

# 健幸DX手帳

アプリケーションの登録手順と使い方





# アプリ画面概要

## 健幸DX手帳で出来ること - ホーム画面、健康記録分野



- 運動系アクティビティの表示エリア(①)
- 睡眠に関するアクティビティの表示エリア(②)
- メンタルヘルス領域についての表示エリア(③)

## ホーム画面 - イベント情報、日記、関連アプリ



- **健康イベントについての表示エリア(④)**  
仙北市が主催する健康イベントを確認できます。
- **日記への移動、幸福度向上に対する取り組みのリンク(⑤)**  
幸福度向上、相談などの取り組みを掲載する場所です。
- **関連アプリと連携することで活用できるサービスの表示エリア(⑥)**

## 健康手帳機能



- **バイタル**  
バイタル系のデータを確認できます。
- **プロフィール**  
基本情報、ニックネーム、メールアドレスなどの確認、編集ができます。
- **フレイル健診**  
フレイル健診を受けた結果を確認できます。
- **オーラルフレイル**  
オーラルフレイル健診の結果を確認できます。
- **食事**  
食事の記録とAI分析ができます

## フレイル健診・オーラルフレイル健診



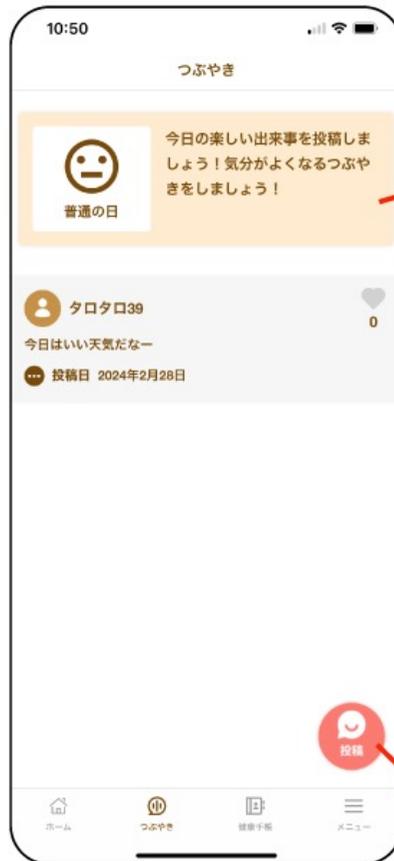
- **フレイル健診**  
会場でフレイル健診を受けられた結果を確認できます。
- **オーラルフレイル健診**  
会場でオーラルフレイル健診を受けられた結果を確認できます。



- **食事**
  - 履歴から登録**  
これまでに登録した内容を再利用して登録します。
  - 品目を検索して登録**  
登録されているメニューを検索して登録します。
  - 写真を撮影して登録**  
撮影した写真を登録する事で、AIが内容を推測して表示します。

## 日記機能

簡易的に日記をつけることができます。



今の気分が閲覧できます。



気分の仕様は

気分がいい日：当日投稿あり

普通：デフォルト（当日～過去2日まで投稿なし）

気分が優れていない：3日～6日まで投稿なし

気分が悪い：7日以上投稿なし

ここから投稿します。



投稿入力ができます。

## インストールの前に

全てのアプリで同じID、パスワードを使用する必要があります。

## 利用の流れ



まずは健幸DX手帳をダウンロードして、アカウントを作成します。

用意するもの:「携帯電話番号」と利用する「パスワード」

13Pから解説



IDとパスワードをメモ

健幸DX手帳を便利に使うための関連アプリ群

[関連アプリについて詳しく知る](#)

以下の3つの関連アプリは、健幸DX手帳で作成したID・パスワードでログインします。



通院支援

医療ナビQOLMS

マイナポータルとスピーディーに連携

21Pから解説

インストールしたら、先ほど作ったID・パスワードでログイン



お薬手帳

お薬手帳QOLMS

調剤履歴、服薬管理

22Pから解説

インストールしたら、先ほど作ったID・パスワードでログイン



アドバイス

KAGAMINO

バイタル情報を手間なく連携

23Pから解説

# アプリケーションのインストールの前に

各アプリケーションのインストールに必要な容量

| アプリ名                  | iOSアプリ容量 | Androidアプリ容量 |
|-----------------------|----------|--------------|
| 健幸DX手帳(仙北市が提供)        | 44.3 MB  | 49 MB        |
| 医療ナビQOLMS(MGF株式会社が提供) | 67.1 MB  | 61 MB        |
| お薬手帳QOLMS(MGF株式会社が提供) | 145.2 MB | 64 MB        |
| KAGAMINO(MGF株式会社が提供)  | 88.4 MB  | 44 MB        |
| マイナポータル(デジタル庁が提供)     | 19.7 MB  | 32 MB        |
| 合計                    | 364.7 MB | 250 MB       |

