

健康管理ノートの使い方

私自身、毎日「**血圧**」を計っており、測定結果を紙の血圧ノートに記入するのですが紙の血圧ノートの場合、記入欄がなくなって、お医者さんに追加で血圧ノートを貰わなければなりません。

また、お医者さんでも血圧ノートが余っているわけではないようです。

一時はコンピューターで血圧ノートを作っていました、もっと楽に血圧を記録する方法がないかと考えた末に、この携帯アプリを思い付きました。

血圧を測る方たちはある程度、お年を召した方が多いと思いき、ただシンプルでわかりやすいを心掛けています。

それと、血圧を毎日計る方の中には「**血糖値**」も測定されている方も大勢いらっしゃると思います。

血圧だけアプリで入力しても血糖値は相変わらずノート記入の煩わしさが残ります。

それにも対応出来ればと思い「**血圧**」と「**血糖値**」の両方に対応しました。

1. アプリ起動画面 血圧入力から説明します。

アプリを起動した時の最初の画面がこれです。



The screenshot shows the app's main interface with the title '健康管理ノート' (Health Management Notebook). It features two input sections: '(血圧)数値入力' (Blood Pressure Numerical Input) and '(血糖値)数値入力' (Blood Glucose Numerical Input). Each section has '新規入力' (New Input) and '一覧表示' (List Display) buttons. A 'プライバシーポリシー' (Privacy Policy) button is located at the bottom. A red box highlights the blood pressure input section, and a green box highlights the glucose input section. A purple box highlights the privacy policy button.

※血圧入力の方

(血圧) 数値入力と書かれた白い枠線で囲まれた部分が**血圧用**新規入力ボタンと一覧表示ボタンの2つだけです。

新規入力ボタン

- 血圧測定が終われば、一番最初にその数値を入力するのに使うボタンです。

一覧表示ボタン

- このボタンは今まで入力して来たデータを見るためのボタンです。

数値を入力する為、**新規入力ボタン**を押してください。2. 血圧の数値入力画面に切り変わります。

本アプリの「プライバシーポリシー」について

今まで入力して来たデータを見たり訂正や削除を行う為のボタンです。

(血糖値) 数値入力については「6. アプリ起動画面 血糖値入力の説明。」にありますので画面をスクロールしてここは読み飛ばして下さい。

2. 血圧の数値入力画面

画面がこのようになります。

日付は自動入力ですので入力の必要はありません。

測定した**血圧上**、**血圧下**、**心拍数**を入力してください。

任意で**体重**、**体脂肪**も入力可能です。

その下の**メモ**欄には気づいた事等、なんでも記入してください。
(これも任意です。)

入力が終われば、**登録（新規）**ボタンを押してください。

登録しましたと一時的に表示が出たと思います。

確認するには**一覧表示**ボタンを押してください。

登録（新規）

一覧表示 初期画面

一覧表示へ移動 初期画面へ移動

3. 一覧表示画面

一覧表示に切替わりました。

今迄、入力した**日付**、**血圧上**、**血圧下**、**心拍数**のデータが表示されています。

入力データの**体重**、**体脂肪**、**メモ**を見たり、訂正したり、一部削除するには**該当の行をクリック**して下さい。

該当の行クリックで次の画面へ
4.更新・削除（血圧）画面へ

☆一覧表示情報は日付、血圧上、血圧下、心拍数までです。
*体重、体脂肪、メモを見るには必要な行を個々にクリックして下さい。
又、訂正・削除も必要な行をクリックして下さい。
*データベース全削除はcsv出力画面にあります。

日付	血圧上	血圧下	心拍数
2024/8/8/1時46分	111	80	75
2024/8/8/1時51分	112	86	75
2024/8/8/1時52分	120	85	68

CSV出力 クリックで
5.CSV 出力画面へ
進んでください。

1. アプリ起動画面に戻る

2. 血圧の数値入力画面に戻る

CSV出力 初期画面 新規入力

4.更新・削除（血压）画面

該当の行をクリック画面
訂正するには該当箇所をクリックして訂正の上、**更新ボタン**をクリックして下さい。

本データ1件を削除するにはこの**削除ボタン**をクリックして下さい。

更新

削除

一覧表示

初期画面

初期画面に戻る。

一覧表示に戻る

更新・削除（血压）

日付 2024/8/8/1時46分

血压上 / 血压下 / 心拍数
111 / 80 / 75

体重 / 体脂肪
70.0 / 20

メモ ABCDEFG

5.CSV 出力画面

CSV 出力これは今まで入力したデータのすべてを CSV 形式で保存し、添付「CSV ファイル」としてメールで送信する機能です。

そして送信された CSV ファイルを「エクセル(Excel)」で開くことで一覧表示画面では見る事が出来なかった体重、体脂肪、メモも含めてすべてのデータが確認できます。

そうする事で画面上での限られた行数で見ると違い全体のデータを把握し、場合によってはデータを活用してグラフに表す事も可能です。また、お医者さんを受信した時に「血压ノート」として見て貰う事も可能です。

ここに「エクセル (Excel)」が使えるコンピューターのメールアドレスを打ち込んで**MAIL送信**ボタンをクリックします。

DB 削除は **DATABASE 全部削除**の略です。
このボタンをクリックすると血压のデータが全て消去されます。一応、確認の表示が出ます。
データを MAIL 送信してデータを残してから削除することをお勧めします。

CSVファイルの格納場所は下記のとおり

```
/storage/emulated/0/Android/data/  
com.sakura.bp_note/files/Documents/  
your_csv_file.csv
```

Mail送信先アドレス設定

*打ち込んだ血压データは全て「your_csv_file」というファイル名で保存されています。このデータファイルを添付ファイルとしてメールで送信するには送信先のメールアドレスを打ち込んでからMAIL送信ボタンをクリックしてください。

