



インストール・操作マニュアル

アプリの操作など、技術的なお問い合わせは本アプリから、
研究や医療に関する専門的な内容に関しましてはメールでお問い合わせができます。

アプリからの問い合わせ	メールでの問い合わせ
メニュー → ヘルプ → お問い合わせ	メールアドレス： heartsign@med.mie-u.ac.jp

目次

本アプリを使用した1日の流れ	
1日の流れ	3
サインが表示されたら	4
インストール	
インストール	5
自動更新設定	6
ユーザー登録	
新規ログイン	7
基本情報登録	9
メイン画面	
各部の説明	12
血圧・脈拍、体重の記録	
血圧・脈拍の記録	13
体重の記録	14
毎日症状チェック	15
アラートフラッグ	
アラートフラッグ	16
アラート後の対応確認	17
グラフ	
グラフ	18
メニュー	
各部の説明	19
ユーザー情報	20
リマインド（備忘通知）	21
家族通知	22
かかりつけ医	22

本アプリを使用した1日の流れ

朝 ☀

朝の血圧・脈拍を
アプリに記録

起床後1時間以内
排尿後、朝食・服薬前
※座って1・2分休んでから測定

体重を記録

※血圧・脈拍・体重を2回測定
した場合は、2回の平均値を
入力してください

症状を記録

サインを確認

表示されたサインを確認して、
体調管理の参考としてください
※サインの意味は次ページ

夕 ☾

夕の血圧・脈拍を
記録

入浴直後を避け、就寝前
※座って1・2分休んでから測定

体重を記録

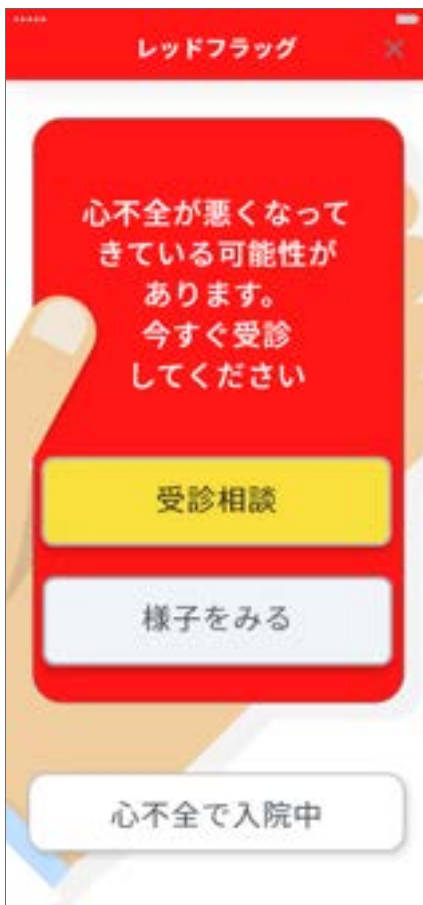
※血圧・脈拍・体重を2回測定
した場合は、2回の平均値を
入力してください

症状を記録

サインを確認

表示されたサインを確認して、
体調管理の参考としてください

サインは3種類



レッドサイン

ホワイトサイン

心不全の状態は安定しているようです
気になることがあるようでしたら、
受診相談をすることも可能です

イエローサイン

心不全の悪化傾向にあるようです
早めの医療機関への相談・受診を
検討してください

レッドサイン

心不全悪化の可能性が高いです
できるだけ早期に医療機関への相談・受診を
してください

なるべく入力を忘れないために…



メニュー>リマインド（備忘通知）

血圧・体重の記録通知時間や
服薬タイミングの通知を設定できます
ぜひ、リマインド（備忘通知）機能を
活用してください

（詳細は本マニュアル21ページを参照）



本研究Webサイト

<https://heart-sign.jp/>

インストール

事前に「TestFlight」アプリのインストールをお勧めします。「TestFlight」アプリをインストールしている場合は、本ページの3から読み進めてください。

