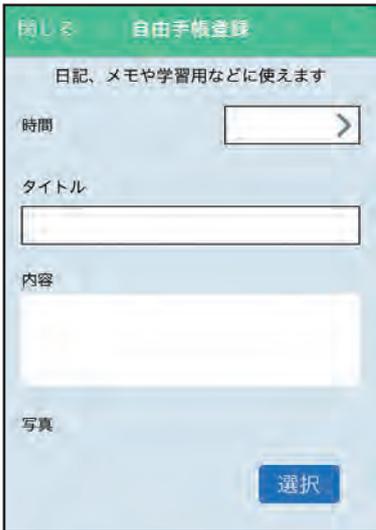
# 便利な機能①

自由手帳、お気に入りのダッシュボード、緊急時対応、健康アドバイス、チャットといった便利な機能があります。



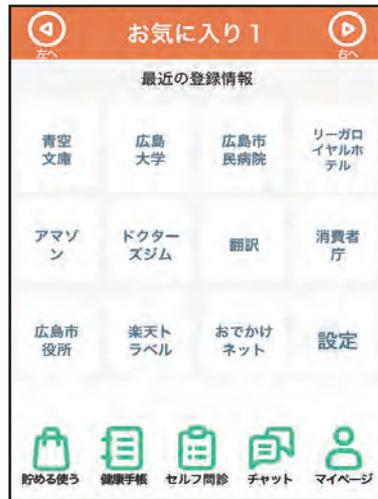
## <自由手帳>

日記、メモや学習用などに使えます。



## <お気に入り>

よく利用するホームページなどのURLを登録ができ便利です。QRコードの読み取りもできます。



## <緊急時対応>

防災ポータルサイト（国土交通省）、こどもSOS（文部科学省）などがまとめてあり便利です。



## <健康アドバイス>

マイページの健康アドバイスは勉強になります。



## <チャット>

チャットでグループ登録し、歩数や運動記録などを情報共有すれば、毎日の励みになります。



# 便利な機能②

データ保存、CSV出力、グラフ化などいろいろな場面で利用しやすい、便利な機能がそろっています。

## <クラウド同期>

データのアップロード、ダウンロード、保存ができます。



## <データビューワー>

自身のデータの時間的変化を確認したり、複数データの関連を比較できるグラフを簡単に作れます。パソコンなどのディスプレイで大きく表示したり、データを他者と共有したりすることもできます。

## <CSV出力>

CSV出力すると自分の手で自由に管理・整理でき便利です。

## <帳票出力>

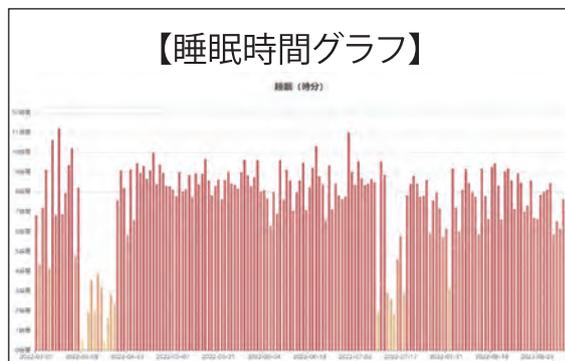
多数の項目の時系列的变化をA4サイズの帳票にまとめる機能もあり、医師に相談するときなどに便利です。



項目	2022 03/11	2022 04/08	2022 05/17	2022 06/08	2022 07/07	2022 08/09
1 体重	64	66	59	59	60	59
2 心拍数	104	129	117	121	125	
3 最高血圧	81	75	66	72	72	
4 歩数	5216	10325	7062	5173	5069	4722
5 体重	52	53.1	52	53.5	52.6	
6 BMI	20.6	21	20.6	21.2	20.8	
7 歩行距離	94	97	95	94	96	
8 歩行時間	33	195	135	171	130	126
9 上がった階数	8	7	5	2	5	5
10 距離	5.93	8.12	6.87	6.44	7.31	5.23
11 睡眠時間			205			
12 睡眠スコア			7.1			
13 アルブミン			4.4			
14 クレアチニン			0.86			
15 尿酸値			5.6			
16 空腹時血糖値	148	135	119	114	123	120
17 HbA1c			6.1	6.2	6.3	6.4
18 赤血球数			427			
19 γ-GTP			29			
20 尿酸値	24.5	25.6	25.4	25.5	26.2	
21 基礎代謝	783	484.85	1176.51	1197.03	1135.7	1230.68
22 脂肪体重(BMI)						
23 ウエスト						
24 体脂肪率						
25 体脂肪						
26 体脂肪率						

## <グラフ化>

自分でデータを選択し、時系列変化をみることができます。



項目	目標
歩く歩数(歩/日)	10,000
歩行時間(分/日)	120
上った階段(階/日)	10
距離(km/日)	1
睡眠時間の目標(時間/日)	8:00
飲酒アルコール量の目標(g/日)	
禁煙をはじめる日	
水分摂取の目標(ml/日)	1,000

<達成目標の設定>  
マイページの達成目標を設定するとやる気が出ます。

## <アバター・ポイントなど>

アバターは、あなたの入力したデータや季節に応じて台詞や様子が変わります。アンケートなどでポイントを貯めると、健幸コインに換えて色々なキャンペーンに参加できます。

からだ晴天  
こころ晴天  
毎日が健康日和

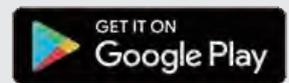
答えはホームページ  
を見てね!



さあ、あなたも一緒に  
使ってみませんか?



今すぐインストール



アプリの利用料は無料です。ただし、インストールやデータの送受信等に必要な通信費等をご負担ください。

このアプリは個人の健康情報の記録と、一般的な健康情報を提供することを目的としたアプリです。本アプリの表示に関係なく、病気などの不安がある場合は医師の診察を受けてください。

広島大学監修 ころからだ・見守りアプリ

# Mirai健康手帳

Let's make wellbeing a reality!

開発  広島大学 CMIC Trust 株式会社 管理 広島大学

このアプリに関する詳しい情報 公式ウェブサイト <https://miraikenko.jp/>

