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が、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多機能ではありませんが、ただ「シンプル」で「わかりやすい」事を心掛けました。
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が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。

※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。

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。

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

2．血圧の数値入力画面

画面がこのように変わります。
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。

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。

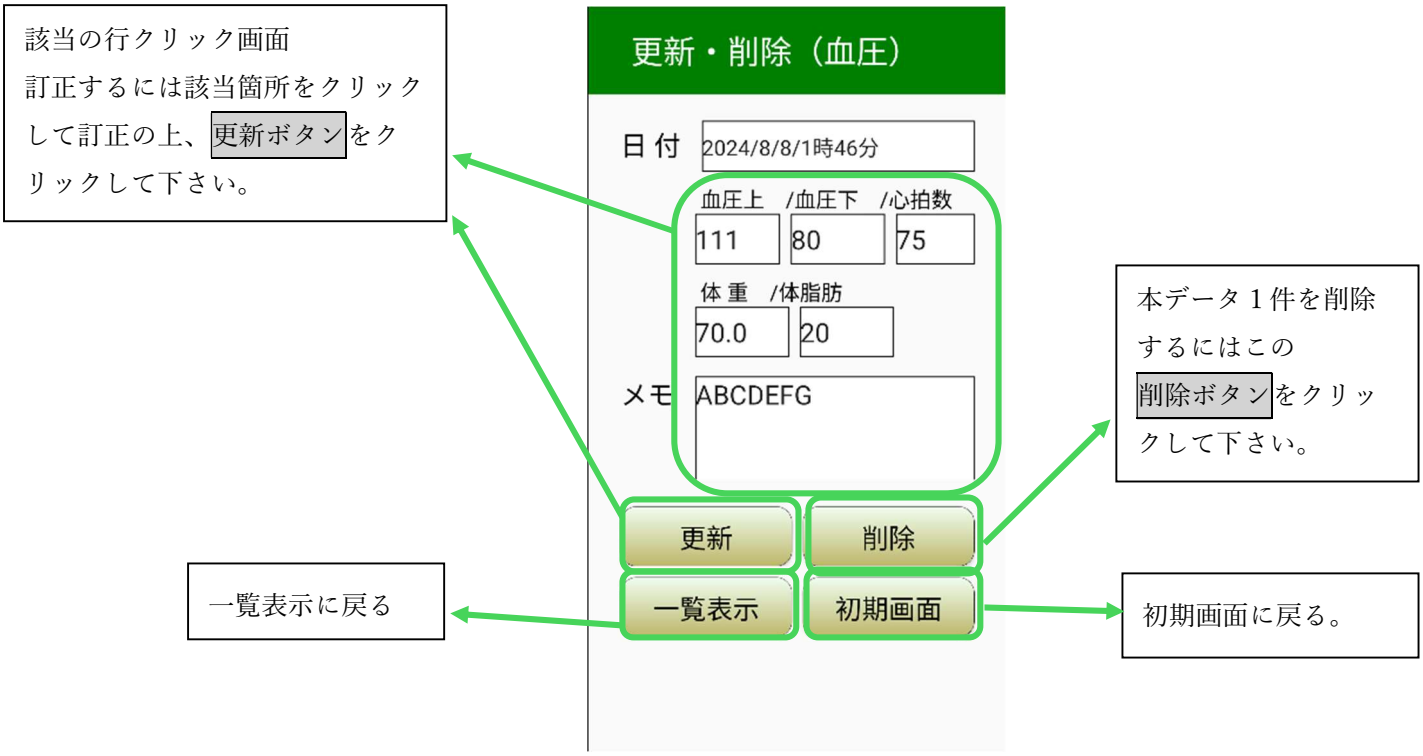
該当の行クリックで次の画面へ
4.更新・削除（血圧）画面へ

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

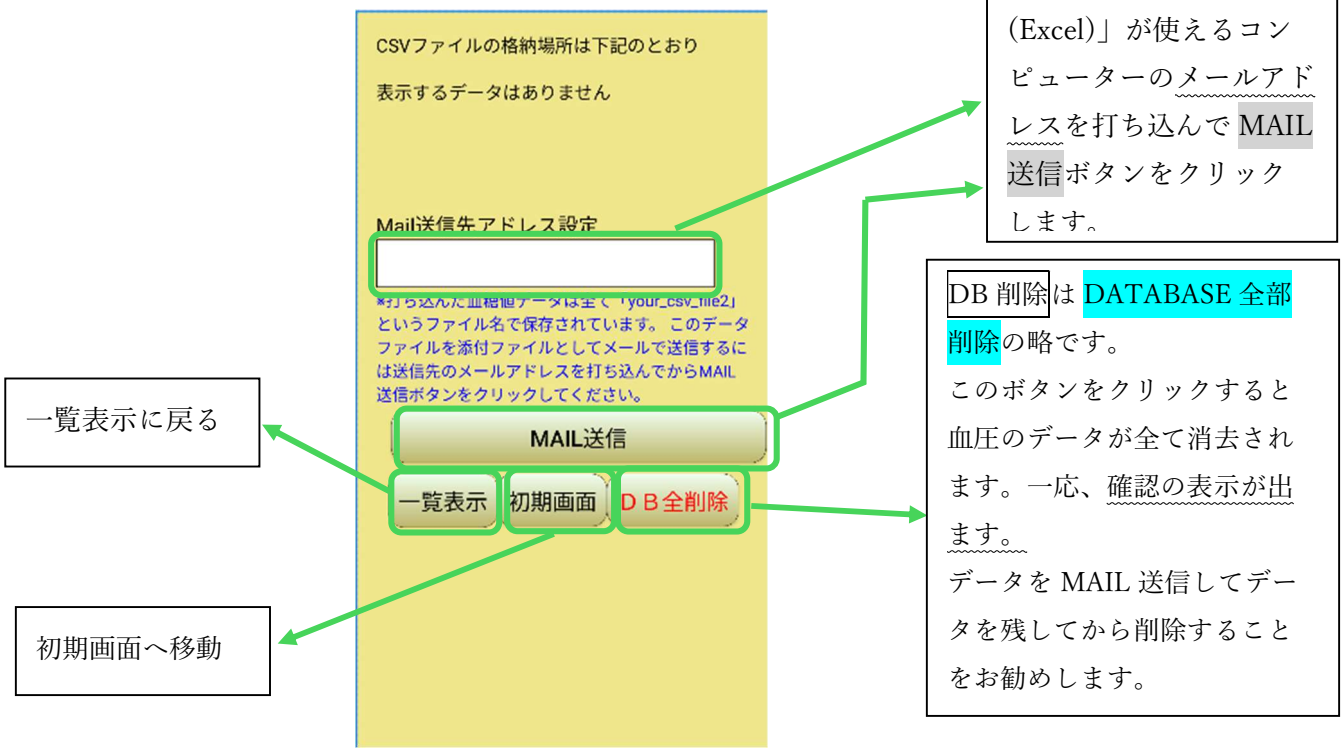
2．血圧の数値入力画面に戻る

4.更新・削除（血圧）画面



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の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
「血圧ノート」として見て貰う事も可能です。



