

## 目次

1 ひろしま健康手帳アプリのインストール方法	1
1 - 1 iOS 版のインストール方法	1
1 - 2 android 版のインストール方法	2
2 ログインの方法	3
3 基本情報の閲覧・変更方法	5
3-1 基本情報・ヒントの変更方法	5
3-2 メールアドレスの登録方法	6
3-3 パスコードの設定方法	7
4 命の宝箱の登録方法	9
4-1 「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法	9
4-2 情報を入力する方法	
5 健康情報の入力方法	12
5-1 健康情報の入力方法	
5-2 iOS 版ヘルスケアと連携する方法	
5-2-1 iOS版 ヘルスケアと連携してデータを自動送信する方法	
5-2-2 iOS 版 ヘルスケアデータを手動送信する方法	14
5-2-3 iOS 版 ヘルスケア連携の確認方法	15
5-2-4 iOS 版 ヘルスケア連携の解除方法	15
5-3 android 版 Google Fit と連携する方法	16
5-3-1 android 版 Google Fit と連携してデータを自動送信する方法	16
5-3-2 android 版 Google Fit 連携の確認方法	17
5-3-3 android 版 Google Fit 連携の解除方法	18
5-4 カレンダーにイベントを登録する方法(食事など)	19
6 お薬情報の閲覧・連携方法	21
6-1 ひろしまお薬ネットの閲覧方法	21
6-2 e お薬手帳との連携方法	22
7 健診情報の入力方法	23
8 健康情報の確認方法	25
9 ログアウトの方法	26
10 簡単ログインの設定方法	27
10-1 ログインパスワードの設定方法	27
- 10-2 パスワードでのログイン方法	27 28
10-3 ヒントでのログインに戻す方法	
◆ よくあるお問い合わせ	
日Mネット参加施設が知りたい。	30
HMカードを紛失してしまった。	
ログインできずロックされてしまった。	
設定したパスワード、またはヒントを忘れてしまった。	
名前や住所などの登録内容を変更したい。	
お知らせメールの配信を止めたい。	
HMネットを退会したい。	



1 ひろしま健康手帳アプリのインストール方法



※まず最初にご利用の端末の OS のバージョンをご確認ください(iOS 11.0 以降が必要です)



1-2 android 版のインストール方法

※まず最初にご利用の端末の OS のバージョンをご確認ください。(Android 8.0 以降が必要です)





### 2 ログインの方法

※初回ログイン時のヒントは「HMカード登録内容と利用方法」の用紙でご確認ください。 ※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。







3 基本情報の閲覧・変更方法





※パスコードを設定するとアプリ起動時にパスコードの入力が必要になります。

これにより第三者がアプリを起動できない等、セキュリティが向上します! ※アプリ自体のパスコードです。ご利用のスマートフォン本体のパスコードとは異なります。 ※パスコードは5回入力を間違えると強制的にログアウトされます。「2.ログイ方法」からやり直してください。 ※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。







#### 4 命の宝箱の登録方法

※命の宝箱とは、万一の際の備えとして「救急時に必要な情報」を記録・保管しておけるサービスです。 血液型や病歴、これまで処方されたお薬の履歴、いざという時の緊急連絡先などの大切な情報を「命の宝箱」に記 録しておけば、救急時や災害時にもスムーズな救急医療を受けられ、さまざまなリスクを回避することができます。 登録方法は「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法と情報を入力する方法があります。 ※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。

4-1 「救急医療情報」を写真に撮って保存する方法

まず最初に撮影するための用紙を準備しましょう。

広島県医師会のホームページにある「救急医療情報」の用紙をダウンロードして印刷し、必要事項を記入します。 ダウンロードページ → https://www.hm-net.or.jp/assets/docs/pdf/emergency\_medical\_sheet.pdf











5 健康情報の入力方法

#### 5-1健康情報の入力方法

血圧

- 脈 拍

- 詳細データー覧(微スクロールで確認できます /1 7/2 7/3 7/4 7/5 7/6

詳細データー覧 (教スクロールで確認できます) 6/30 7/1 7/2 7/3 7/4 7/5 7/6

 7/6
 日付

 AM平均
 120 / 90 mmHg
 PM平均

 120 / 90 mmHg
 1回目

日付

7

※血圧・脈拍・体重・胸囲・体温・血糖値・HbA1c(ヘモグロビン)・歩数を入力してみましょう!





5-2 iOS 版ヘルスケアと連携する方法

5-2-1 iOS版 ヘルスケアと連携してデータを自動送信する方法

※ヘルスケアに歩数、血糖値、血圧、体温、体重を記録している場合は、ヘルスケアと連携することでひろしま健康 手帳に自動送信されます。

なお、ログアウトした場合は自動送信がオフになりますので、再度オンにする必要があります。



#### 5-2-2iOS版 ヘルスケアデータを手動送信する方法

※ヘルスケアと連携後、溜まっているヘルスケアデータを明示的に送信することができます。



#### 5-2-3 iOS 版 ヘルスケア連携の確認方法



#### 5-2-4 iOS 版 ヘルスケア連携の解除方法





5-3-1 android 版 Google Fit と連携してデータを自動送信する方法

※Google Fit に歩数、血糖値、血圧、体温、体重を記録している場合は、Google Fit と連携することでひろしま健康手 帳に自動送信されます。

なお、ログアウトした場合は再度下記設定が必要です。

Google Fit がインストールされていない場合は別途 Google Play よりインストールしてください。





5-3-2 android 版 Google Fit 連携の確認方法



#### 5-3-3 android 版 Google Fit 連携の解除方法

詳編



5-4カレンダーにイベントを登録する方法(食事など)