MAIL送信

初期画面へ移動

一覧表示

初期画面

DB削除

一覧表示に戻る

6. アプリ起動画面 血糖値入力の説明。

※血糖値入力の方法

(血糖値) 数値入力と書かれた白い枠線で囲まれた部分が**血糖値用**で**新規入力ボタン**と**一覧表示ボタン**の2つだけです。

新規入力ボタン

- 血糖値の測定が終われば、一番最初にその数値を入力するのに使うボタンです。

一覧表示ボタン

- このボタンは今まで入力して来たデータを見るためのボタンです。



7. 血糖値の数値入力画面

画面がこのようになります。

日付は自動入力ですので入力の必要はありません。

測定した、タイミングと血糖値を入力してください。

その下の**メモ**欄には気づいた事等、なんでも記入してください。(この欄は任意です。)

入力が終われば、**登録(新規)ボタン**を押してください。

登録しましたと一時的に表示が出たと思います。

確認するには**一覧表示**ボタンを押してください。

数値入力 (血糖値)

日付 2024/8/9/7時11分

タイミングを選んで下さい。-----> 夕食..

タイミング 夕食 前

(血糖値)数値入力

メモ

登録 (新規)

一覧表示 初期画面

一覧表示へ移動 初期画面へ移動

▼このマークをクリックして測定したタイミングを選んで下さい。

8.一覧表示画面

一覧表示に切替わりました。
今迄、入力した**日付**、**タイミング**、**血糖値**のデータが表示されています。
入力データの**メモ**を見たり、訂正したり、一部削除するには**該当の行をクリック**して下さい。

*訂正・削除は必要な行をクリックして下さい。
*データベース全削除はcsv出力画面にあります。

日付	タイミング	血糖値
2024/8/9/7時13分	朝食 前	111
2024/8/9/7時13分	昼食 前	112
2024/8/9/7時14分	昼食 後	113
2024/8/9/7時21分	夕食 前	114

CSV出力
初期画面
新規入力

CSV出力クリックで**9.CSV出力画面**へ
10.更新・削除（血糖）画面の説明は読み飛ばして下さい。

6. アプリ起動画面に戻る

7. 血糖の数値入力画面に戻る

9.更新・削除（血糖）画面

更新・削除（血糖値）

日付 2024/8/10/3時11分

タイミングを選んで下さい。----> 朝食..

タイミング 朝食 後

(血糖値)数値入力 112

メモ rrrrr

更新 削除

一覧表示 初期画面

該当の行をクリック画面
訂正するには該当箇所をクリックして訂正の上、**更新ボタン**をクリックして下さい。

本データ1件を削除するにはこの**削除ボタン**をクリックして下さい。

一覧表示に戻る

初期画面に戻る。

10.CSV 出力画面

CSV 出力これは「5.CSV 出力画面」と同じく、今まで入力したデータのすべてを CSV 形式で保存し、添付「CSV ファイル」としてメールで送信する機能です。

そして送信された CSV ファイルを「エクセル(Excel)」で開くことで一覧表示画面では見る事が出来なかったメモも含めてすべてのデータが確認できます。

そうする事で画面上での限られた行数で見ると違い全体のデータを把握し、場合によってはデータを活用してグラフに表す事も可能です。また、お医者さんを受信した時に「血糖値ノート」として見て貰う事も可能です。

The screenshot shows a screen with the following text and elements:

- CSVファイルの格納場所は下記のとおり
/storage/emulated/0/Android/data/
com.sakura.bp_note/files/Documents/
your_csv_file2.csv
- Mail送信先アドレス設定
[Input field]
- *打ち込んだ血糖値データは全て
「your_csv_file2」というファイル名で保存
されています。このデータファイルを添付
ファイルとしてメールで送信するには送信
先のメールアドレスを打ち込んでからMAIL
送信ボタンをクリックしてください。
- MAIL送信
- 初期画面に戻る。 (Annotation pointing to the '初期画面' button)
- 一覧表示に戻る (Annotation pointing to the '一覧表示' button)
- DB削除 (Annotation pointing to the 'DB削除' button)

Annotations on the right side of the screenshot:

- ここに「エクセル(Excel)」が
使えるコンピューターのメール
アドレスを打ち込んで
MAIL送信ボタンをクリック
します。
- DB削除は DATABASE 全部
削除の略です。
このボタンをクリックすると
血糖値のデータが全て消さ
れます。一応、確認の表示が
出ます。
データを MAIL 送信してデー
タを残してから削除するこ
とをお勧めします。

※DB削除をクリックするとデータは元に戻りません。

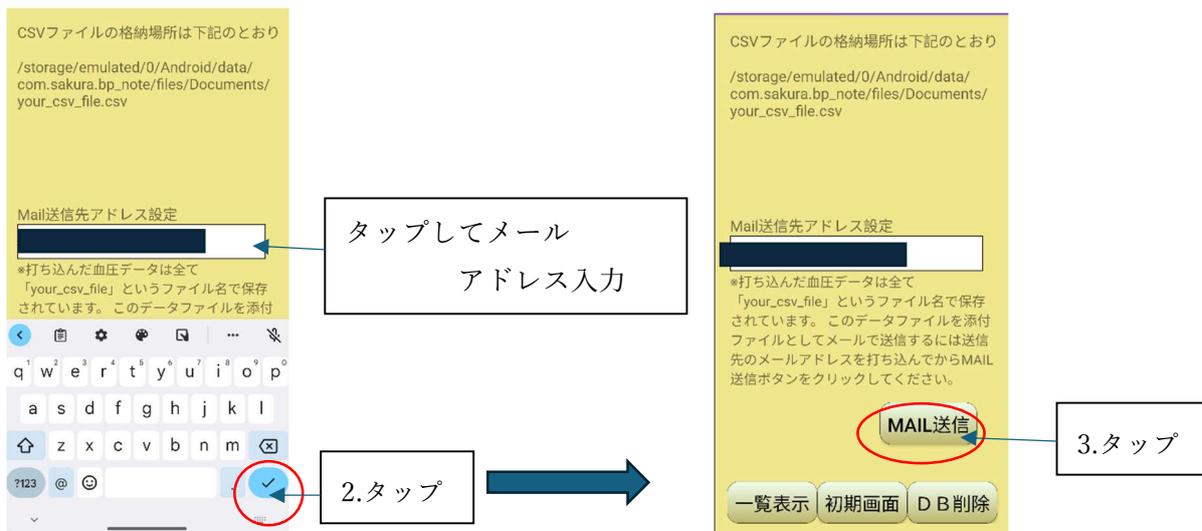
以上で健康管理ノートの説明は終わりです。

「血圧データファイル」や「血糖値データファイル」をメールで送って、そのデータファイルをエクセルで処理する作業はコンピューターになじみがないと難しいかもしれません。