- 1 スマートフォンのカメラを起動し、医療機関から提供されたのQRコードを読み込みます。



- 2 「App Storeで表示する」をタップし、「TestFlight」アプリをインストールします。



※ハートサインのインストールがうまくいかない場合はTestFlightを一度終了させてください

← 画面を上になぞり、消えればアプリ終了です

- 3 TestFlightアプリを起動し、ステップ2の「テスト開始」をタップし、「心不全管理アプリ ハートサイン」をインストールします



- 4 インストール終了後、「次へ」をタップし、「テスト開始」ボタンをタップすればアプリの使用が可能になります

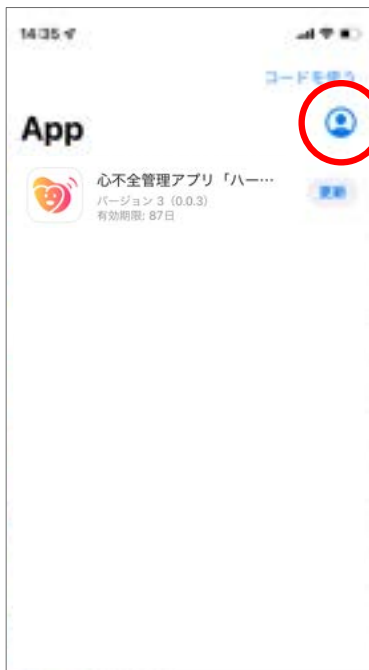


<https://support.apple.com/ja-jp/HT201330>

アプリの自動更新設定方法

TestFlightに登録されているアプリには有効期限があります。更新時には有効期限が延長されるため、アプリの自動更新設定を推奨します。

1 TestFlightアプリの下記の画像の赤丸部分をタップします



3 「オン」にチェックを入れ、アプリを閉じます



2 「自動アップデート」をタップします。





ハートサイン

- 1 ホーム画面のアプリアイコンをタップしアプリを起動します

- 2 利用規約をご確認いただき、同意できる場合は「同意する」ボタンをタップします

- 3 初めてご利用になる場合は、担当医から配布されたユーザーIDとパスワードを入力します。

- 4 メールアドレスを入力し、「確認メールを送信」ボタンをタップします。
※次の画面で入力が必要な認証コードを送信するため、アプリを使用するスマートフォンで受信できるメールアドレスを推奨します
※現在AppleのiCloudメールは使用できない可能性があります
※可能でしたら、「noreply@test.heart-sign.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします

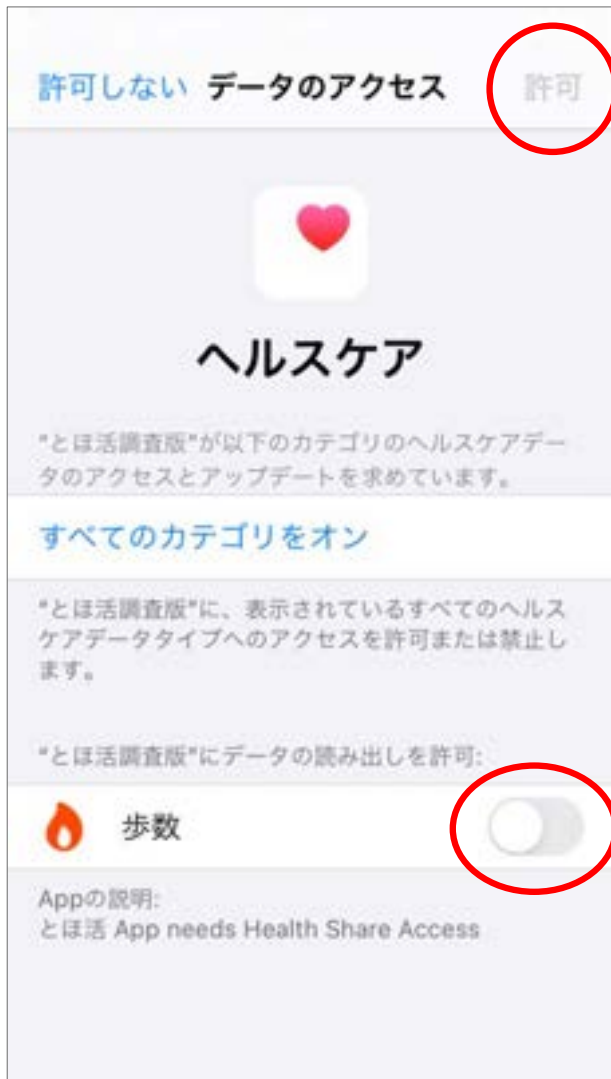
- 5 先ほど入力したメールアドレスに6ケタの認証コードが届きますので、アプリをメールアプリに切り替えてその数字を確認後、ハートサインアプリに入力し「認証する」ボタンをタップします。
※Android端末の戻るボタン（◀）は使用しないでください