インストールの前に、スマホ端末のストレージ空き容量を確認してください。

## iOS (iPhone) のチェック方法



設定 > 一般 > iPhoneストレージから確認

## Androidのチェック方法



設定 > デバイスについて > ストレージ(またはストレージとメモリ)から確認

# 健幸DX手帳の入手方法

インストールと設定方法について説明します。

## アプリケーションのダウンロード方法

iPhoneの場合

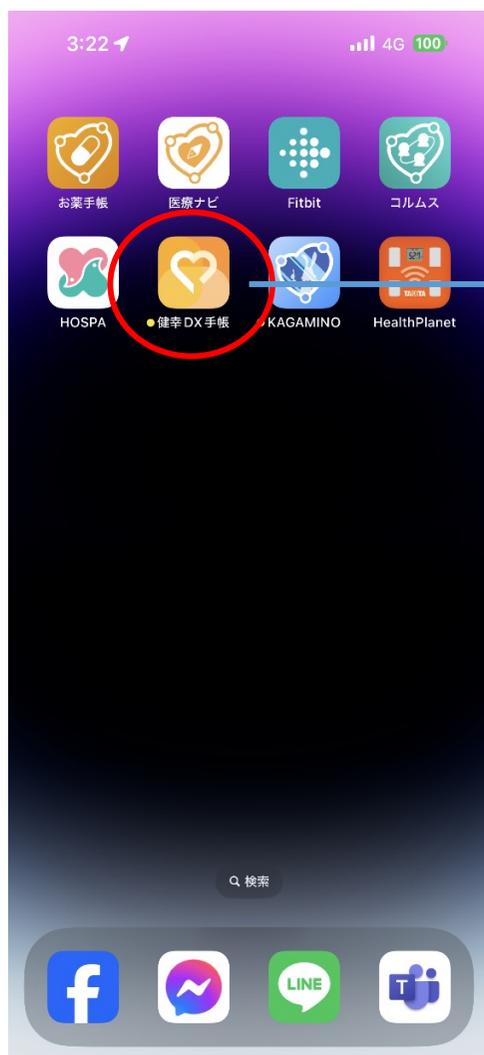


Androidの場合



お使いのスマートフォンに健康DX手帳をインストールします。

## 初回登録方法①



## 初回登録方法②

The image shows two sequential screenshots of an account creation app. Both screenshots are titled 'アカウント作成' (Account Creation) and show a progress bar with four steps: '基本情報' (Basic Information), 'パスワード' (Password), '携帯番号' (Mobile Number), and '完了' (Completed). The first screenshot, taken at 14:16, shows the '基本情報' step with empty input fields for 'お名前' (Name), 'お名前(カナ)' (Name in Kana), '性別' (Gender), and '生年月日' (Date of Birth). The '次へ' (Next) button is disabled. The second screenshot, taken at 14:22, shows the same form with the following data entered: 'お名前' (山田 太郎), 'お名前(カナ)' (ヤマダ タロウ), '性別' (男性), and '生年月日' (2000年01月01日). The '次へ' button is now enabled and highlighted in brown.

必要内容を入力して「次へ」を押してください。

## 初回登録方法③

※後で使用するので  
パスワードを控えて下さい



14:22

アカウント作成

基本情報 パスワード 携帯電話番号 完了

パスワードの設定

大文字・小文字・数字・記号のうち3種類以上を含めた8文字以上で入力してください。下記の文字が使用可能です。  
!#\$%&()\*+,-./<=>?@[^\_`{|}~:;

パスワード

パスワード (確認用)

次へ



目のアイコンを  
押すと  
パスワードを  
見ることができます。



14:23

アカウント作成

基本情報 パスワード 携帯電話番号 完了

パスワードの設定

大文字・小文字・数字・記号のうち3種類以上を含めた8文字以上で入力してください。下記の文字が使用可能です。  
!#\$%&()\*+,-./<=>?@[^\_`{|}~:;

パスワード

パスワード (確認用)

Pass1234

次へ

必要内容を入力して「次へ」を押して下さい。

## 初回登録方法④

携帯電話番号を  
入力して下さい。

アカウント作成

基本情報 パスワード 携帯番号 完了

携帯電話番号を入力

現在お使いの携帯電話番号を入力してください。  
「送信」をタップするとSMSで認証コードが送信されます。

携帯電話番号

08012345678

送信

完了



+81 6 6195 7738  
【健幸 DX 手帳】 認証コード: 242305

SMSで認証コードを送信しました。

入力された携帯電話に、認証コードを送信しました。認証コードを入力してください。

認証コード

送信

メッセージから  
242305

ここを押すと認証  
コードが入ります

必要内容を入力して「次へ」を押して下さい。

## 関連アプリについて

シームレスに連携する関連アプリをインストールすることにより、健幸DX手帳をより便利にお使いいただけます。

## 合わせて利用したいアプリ

シームレスに連携する関連アプリをインストールすることにより、健幸DX手帳をより便利にお使いいただけます。

マイナポータルと連携して、健診や調剤などをDX手帳で確認できる※



通院支援

医療ナビQOLMS

マイナポータルから、健診情報や予防接種の情報を取得し、健幸DX手帳に橋渡し。

※マイナポータルにログインするには、マイナポータルアプリが必要です

調剤されたお薬の履歴を管理したり、服薬管理ができる



お薬手帳

お薬手帳QOLMS

薬局で受け取った調剤明細のQRコードを読み取るだけの簡単な操作でお薬登録。  
お薬の飲み合わせなどを素早くお医者さまや薬剤師様に相談いただけます。

歩数や血圧、体重や脈拍などのバイタル情報を自動でDX手帳にアップロード



アドバイス

KAGAMINO

連携を一度行えば、あとは自動でバイタル情報が自動的に登録されます。  
登録された歩数、血圧、脈拍、体重、体温、睡眠時間等のバイタルデータを元にコンシェルジュが健康な生活をアドバイス。