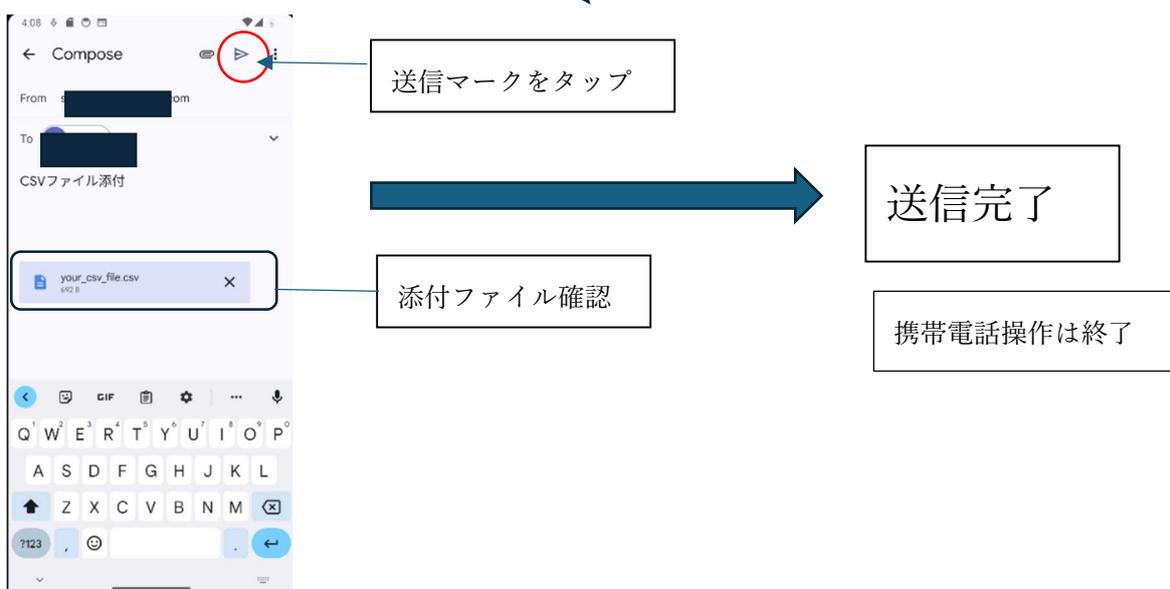
実際に送信されてきたメールに添付されたファイルの取り扱い方を私のコンピューターのケースでこの後、説明していきます。

11.メール送信方法およびメールに添付されたファイルの取り扱い方

アプリ画面



メール送信画面 (Gmail の場合)



メール送信先のコンピューターで受信メールを確認するとメールが届いています。

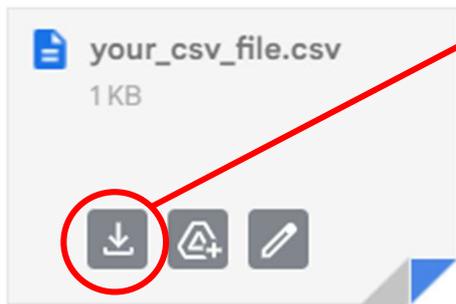
Gmail 画面の場合



クリック画面がこれです。



1個の添付ファイル・Gmail で



変わった画面のこの部分「ダウンロード」をクリック

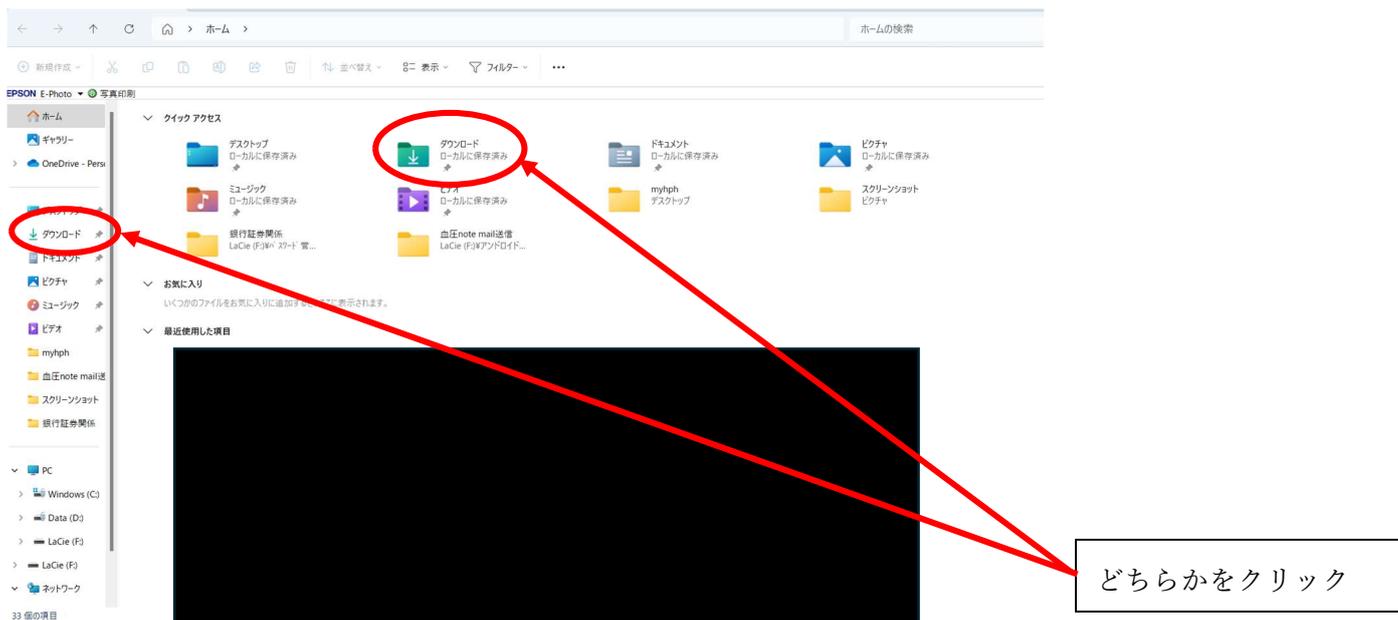
※ダウンロードせずにそのままファイルを
クリックすると下記のような画面が表示
され内容を見ることができます。

