

# AZCARE TRACKS

## ご利用ガイド

(クライアント様向け)

2021.12.07 版

# 目次

## AZCARE TRACKSとは

- AZCARE TRACKSとは？ ..... 04
- 利用環境 ..... 05

## サービスの利用登録

- 招待メールの受信 ..... 07
- ログインパスワードの設定 ..... 08
- プロフィール情報の登録 ..... 09

## メニューボタンの構成

- メニューボタンの構成 ..... 11

## プログラム画面の使い方

- プログラムの種類 ..... 13
- プログラムの実施登録 ..... 14
- エクササイズプログラムの仕組み ..... 15
- レッスンプログラムの仕組み ..... 16
- 栄養プログラムの仕組み ..... 17
- 生活習慣プログラムの仕組み ..... 20
- 記録プログラムの仕組み ..... 24
- 実施登録の取消、後日の入力 ..... 26
- 毎日実施しないプログラムの実施登録 ..... 27
- 満足度の登録 ..... 28

## グラフ画面の使い方

- 直近30日のグラフ ..... 30
- 月別のグラフ ..... 31
- グラフの詳細データ ..... 32

## カルテ画面の使い方

- カルテとは？ ..... 34
- カルテ画面の見方 ..... 35

## 通知画面の使い方

- 通知画面の見方 ..... 37

## 設定画面の使い方

- 設定画面の見方 ..... 39



# AZCARE TRACKS とは



# AZCARE TRACKS とは？

普段あなたの指導を担当しているトレーナーやセラピストが処方した3種類のプログラムが、あなたの端末（パソコンやスマホ）に届くWEBサービスです。



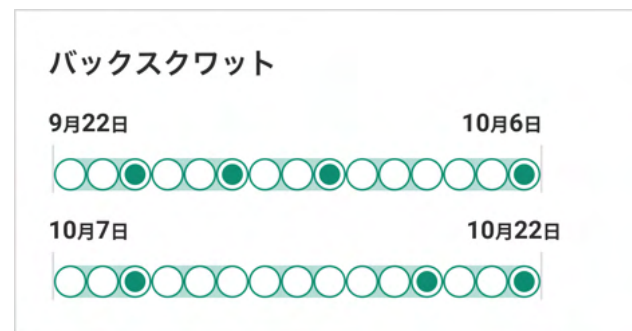
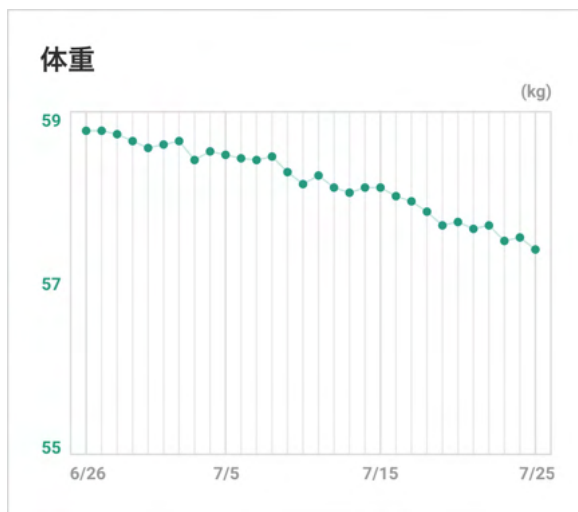
**エクササイズ**  
EXERCISE PROGRAM



**栄養**  
NUTRITION PROGRAM



**生活習慣**  
LIFESTYLE PROGRAM



日々のプログラム実施状況、改善度合いは自動でグラフ化され、担当トレーナー・セラピストにも共有されます。

**「健康維持」「身体作り」「競技力向上」など、あなたの目標達成をトレーナー・セラピストがプログラムを通してトータルサポートします。**

## 利用環境

- ・スマートフォン
- ・パソコン
- ・タブレット

でインターネットにアクセスできる環境があれば、いつでもご利用可能です。

※アプリのダウンロードは必要ありません。

# サービスの利用登録



# 招待メールの受信

AZCARE TRACKSを利用したサポートを始めることになったら、担当トレーナー、セラピスト（以降、「担当者」と表記します）がメールアドレスをお伺いし、サービスへの招待メールを送信します。



AZCARE TRACKS  
for client

クライアントアカウント作成  
パスワード登録

このページは、AZCARE TRACKSのログインページです。「近藤拓人さん」により、招待されました。今後、本サービスをご利用いただくにあたり、ログインパスワードを設定してください。

以上の内容に心当たりがない場合、メールを削除してください。

招待トレーナー



近藤拓人  
コンドウタクト

メールアドレス(IDとして使用)

hok\*\*\*\*\*@gmail.com

※@azcare-tracks.jpからのメールを受信許可してください。  
hotmailは使用できません。

必須 パスワード(半角英数8文字以上)

届いたメール内の  
「初回ログインURL」にアクセスすると  
アカウント登録にお進みいただけます。

# ログインパスワードの設定

初回ログインURLにアクセスすると、パスワードの設定画面が開きます。  
パスワードは半角英数8文字以上で設定してください。

メールアドレス(IDとして使用)  
hok\*\*\*\*\*@gmail.com  
※@azcare-tracks.jpからのメールを受信許可してください。  
hotmailは使用できません。

**必須** パスワード(半角英数8文字以上)

**必須** パスワード(確認用)

**必須** 個人情報保護方針への同意

個人情報保護方針

AZCARE株式会社(以下、当社という)は、個人情報取扱事業者として、個人情報の保護に関する法令を誠実に遵守し、お客様からご提供いただく個人情報の管理・運営を行ってまいります。

個人情報保護方針に同意する

この内容で登録する

パスワード設定が完了すると、今後は

- 招待が届いたメールアドレス
- 設定したパスワード

で、サービスにログインできます。

ログイン情報は大切に保管してください。



# 基本情報の登録

担当者があなたを招待した際の設定によっては、ログインパスワード設定後に下記の「基本情報登録」画面に移動することがあります。画面の案内に従って入力を行ってください。

下記画面に移動しなかった場合、基本情報登録は担当者側で行いますので、ヒアリングにご回答ください。

The screenshot shows the 'AZCARE TRACKS for client' interface. The title is '基本情報登録'. The form contains the following fields and options:

- お名前: クライアント太郎
- フリガナ: クライアントタロウ
- メールアドレス: client.tarou@gmail.com
- 必須 生年月日: 2021年, 1月, 1日
- 必須 性別:  男性  女性

At the bottom, there is a disclaimer: 'AZCARE株式会社は、性別ダイバーシティを尊重いたします。一方で、当サービスのご利用においては生物学上の性別情報が必須となっております。何卒、ご理解のほどよろしくお願ひい' and a navigation bar with icons for home, chart, clipboard, notification, and settings.