下記のアプリと連携可能。連携するとKAGAMINOがまとめてアップロードを行います。



ヘルスケア



Google Fit



FitBit



Garmin  
Connect



HealthPlanet

## 健幸DX手帳のIDをコピーしておく



「メニュー」をタップ



「アカウント」をタップ



ログインIDをタップするとコピーできます

# 通院支援(医療ナビQOLMS)のインストール・ログイン

下記QRコードからインストールを行います。(インストールには61MB ~68MBの空き容量が必要です)

iPhone



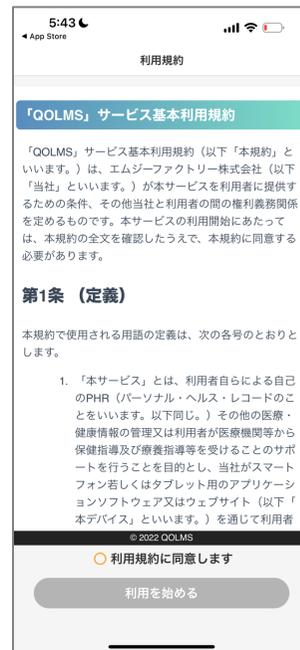
Android



インストール後



アプリの説明を確認



利用規約の確認・同意



「ログイン」をタップ



コピーしたIDと控えておいたDX手帳のパスワードでログイン

# お薬手帳(お薬手帳QOLMS)のインストール・ログイン

下記QRコードからインストールを行います。(インストールには64MB ~150MBの空き容量が必要です)

iPhone



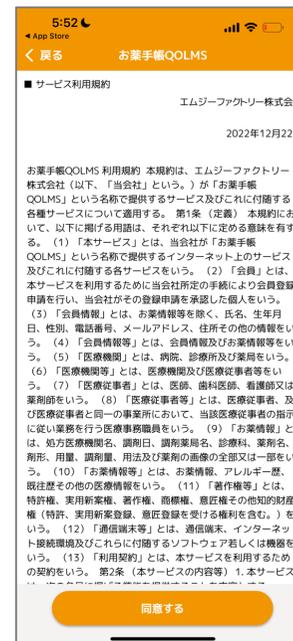
Android



インストール後



アプリの説明を確認



利用規約の確認・同意



コピーしたIDと控えておいたDX手帳のパスワードでログイン

# アドバイス(KAGAMINO)のインストール・ログイン

下記QRコードからインストールを行います。(インストールには44MB ~90MBの空き容量が必要です)

iPhone



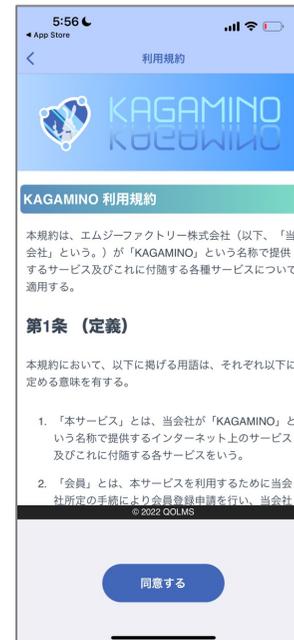
Android



インストール後



アプリの説明を確認



利用規約の確認・同意



コピーしたIDと控えておいたDX手帳のパスワードでログイン

# マイナポータル機能について

## マイナポータル機能



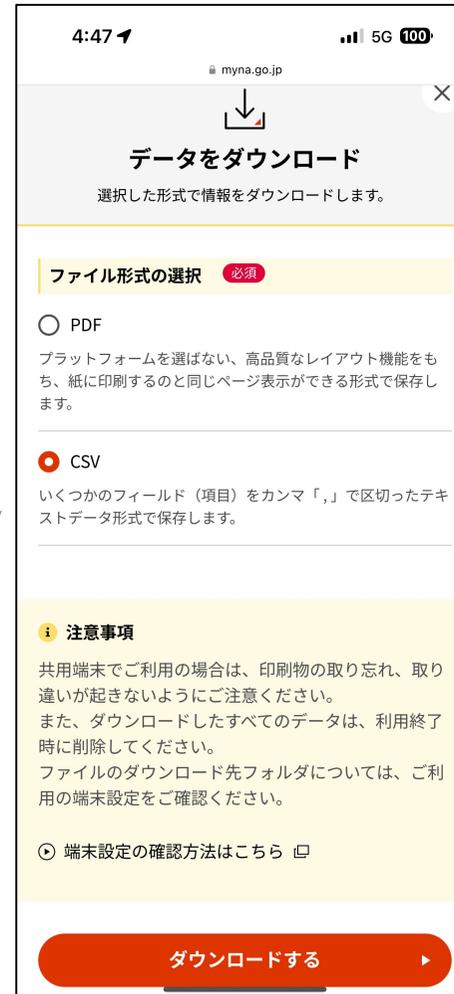
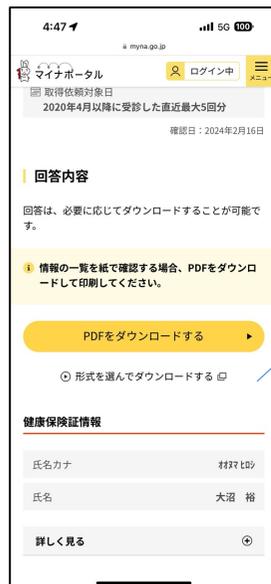
- **データ閲覧**  
取り込んだデータを閲覧する際に使用します。
- **インポート**  
マイナポータルからダウンロード可能なCSVを健幸DX手帳に取り込むことができます
- **エクスポート・削除**  
取り込んだCSVを出力、削除する際に使用します。