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

画面がこのように変わります。
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。）

▼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。

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。

一覧表示へ移動

初期画面へ移動

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。

該当の行クリックで次の画面へ
9.更新・削除（血圧）画面へ

CSV 出力クリックで
9.CSV 出力画面へ
10.更新・削除（血圧）画面の説明は読み飛ばしてください。

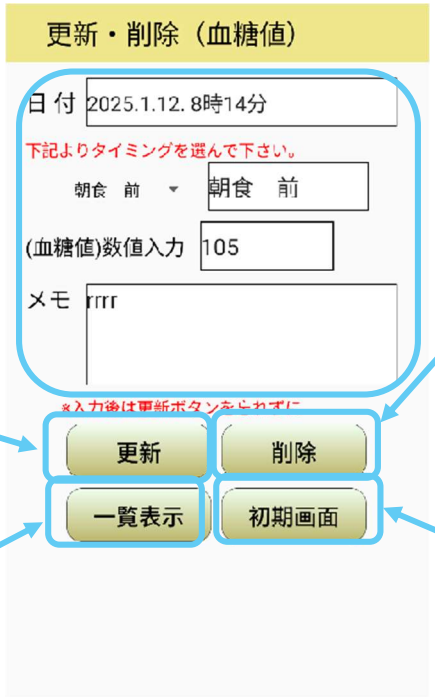
6. アプリ起動画面に戻る

7. 血圧の数値入力画面に戻る

9.更新・削除（血圧）画面

該当の行クリック画面
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。

一覧表示に戻る

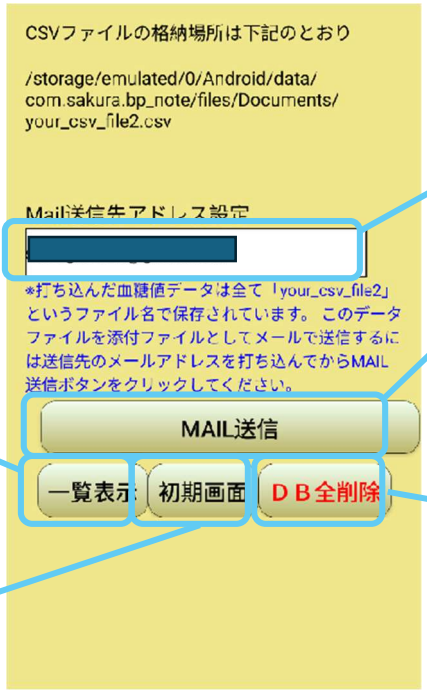


本データ１件を削除するにはこの削除ボタンをクリックして下さい。

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の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。



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。

一覧表示に戻る

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。

初期画面に戻る。

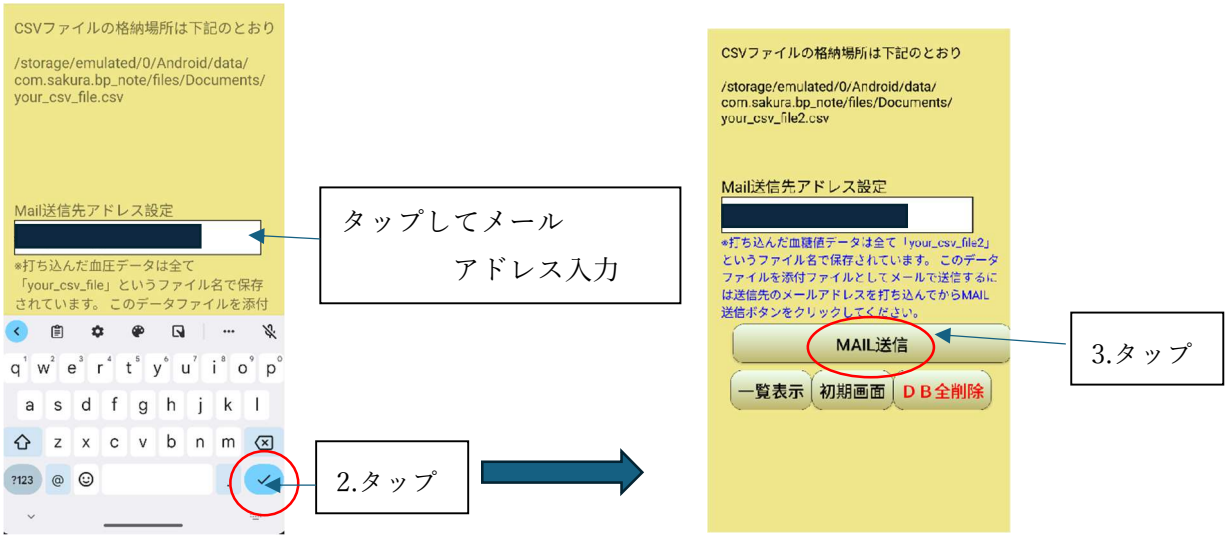
※DB 削除をクリックするとデータは元に戻りません。

以上で健康管理ノートの説明は終わりです。

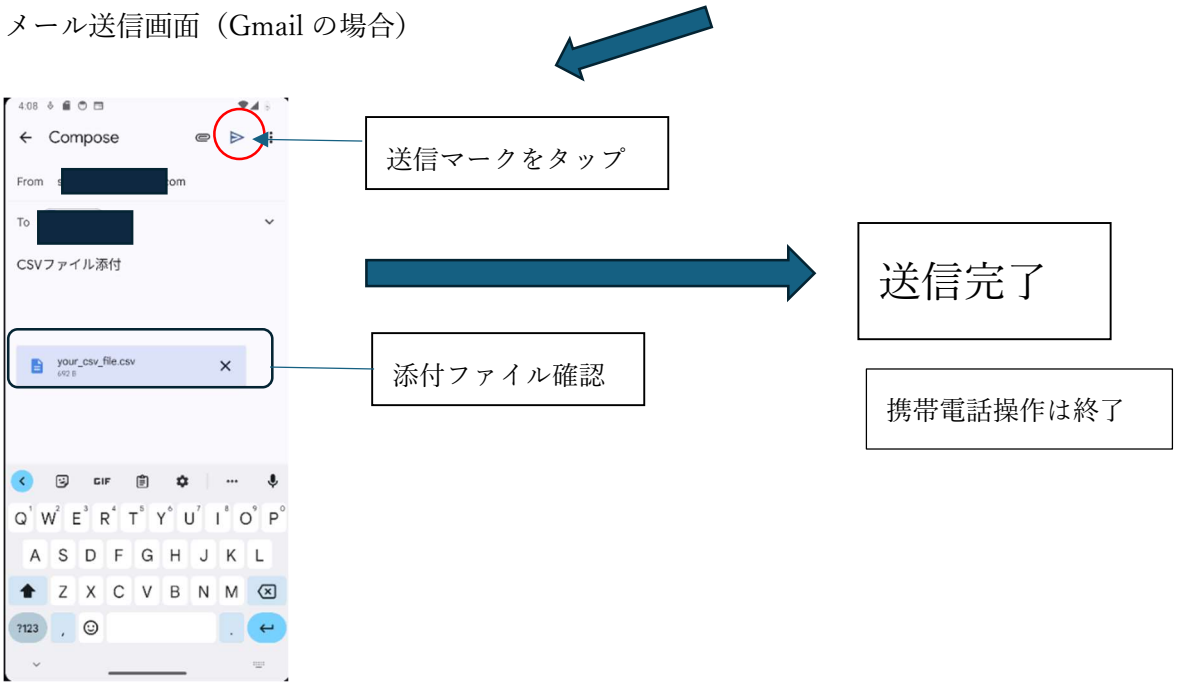
「血圧データファイル」や「血糖値データファイル」をメールで送って、そのデータファイルをエクセルで処理する作業はコンピューターになじみがないと難しいかもしれません。
実際に送信されてきたメールに添付されたファイルの取り扱い方を私のコンピューターのケースでこの後、説明していきます。