## 基本情報項目

### 基礎データ

- 生年月日
- 性別
- 身長
- 体重
- 体脂肪率
- 筋肉量

### 詳細データ

- 栄養状態に関するアンケート
- 胃酸分泌の状態
- 血液検査データ

入力に関してご不明点がある場合は、担当者にお尋ねください。

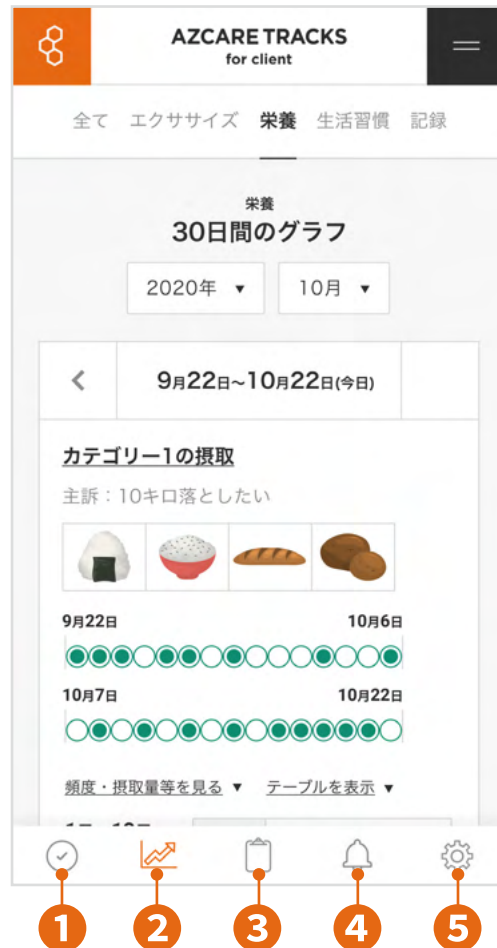
# メニューボタンの構成



# メニューボタンの構成

画面の下部にはメニューボタンが5つ並んでいます。

それぞれのメニューの詳しい使い方は次ページ以降で詳しくお伝えします。



## ① プログラム

担当者から処方されたプログラムを確認して、実施する画面

## ② グラフ

過去の実施履歴や改善度合いのグラフを見る画面

## ③ カルテ

ヒアリングを踏まえて担当者が作成した「カルテ」を見る画面

## ④ 通知

担当者や事務局からの通知を見る画面

## ⑤ 設定

あなたのプロフィールの確認、メールアドレス変更、退会などができる画面

# プログラム画面の 使い方

担当  
近藤拓人

2020年9月17日(木)  
月別カレンダーを表示

16(水) 0%(0/18) 18(金)

全て エクササイズ 栄養 生活習慣 記録

### エクササイズ プログラム

すべて 自宅 ジム

**リバースクランチ** ✓

主訴：腹部の脂肪を減らしたい

頻度	2日に1回
重量	-
回数	10回×3セット

**サイドブリッジ** ✓

主訴：腹部の脂肪を減らしたい

Home icon highlighted

# プログラムの種類

担当者から処方されるプログラムには5つの種類があり、プログラム画面には、その日に行うプログラムが全て表示されます。

## ① エクササイズ

**バックスクワット** ✓

主訴：全身の筋肉量を増やしたい

頻度	3日に1回 今日は行わない
重量	60kg
回数	10回×3セット

## ② レッスン

**テレワークのリフレッシュ** ✓

主訴：疲れがとれない

頻度	毎日
実施数	プレイリストを1本選び実施

プレイリスト一覧

- 1 **マッサージボールA**  
9分59秒
- 2 **デスクワークストレッチD**  
14分30秒

## ③ 栄養

**カテゴリ-1の摂取** ✓

食材一覧 

主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
摂取量	1食 拳2個分
調味料	小さじ1未満

## ④ 生活習慣

**コーヒーは2杯以内にする** ✓

主訴：慢性疲労

頻度	毎日
目標	カフェインの摂取を抑える
技法	目標設定

## ⑤ 記録

**症状の度合い**

主訴：左膝が慢性的に痛む

頻度	毎日
----	----

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0...症状が全くない / 10...想像できる最大のひどさ

一覧で表示

2020年9月16日(水)  
月別カレンダーを表示  
0%(0/18)  
15(火) 17(木)

全て エクササイズ 栄養 生活習慣 記録

**エクササイズ プログラム**

すべて 自宅 ジム

**バックスクワット** ✓

主訴：全身の筋肉量を増やしたい

頻度	3日に1回 今日は行わない
重量	60kg
回数	10回×3セット

**リバースクランチ** ✓

0項目(18項目中)を選択/入力中  
後に追加で選択/入力することもできます 登録する



# プログラムの実施登録

処方されたとおりにプログラムを実施したら、チェックをつけて担当者に送信します。送信は1日に何度でも行うことができるので、1日の終わりにまとめて送信しても、プログラムを実施するたびに送信しても構いません。

画面上部には「その日に行うプログラム全体に対する達成率」が表示されます。達成率100%を目指してプログラムを行いましょう。

The image shows three sequential screenshots of a mobile application interface, illustrating the process of logging and sending program completion status. Each screenshot is dated 2020年9月16日(水) and shows a progress bar for the day's activities.

