

# 体調記録アプリ【健康日記】の利用について

## ●「健康日記」とは

- 株式会社ヘルステック研究所が、京都大学と共同開発した個人の健康・医療情報を記録・活用するPHR(パーソナル・ヘルス・レコード)アプリで、新型コロナウイルス感染症の健康観察をする「健康フォローアップ特設ページ」を追加し無償提供されています。
- 新型コロナウイルスの健康観察のみの利用が可能で、入力したデータはスマートフォン内のみで管理されます。CSV ファイルで登録したデータをメール送信する機能もありますが、自ら外部に送信しない限り外部へデータ送信はされません。
- 現在、400以上の自治体・保健所・公的機関・学校・企業で活用されています

## ●利用方法

### 1. PHR (パーソナルヘルスコード) アプリ「健康日記」のインストール



### 2. アプリの起動

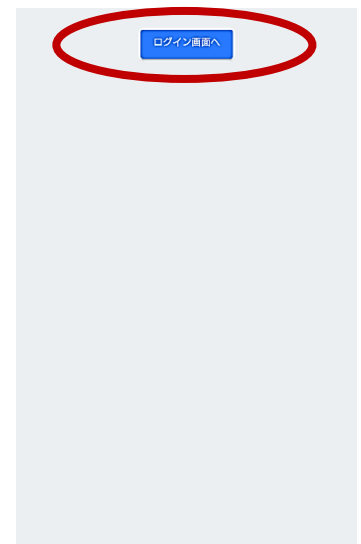
①健康日記アプリを起動して、「設定する」からアプリを開始。



②利用規約、プライバシーポリシーを確認し、「同意する」をクリック。



③「ログイン」ボタンを押す。



### 3. アカウント作成

① 「新規登録」 ボタンを押す。



② メールアドレスとパスワードを入力し、「新規登録」 ボタンを押す。



③ 「登録完了しました」と表示されたら登録完了



### 4. ログイン

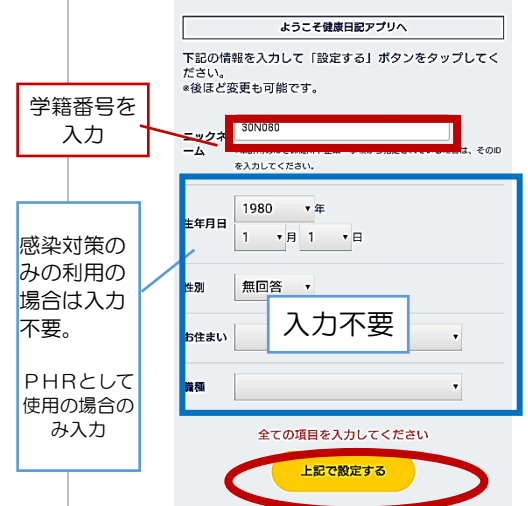
① 「新規登録」 ボタンからメールアドレスとパスワードを登録。登録後そのアドレスとパスワードを入力し「ログイン」を押す。



② 「ログインする」を押してください。



③ ニックネームに学籍番号を入力し、「上記で設定する」を設定。(後で変更も可能)