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



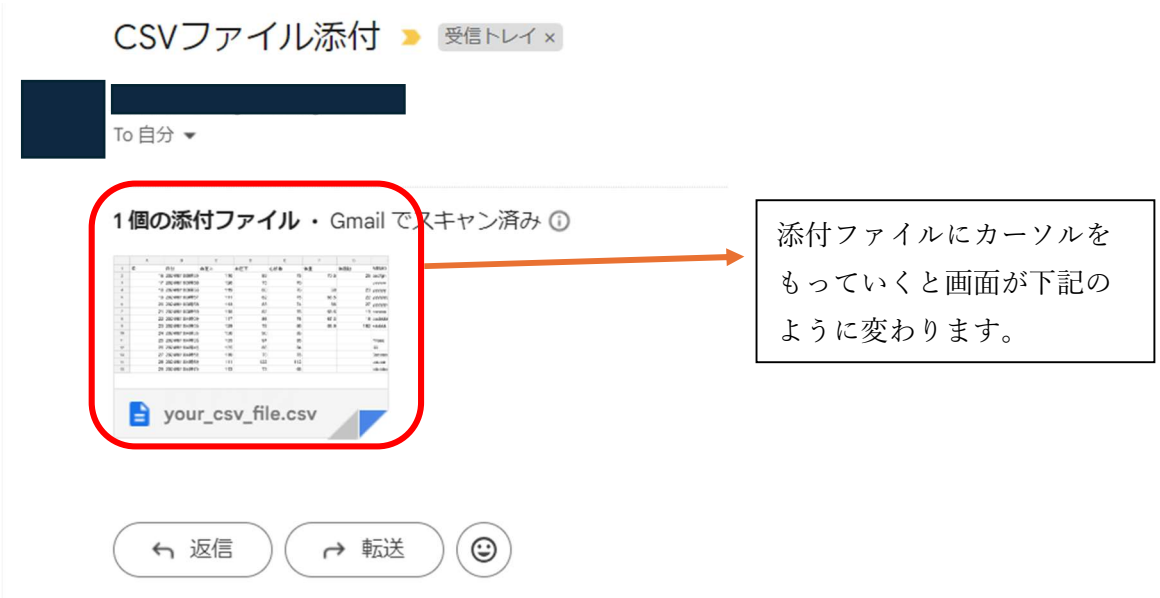
メール送信画面（Gmail の場合）



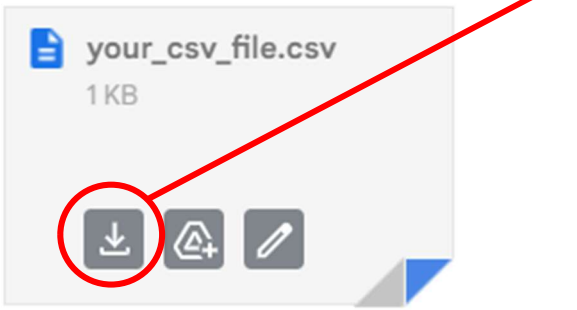
メール送信先のコンピューターで受信メールを確認するとメールが届いています。

Gmail 画面の場合

クリック画面がこれです。

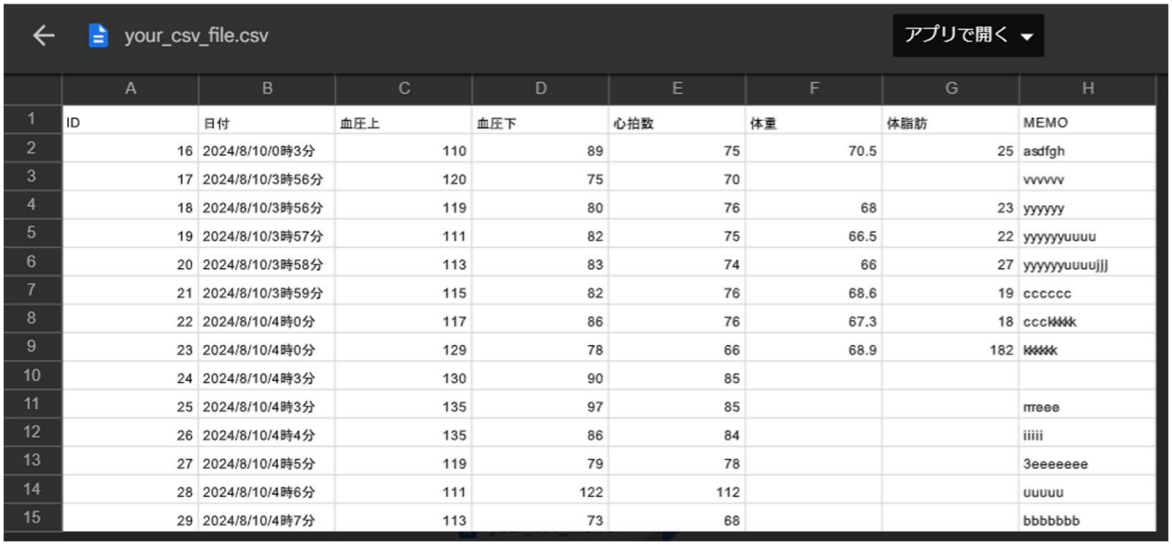


添付ファイルにカーソルをもっていくと画面が下記のように変わります。



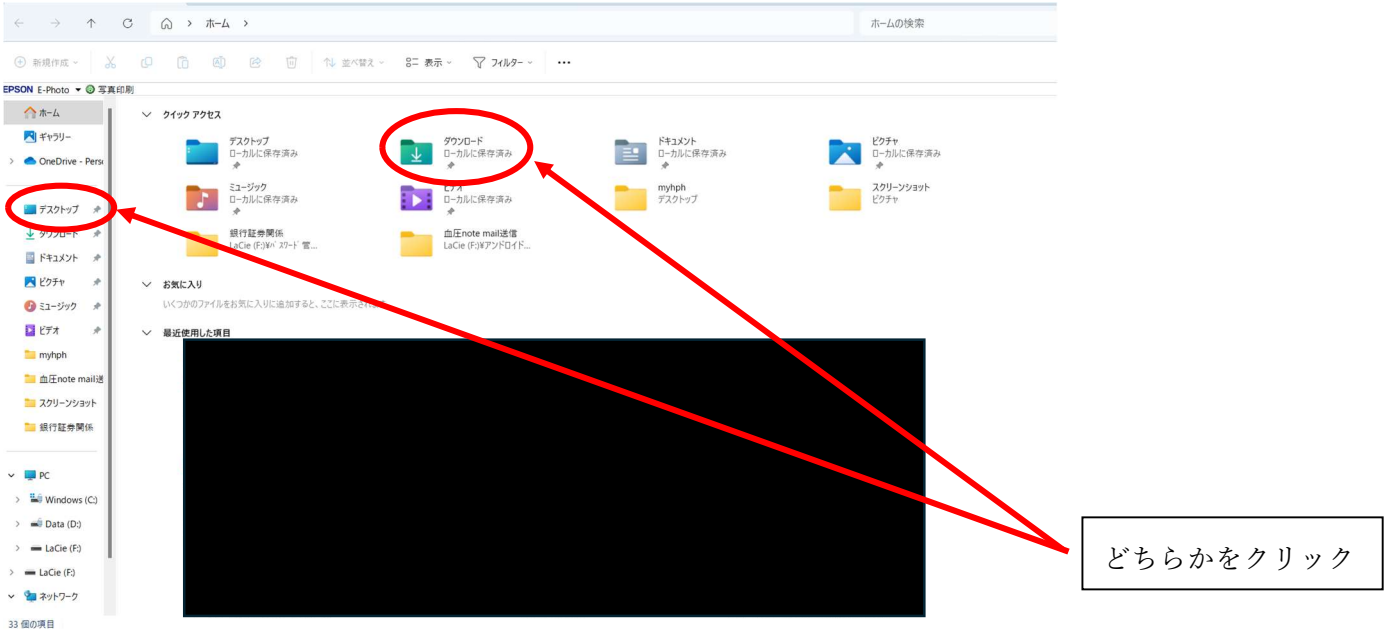
変わった画面のこの部分「ダウンロード」をクリック

※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。

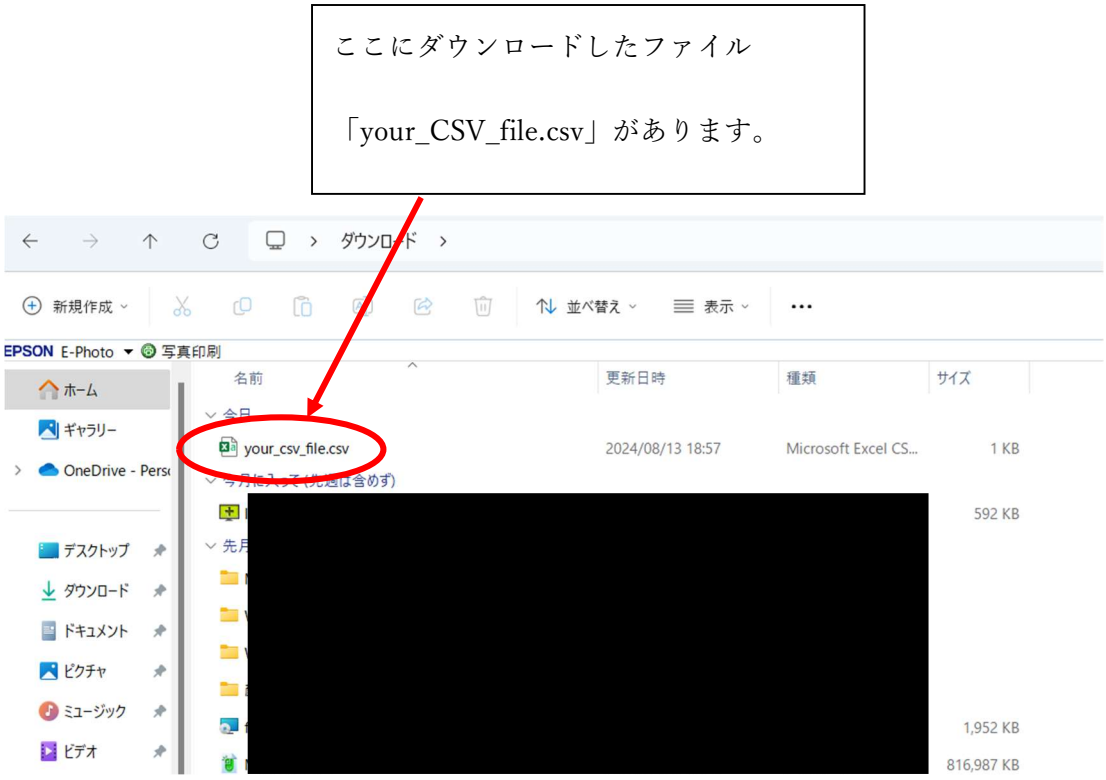


	A	B	C	D	E	F	G	H
1	ID	日付	血圧上	血圧下	心拍数	体重	体脂肪	MEMO
2	16	2024/8/10/0時3分	110	89	75	70.5	25	asdfgh
3	17	2024/8/10/3時56分	120	75	70			vvvvvv