自分で確認したり、他人に見て貰うだけ
ならこれで十分かと思います。

グラフ作成や印刷までしたい場合は読み
進めて下さい。

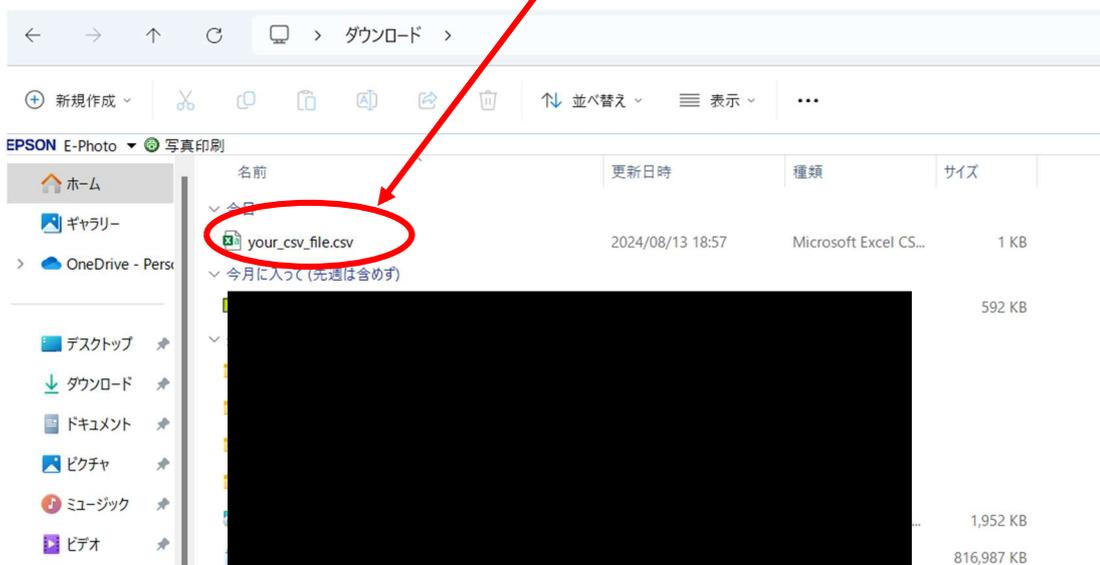
	A	B	C	D	E	F	G	H
1	ID	日付	血圧上	血圧下	心拍数	体重	体脂肪	MEMO
2		16 2024/8/10/0時3分	110	89	75	70.5	25	asdfgh
3		17 2024/8/10/3時56分	120	75	70			www
4		18 2024/8/10/3時56分	119	80	76	68	23	yyyyy
5		19 2024/8/10/3時57分	111	82	75	66.5	22	yyyyyyuuu
6		20 2024/8/10/3時58分	113	83	74	66	27	yyyyyyuuuujj
7		21 2024/8/10/3時59分	115	82	76	68.6	19	ccccc
8		22 2024/8/10/4時0分	117	86	76	67.3	18	ccc***
9		23 2024/8/10/4時0分	129	78	66	68.9	182	****
10		24 2024/8/10/4時3分	130	90	85			
11		25 2024/8/10/4時3分	135	97	85			meee
12		26 2024/8/10/4時4分	135	86	84			iiii
13		27 2024/8/10/4時5分	119	79	78			3eeeeeee
14		28 2024/8/10/4時6分	111	122	112			uuuuu
15		29 2024/8/10/4時7分	113	73	68			bbbbbbb

次にコンピューターで「エクスプローラー」を開いて、ダウンロードしたファイルを表示します。



クリックすると画面が変わります。

ここにダウンロードしたファイル
「your_CSV_file.csv」があります。



この CSV ファイルをそのままダブルクリックで開くと、日本語が「文字化け」した状態で表示されるのでここから開かないで下さい。

画面が切り替わります。

□ >

your_csv_file.csv

元のファイル 区切り記号 データ型検出
65001: Unicode (UTF-8) コンマ 最初の 200 行に基づく

ID	日付	血圧上	血圧下	心拍数	体重	体脂肪	MEMO
16	2024/8/10/0時3分	110	89	75	70.5	25	asdfgh
17	2024/8/10/3時56分	120	75	70	null	null	vvvvvv
18	2024/8/10/3時56分	119	80	76	68	23	yyyyyy
19	2024/8/10/3時57分	111	82	75	66.5	22	yyyyyyuuuu
20	2024/8/10/3時58分	113	83	74	66	27	yyyyyyuuuuujj
21	2024/8/10/3時59分	115	82	76	68.6	19	cccccc
22	2024/8/10/4時0分	117	86	76	67.3	18	cccckkkk
23	2024/8/10/4時0分	129	78	66	68.9	182	kkkkkk
24	2024/8/10/4時3分	130	90	85	null	null	
25	2024/8/10/4時3分	135	97	85	null	null	rrreee
26	2024/8/10/4時4分	135	86	84	null	null	iiiiii
27	2024/8/10/4時5分	119	79	78	null	null	3eeeeeee
28	2024/8/10/4時6分	111	122	112	null	null	uuuuuu
29	2024/8/10/4時7分	113	73	68	null	null	bbbbbbb