- 実施したらチェック (After Implementation):** The progress bar shows 0% (0/18). A green checkmark is visible in the bottom right corner of the program details section.
- 担当者に送信 (Send to Supervisor):** The progress bar shows 0% (0/18). A green checkmark is visible in the bottom right corner of the program details section. The "登録する" (Register) button is highlighted with an orange box.
- 達成率がUP (Completion Rate Increases):** The progress bar shows 5% (1/18). An orange notification box at the top states: "実施状況の登録が完了しました。引き続き、追加登録・編集を行っていただけます。" (Registration of implementation status is complete. You can continue to register and edit.) The "登録する" button remains highlighted.

# エクササイズプログラムの仕組み

エクササイズプログラムには、あなたに合わせて担当者が設定した「頻度」「重量」「回数」が設定されています。

## クリック

**バックスクワット** 

主訴：全身の筋肉量を増やしたい



頻度	3日に1回 <b>今日は行わない</b>
重量	60kg
回数	10回×3セット

エクササイズ名をクリックすると  
「動画」「解説コンテンツ」を見ることができます。  
正しい動きを確認しながら行いましょう。

< プログラム一覧に戻る

エクササイズ  
**バックスクワット**  
Back Squat



**ターゲット**  
・下半身

**方法**  
スタートポジション  
・バーベルを首の後ろに担ぎ、後ろに下がる  
・肩幅より少し足幅を広くし、つま先を外に開く  
・骨盤を立てる

動作の手順



※ 「エクササイズを行ったが、重量が重すぎて決められた回数ができなかった」など、実施登録をするか微妙なケースは、担当者と相談のうえ、実施登録に関するルールを決めてください。

# レッスンプログラムの仕組み

レッスンプログラムでは、画面の中のトレーナーに合わせて運動やリラクゼーションをお楽しみいただけます。

The image shows two screenshots of a lesson program interface. The left screenshot displays a 'テレワークのリフレッシュ' (Refresh Telework) screen with a main complaint of '疲れがとれない' (Can't get rid of fatigue). It lists a frequency of '毎日' (Daily) and a number of implementations of '1' (one playlist). Below this is a 'プレイリスト一覧' (Playlist List) with two items: '1 マッサージボールA' (1 Massage Ball A, 9分59秒) and '2 デスクワークストレッチD' (2 Deskwork Stretch D, 14分30秒). An orange box highlights the first item, and an orange arrow labeled 'クリック' (Click) points to the right. The right screenshot shows the selected playlist 'マッサージボールA' (Massage Ball A) with two videos: '1 マッサージボール\_背中\_松本伽耶' (1 Massage Ball - Back - Yaya Matsumoto, 1分56秒) and '2 マッサージボール\_胸\_松本伽耶' (2 Massage Ball - Chest - Yaya Matsumoto, 1分54秒). The first video is currently playing, showing a woman demonstrating a back massage technique.

提供されたプレイリスト一覧の中から、その日の気分や体調に合わせて指定の本数のプレイリストを選びます。  
(上記は1本を選ぶよう指定された例です)

プレイリスト内の動画を1から順に視聴しながら、運動やリラクゼーションを実施してください。




# 栄養プログラムの仕組み①

栄養プログラムは栄養コンサルティングガイド®の「食品カテゴリーマップ」に基づいて、摂取するカテゴリー（食品群）ごとに処方されます。

カテゴリー名をクリックすると、カテゴリーの詳細情報、摂取する際の注意事項をまとめた解説コンテンツがご覧いただけます。

クリック

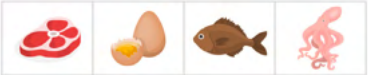
**カテゴリー1の摂取**



食材一覧 ▾  
主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
摂取量	1食 拳2個分
調味料	小さじ1未満

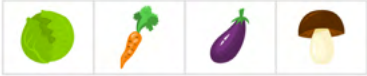
**カテゴリー2の摂取**



食材一覧 ▾  
主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
摂取量	1食 手のひら1.5枚
調味料	小さじ1未満


**カテゴリー3の摂取**



食材一覧 ▾  
主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
摂取量	1食 両手のひら2カップ
調味料	小さじ1未満

**カテゴリー6,7の摂取を控える**




食材一覧 ▾  
主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
----	----

< プログラム一覧に戻る

栄養  
**カテゴリー1の摂取について**



**概要・目的**


カテゴリー1は、主食となる食品が該当します。身体や脳のエネルギーとなり、体脂肪に変わりにくいデンプンという糖質を多く含む食品です。健康維持や身体作りに必須の栄養素であり、体格、運動量、目的に合わせて摂る量を調節することが重要です。

“ダイエットの場合は少なめ”、“筋肉量アップの場合は多め”

このように調節することが大切になります。

**摂取するタイミングについて**

- ・毎食
- ・トレーニング後の補食（カテゴリー2と合わせて摂ることをおすすめします）



## 栄養プログラムの仕組み②

栄養プログラムには、カテゴリーごとの「摂取頻度」「摂取量」「使用していい調味料の上限」が設定されています。

摂取量の測り方や調味料については解説コンテンツで詳細を確認できます。

クリック

### カテゴリー1の摂取



食材一覧 ▾

主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
摂取量	1食 拳2個分
調味料	小さじ1未満



< プログラム一覧に戻る


### 摂取量（ハンドポーション）について

#### ハンドポーションとは

ハンドポーションは手のサイズに合わせて食事量をコントロールすることのできる、簡易的な計量方法です。健康維持やダイエットにはカロリー管理も有効ですが、毎日・毎食カロリーを計算し続けるのは大変です。ハンドポーションを用いることで無理なく食事量のコントロールを継続できます。

ハンドポーションはその人の「骨格に合わせた摂取量」とも言えますので、体格の大きい人は摂取量が多く、体格が小さい方は摂取量が控えめになります。以下は各カテゴリーのハンドポーションの計量方法です。

#### カテゴリー1



Bottom navigation icons: home, chart, clipboard, bell, settings

< プログラム一覧に戻る

### 調味料について

#### 「調味料」とは

一般的には「調味料」というと醤油、砂糖、塩などを指しますが、AZCARE TRACKSではそれらに加え、カテゴリー4.5.6.7の食材を全て「調味料」として扱います。