## マイナポータルデータ取込後の閲覧方法

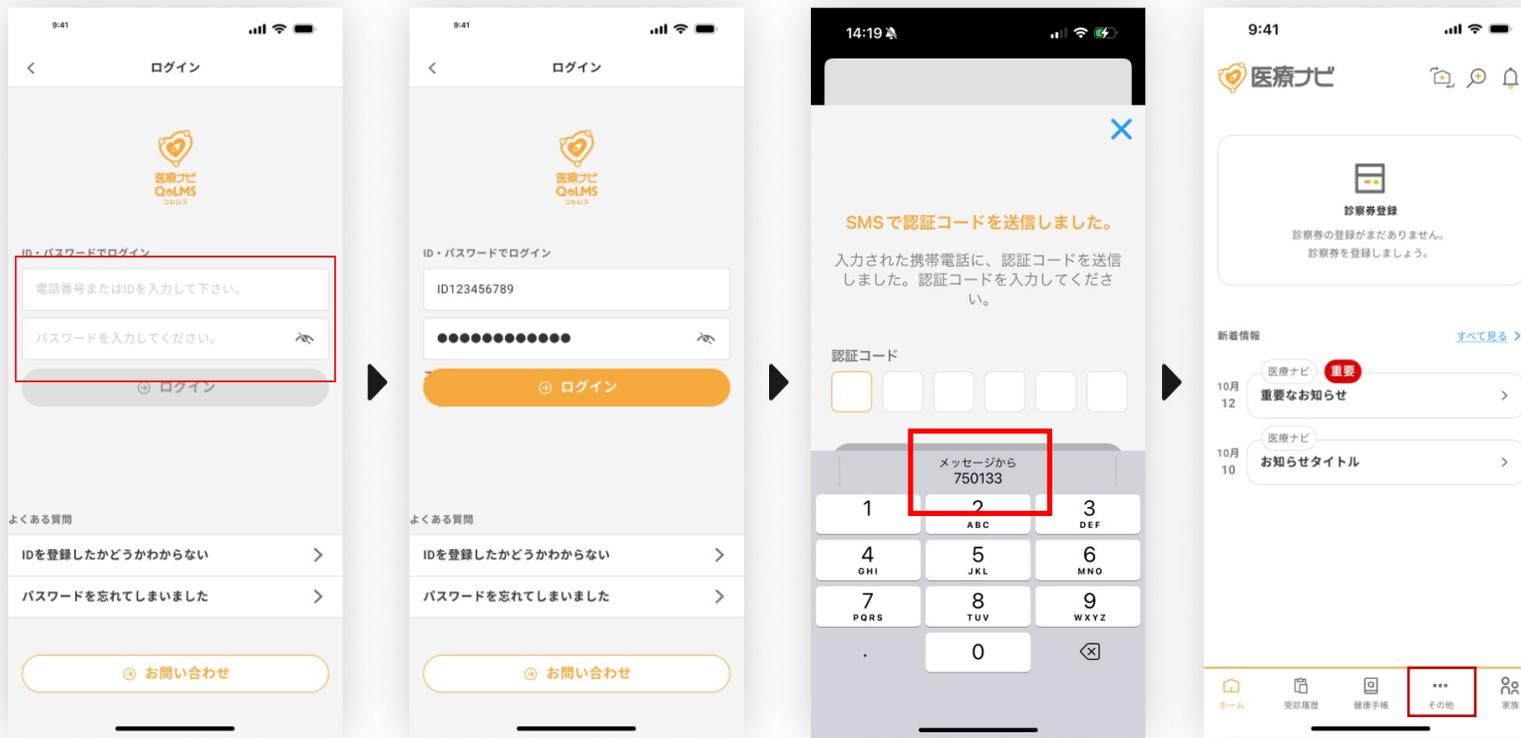


- **医療費**  
マイナポータルから取り込んだ医療費を閲覧できます。
- **予防接種**  
マイナポータルから取り込んだ予防接種を閲覧できます。
- **お薬**  
マイナポータルから取り込んだCSVを出力、削除する際に使用します。
- **健診**  
マイナポータルから取り込んだ健診結果を閲覧できます。