4	18	2024/8/10/3時56分	119	80	76	68	23	yyyyyy
5	19	2024/8/10/3時57分	111	82	75	66.5	22	yyyyyyuuuu
6	20	2024/8/10/3時58分	113	83	74	66	27	yyyyyyuuuujjj
7	21	2024/8/10/3時59分	115	82	76	68.6	19	cccccc
8	22	2024/8/10/4時0分	117	86	76	67.3	18	ccckkkk
9	23	2024/8/10/4時0分	129	78	66	68.9	182	kkkkk
10	24	2024/8/10/4時3分	130	90	85			
11	25	2024/8/10/4時3分	135	97	85			rrreee
12	26	2024/8/10/4時4分	135	86	84			iiiii
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。

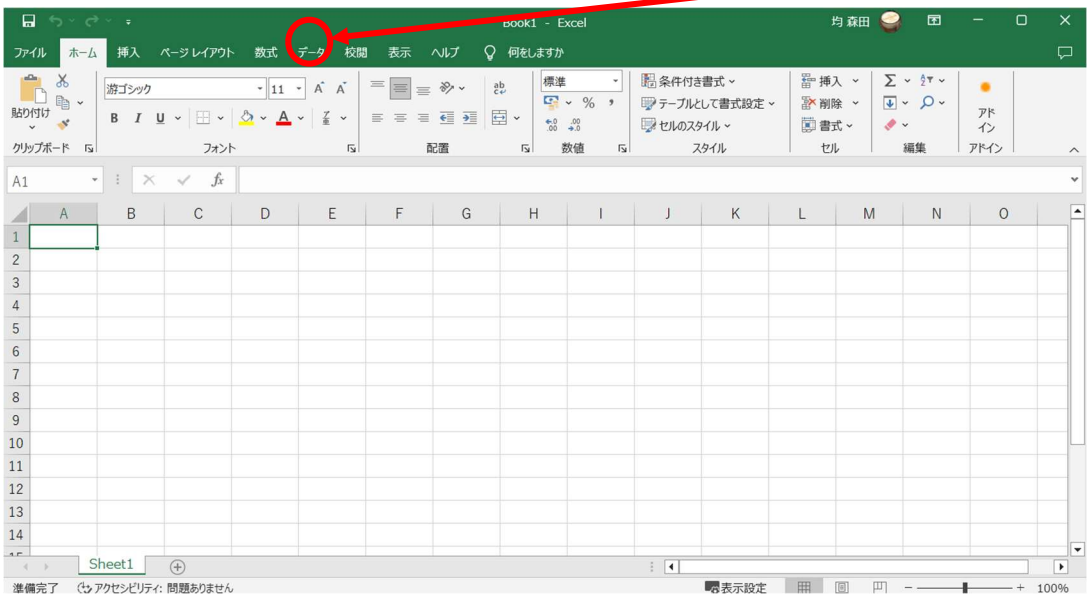


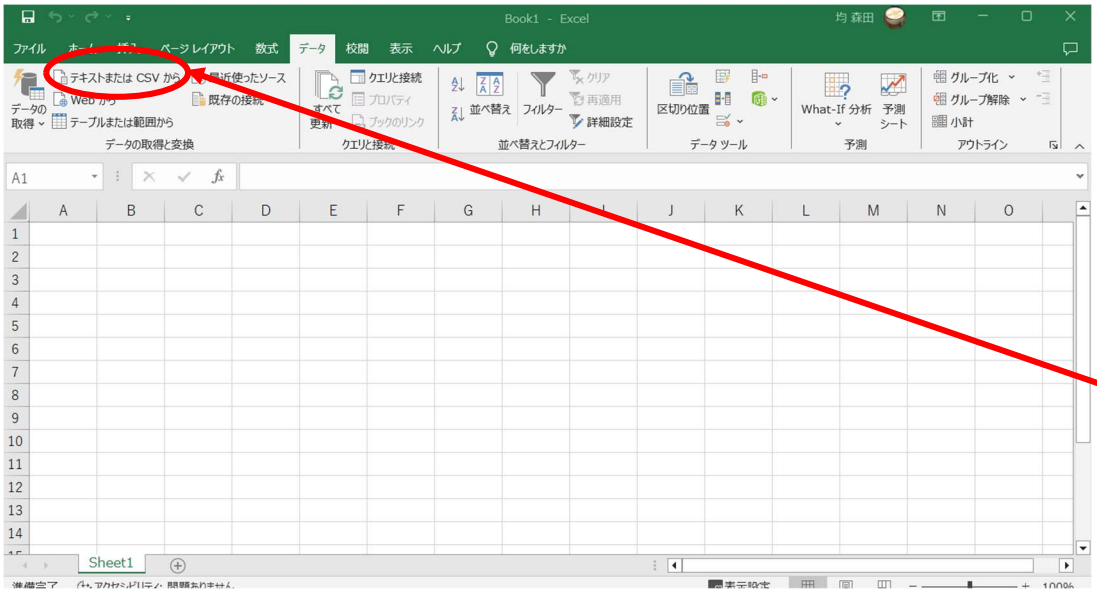
この CSV ファイルをそのままダブルクリックで開くと、日本語が「文字化け」した状態で表示されるのでここから開かないで下さい。