たとえば、「油大さじ2杯」と「ソース大さじ1杯」を使用して作った野菜炒めを食べた場合、調味料の摂取量は2杯+1杯で「大さじ3杯」となります。

#### 調味料に該当する主な食品

一般的な「調味料」  
砂糖、塩、醤油、味噌、ソース、みりんなど

乳製品  
牛乳、ヨーグルト、チーズなど

多脂性食品  
油、マヨネーズ、ドレッシング、バター、マーガリン

Bottom navigation icons: home, chart, clipboard, bell, settings

## 栄養プログラムの仕組み③

AZCARE TRACKSでは、「朝食はできた、昼食はできなかった」のような3食に分けてのチェックは行いませんので、**1日をと**おして処方内容を守った食事ができたら、そのプログラムにチェックをして下さい。

カテゴリ1の摂取 



食材一覧 

主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
摂取量	1食 拳2個分
調味料	小さじ1未満

処方された内容で**毎食**摂ることができたら、その日の「カテゴリ1の摂取」は実施できたと考えます。  
処方以上の量を食べてしまったときだけでなく、欠食があったときも「実施できなかった」と考えます。

カテゴリ6,7の摂取を控える 



食材一覧 

主訴：全体的に痩せたい

頻度	毎食
----	----

カテゴリ6,7(お菓子類・アルコール)を**終日**控えられたら、その日の「カテゴリ6,7の摂取を控える」は実施できたと考えます。

※ 「“毎食”の定義を朝昼夜の3食とするか、朝を抜いて昼夜の2食でも可とするか」「摂取を控える場合はどの程度控えたら実施できたと考えるか」など細かいチェック基準は、担当者の栄養指導ポリシーによるため、迷った時は担当者に確認しましょう。

# 生活習慣プログラムの仕組み①

生活習慣プログラムでは、望ましくない習慣から抜け出し、よりよい生活へ改善するための「**行動**」がプログラムとして表示されます。

また、その行動をとおして達成を目指す「**目標**」、行動を行う（チェックする）**頻度**、その行動を行うべき根拠となる認知行動療法の「**技法**」も合わせて表示されます。

## 行動

コーヒーを飲みたくなったら水を飲む



主訴：慢性疲労

頻度	毎日
目標	<u>カフェインの摂取を抑える</u>
技法	<u>習慣拮抗法</u>

左記の例は  
担当者が「慢性疲労」の原因がカフェインの過剰摂取にあると考えたケースです。

「**カフェインの摂取を抑える**」ために  
「**コーヒーを飲みたくなったら水を飲む**」という行動を  
**毎日**実施（できたかチェック）します。

この行動は**認知行動療法の「習慣拮抗法**」という  
技法をもとに設定されています。

# 生活習慣プログラムの仕組み②

AZCARE TRACKSの生活習慣プログラムは「認知行動療法」という行動科学の知見をもとに、4つの専門的な技法を用いて処方されます。

(4つの技法すべてが処方されるのではなく、あなたに合った技法を担当者が選択します)

目標 カフェインの摂取を抑える

## 目標設定

コーヒーは2杯以内にする



主訴：慢性疲労

頻度	毎日
目標	カフェインの摂取を抑える
技法	目標設定

## 習慣拮抗法

コーヒーを飲みたくなったら水を飲む



主訴：慢性疲労

頻度	毎日
目標	カフェインの摂取を抑える
技法	習慣拮抗法

## 刺激統制法

コーヒーはリビングのテーブルだけで飲む



主訴：慢性疲労

頻度	毎日
目標	カフェインの摂取を抑える
技法	刺激統制法

## トークン・エコノミー法

コーヒーを3日間我慢できたら自分にご褒美をあげる



継続日数 2 / 3日目

目標	カフェインの摂取を抑える
技法	トークン・エコノミー法

# 生活習慣プログラムの仕組み③

「技法」には、それぞれの意味や目的、実施上の注意事項をまとめた解説コンテンツが準備されています。

ご覧いただくことで、その「行動」がなぜ改善につながるかの**科学的根拠**を理解し、納得感をもってプログラムを実施いただけます。

コーヒーを飲みたくなったら水を飲む 

主訴：慢性疲労

頻度	毎日
目標	カフェインの摂取を抑える
技法	習慣拮抗法

クリック

< プログラム一覧に戻る

### 習慣拮抗法


**習慣拮抗法とは**

望ましくない習慣を繰り返してしまう場面において、「その習慣とはまったく異なる行動をとる」ことをルール化し、望ましくない習慣が起こらないようにする方法です。

たとえば、  
「家に帰ったらすぐ冷蔵庫を開けてアイスを食べしまう」という習慣に拮抗するために、  
「家に帰ったらすぐヨガマットの上でストレッチをおこなう」など全く違う行動をとることを目標にします。

**効果的な活用のために**

習慣拮抗法では、普段の習慣にはない行動をしたり、行動の時間帯を変えることで欲求の増大を防ぎます。トレーナー・セラピストはクライアントにヒアリングのうえ、無理のない行動を選定してください。一見意味のないように見える行動でも、普段行って



## 生活習慣プログラムの仕組み④

4つの技法のなかのひとつ、「トークン・エコノミー法」は行動を決まった日数続けられれば、その次の日は休息やご褒美をあたえるという技法です。継続して行動を達成できた場合は、翌日はプログラムはお休みとなり、担当者と決めたご褒美や休息を得ることで、モチベーションを保つ仕組みになっています。



※ 決められた日数の継続ができなかった場合、これまでの継続日数はゼロに戻ります。

# 記録プログラムの仕組み①

「エクササイズ」「栄養」「生活習慣」の3つのプログラムをとおして  
あなたの目標がどの程度達成されているのか、日々記録します。

症状の度合い

主訴：左膝が慢性的に痛む

頻度 毎日

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0...症状が全くない / 10...想像できる最大のひどさ

## 痛みや不調の改善を目指す場合

「症状の度合い」を定期的に記録。

最終的には「0：症状が全くない」を目指します。

体重

主訴：全体的に痩せたい

頻度 毎日

kg

BMI：(身長と体重から自動計算)

