



アプリ操作マニュアル

2025/10/6ver.

本アプリから、また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

はじめに

ハートサインとは	3
ハートサインとマイナポータル	3

状態に応じて異なるご利用方法

生活習慣病・血圧が高い方のご利用方法	4
心不全の方のご利用方法	7

基本情報の登録

ご登録いただく情報	10
現在の状態	10
マイナポータルからの情報取得	11
入力内容の確認	11

ホーム画面

ホーム画面からできること	12
--------------------	----

血圧・脈拍・体重の記録方法

血圧計等の機器から取り込む場合	13
手入力する場合	15

おくすりの登録

おくすりの登録	16
---------------	----

ハートケアガイド

コラム	17
クイズ	17

マイナポータルとの連携

マイナポータルと連携してできること	18
マイナポータルから情報を取得する	18

メニュー

各部の説明	20
ユーザー情報	21



ハートサインとは



ハートサインは三重大学循環器内科が監修・制作を行なった、生活習慣病や高血圧から心不全再入院の防止まで、幅広い心不全のステージに対応するセルフケアアプリです。

毎日の血圧や脈拍、体重を記録していくことで、診療ガイドラインに則ったメッセージをアプリが発信、悪化の際は受診を促します。

他にも病気についての知識を深め、セルフケアに役立つコラム・クイズを搭載。

一次予防、二次予防、三次予防まで対応した、総合的なヘルスケアアプリです。



ハートサインとマイナポータル

ハートサインは、マイナポータルから「薬剤情報」「健診情報」「医療費情報」を取得することができます。

医療サービスや健康診断の記録をいつでもアプリで確認することができます。

マイナポータルから情報を取得するには、マイナンバーと健康保険証の紐付けが必要です。詳しくは厚生労働省等のWebサイトをご確認ください

マイナンバーと健康保険証の紐付け方法（厚生労働省Webサイトより）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html

マイナンバーカードの健康保険証利用の方法についてご紹介します。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには以下の3つのステップが必要です。

STEP1.マイナンバーカードを申請・作成する

STEP2.マイナンバーカードの健康保険証利用を申請・登録する

STEP3.医療機関・薬局でマイナンバーカードを用いて受付をする

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法

- ① オンラインで申請する
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便局で申請する
- ③ まちなかの証明写真機から申請する



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局にある顔認証付きカードリーダーで行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



STEP3.

医療機関・薬局でマイナンバーカードを用いて受付

■受付方法

- ① 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う
(顔認証・暗証番号)
- ③ 各種情報提供の同意選択をする



■ 生活習慣病・血圧が高い方のご利用方法

ハートサインは、おおよそ1～3ヶ月周期で降圧目標まで血圧を下げる支援をするアプリです。

最初の1週間：血圧・脈拍・体重のベースラインを測定します。1週間のうち、4日以上朝と夜の血圧などを記録してください。3ヶ月ごとに更新されます。

次の4週間：できる限り毎日血圧・脈拍・体重を記録してください。記録をすると（約1ヶ月間）ベースライン、当日の血圧、直近の平均血圧から悪化・改善・維持の傾向をアプリが判別し、メッセージを表示します。
4週間後、改善結果とリスクを判定し、次の4週間の行動を示唆します。
なお、日々の記録が不足している場合は判定不能となります。

4週間×3後：改善結果を表示します。自動的にベースラインの更新を行いますので、（約3ヶ月後）降圧目標に達していない方は、継続してアプリを利用してください。

ベースライン確定



4週間の改善結果
(リスク判定)



- ・今の行動を継続
- ・より強く意識
- ・受診勧奨

4週間の改善結果
(ベースライン更新)



1週間記録

4週間記録

4週間記録

4週間記録

ベースライン
測定期間

※1週間のうち最低
4日間記録が必要

デイリーメッセージ
(毎日の入力後に表示)