マイクロソフト　エクセル（Exel）を開いて下さい。

開くときは「空白のブック」を選んで下さい。

データをクリック





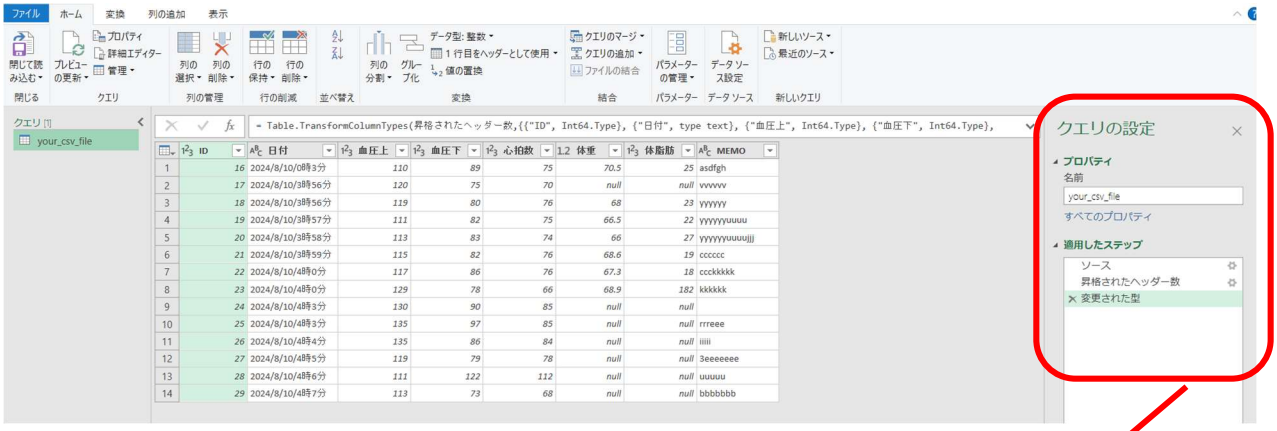
「テキストまたは CSV から」をクリック

先ほど説明したようにダウンロードフォルダーからファイルを指定してインポートをクリック

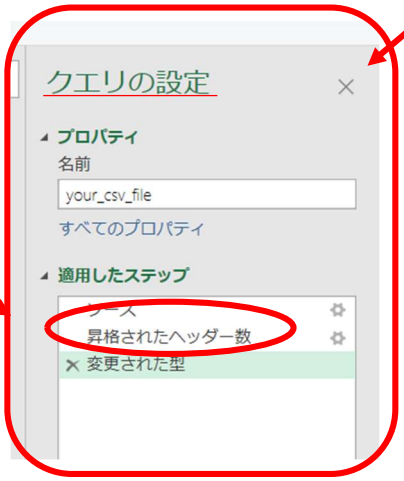
画面が切り替わります。

データの変換をクリック

画面が切り替わります。

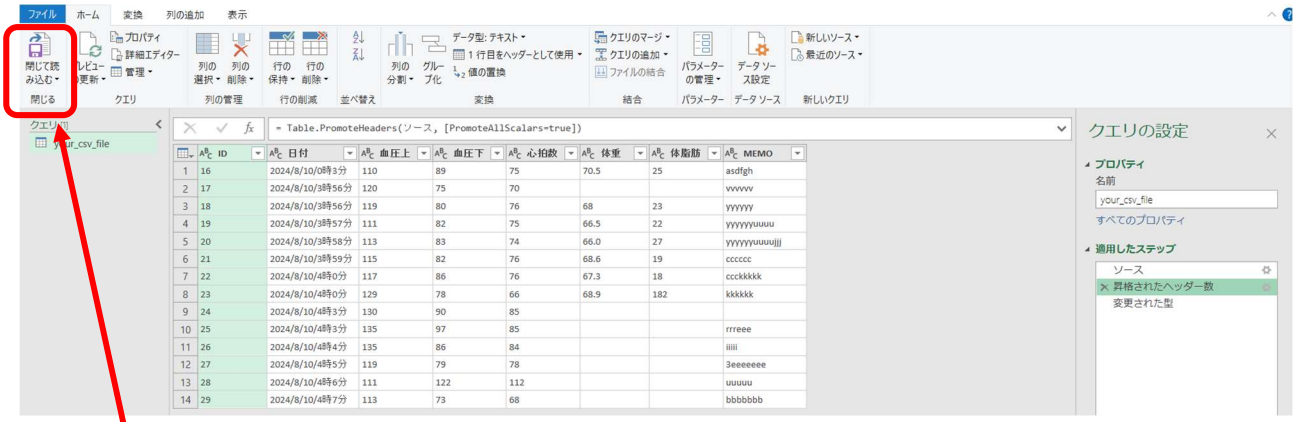


画面の右側に「クエリの設定」があるので、ここで「適用したステップ」の中の選択肢から「昇格されたヘッダー数」をクリックして下さい。



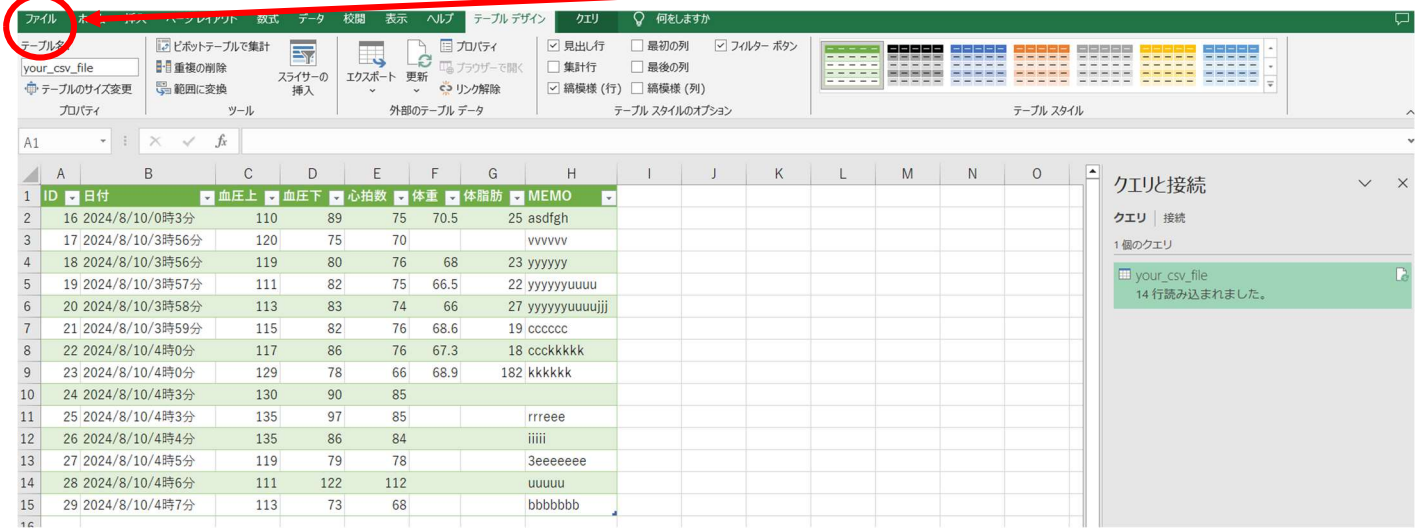
拡大画面

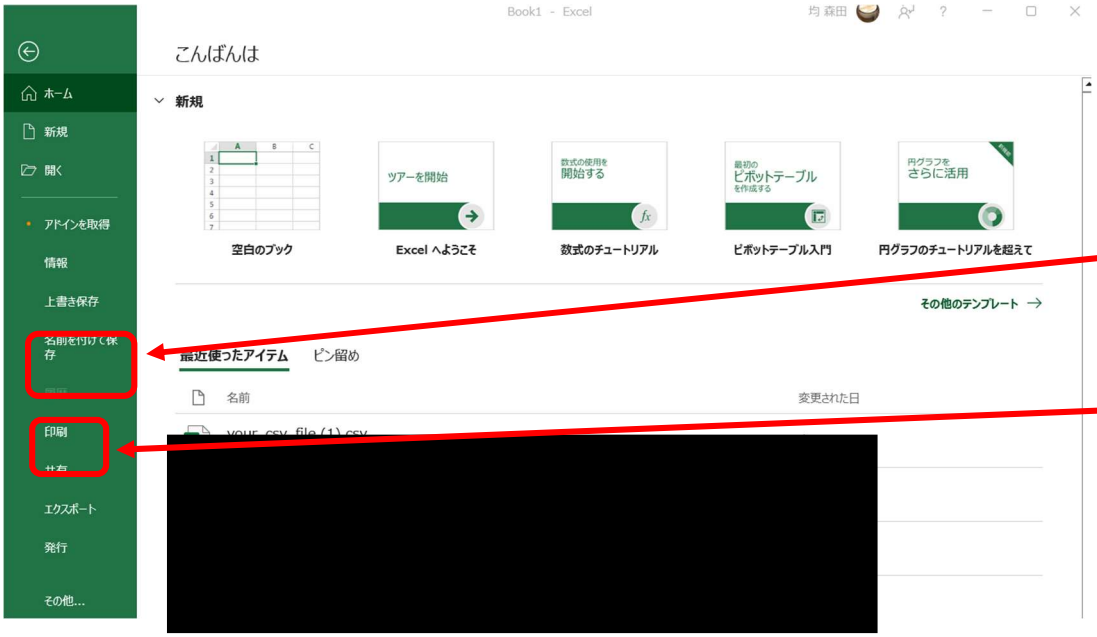
画面が切り替わります。
これを選択した事で「元データの未入力部分」が空白で表示されます。
（変更された型を選択した場合は「元データの未入力部分」は「null」で表示されます。）



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。

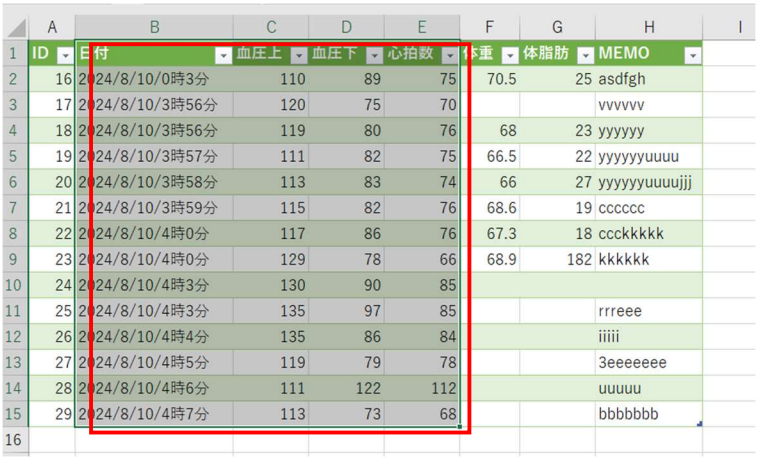
これで Excel 形式でデータを取り込む事が出来ました。保存したり印刷するにはファイルをクリック