## ダイエットや増量など体型の変化を目指す場合

体重、体脂肪率、筋肉量など目的にあった項目を

担当者が選択し、記録プログラムとして処方します。



## 記録プログラムの仕組み②

記録プログラムの欄には、その日にプログラムを実施して感じてしたことなどを自由に入力できる欄が設けられています。

**この入力内容は担当者も閲覧できるので注意してください。**

「痛みがひどくなった」「エクササイズが重すぎる」など重要な内容は「トレーナー・セラピストに通知する」をチェックして登録することで担当者に通知が送信されます。

### 自由入力欄

特筆事項やトレーナー・セラピストへのご相談・ご不安な点等ございましたらご入力ください。

順調に実施できています。  
少し疲労感が抜けてきた気がします。

トレーナー・セラピストに通知する

### 自由入力欄

特筆事項やトレーナー・セラピストへのご相談・ご不安な点等ございましたらご入力ください。

エクササイズの最中に耐えられないほどの痛みが出て、実施できませんでした。  
しばらくエクササイズを休みにするか、他のエクササイズはないでしょうか？

トレーナー・セラピストに通知する

# 実施登録の取消、後日の入力

実施のチェックは何度でも入力、取り消しが可能です。

誤ってチェックして送信してしまった場合は、チェックを外して再度送信してください。

また、入力は**日付が変わってからも可能**です。帰宅が遅くなってしまった日や、忙しくて実施登録ができなかった日は後日にチェック、送信を行っても構いません。

入力したい  
日付を選択

担当 近藤拓人

2020年9月17日(木)

月別カレンダーを表示

16(水) 0%(0/18) 18(金)

全て エクササイズ 栄養 生活習慣 記録

エクササイズ プログラム

すべて 自宅 ジム

リバースランチ

主訴：腹部の脂肪を減らしたい

頻度	2日に1回
重量	-
回数	10回×3セット

0項目(18項目中)を選択/入力中  
後に追加で選択/入力することもできます

登録する



担当 近藤拓人

2020年9月16日(水)

月別カレンダーを表示

15(火) 0%(0/18) 17(木)

全て エクササイズ 栄養 生活習慣 記録

エクササイズ プログラム

すべて 自宅 ジム

リバースランチ

主訴：腹部の脂肪を減らしたい

頻度	2日に1回
重量	-
回数	10回×3セット

1項目(18項目中)を選択/入力中  
後に追加で選択/入力することもできます

登録する

実施したものに  
チェックして送信

# 毎日実施しないプログラムの実施登録

プログラムの中には「3日に1回」のように、毎日ではなく間をあけて実施するよう処方されるものがあります。

その日にプログラムを行わない（後日行う）場合は、「今日は行わない」をクリックして送信することで、その日はプログラムを消化したことになり、達成率に反映されます。

3日に1回行うプログラムで、1日目、2日目に「今日は行わない」を選択した場合、3日目は「今日は行わない」を選択できない状態になります。

The image shows two screenshots from a fitness application. The left screenshot displays a program card for 'バックスクワット' (Back Squat). The card includes a main goal: '主訴：全身の筋肉量を増やしたい' (Main complaint: I want to increase my total muscle mass). Below this is a table with the following details:

頻度	3日に1回
重量	60kg
回数	10回×3セット

The '頻度' (Frequency) row has a button labeled '今日は行わない' (I won't do it today) which is highlighted with an orange box. An orange arrow points from this button to the right screenshot. The right screenshot shows a calendar view for '2020年9月16日(水)' (Wednesday, September 16, 2020). At the top, there is a progress bar showing '5%(1/18)'. Below the calendar, there is a section for 'エクササイズ プログラム' (Exercise Program) with tabs for 'すべて' (All), '自宅' (Home), and 'ジム' (Gym). The 'バックスクワット' program is listed, and a message states: '「今日は行わない」を選択しました。1日目/3日です。3日目の実施は必須となります。' (I selected 'I won't do it today'. Day 1/3. Implementation on the 3rd day is mandatory.) A button labeled '「今日行う」に変更する' (Change to 'I will do it today') is visible. At the bottom, a status bar indicates '0項目(18項目中)を選択/入力中' (0 items selected/entered out of 18 items) and a '登録する' (Register) button.


# 満足度の登録


現在処方されているプログラムへの満足度を3段階で評価いただけます。担当者はあなたの評価にもとづきプログラム内容の検討を行いますので率直に入力してください。


### プログラムへの評価

現在提供されているプログラムに対する評価を入力することができます。「変えて欲しい」を選択すると、トレーナー・セラピスト側画面で優先表示され、実施プログラムの再考を促すことができます。

現在選択中の評価

 **満足**  
このまま続けたい

 **普通**  
もう少し様子を見る

 **変えて欲しい**  
効果がない・飽きた


前回の評価変更日：2020年9月20日


**変更する**




### プログラムへの評価

現在提供されているプログラムに対する評価を入力することができます。「変えて欲しい」を選択すると、トレーナー・セラピスト側画面で優先表示され、実施プログラムの再考を促すことができます。