※メールが届かない場合は迷惑メールフォルダをご確認ください。
また、メールアドレスが正しいかご確認ください。

Android端末の戻るボタン（◀）は使用しないでください

アプリの起動時に、下記の画面が表示されることがあります。
画面の指示に従いヘルスケアの「歩数」へのアクセスを許可してください



② 「許可」をタップします

① スイッチを右にします
(緑色になります)

基本情報登録

- 1 性別と生年月日を入力します。
生年は和暦・西暦から選択できます。

基本情報

あなたの基本情報、アプリに登録する情報を入力してください

性別 **未回答**

男性 女性 未回答

生年月日 **未回答**

和暦 昭和32 年

12 月 25 日

次へ

戻る

- 2 生活リズムを入力してください。
おくすりの飲み忘れ防止を通知する設定に使用します。

生活リズム

あなたの生活リズムを教えてください

おくすりの飲み忘れ防止通知に使用します

起床時間

6 : 00

就寝時間

21 : 00

食事時間 (単位: 時)

朝 6 : 30

昼 12 : 10

夕 17 : 30

次へ

戻る

- 3 生活習慣を入力してください。

生活習慣

あなたの生活習慣を教えてください

タバコ (電子タバコ) は吸いますか?

一度も吸ったことがない

過去1か月以上禁煙している

現在喫煙中である

1日 本程度

お酒は飲まれますか?

飲まない

月に数回飲む

週に数回飲む

毎日飲む

運動 (20分以上を目安) はしますか?

毎日する

週に数回する

月に数回する

運動していない

次へ

戻る

- 4 基礎疾患をお持ちの方は入力してください。選択肢にない場合は、手入力してください

基礎疾患

基礎疾患をお持ちの方は教えてください

選択してください

あてはまるものがなかった方はこちらにご入力ください

次へ

戻る

- 6 医師の指示のもと、維持する目安の体重を入力してください。プラスボタンとマイナスボタンで微調整が可能です。

体重設定

先生に相談してあなたの目安体重を決めましょう

医師の指示に従い入力してください

必須

60.0 kg

+ -

次へ

戻る

- 8 医師の指示のもと、1日の目安の飲水量を入力してください。

水分摂取量

あなたの水分摂取量の目安を教えてください

説明文説明文説明文

1000 ml

+ -

飲水量の目安なし

わからない

次へ

戻る

- 7 身長と歩幅を入力してください。

身長・歩幅

あなたの身長と歩幅を教えてください

身長 必須

cm

+ -

歩幅

cm

+ -

次へ

戻る

- 9 かかりつけ病院と担当医を入力してください。2つの病院まで入力が可能です。

かかりつけ医

心不全に関するあなたのかかりつけ医を教えてください

説明文説明文説明文

かかりつけ医 必須

病院を選択してください

あてはまる病院がなかった場合はこちらにご入力ください

病院名

電話番号

ご担当の先生のお名前

かかりつけ医

- 10** 入院状況を入力してください。入院している場合は、心不全で入院をしているか、心不全以外の病気や怪我で入院しているかを選択してください。



入院している場合は、入院日を入力してください

- 11** この画面が表示されれば基本情報の登録は完了です。



「利用開始」ボタンをタップすると、アプリを使い始めることができます

各部の説明



本日の体調についてや、記録を促すメッセージが表示されます

記録された毎日の血圧・脈拍・体重を表示します

この枠をタップすると血圧などの入力画面が表示されます

未入力項目には赤い丸が表示されます

本日の日付と当日の歩数が表示されます

血圧・脈拍・体重の過去30日間の平均値が表示されます

緑色の三角ボタンで表示・非表示の切り替えが可能です

無線通信に対応した一部の血圧計や体重計からデータを取り込む際に使用します（現在使用することはできません）

登録した「かかりつけ医」の電話番号を表示します

血圧や体重のをグラフ表示します
血圧や体重の記録を修正する場合も使用します（P.18）

メニューを表示します（P.19）

血圧・脈拍の記録

- 1 メイン画面の血圧もしくは脈拍欄をタップすると記録が可能になります。測定時間に応じて、朝もしくは夕方のボタンをタップしてください。



記録できる日は当日と1日前のみです。1日前の記録を行う場合は矢印をタップして日付を変更してください

- 3 血圧・脈拍を記録するとグラフが表示されます。続けて体重を記録する場合は、「体重を記録する」ボタンをタップしてください。血圧・脈拍の入力を間違えてしまった場合は、「修正する」ボタンから修正が可能です。