データの変換をクリック

読み込み データの変換 キャンセル

画面が切り替わります。

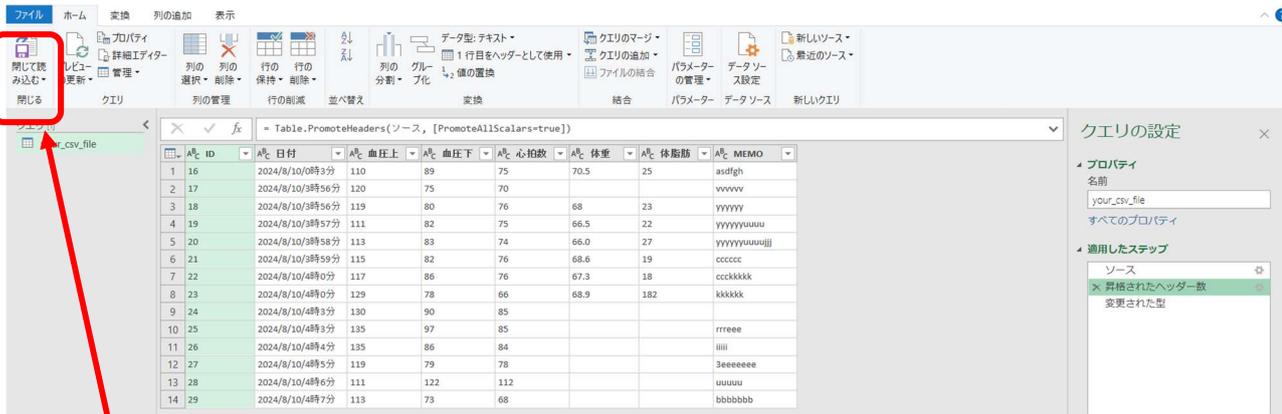
画面の右側に「クエリの設定」があるので、ここで「適用したステップ」の中の選択肢から「昇格されたヘッダー数」をクリックして下さい。

拡大画面

画面が切り替わります。

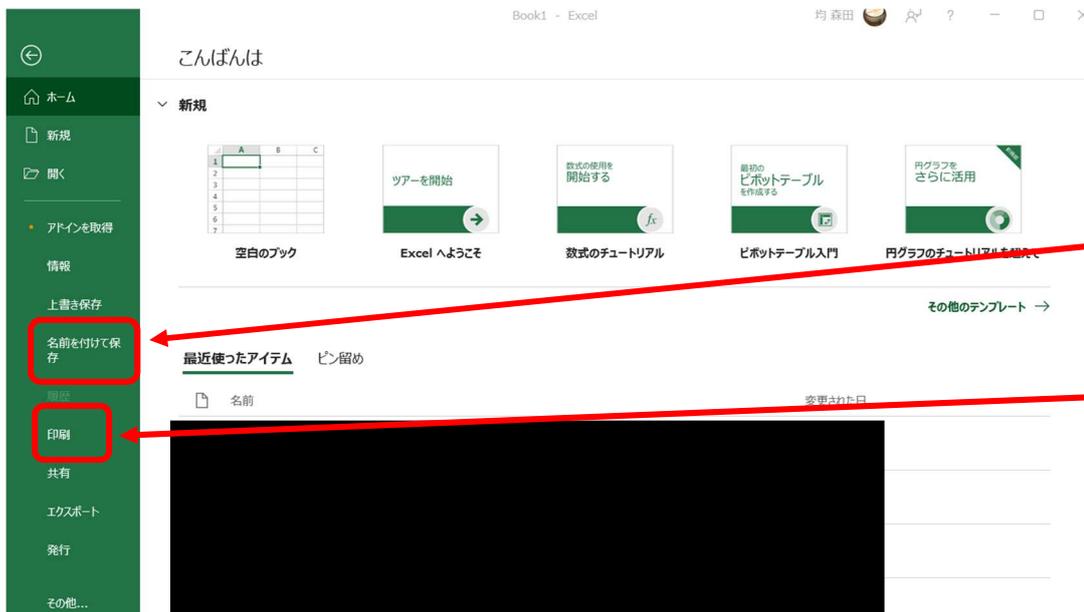
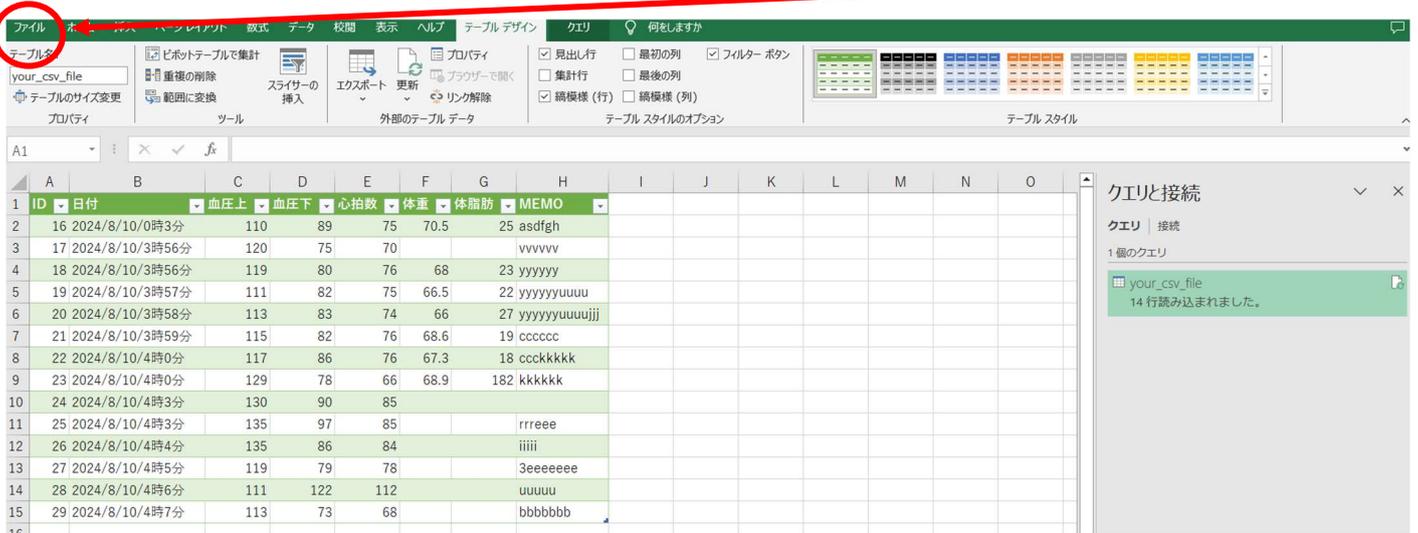
これを選択した事で「元データの未入力部分」が空白で表示されます。