記録した血圧により、
受診勧奨レベルのメッセージが
表示された場合はその後の行動を記録

■ アプリから表示されるメッセージ

記録を行うと、アプリがメッセージを表示します。

デイリーメッセージ

毎日の記録後に表示されます。直近の平均血圧と比較し、悪化・改善・維持傾向を判定、状態に合わせてメッセージを表示します。



急激な血圧の上昇が記録された際や異常に低い血圧の場合は医療機関への受診を促します（受診勧奨メッセージ）。



受診勧奨メッセージが表示されてから5日後に、どのような対応をしたか確認するメッセージが表示されます。

医療機関を受診済み、もしくは受診予定の場合は「受診済み・受診予定」ボタンを選択、
受診や医療機関等に相談をしなかった場合は「受診・相談しなかった」ボタンを選択してください。

4週間メッセージ

4週間の記録に基づき表示されます。ベースラインや基礎疾患と合わせ悪化・改善・維持傾向とリスクを判定し、医療機関を受診した方が良い状態であれば受診を促します。



降圧薬を服用している場合、副作用の可能性のある症状を記録している際は医師への相談を促すことがあります。



■ カレンダー機能

毎日の記録をカレンダーで確認することができます。

月間記録



月間記録では、記録した日は✓で表示され、その日の血圧の状態が悪化・改善・維持傾向だったかを色で示します。

✓部分をタップすると、当日の記録の確認や修正、未記録の日に記録を追加することができます。

週間記録



週間記録では、当日の記録した血圧やセルフチェックの有無が一覧で表示されます。

降圧薬を服用されている場合、副作用などの症状の有無もアイコンで表示されます。

■ 心不全の方のご利用方法

ハートサインは、心不全の再入院を防ぐためのセルフケアツールです。
血圧や体重増減、症状の記録に応じて受診を勧奨し、医療機関にて早めの対応を
してもらうことを促します。

【1日のアプリご使用の流れ】



血圧・脈拍・体重・症状チェックを行います。
朝の血圧測定は、起床後トイレに行った後、食事や内服の前をおすすめ
します。



アプリから表示されるメッセージを確認し、行動を選択します。



赤や黄色が表示された際は
早めの受診を視野に入れて
ください。



血圧・脈拍・体重の記録を行います。
夜の血圧測定は、就寝前を
おすすめします。

血圧の記録や服薬を忘れ
ないための備忘通知
(リマインダー) の設定も
可能です！



お時間のある際に、ハートケアガイドでセルフケアや
病気に関する知識を深めてください。

■ アプリから表示されるアラート

記録を行うと、アプリがアラートを表示します。

デイリーアラート

毎日の記録後に表示されます。当日記録された状態に合わせてアラートを表示します。



急激な血圧の上昇が記録された際や異常に低い血圧の場合は医療機関への受診を促します。

受診相談が表示された場合は、対応を選択してください。

心不全で入院中の場合は画面下部にある「心不全で入院中」ボタンをタップしてください。



イエローサインやレッドサインが表示されてから5日後に、どのような対応をしたか確認するメッセージが表示されます。

医療機関に電話で相談した場合は「電話相談した」ボタンを選択、
受診もしくは受診予約をした場合は「直接受診した」ボタンを選択、
受診や医療機関等に相談をしなかった場合は「受診・相談しなかった」ボタンを選択してください。

■ カレンダー機能

毎日の記録をカレンダーで確認することができます。



記録した日は✓で表示され、その日の血圧の状態が悪化・改善・維持傾向だったかを色で示します。



✓部分をタップすると、当日の記録の確認や修正、未記録の日に記録を追加することができます。

■ メイン画面

「記録を確認」をタップすると確認することができます。記録された状態に応じて、色とメッセージを表示します。



■ 基本情報の登録

ハートサインのご利用には、基本情報をご登録いただく必要があります。ご登録いただいた情報に基づき、アプリがメッセージを発信します。
いくつかの情報は、医師と相談の上ご入力いただくことをお勧めします。