 **満足**  
このまま続けたい

 **普通**  
もう少し様子を見る

 **変えて欲しい**  
効果がない・飽きた

**確定する** [変更しない](#)

前回の評価変更日：2020年9月20日

満足度は、プログラム実施画面の最下部に表示されている「変更する」ボタンから変更可能です。

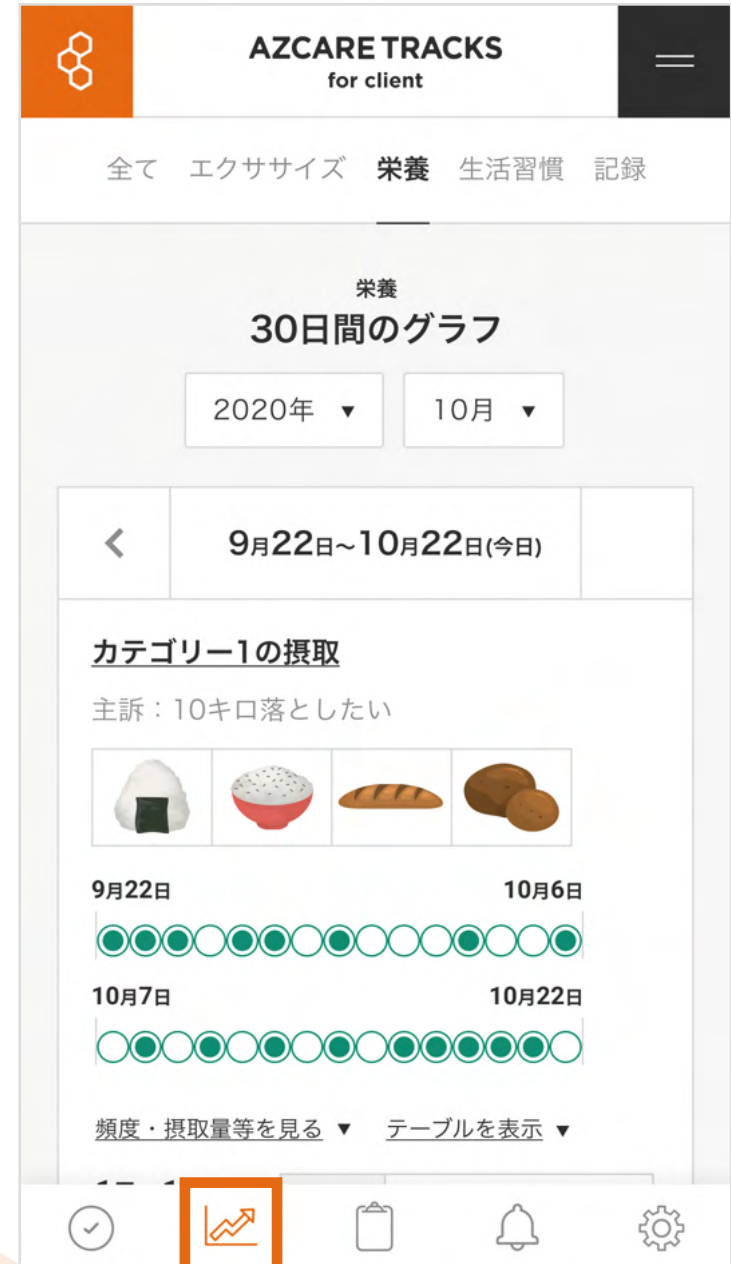
**評価の変更は毎日行う必要はありません。**

「プログラムの効果を実感した」

「飽きたので変えて欲しいと感じた」

など評価が変わったタイミングで変更してください。

# グラフ画面の使い方

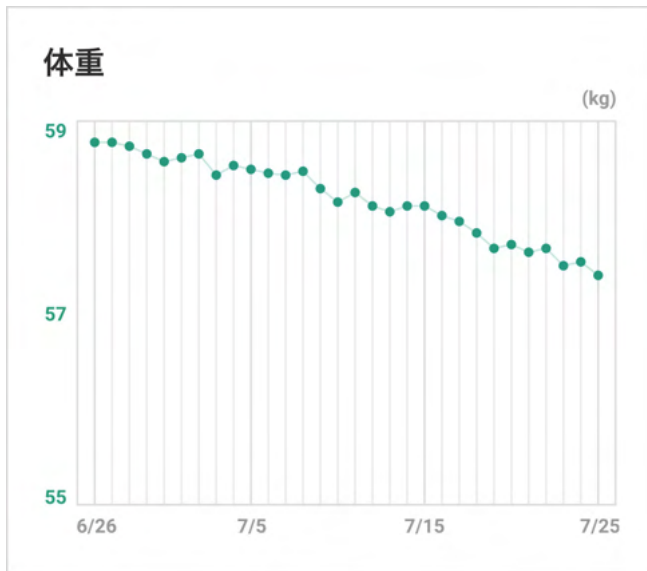


# 直近30日間のグラフ

グラフ画面では

- ・現在処方されているプログラムの、過去の実施履歴
  - ・記録項目（体重や症状の度合いなど）の変化
- の直近30日間のグラフをご覧ください。

変化のグラフ



実施履歴のグラフ



緑のドットが「実施」

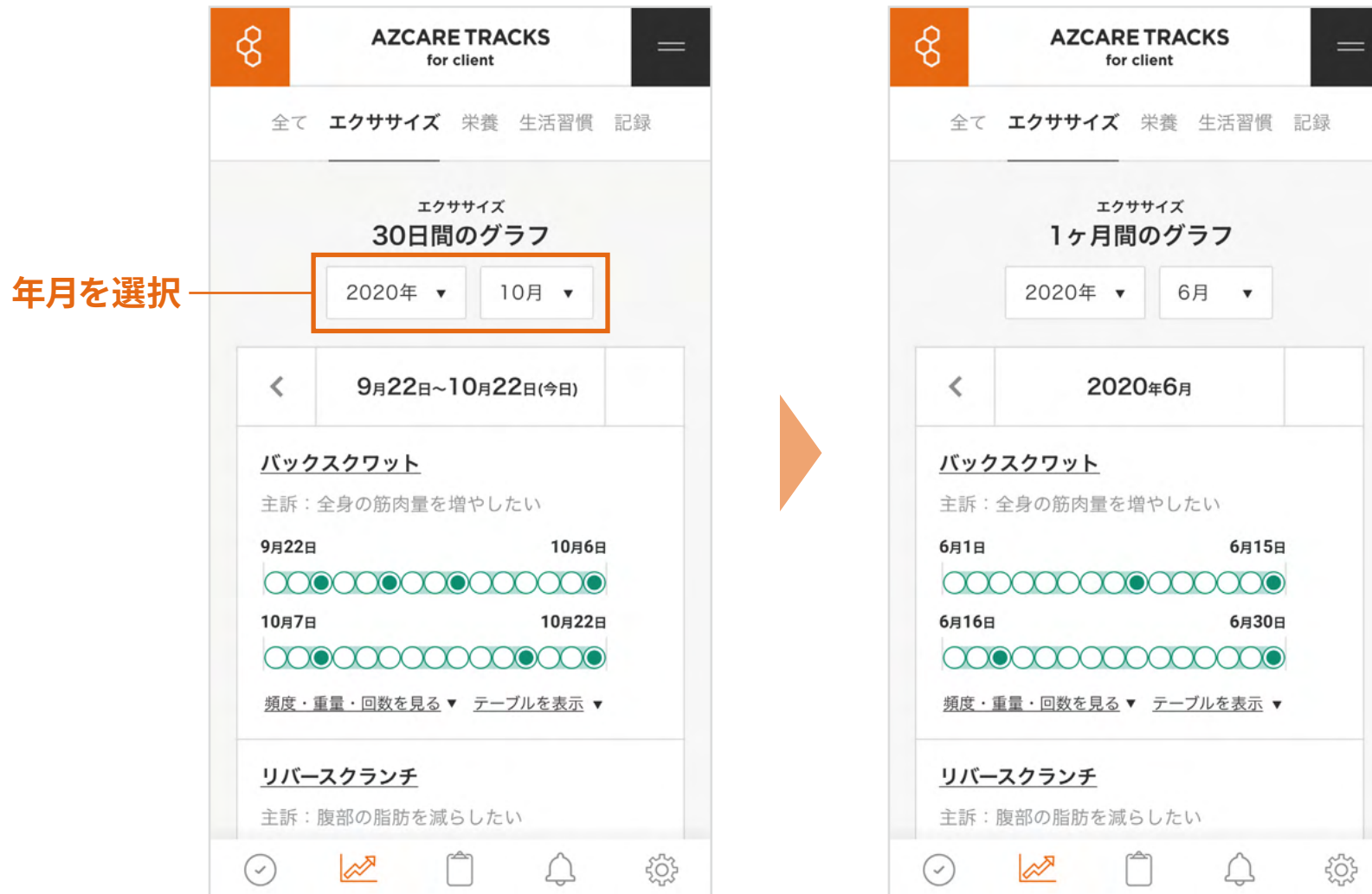
白のドットが「未実施」を表します。

ドットは実施頻度ごとに楕円で囲まれて表示されます。

例えば、上記のプログラムでは「3日に1回」で処方されているため、ドットが3つごとに囲まれています。

# 月別のグラフ

直近30日よりも、さらにさかのぼったグラフを見たい場合は画面上部にある「年」「月」を指定することで月別のグラフを見ることができます。



# グラフの詳細データ

グラフの下にある詳細表示ボタンを押すことで「日毎の処方内容」や「入力した数値」を表でご覧いただけます。

バックスクワット  
主訴：全身の筋肉量を増やしたい

9月22日 10月6日  
10月7日 10月22日

頻度・重量・回数を見る ▲ テーブルを表示 ▼

期間	頻度	重量	回数
22日～6日	3日に1回	60kg	10回×3セット
7日～22日	2日に1回	60kg	15回×3セット

リバースクランチ  
主訴：腹部の脂肪を減らしたい

9月22日 10月6日

体重 (kg)

9月22日 7/5 7/15 7/25

頻度を見る ▼ テーブルを表示 ▲

日付	数値	前回との比較
9/22	58.9kg	停滞
9/23	58.9kg	停滞
9/24	58.8kg	下降(減少)
9/25	58.7kg	下降(減少)
9/26	58.6kg	下降(減少)
9/27	58.7kg	上昇(増加)



# カルテ画面の使い方

## カルテ一覧

カルテ(主訴)は、あなたのお悩みや目的毎にトレーナーが作成したものです。カルテに対して、日々実施するプログラムが提供されます。

**全身の筋肉量を増やしたい** 進行中

身体作り>ボディメイク>全身の筋肉量を増やしたい

登録日：2020年8月20日

パッケージ	提供中	<a href="#">一覧を見る</a>
-------	-----	-----------------------

**腹部の脂肪を減らしたい** 進行中

身体作り>ダイエット>腹部の脂肪を減らしたい

登録日：2020年8月10日

パッケージ	提供前
-------	-----

**10キロ落としたい** 進行中

身体作り>ダイエット>ゆっくり痩せたい

# 「カルテ」とは？

あなたの「身体情報」「目的」「目的に関して過去に行ってきたこと」などのヒアリングを通して担当者が作成する「診療記録」です。