学籍番号を入力

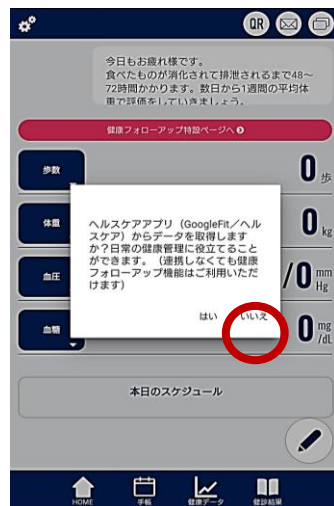
感染対策のみの利用の場合は入力不要。

PHRとして使用の場合のみ入力

④ 入力内容に誤りがなければ「アプリをスタート」ボタンを押す。



④ 「いいえ」を選択する。

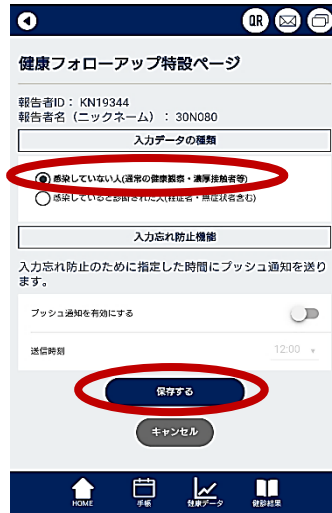


## 5. 健康フォローアップ特設ページで体温や症状を入力して保存する。

①「健康フォローアップ特設ページへ」ボタンを押す。



②「感染していない人」を選び、「保存する」ボタンを押す。

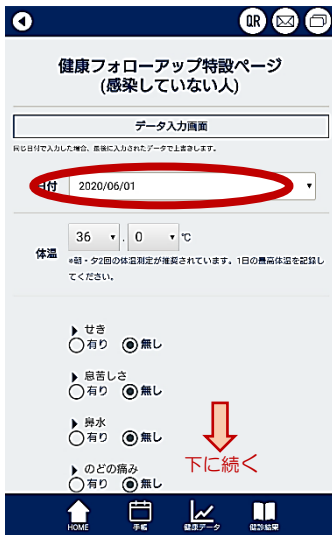


③「データ入力画面へ」を押す。



①記録する年月日を確認し、必要事項を入力する。同一日付で入力した場合は後に登録したデータで上書きされる。

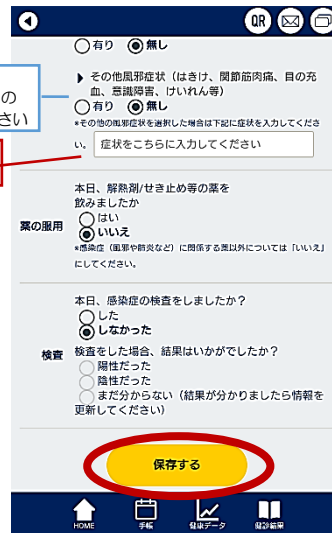
7



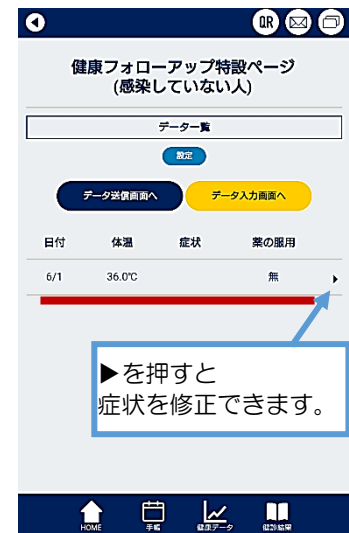
②その他の症状は「体調確認票」様式1に記載している症状を参考にして、「有り」の場合は具体的に入力。入力後は「保存する」を押す。

その他の症状は「体調確認票」様式1の症状を参考にしてください

その他の症状を入力



③症状が表示される。



# 「健康日記」アプリを用いた 新型コロナウイルス感染症(COVID-19) に係る健康観察・管理サービスの使い方

(2020年4月15日版)

---

有志一同

和歌山県立医科大学 情報基盤センター / 附属病院 医療情報部 准教授 山本景一

京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門/健康科学センター

教授 石見拓 助教 松崎慶一 助教 小林大介

特定助教 島本大也 特定助教 立山由紀子

鈴鹿医療科学大学大学院 医療情報実践学 (大学院生) 久保覚司

TMI総合法律事務所 弁護士 水戸重之

株式会社ヘルステック研究所 (アプリケーション開発・運用)

健康  
日記



## 本アプリの特長

アプリストアから対象者が自分でダウンロードして無料で利用可能です。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の主要な健康観察項目を対象者が自ら入力・管理することができます。