ご登録いただく情報 ※は医療機関に相談・確認を推奨

- ・現在の状態
- ・お住まいの地域
- ・性別・生年月日
- ・生活習慣
- ・基礎疾患
- ・目安体重設定（心不全のみ）※
- ・水分摂取量（心不全のみ）※
- ・運動目安心拍ゾーン（心不全のみ、医師から指示がない場合は設定不要）※
- ・服薬状況（高血圧のみ）
- ・身長・歩幅
- ・かかりつけ医
- ・入院状況（心不全のみ）
- ・記録時間リマインダー／服薬リマインダー
- ・受診勧奨メッセージ表示時の家族への通知用メールアドレス登録（心不全のみ）

現在の状態

基本情報

■■■■■■■■

あなたの状態を選択してください
(複数選択可)

☒ 血圧が高い、生活習慣病がある

☒ むくみや息切れなどの心不全症状がある

☒ 心不全の入院歴・治療歴がある

次へ

戻る

最初に現在の状態を選択します。

選択に応じて、普段使用する画面が自動的に変わります。
血圧が高いだけの方は、生活習慣改善や血圧低下を支援する画面に、心不全の症状や心不全の病歴がある方は心不全のセルフケアに最適化された画面になります。



生活習慣病・高血圧



心不全

マイナポータルからの情報取得

基本情報

アプリに登録する情報を
入力してください

手入力する

マイナポータル
から読み込む

基本情報のいくつかの項目は、マイナポータルから取得して自動的に反映させることもできます。

マイナンバーと健康保険証の紐付けがお済みの方は是非ご活用ください。

マイナポータルから取得する情報

- ・ 性別・生年月日
- ・ 基礎疾患（健診情報がある場合）
- ・ 身長（健診情報がある場合）

※マイナポータルに各種情報が反映されるには時間がかかることがあります（特に健診情報）

入力内容の確認

入力内容確認

基本情報 変更

性別 男性
生年月日 昭和32年12月25日

お住まいの地域 変更

XXX-XXXX

生活習慣 変更

喫煙 一度も吸ったことがない

おくすりの通知 変更

起床時間
00:00
就寝時間
00:00
食事時間
朝 00:00 / 昼 00:00 / 夜 00:00

入力内容に問題なければ「確認」
を押してください

登録

すべての項目を入力すると、最後に確認画面が表示されます。

もし変更したい場合は、**変更** ボタンをタップして修正してください。



左の画面が表示されれば基本情報の登録は完了です。

■ ホーム画面からできること



ハートサインのホーム画面から、様々な操作が可能です。



学ぶ

病気や治療、セルフケアなど様々な知識を学べるハートケアガイドが開きます



記録する

血圧や脈拍、体重を記録する画面が開きます



取り込む

無線でデータを送信できる血圧計や体重計からデータを取り込む際に使用します



記録を確認

当日の記録を表示する画面が開きます



30日間の記録 (平均)