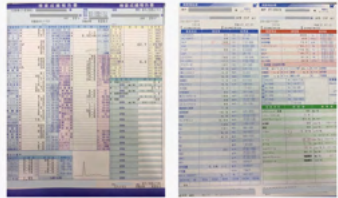
< カルテ一覧に戻る

主訴(カルテ名)  
全身の筋肉量を増やしたい

目的の選択  
(大カテゴリ) 身体作り  
(小カテゴリ) ボディーメイク  
(目的) 全身の筋肉量を増やしたい

発症時期  
2018年8月

画像・ファイルの添付(最大5ファイル)



過去に行った介入

2020年3月から

☑️ 📈 📄 🔔 ⚙️

## カルテの内容

- 主訴 (=カルテ名)
- 目的
- 発症時期
- 画像データ (体型写真・患部写真・検査票など)
- 過去に行ってきた介入

# カルテ画面の見方

カルテ画面には、担当者が作成したあなたのカルテが一覧で表示されます。カルテは「目的」ごとに作成されるため、複数の目的達成を目指している場合、カルテも複数作成されています。

The image shows two screenshots of a mobile application interface. The left screenshot, titled 'カルテ一覧' (Card List), displays a list of three cards. The first card, '全身の筋肉量を増やしたい' (I want to increase my total muscle mass), is highlighted with an orange box and the word 'クリック' (Click) with an arrow pointing to it. Below the list are buttons for 'パッケージ' (Package), '提供中' (Provided), and '一覧を見る' (View List). The right screenshot shows the detailed view of the selected card. It includes a back arrow, the title '主訴(カルテ名)' (Chief Complaint (Card Name)), the goal '全身の筋肉量を増やしたい' (I want to increase my total muscle mass), the selected purpose '目的の選択' (Purpose Selection) with sub-categories '身体作り' (Body Building) and 'ボディメイク' (Body Making), the start date '発症時期' (Onset Period) as '2018年8月' (August 2018), and a section for '画像・ファイルの添付(最大5ファイル)' (Image/File Attachment (Maximum 5 Files)) showing two thumbnails of spreadsheets. At the bottom, there is a section for '過去に行った介入' (Interventions in the Past) with a date range '2020年3月から' (From March 2020). Both screenshots have a bottom navigation bar with icons for home, search, add, notifications, and settings.