(変更された型を選択した場合は「元データの未入力部分」は「null」で表示されます。)



次に「閉じて読み込む」をクリック選択肢ができれば、もう一度「閉じて読み込む」を選択画面が変わります。

これで Excel 形式でデータを取り込む事が出来ました。保存したり印刷するにはファイルをクリック

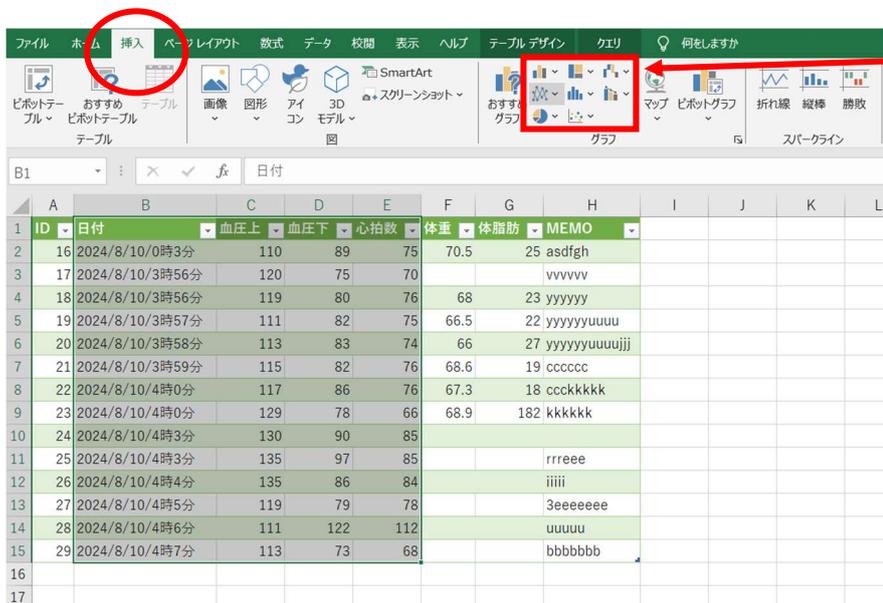


Excel 形式で保存するには「名前を付けて保存」をクリック
印刷するには「印刷」をクリック

一つ例として、このデータの血圧上、血圧下、心拍数、これを使いグラフを作ってみます。

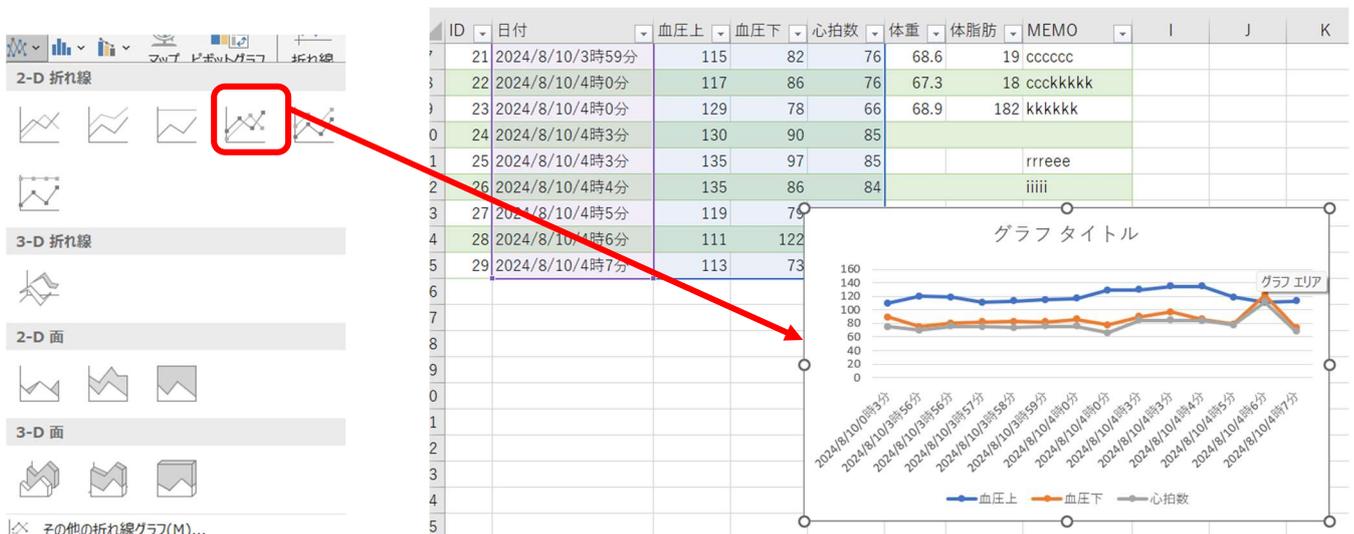
下記画面のようにマウス（左クリックを押した状態）で「日付、血圧上、血圧下、心拍数」指定してから