# インポート方法(エクスポートからインポートまで)



# 医療ナビを活用したマイナポータルへのアクセス方法と閲覧の方法①



健幸DX手帳と同じ  
電話番号またはIDとパスワード  
を入力します

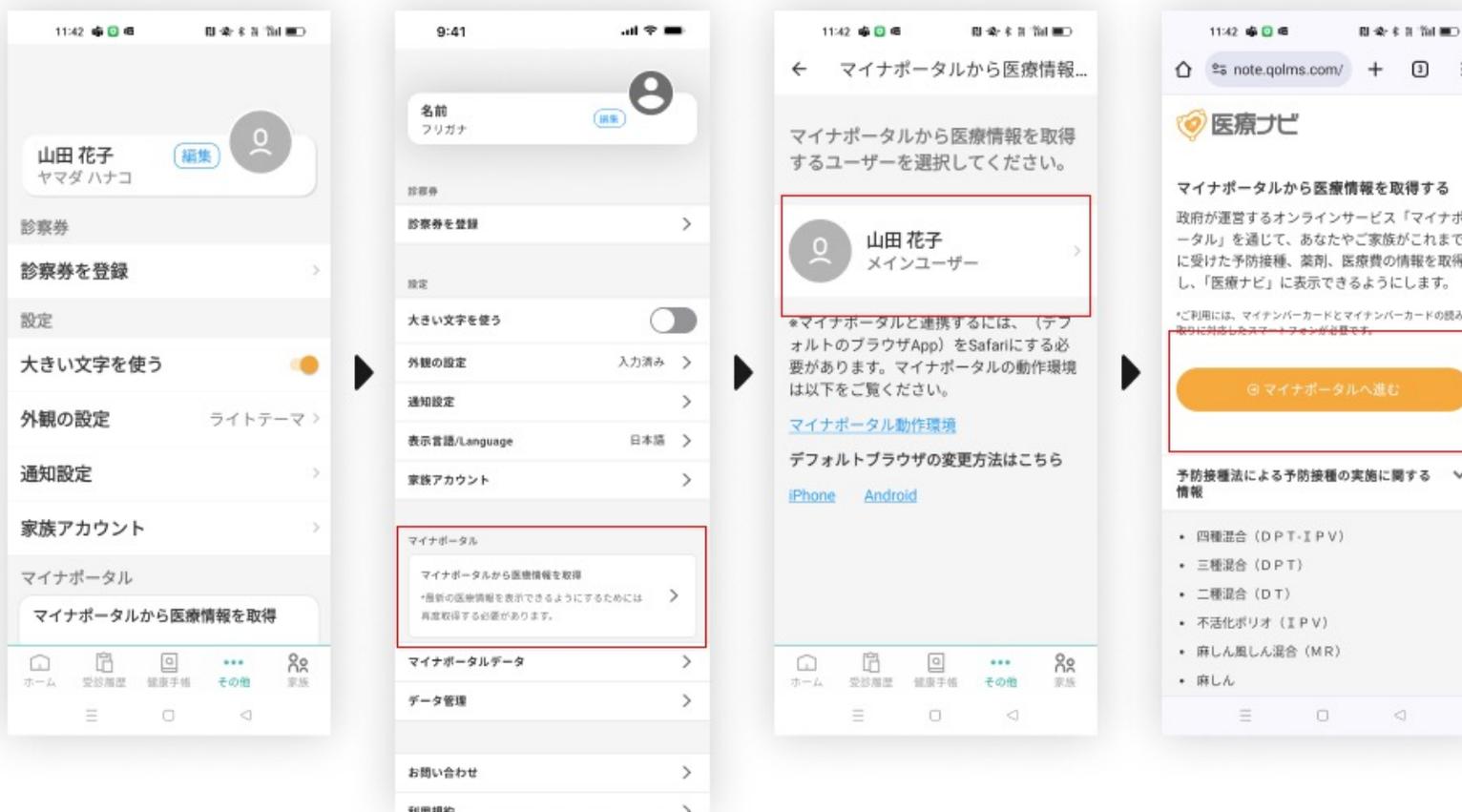
入力後、ログインボタンを選択  
します

SMSで送信された認証コードを  
入力します

入力するとログインが完了し  
医療ナビのホームが開いたら  
その他ボタンを選択します

次のページへ

## 医療ナビを活用したマイナポータルへのアクセス方法と閲覧の方法②



その他画面の下部まで  
スライドします

「マイナポータルから医療情報  
を取得」を選択します

ご自身のお名前を選択します

マイナポータルへ進むボタンを  
選択します

次のページへ

# 医療ナビを活用したマイナポータルへのアクセス方法と閲覧の方法③



マイナポータルのアプリが開けたら同意事項を確認して「上記に同意の上、本人確認を行う」をチェック。『使用する端末』『本人確認の方法』を選択し、「本人確認」を選択します。