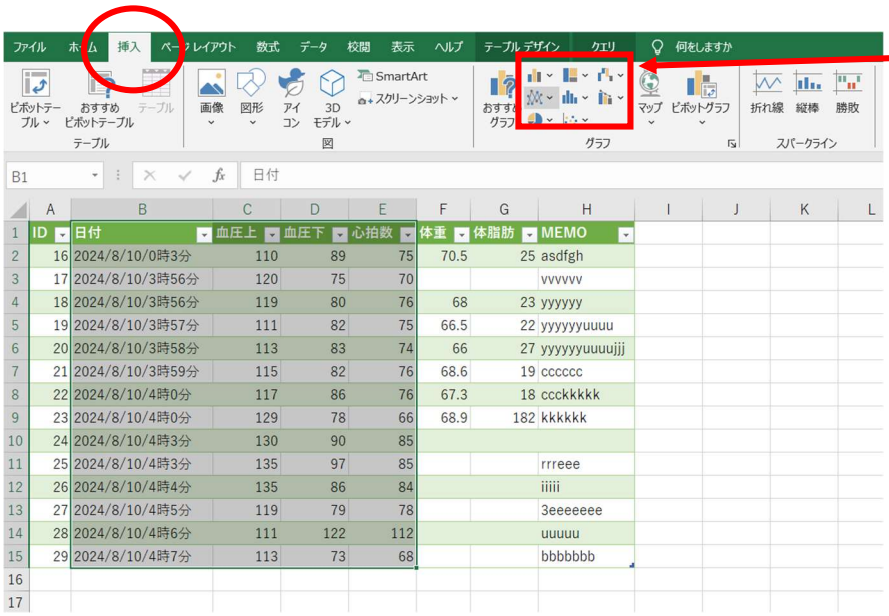


Excel 形式で保存するには「名前を付けて保存」をクリック
印刷するには「印刷」をクリック

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



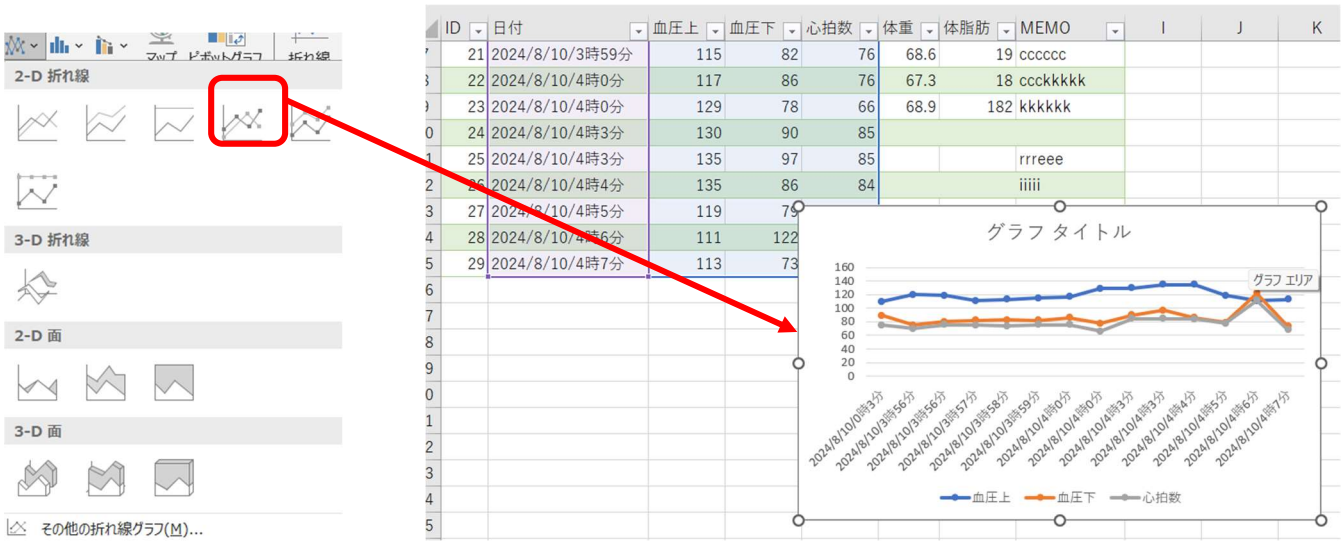
ID	日付	血圧上	血圧下	心拍数	体重	体脂肪	MEMO
16	2024/8/10/0時3分	110	89	75	70.5	25	asdfgh
17	2024/8/10/3時56分	120	75	70			vvvvvv
18	2024/8/10/3時56分	119	80	76	68	23	yyyyyy
19	2024/8/10/3時57分	111	82	75	66.5	22	yyyyyyuuuu
20	2024/8/10/3時58分	113	83	74	66	27	yyyyyyuuuujjj
21	2024/8/10/3時59分	115	82	76	68.6	19	cccccc
22	2024/8/10/4時0分	117	86	76	67.3	18	ccckkkkk
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			iiiii
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