- 2 空欄をタップし、最高血圧と最低血圧、脈拍を記録してください。入力が終わりましたら「記録する」ボタンをタップしてください。

体重をすでに記録している場合は、「症状チェックに進む」ボタンをタップしてください。



体重の記録

- 1 メイン画面の体重欄をタップすると記録が可能になります。もしくは血圧・脈拍から連続して体重の記録も可能です。



- 2 空欄をタップし、体重を記録してください。
+（プラス）ボタンもしくは-（マイナス）ボタンで微調整が可能です。

入力が終わりましたら「記録する」ボタンをタップしてください



- 3 体重を記録するとグラフが表示されます。血圧・脈拍をすでに記録している場合は、「症状チェックに進む」ボタンが表示されますので、タップしてください。



血圧・脈拍を記録していない場合は、「血圧・脈拍を記録する」ボタンをタップして記録してください。



毎日症状チェック

血圧・脈拍、体重の記録をすると、毎日症状チェック画面が表示されます。当てはまる項目にチェックを入れ、「入力完了」ボタンをタップしてください。

毎日症状チェック

脈拍 125 体重 67.3 kg

増悪に関わる体重増加

脈拍が120/分以上

当てはまる項目にチェックして入力完了を押してください

うごく際のいきぎれ

からだや足のむくみ

せき

食欲がない

じっとしていても苦しい

すべて当てはまらない場合は何もチェックせずに入力完了ボタンを押してください

入力完了

当日記録した脈拍と体重を表示

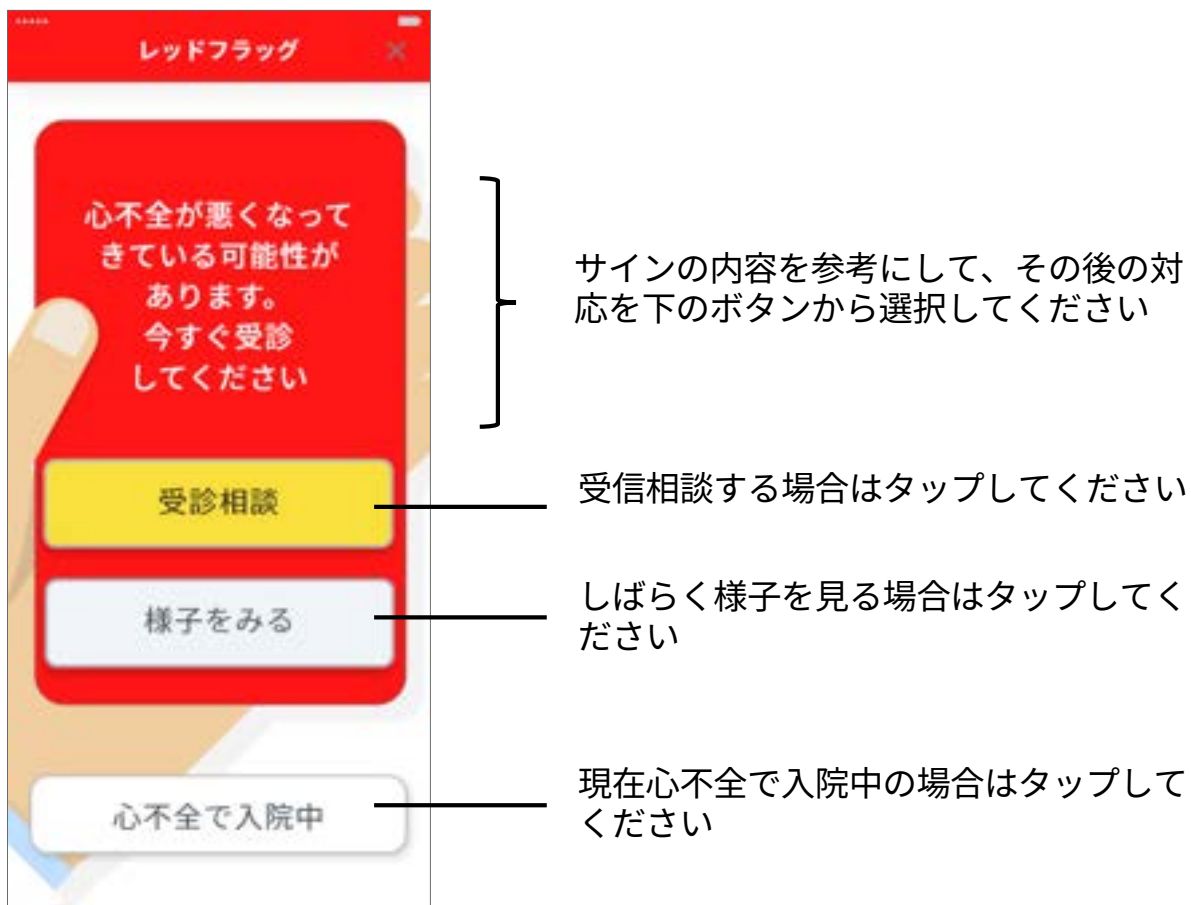
心不全増悪に関わる体重の増加率、脈拍が120/分以上の場合、自動的にチェックが入ります