“マイナポータルで開きますか？”というポップアップから開くボタンを選択



マイナンバーカードで使用するパスワード入力し、



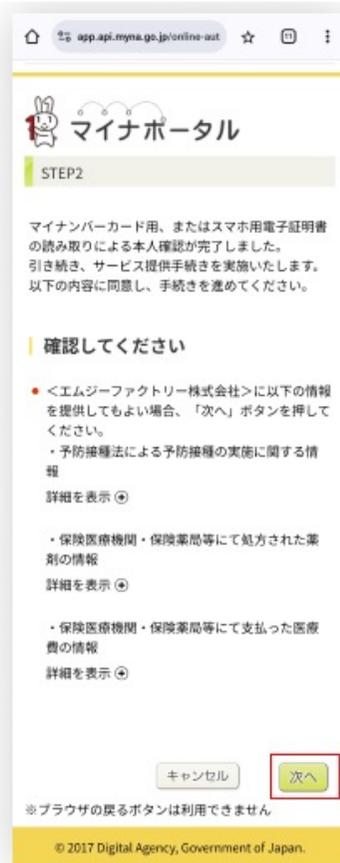
端末の背面にマイナンバーカードをあわせて、読み込みを開始します

次のページへ

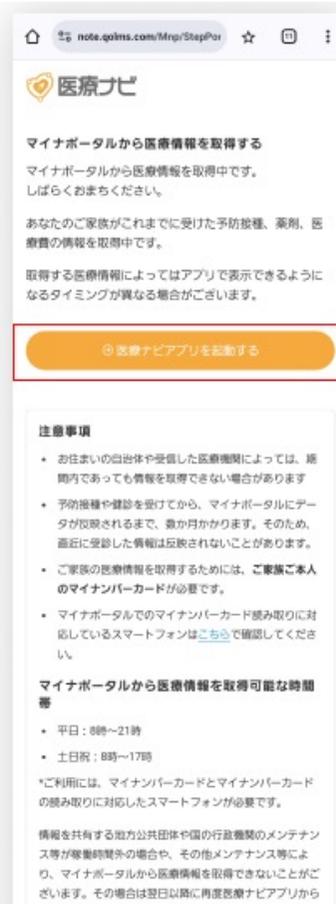
# 医療ナビを活用したマイナポータルへのアクセス方法と閲覧の方法④



読み取りを完了すると  
マイナポータルのSTEP2へ  
移行します



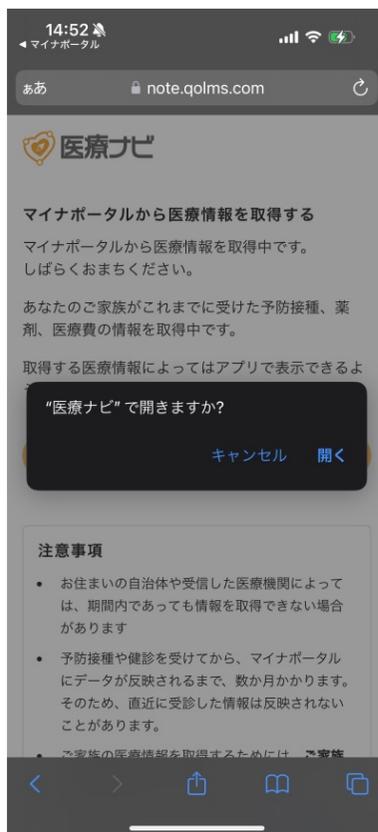
記載内容を確認し  
次へを選択する



この画面が表示されたら  
「医療ナビアプリを起動する」を  
選択します

次のページへ

# 医療ナビを活用したマイナポータルへのアクセス方法と閲覧の方法⑤



“医療ナビで開きますか？”  
というポップアップが表示され  
たら「開く」を選択



ここで「医療ナビ」から「健幸DX  