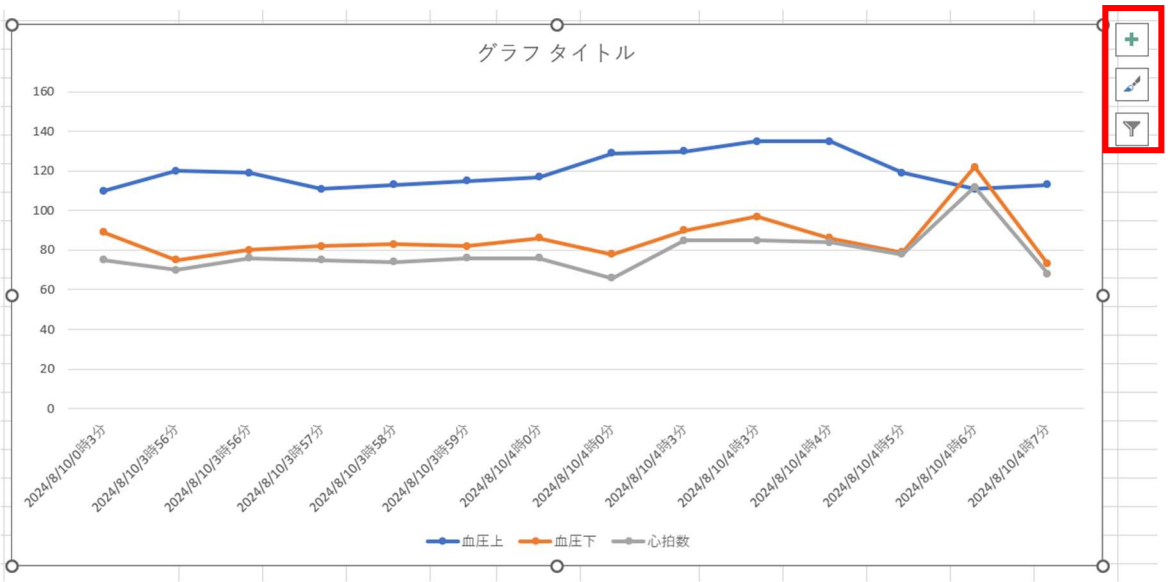
ID	日付	血圧上	血圧下	心拍数	体重	体脂肪	MEMO
16	2024/8/10/0時3分	110	89	75	70.5	25	asdfgh
17	2024/8/10/3時56分	120	75	70			vvvvvv
18	2024/8/10/3時56分	119	80	76	68	23	yyyyyy
19	2024/8/10/3時57分	111	82	75	66.5	22	yyyyyyuuuu
20	2024/8/10/3時58分	113	83	74	66	27	yyyyyyuuuujjj
21	2024/8/10/3時59分	115	82	76	68.6	19	cccccc
22	2024/8/10/4時0分	117	86	76	67.3	18	ccckkkkk
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			iiiii
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ます。）

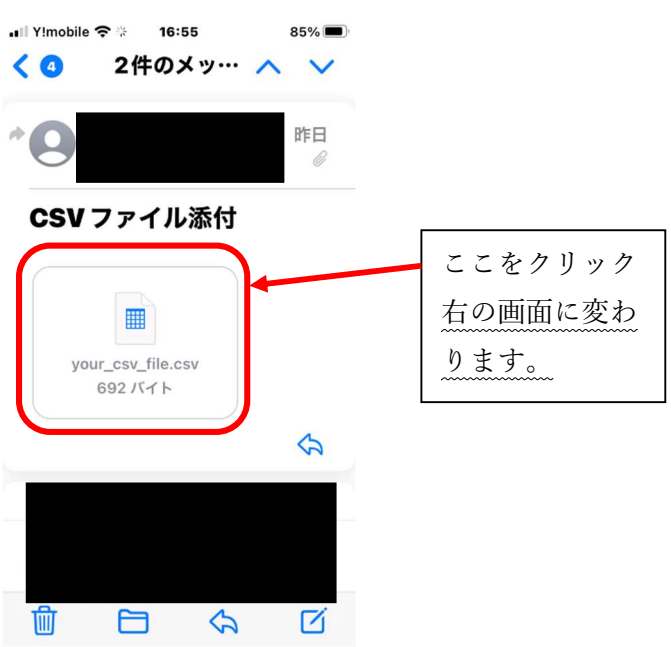


グラフの右横の３つのマークを使えば色々と変更できますので自分好みに編集してください。

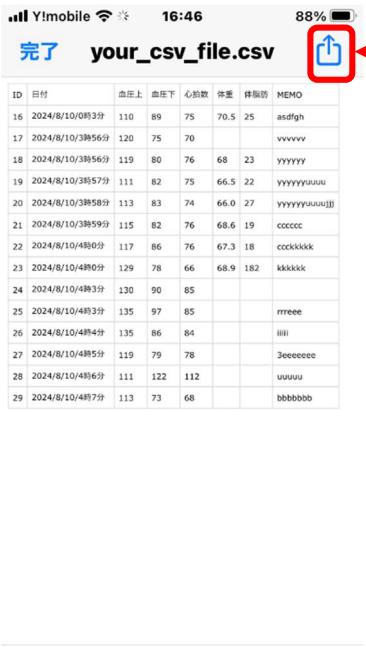
以上でエクセルのデータ表示やデータを活用してのグラフ作成等の説明を終わります。
このようなグラフがあれば、いつ血圧が高かったのか等、一目でわかります。
データとして保存しておけばいつでもデータを呼び出し出来ますので
アプリのデータは削除しても良いです。