ID	日付	血圧上	血圧下	心拍数	体重	体脂肪	MEMO
16	2024/8/10/0時3分	110	89	75	70.5	25	asdfgh
17	2024/8/10/3時56分	120	75	70			vvvvvv
18	2024/8/10/3時56分	119	80	76	68	23	yyyyyy
19	2024/8/10/3時57分	111	82	75	66.5	22	yyyyyyuuuu
20	2024/8/10/3時58分	113	83	74	66	27	yyyyyyuuuuujjj
21	2024/8/10/3時59分	115	82	76	68.6	19	cccccc
22	2024/8/10/4時0分	117	86	76	67.3	18	cccckkkk
23	2024/8/10/4時0分	129	78	66	68.9	182	kkkkkk
24	2024/8/10/4時3分	130	90	85			
25	2024/8/10/4時3分	135	97	85			rrreee
26	2024/8/10/4時4分	135	86	84			iiii
27	2024/8/10/4時5分	119	79	78			3eeeeeee
28	2024/8/10/4時6分	111	122	112			uuuuu
29	2024/8/10/4時7分	113	73	68			bbbbbbb

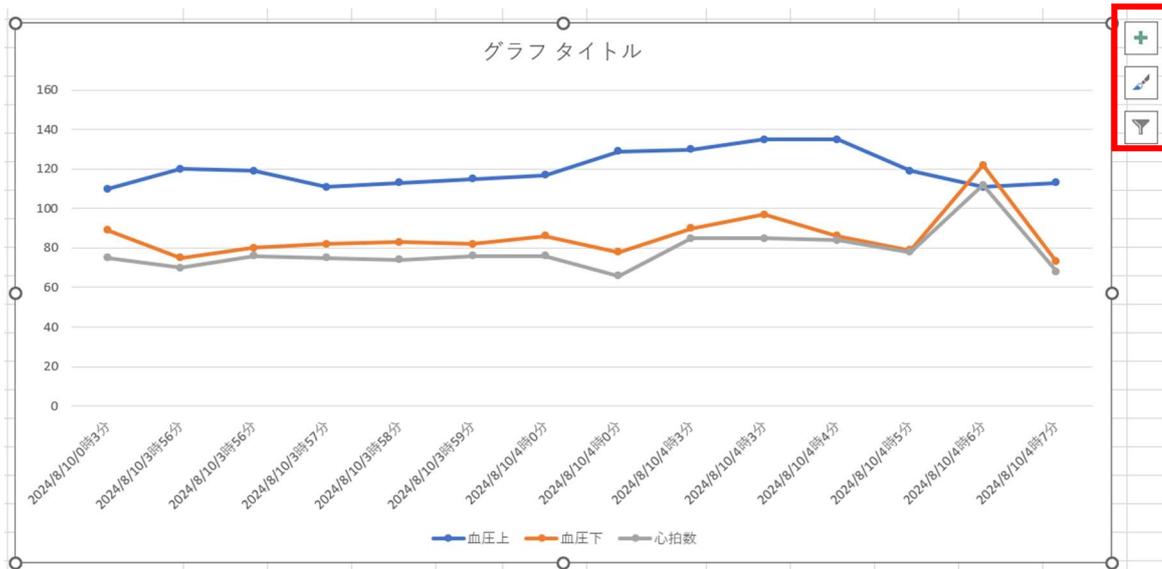


挿入画面のここをクリック
棒グラフ、折れ線グラフ、円
グラフ等いろいろです。
見やすいグラフを選択して

お勧めは



グラフは好みの場所へ移動や拡大も出来ます。(尚、このグラフの数値は適当に入れていきます。)



グラフの右横の3つのマークを使えば色々変更できますので自分好みに編集してください。

以上でエクセルのデータ表示やデータを活用してのグラフ作成等の説明を終わります。

このようなグラフがあれば、いつ血圧が高かったのか等、一目でわかります。

データとして保存しておけばいつでもデータ呼び出し出来ますので

アプリのデータは削除しても良いです。

12.自分の携帯メールへ送信してから「LINE」でデータ (your_csv_file.csv) を送る場合

自分の携帯メール受信画面



ID	日付	血圧上	血圧下	心拍数	体重	体脂肪	MEMO
16	2024/8/10/0時3分	110	89	75	70.5	25	asdfgh
17	2024/8/10/3時56分	120	75	70			yyyyyy
18	2024/8/10/3時56分	119	80	76	68	23	yyyyyy
19	2024/8/10/3時57分	111	82	75	66.5	22	yyyyyyuuuu
20	2024/8/10/3時58分	113	83	74	66.0	27	yyyyyyuuuuuu
21	2024/8/10/3時59分	115	82	76	68.6	19	cccccc
22	2024/8/10/4時0分	117	86	76	67.3	18	cccckkkk
23	2024/8/10/4時0分	129	78	66	68.9	182	kkkkkk
24	2024/8/10/4時3分	130	90	85			
25	2024/8/10/4時3分	135	97	85			rrreee
26	2024/8/10/4時4分	135	86	84			lllll
27	2024/8/10/4時5分	119	79	78			3eeeee
28	2024/8/10/4時6分	111	122	112			uuuuu
29	2024/8/10/4時7分	113	73	68			bbbbbbb