※ カルテは担当者が作成・編集を行うため、閲覧のみ可能です。

# 通知画面の使い方

トレーナー	事務局			
新しいカルテ「主訴：全身の筋肉量を増やしたい」が作成されました。詳細はこちらからご覧いただけます。 2020年9月25日7時13分				
カルテ「主訴：お腹周りの脂肪を落としたい」が停止されました。カルテに対して提供中のプログラムも停止されました。 2020年9月22日12時13分				
カルテ「主訴：お腹周りの脂肪を落としたい」に対するプログラム提供が再開されました。提供中のプログラム一覧はこちらからご覧いただけます。 2020年9月20日15時22分				
カルテ「主訴：お腹周りの脂肪を落としたい」の内容が編集されました。詳細はこちらからご覧いただけます。 2020年9月17日15時20分				
カルテ「主訴：お腹周りの脂肪を落としたい」に対し、新規プログラムが提供されました。提供中のプログラム一覧はこちらからご覧いただけます。 2020年9月15日11時20分				
新しいカルテ「主訴：腕に筋肉をつけたい」が作成されまし				
				

# 通知画面の見方

通知画面では「①担当者からの通知」「②事務局からの通知」を確認できます。通知が届くとメニューボタンのベルアイコンに数字が表示されます。

①	②
トレーナー	事務局
新しいカルテ「主訴：全身の筋肉量を増やしたい」が作成されました。詳細はこちらからご覧いただけます。 2020年9月25日7時13分	
カルテ「主訴：お腹周りの脂肪を落としたい」が停止されました。カルテに対して提供中のプログラムも停止されました。 2020年9月22日12時13分	
カルテ「主訴：お腹周りの脂肪を落としたい」に対するプログラム提供が再開されました。提供中のプログラム一覧はこちらからご覧いただけます。 2020年9月20日15時22分	
カルテ「主訴：お腹周りの脂肪を落としたい」の内容が編集されました。詳細はこちらからご覧いただけます。 2020年9月17日15時20分	
カルテ「主訴：お腹周りの脂肪を落としたい」に対し、新規プログラムが提供されました。提供中のプログラム一覧はこちらからご覧いただけます。 2020年9月15日11時20分	
新しいカルテ「主訴：腕に筋肉をつけたい」が作成されまし	

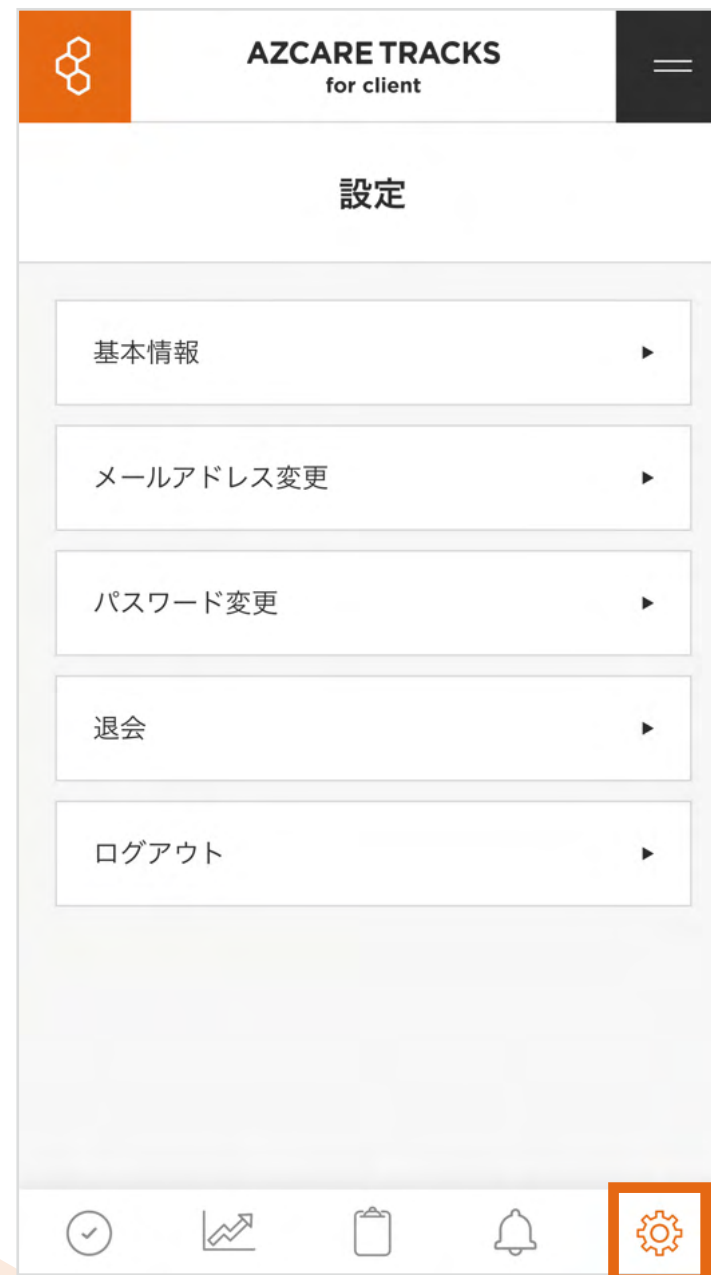
## ① 担当者からの通知

- ・処方されたプログラムの停止
- ・新たなプログラムの処方
- ・新たなカルテの登録 など

## ② 事務局からの通知

メンテナンスによるサービスの一時停止など、システム関連のお知らせ

# 設定画面の使い方



# 設定画面の見方

設定画面ではあなたのアカウントに関する情報の閲覧、変更などを行っていただけます。



## 基本情報

氏名、生年月日、身長、体重などの情報をご覧いただけます。体重など「記録プログラム」と連動する項目は最新の記録値が反映されます。氏名等の変更は担当者のみ可能ですので、変更の必要がある場合は担当者に依頼してください。

## メールアドレスの変更

ログイン・通知に使用するメールアドレスを変更いただけます。

## パスワードの変更

ログインパスワードを変更いただけます。

## 退会

サービスの利用を完全に停止いただけます。データの復元はできませんので、担当者と合意のうえ退会してください。

## ログアウト

サービスからログアウトします。  
再度利用するにはログインが必要になります。