# ※通院の予定や食事の記録などを入れましょう!

※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。



10.「登録する」ボタンを押し	11.登録内容がカレンダー画面
ます。	に表示されます。





#### 6 お薬情報の閲覧・連携方法 6-1 ひろしまお薬ネットの閲覧方法 ※HMネット参加薬局でHMカードを提示すると、もらったお薬の情報を翌日以降に閲覧することができます。 1.「お薬ネット」を押します。 2.最後にお薬をもらった日か 3. HMネット参加薬局でもら ら1ヶ月前まで表示するので、 ったお薬の情報が確認できま 必要に応じて変更し、「決定」 す。 ボタンを押します。 1 ≪ → A C ← → 国ひろしま健康手帳 ÷ 17/2/22から2017/3/21までのひろしまお薬ネッ <sup>育</sup>報 ひろしまお薬ネット 3 2 お薬ネット 命の宝知 広島県医師会 2017年3月21日処方 ひろしまお薬ネットを確認したい期間を入力して お菜コメントを編集する -+ 106 (外用 1日1回) 健診手帳 健康情報手帳 🤨 モーラステープL40mg 2017/2/22から2017/3/21までのひろしまお薬ネット情報 ◎HM0++ IIII 圖 HMカードを提示する 広島県医師会 2017年3月21日與方 お茶コメントを観察する (公用 1日 1回) 4.「お薬コメントを編集する」 5.コメント入力欄が表示され 6.「お薬コメントを編集する」 ボタンを押すと、お薬に関す るので、コメントを入力しま ボタンを押します。 るコメントが入力できます。 す。 **1 10** ± 72% ■ ← → 8 C 4 -> 🖀 C 国ひろしま健康手帳 国ひろしま健康手帳 お薬コメント編集 お薬コメント編集 2017/3/21までのひろしまお薬ネッ >マイ手帳 > ひるしまお菓ネット > お菜コメント編集 ジ >マイ手帳 >ひろしまお菓ネット > お茶コメント編集 4 広島県医師会 2017年3月21日処方 広島県医師会 2017年3月21日処方 (外用 1日1回) 5 🤨 モーラステープL40mg (外用 1日1回) 21枚 む モーラステープL40mg 21枚 6 7.お薬コメントが登録されま す。 docemo 4G 17:34 4 A C 2017/2/22から2017/3/21までのひろしまお薬ネット情報 島県医師会 2017年3月21日処方 お茶コメントを編集する 7 (外用 1日1回) む モーラステープレ40mg 21枚 少しかぶれます。

1 C

21枚

**1 10** ± 72% ■

8 C

- ---

21枚

※HMカードと連携する事により、HMネットに参加している薬局で処方・調剤された情報が自動で 「e お薬手帳」に反映されます。ひろしま健康手帳アプリとは別に、「e お薬手帳」のアプリが必要です。 「e お薬手帳」がインストールされていない場合は別途 App Store、Google Play よりインストールしてください。



7 健診情報の入力方法

※健診情報(特定健診・がん検診・歯科検診・定期健診など)の検査・健診結果を記録として登録しましょう! ※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。

健診結果を写真に撮って登録し、病院や薬局の先生に見せる事ができます。







8 健康情報の確認方法

3. 健康情報サマリの画面が表示されるので、上へスライド

「桜手根 ) 健康情報サマリ

3

≁ © 8 71% **=** 

します。

★ → 11:38

国ひろしま健康手帳

健康情報サマリ







9 ログアウトの方法

※ログインパスワードを変更して自動ログインできなくなった場合などにログアウトします。

なお、自動送信の設定をしている場合、ログアウトすると自動送信がオフになりますので、再度オンにする必要が あります。

※画像は iOS 版ですが、android 版も操作方法は同じです。





10 簡単ログインの設定方法









◆ よくあるお問い合わせ

HMネット参加施設が知りたい。

HMネットホームページ(http://www.hm-net.or.jp/sanka/hospital/index.php) で確認ができます。

HMカードを紛失してしまった。

カードを発行した医療機関で再発行していただくか、もしくはHMネットホームページにある「HMカード再発行 申請書」の用紙をダウンロードして印刷し、記載の上HMネット事務局へ郵送してください。

ダウンロードページ → http://www.hm-net.or.jp/registered/index.php#inlink-docs

ログインできずロックされてしまった。

誤ったパスワードもしくはヒントを複数回入力すると、ロックされてしまいます。2 時間後に自動で解消されます

ので、再入力してください。

設定したパスワード、またはヒントを忘れてしまった。

HMネット事務局へご連絡ください。その際、本人確認が必要となります。

名前や住所などの登録内容を変更したい。

住所やメールアドレスなどはひろしま健康手帳の基本情報から変更できます。ただし、名前、生年月日、性別は変 更できませんのでHMネットホームページにある「HMカード登録内容変更申請書」の用紙をダウンロードして印刷 し、記載の上HMネット事務局へ郵送してください。

ダウンロードページ → http://www.hm-net.or.jp/registered/index.php#inlink-docs

お知らせメールの配信を止めたい。

メール配信が不要な場合はひろしま健康手帳の基本情報で登録したメールアドレスを削除してください。

HMネットを退会したい。

HMネットホームページにある「撤回書」の用紙をダウンロードして印刷し、記載の上HMネット事務局へ郵送し

てください。

ダウンロードページ → http://www.hm-net.or.jp/registered/index.php#inlink-docs



広島県医師会 HMネット事務局 (平日:9:00 ~ 17:45)

〒732-0057 広島市東区二葉の里 3-2-3 電話:082-568-2117 HMネットホームページ:http://www.hm-net.or.jp/ お問い合わせフォーム: http://www.hm-net.or.jp/contact/index.php