手帳」へ移動します。



「マイナポータルデータ」  
を選択します

次のページへ

# 医療ナビを活用したマイナポータルへのアクセス方法と閲覧の方法⑥



「医療費」を選択すると、医療費の情報が閲覧できます。

「お薬」を選択すると、お薬の情報が閲覧できます。

「予防接種」を選択すると、予防接種の情報が閲覧できます。

## アドバイス機能について

KAGAMINO (カガミノ) というアプリでは、仙北市のキャラクター「健幸育美(いくみ)ちゃん」をアバターに選べます。

## KAGAMINOでの連携設定



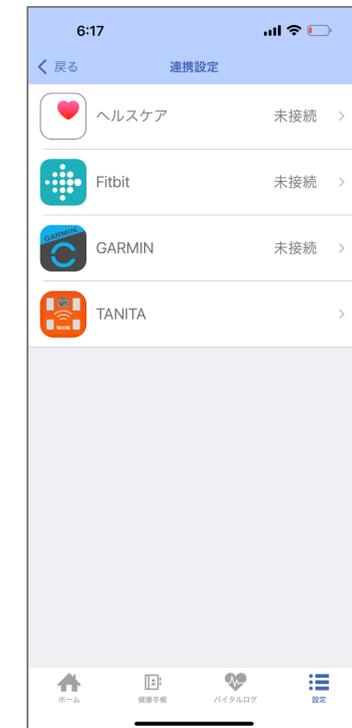
ログイン後に「設定」  
をタップ



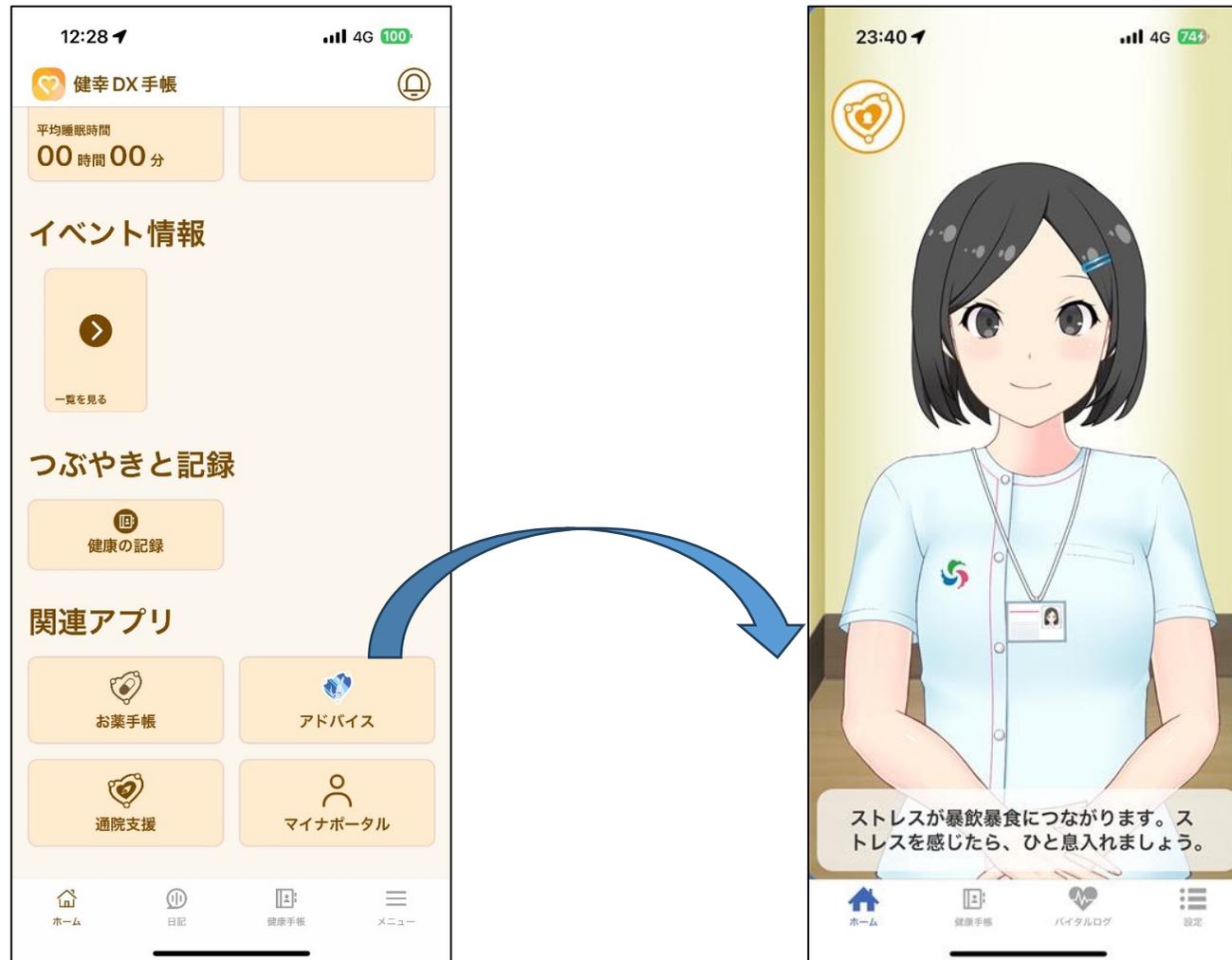
①まずは連携設定で送信したいバイタル情報を設定。  
標準アプリのほか、FitBitやTANITA  
ヘルスケアプラネットの情報も連携で  
きます。  
(アカウントをお持ちの方に限ります)