このマークを
クリック

画面が変わりました。



これで LINE での送信完了です。

LINE を受け取った方（例えば息子さん）がコンピューターを持っておられたら
受け取った方のコンピューターのメールアドレスへ送って印刷して貰って下さい。

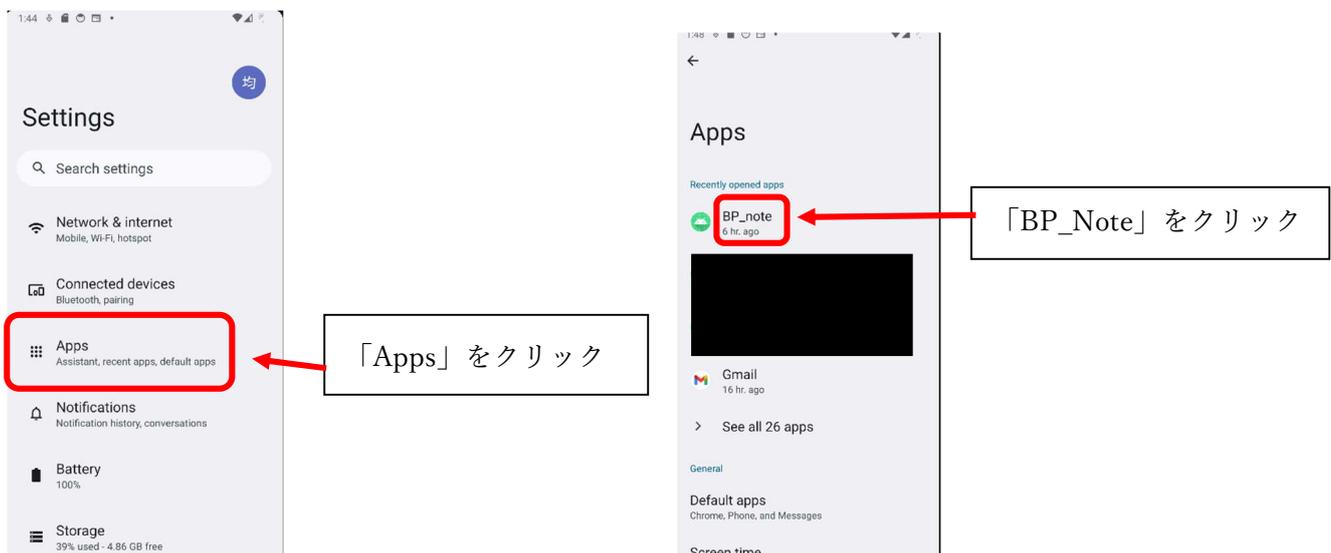
私は携帯から直接印刷する方法を知りませんが、もしそれが出来る方法をご存じでしたらそれで
構いません。

13.データ全部削除での ID 番号引継ぎ問題について

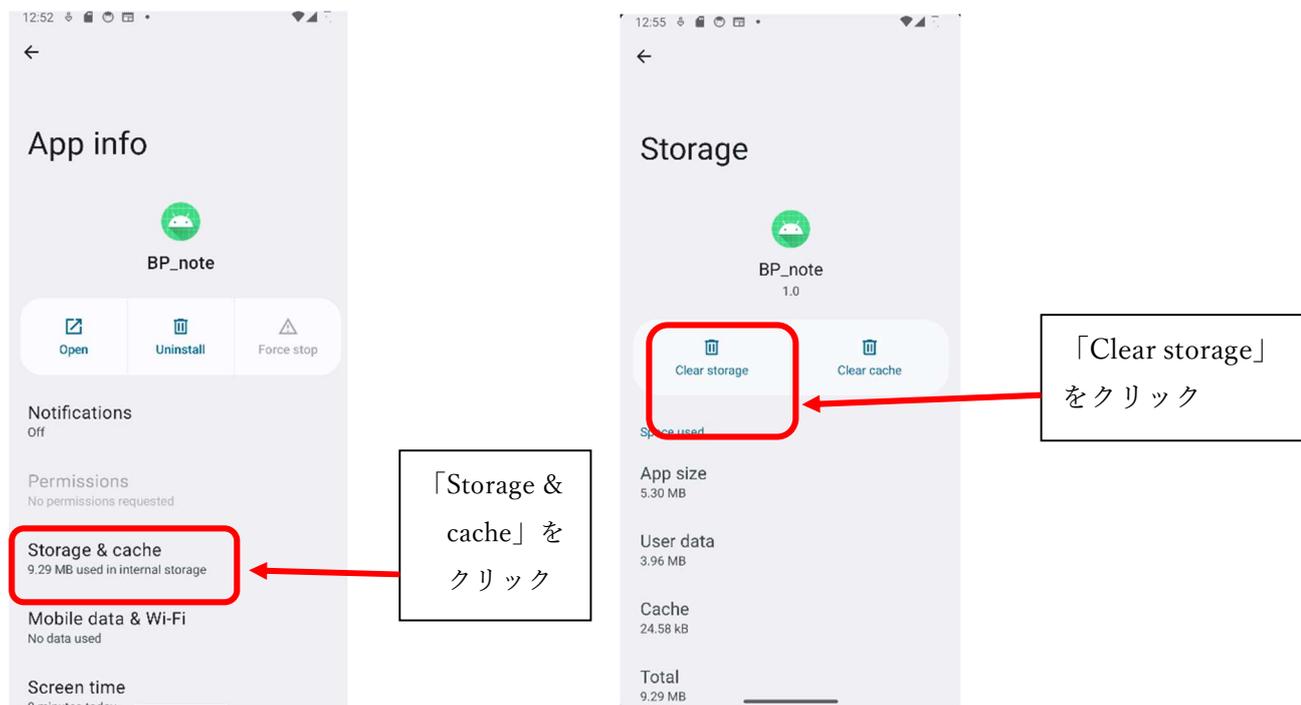
例えば ID 番号 100 でデータ全部削除した場合、次の ID 番号は 101 からとなってしまいます。
削除した ID の続きの ID 番号が割り振られます。

本アプリの ID 番号はアプリのデータベースの性質上、本アプリのデータ全部削除でも ID 番号は引継ぎ
されて行く為です。

これを ID 番号「1」からやり直すには携帯本体での操作が必要です。
携帯の「Settings (設定)」をクリック（歯車のマークが多いと思います。）



Storage 画面に変わります。



この作業でデータの ID 番号は「1」から再出発となります。

本アプリは日付時刻と数値とメモ程度のデータ容量なので携帯本体のストレージ容量を圧迫する心配はまずありませんが他のアプリも含め、限りあるデータ容量なので「一年単位」位の「切りの良い単位」で先に説明したデータのメール送信機能を使い、データを保存して行かれる事をお勧めします。

以上