複数項目の選択が可能です。当てはまる項目すべてにチェックを入れてください。

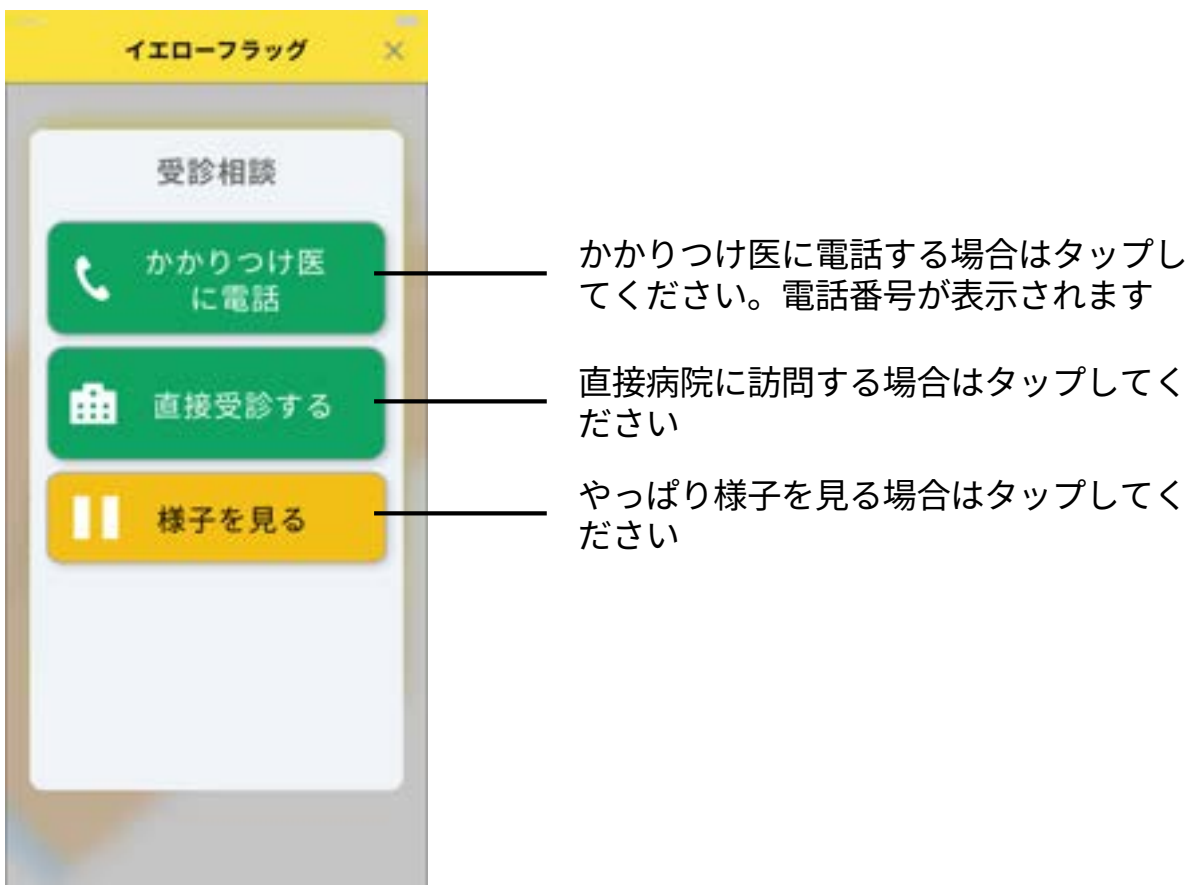
どの項目も当てはまらない場合は、何にもチェックせず、「入力完了」ボタンをタップしてください