②バイタル自動送信も  
忘れずにONにしましょう



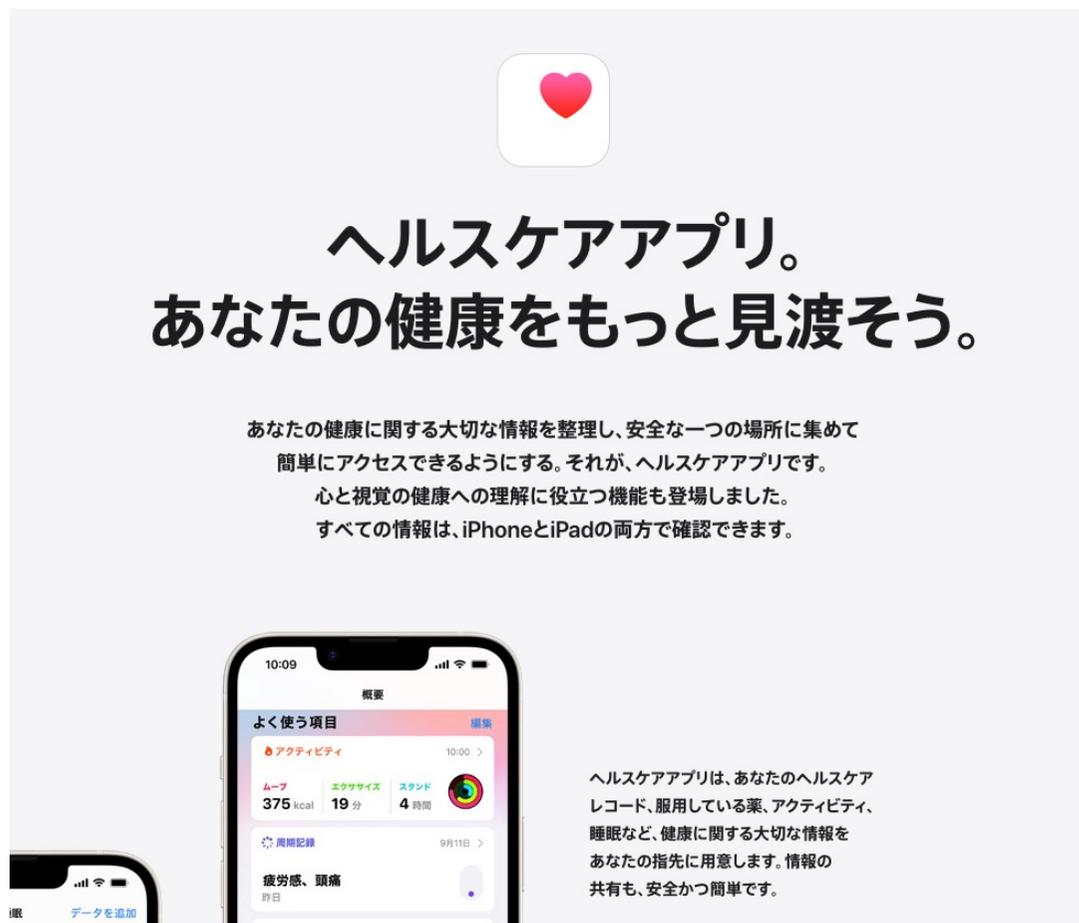
## 健幸DX手帳からアバターがアドバイスしてくれる画面を呼び出せます



## キャラクターを仙北市オリジナル「いくみちゃん」にしよう！



iPhoneにプリインストールされているアプリです。  
歩数や運動などのアクティビティ情報、睡眠時間や体重などが集積されるので、このアプリを連携すれば数多くの情報が健幸DX手帳で閲覧できるようになります。



# KAGAMINOと連携できるサービス – Google Fit (Google社提供)



Androidでお使いいただける健康情報の集積アプリです。  
歩数や運動などのアクティビティ情報、睡眠時間や体重などが集積されるので、このアプリを連携すれば  
数多くの情報が健幸DX手帳で閲覧できるようになります。

## Google Fit: アクティビティ記録

Google LLC

3.1★  
63.9万 件のレビュー

1億+  
ダウンロード

3+  
3 歳以上 ⓘ

インストール

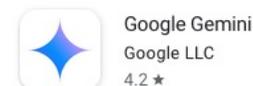


📱 デバイスをお持ちでないようです



アプリのサポート ▾

「Google LLC」のその他の アイテム →



Google Gemini  
Google LLC  
4.2 ★



Google 翻訳

## KAGAMINOと連携できるサービス – Fitbit (Google社提供)

FitBitに連携するウェアラブル端末をお使いの方が多く利用しているアプリ。  
このアプリとも個別に連携が可能です。



Google Fitbit 製品 技術

### Fitbit の使用を開始する

Fitbit のセットアップに関するヘルプをお探ですか？  
ここがそのページです！以下の手順に従うことで、  
簡単にセットアップできます。

事前設定 設定します ヘルプ

### セットアップ開始前のアドバイス

- 互換性を確認**  
以下のリンクから、  
お使いのスマートフォン  
が Fitbit  
アプリに対応しているこ  
とを確認してください。
- スマートフォンの準備**  
ソフトウェアを最新版に  
アップデートし、  
Bluetooth  
をオンにしてください。
- Fitbit の準備**  
他の Fitbit  
デバイスがある場合は、  
通信範囲外に遠ざけます  
。バッテリー残量が 50%  
以上あることを確認して  
ください。
- すでに Fitbit  
ユーザーである場合**  
Fitbit  
アプリのアカウント設定  
から、  
他の製品を削除してくだ  
さい。

タニタ社製の体組成計などをお使いの方が多く利用しているアプリ。  
このアプリとも個別に連携が可能です。

**HealthPlanetとは**

株式会社タニタヘルスリンクの健康管理サービス。体重・体脂肪などのデータをグラフ管理しSNSサイトにも反映させることが可能です。ライフスタイルに合わせ、パソコン・スマートフォンで自由にご利用いただけます。

**無料会員登録**

※パソコンの会員登録でスマートフォンからご利用頂けます。  
※アプリをご利用の方もこちらから登録可能です。

## + 対応機器

タニタの通信対応機器を使えば、はかるだけで自動で転送、データを管理できます。楽に管理ができるので、健康管理も楽しく続けられます。

**ヘルスプラネットへのデータ自動転送が可能な対応機器一覧はこちら**

ガーミン社製のスマートウォッチなどをお使いの方が多く利用しているアプリ。  
このアプリとも個別に連携が可能です。