登録したデータは、指定した宛先（健康管理者）にワンクリックでメール送信することができます。データはCSVファイルとして自動でメール添付されます。

蓄積されたデータを対象者が個人で振り返ることができます。

健康管理者向けに集計用のExcelマクロも用意しており、対象者から送られてきたデータ（CSVファイル）を簡単に集計して、健康管理することができます。

データはスマートフォン内のみで管理されます。対象者本人がその意思に基づき自ら外部に送信しない限り、外部へのデータ送信はされません。



## 生涯PHRアプリ「健康日記」について

- ▶ 「健康日記」は（株）ヘルステック研究所が京都大学インキュベーションプログラム等で開発・提供するPHRアプリケーション  
※PHRとは、自分自身の健康関連情報を電子化し、記録・活用する仕組み  
(PHR普及推進協議会 <https://phr.or.jp/> より引用)
- ▶ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の健康フォローアップ報告項目を、対象者がアプリに入力してメール報告できる機能を搭載し無償提供
- ▶ 保健所での健康フォローアップにて3月9日から継続的な利用実績あり  
(対象者80名の健康フォローアップを4名体制から1名体制へ業務削減)

### (参考)

- 京都大学インキュベーションプログラム採択者一覧  
<http://www.venture.saci.kyoto-u.ac.jp/?p=778>
- 株式会社ヘルステック研究所  
<https://htech-lab.co.jp/>
- 課題名称  
「生涯型パーソナルレコードサービス  
(サービス名=健康データバンク)の開発」

ヘルステック 研究所  
**HealthTech.Lab**





## 本アプリの概要

- ▶ 新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が疑われる場合の主たる健康観察項目を各自が登録し、管理することができるアプリです。
- ▶ 疫学の専門家一同の協議で決定した以下の主要観察項目を記録し、CSV形式で共有できます。

### <記録可能項目>

- ✓ 体温
- ✓ 症状
- ✓ 薬の服用
- ✓ 検査の有無・結果



- ▶ データはスマートフォン内のみで管理されます。本人がその意思に基づき自ら外部に送信しない限り弊社も含めた外部へのデータ送信はされません。

※（株）ヘルステック研究所が開発中の、健康データを一元管理できるPHR（パーソナルヘルスレコード）アプリ「健康日記」に機能追加をして提供しています。



## 本アプリが解決する課題

自分の健康状態が不安



個人

構成員の健康管理に  
どんなデータを取ったらよいか分からない



企業・学校・行政等

データの管理が煩雑

同じデータを  
いろいろなところに  
出さないといけない

データ形式がバラバラ  
だと統一的な解析が  
できない



## 対象者

アプリ利用にあたっての事前準備：アプリのインストール

「健康日記」アプリの利用は無料です。  
お使いのデバイスに合わせて以下のQRコード、  
またはアプリストアで「健康日記」と検索してインストールしてください。



HPにて利用方法の動画もご紹介しています。

<https://htech-lab.co.jp/covid19/>

※ごくまれに、OSのバージョンアップ時にデータが消えることがあるようです。  
健康フォローアップ期間中は、OSのバージョンアップを控えていただくようお願いいたします。



# 本アプリの利用方法

一意なID (学籍番号や社員番号など)

**健康管理者**  
(学校・企業・保健所等)

名前	対象者ID
田中花子	HC0001
山田太郎	HC0002
...	...

観察者  
名簿

⑤集まったデータを  
集計・名簿で紐付けして管理  
(集計用のExcelマクロも提供)

⑥ (必要に応じて)  
厚労省や検疫所に  
データ送付

①本アプリと  
管理者で用意した  
・報告先メールアドレス  
・対象者IDを案内

(例) XXXX@yyyy.zz.jp



HC0001 HC0002 HC0003 HC0004

**フォローアップ対象者**  
(学生・職員・住民等)



**健康  
日記**

②対象者各自がアプリストアから  
アプリをダウンロード  
自分の対象者IDを  
ニックネーム欄に入力



HC000X

③日々の健康状態を  
対象者がアプリで記録

④アプリに記録された  
コロナ関連の情報を  
報告先メールアドレスに  
CSVファイルとして添付して  
メール送信  
(アプリ内から可能)

