

ICTまちなかキャンパスのご利用方法 ～健康手帳の利用（1/2）～

健康ダイアリーの利用

1

健康ダイアリー

体組成測定記録

平成25年9月13日（金）

体組成計等をお持ちの方は、コチラもご利用いただけます。

2

年 月： 平成25 年 09 月

検 索

平成25年9月01日 ～ 平成25年9月30日

日付	腹囲 (cm)	体重 朝食前 (kg)	体重 就寝前 (kg)	血圧 最高/最低 (mmHg)	体調	1日の歩数 (歩)	運動量	食事の記録	メモ	編集
1日 (日)	80	53.5	54.4	144/86	○	12,000	○	○	ストレッチ	編集
2日 (月)	80	53.6	54.0	136/79	○	10,000	△	○	30分ウォーキング	編集
3日 (火)	80	54.0	54.4	142/85	△	13,000	○	○		編集
4日 (水)	79	53.5	55.5	131/78	×	12,000	○	×	30分ウォーキング×3	編集
5日 (木)	78	54.0	54.8	130/69	△	9,000	△	△	スモールボール運動	編集
6日 (金)	79	53.5	55.5	135/78	△	11,000	○	△		編集
7日 (土)	78	57.0	56.5	139/80	×	100	△	○	朝食を抜く	編集

3

1

健康ダイアリーをクリックすると、腹囲や体重などの健康情報が入力できます。

2

健康情報を入力したい年月を選択し、「検索」をクリックすると、その月のカレンダーが表示されます。

3

入力したい日の「編集」ボタンをクリックします。

～次頁へ～

ICTまちなかキャンパスのご利用方法

～健康手帳の利用（2/2）～

健康ダイアリーの利用

1

腹囲 (半角数字3桁以内)	80	cm
体重～朝食前 (半角数字4桁以内【小数第一位を含む】)	53.5	kg
体重～就寝前 (半角数字4桁以内【小数第一位を含む】)	53.5	kg
最高血圧 (半角数字3桁以内)	144	mmHg
最低数字 (半角数字3桁以内)	86	mmHg
体調	<input checked="" type="radio"/> 良い【○】 <input type="radio"/> 普通【△】 <input type="radio"/> 悪い【×】	
1日の歩数 (半角数字7桁以内)	12000	歩
運動量	<input checked="" type="radio"/> 多い【○】 <input type="radio"/> 普通【△】 <input type="radio"/> 少ない【×】	
食事の記録	<input checked="" type="radio"/> 【○】 <input type="radio"/> 【△】 <input type="radio"/> 【×】	
メモ (全角100文字以内)	ストレッチ	

2

1

入力したい項目に数値を入力、もしくは該当する選択肢をクリックします。

2

入力が完了したら「更新」ボタンをクリックします。

以上で健康ダイアリーの入力が完了しました