過去30日間の記録が表示されます



お知らせ画面が開きます。未読がある場合は●が点きます



メニュー画面が開きます



グラフ

各種記録がグラフで表示される画面が開きます



カレンダー

カレンダー画面が開きます。記録を忘れた場合、カレンダーから過去日の血圧などの記録を入力することができます



おくすり

服用しているお薬の登録や確認ができる画面が開きます



病院

かかりつけ医を登録した場合、かかりつけ医の電話番号が表示されます。そのままお電話することも可能です。

ご注意

選択したあなたの状態によって画面が変わります。生活習慣病・高血圧の方は8ページ、心不全の方は12ページへお進みください。

■ 血圧・脈拍・体重の記録方法

血圧・脈拍・体重は、手入力だけでなく、血圧計などの計測器から無線でデータを取り込むことが可能です。

血圧計等の機器から取り込む場合

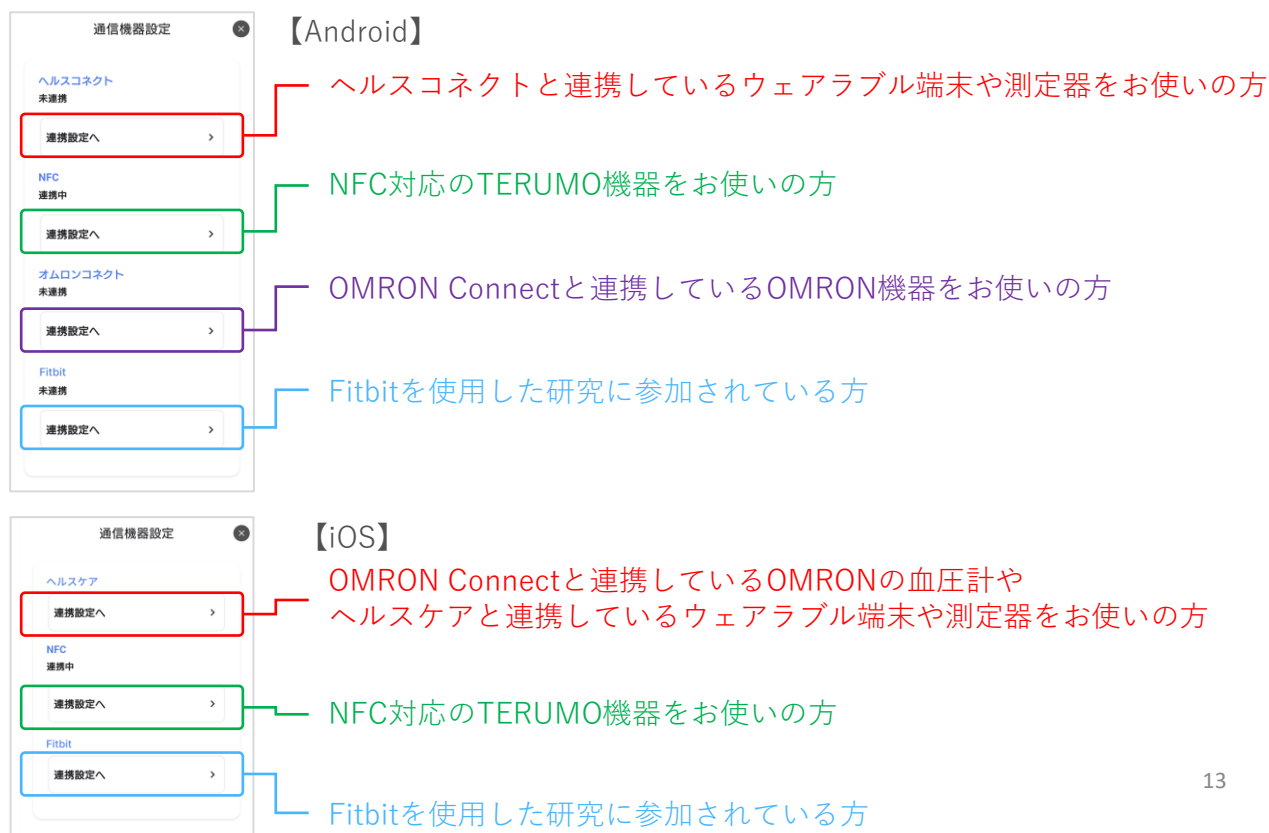
※初回のみ設定が必要です

1. メニューの「通信機器設定」から設定画面を開きます。



2. 使用する機器ごとに連携設定をしてください。

例：OMRONの血圧計から血圧、TERUMOの体重計から体重を取り込む場合は、「オムロンコネクト」と「NFC」両方の連携設定をしてください。



3. 画面内に表示された、ハートサインに取り込みたいデータを選択し許可します。



左はiOSヘルスケアの設定画面です。
こちらで許可（）された項目のデータがハートサインに共有されます。

設定が完了したら、トップ画面の「取り込む」ボタンからデータ取り込みが可能です。



お使いの測定機器の設定も
必要な場合があります。
うまくデータが取り込めない
場合はお手元の機器の設定も
ご確認ください。



手入力する場合

1. ホーム画面の「取り込む」ボタンをタップします



2. 入力項目を選択し、朝もしくは夜を選択、記録画面で計測した血圧や体重を手入力します。



3. 記録後に表示されるチェック項目にチェックを入れます。心不全の方と生活習慣病・血圧が高い方でチェック内容が異なります。生活習慣病・血圧が高い方は、夜の記録時に朝チェック