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

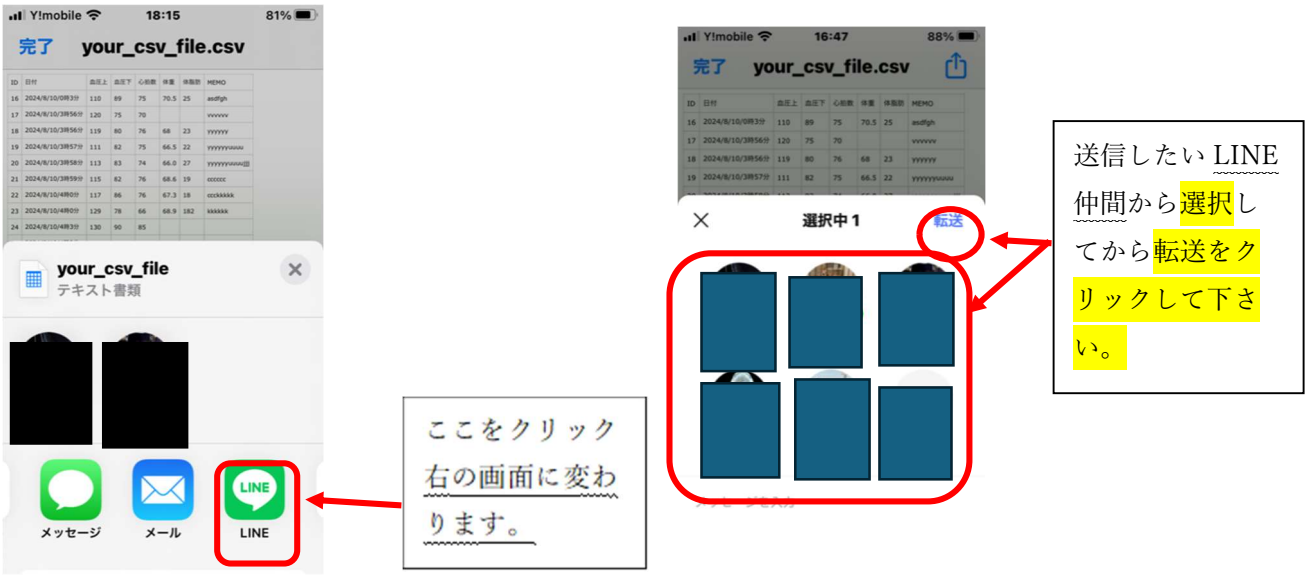


ここをクリック
右の画面に変わります。



このマークを
クリック

画面が変わりました。



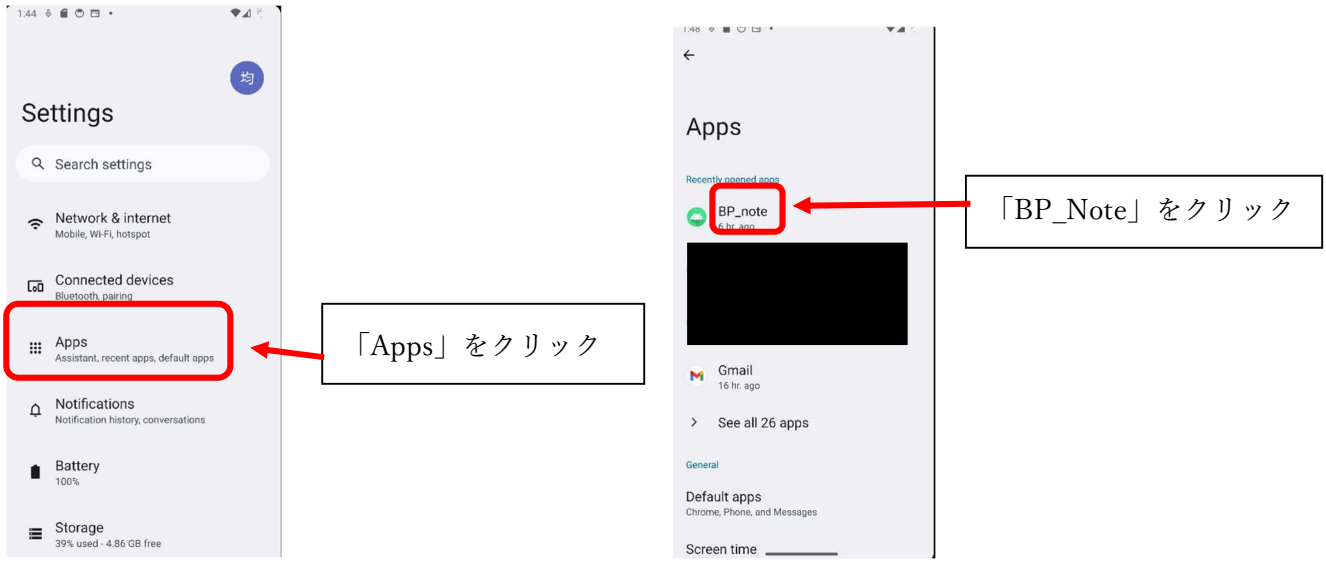
これで LINE での送信完了です。

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。

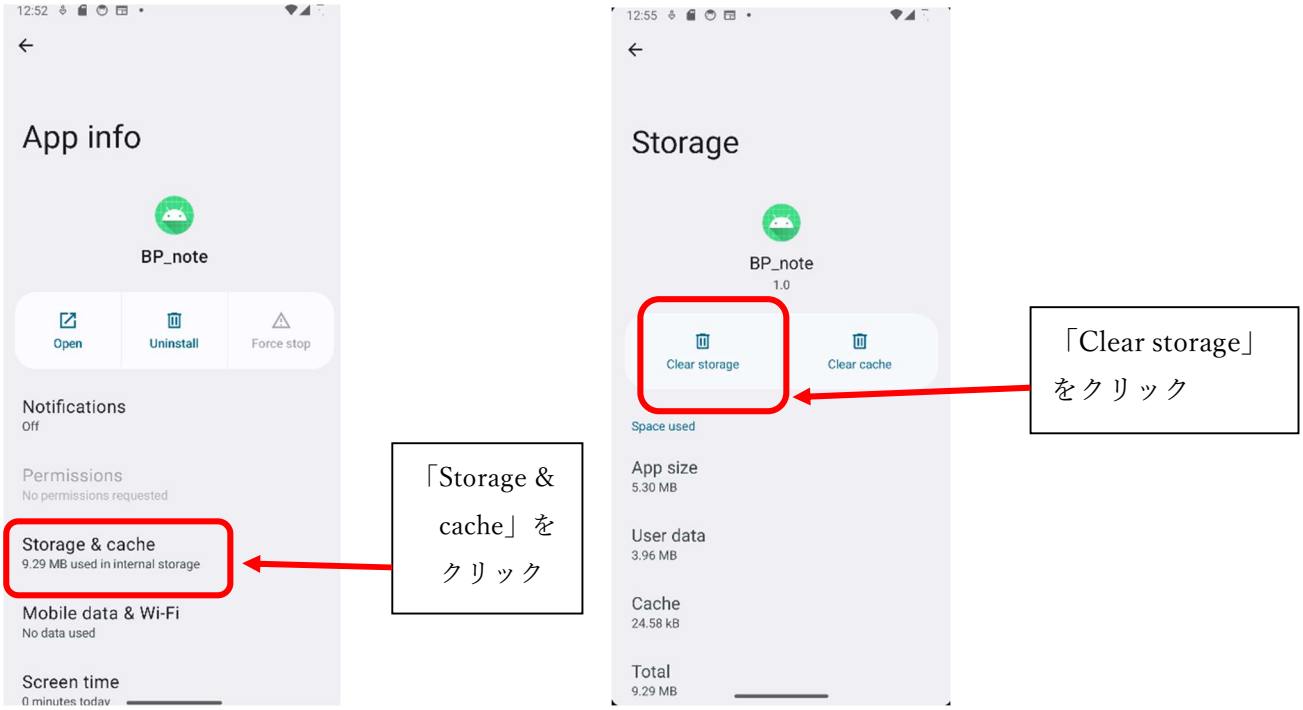
13.データ全部削除での ID 番号引継ぎ問題について

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「Settngs（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、データを保存していかれる事をお勧めします。

保存したデータはいつでも呼び出して見る事が出来ます。

以上