アラート表示

血圧・脈拍、体重を記録し、毎日症状チェックに回答すると、記録された内容に応じてアラート（サイン）が表示されます（入院中は表示されません）。



受診相談をタップすると、選択肢が表示されます。対応を選択してください。



アラート表示（5日後）

サインが表示された際に「様子を見る」を選択した場合、サインが表示された5日後にその後の対応内容をお聞きします。



電話相談をした場合に選択してください

直接病院で受診した場合に選択してください

電話相談も直接病院で受診もしなかった場合に選択してください

上記選択後、血圧・脈拍、体重の記録を促すボタンが表示されますので、本日の体調を記録してください。



グラフ

毎日の記録をグラフで視認することができます。



表示するグラフを切り替えできます

日にちを切り替えできます

記録を修正することができます



各メニューの説明

1 ログイン・新規登録

ユーザー登録、またはログインをせずにアプリの使用を始めた方は、ここから登録・ログインができます

2 ユーザー情報

入院状況や目安の体重など、ユーザー情報を変更します (P.20)

3 リマインド機能（備忘通知）

血圧・脈拍、体重の記録を促す通知と、おくすりの飲み忘れ防止の通知を設定します (P.21)

4 家族通知

サインが表示された際にメールを送るご家族の連絡先を設定できます (P.22)

5 かかりつけ医

かかりつけ医を2病院まで設定できます (P.22)

6 臨床研究登録

臨床研究に参加する場合に使用します（現在使用することはできません）

7 ヘルプ

本アプリのマニュアルやお問い合わせ先を表示します

8 歩数設定・取込

本アプリで取得する歩数の設定や、端末のセンサーから歩数を取り込む際に使用します

9 アプリ情報

本アプリで許可する必要があるスマートフォン端末の機能の設定画面への移動や、利用規約などを表示します

【メニュー】ユーザー情報

各種ユーザー情報の変更が可能です。

ユーザー情報

ユーザーコード
108732

性別
男性

生年月日
1980.12.10

入院状況 **変更**
心不全で入院中

起床時間 **変更**
5:30

就寝時間 **変更**
22:00

食事時間 **変更**
朝：6:00 昼：12:00 夕：18:00

基礎疾患 **変更**
喘息

身長 歩幅 **変更**
150cm 65cm

目安の体重設定 **変更**
65 kg

飲水量の目安 **変更**
1000 ml

生活習慣 **変更**
タバコ：吸わない
お酒：週に数回飲む
運動：運動していない

参加中の臨床研究 **詳細**
臨床研究1
臨床研究2
臨床研究3

入院もしくは退院された場合は変更してください

時間を変更する場合に使用します
おくすりの飲み忘れ通知の時間に影響します

基礎疾患を変更する場合に使用します

身長・歩幅を変更する場合に使用します

目安の体重（至適体重）を変更する際に使用します。医師の指導のもと体重を変更してください

飲水量の目安を変更する際に使用します
医師の指導のもと体重を変更してください

生活習慣を変更する際に使用します

臨床研究に関する情報を表示します
おもに臨床研究に参加する際に使用します

【メニュー】リマインド（備忘通知）

体重や血圧など毎日の記録や、お薬の時間を忘れないように促す通知の設定ができます。



体重や血圧の記録を促す通知機能のオン・オフを設定できます。
通知が不要な場合はオフにしてください。

体重や血圧の記録を促す通知機能の詳細設定を行います

おくすりの服薬を促す通知機能のオン・オフを設定できます

おくすりの服薬を促す通知機能の詳細設定を行います

血圧・体重の記録を促す時間を設定します。

服薬を促すタイミング（起床時や夕食時など）と時間を設定します。通知が必要なタイミングにチェックを入れてください。



【メニュー】家族通知・かかりつけ医

■家族通知

アラートフラッグが表示された場合に通知するメールアドレスの登録や修正が可能です。



現在登録されている情報を修正する場合に
タップしてください

通知先のメールアドレスを入力してください。
複数ある場合は、下の枠に入力してください

登録ボタンを押すと、通知先のメールアドレスに承認確認のメールが送信されます
通知先の方にメールの確認と承認依頼を伝えてください

■かかりつけ医

受診相談するかかりつけ医の情報の登録や修正が可能です。



現在登録されている情報を修正する場合に
タップしてください

かかりつけ医の電話番号が表示されます。
電話ボタンをタップすると電話を発信する
ウィンドウが画面の下から表示されます