した項目を振り返り、できなかった項目からチェックを外します。

心不全

生活習慣病・高血圧

毎日症状チェック

脈拍 66 体重 68
回/分 kg

☒ 心不全増悪に関わる体重増加
☒ 脈拍が120回/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完了ボタンを押してください

症状を記録する

セルフチェック

すべて当てはまらない場合は何もチェックせずに記録ボタンを押してください。

☒ 減塩をしている(目標6g/日未満)
☒ 野菜・果物の積極的摂取
慢性腎臓病の方は医師の指示に従ってください
☒ 30分以上運動や散歩をしている
心臓に疾患がある方は、医師の指示に従ってください
☒ お酒を控えている

降圧薬の服用中 ☐ OFF

記録する

降圧薬を服用している場合や服用を始めた場合にONにしてください。
新たに副作用をチェックする項目が表示されるので、こちらもチェックを行なってください。

チェック内容によってアプリが表示するメッセージが変わります。



生活習慣病・血圧が高い方は、セルフチェック後に簡単なクイズが出題されます。セルフケアに関する知識を学び、日々の生活の参考にしてください！



■ おくすりの登録

服用しているおくすりの管理ができます。

ナビゲーションメニューの「おくすり」をタップします。



服用しているおくすりを手入力、QRコード読み込み、マイナポータルから読み取りして登録が可能です。



調剤日、調剤薬局名、処方薬、用法、用量などを手入力します。



調剤明細書等に記載されているQRコードを読み取ります。

QRコードが複数個あるときは、読み取り漏れがないように注意してください。



マイナポータルから読み取った薬剤情報を登録できます。

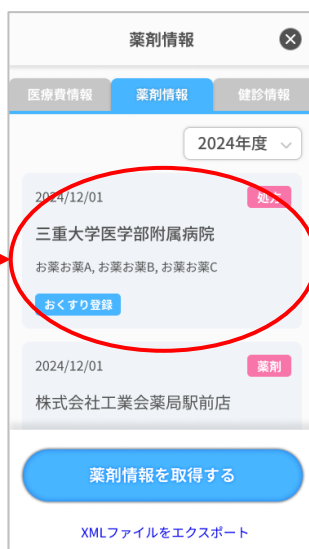
※マイナポータルから読み取り後、「おくすり登録」操作が必要です。

メニュー内の

「薬剤・健診・医療費を見る」をタップ

登録したいおくすりを選択

「おくすり登録」をタップ



■ ハートケアガイド

ハートケアガイドは、生活習慣病や高血圧症、心不全などの循環器病に関する様々な知識を学ぶことができるコラムや、学んだ知識を試せるクイズで構成されています。

ハートケアコラム



ハートケアコラムは、日常のセルフケアのヒントとなる情報や、減塩レシピ、最新研究など、様々な“読み物”が掲載されています。

コラムは随時更新されますので、お時間のある際に新着コラムをぜひご確認ください。

ハートケアクイズ



ハートケアクイズは、学んだ知識の確認をすることができるクイズコーナーです。難易度別に初級・中級・上級に分かれています。



クイズには何度でも挑戦可能です。
すべてのクイズに回答後、「もう一度回答する」ボタンをタップすると回答がリセットされます。



■ マイナポータルと連携してできること

ハートサインは、マイナポータルと連携し、健診情報・薬剤情報・医療費情報を取得、アプリ内に保存しいつでも確認することができます。

マイナポータルから情報を取得する

マイナポータルから情報を取得する際はお手元にマイナンバーカードをご用意ください。

1. メニューの「薬剤・健診・医療費を見る」をタップしマイナポータルから情報を取得する画面を開きます。



2. OKをタップすると、デジタル庁のマイナポータル連携Webサイトに遷移するので、画面の指示に従い本人確認を進めてください。



実物のマイナンバーカードの
利用者証明用暗証番号が必要に
なります

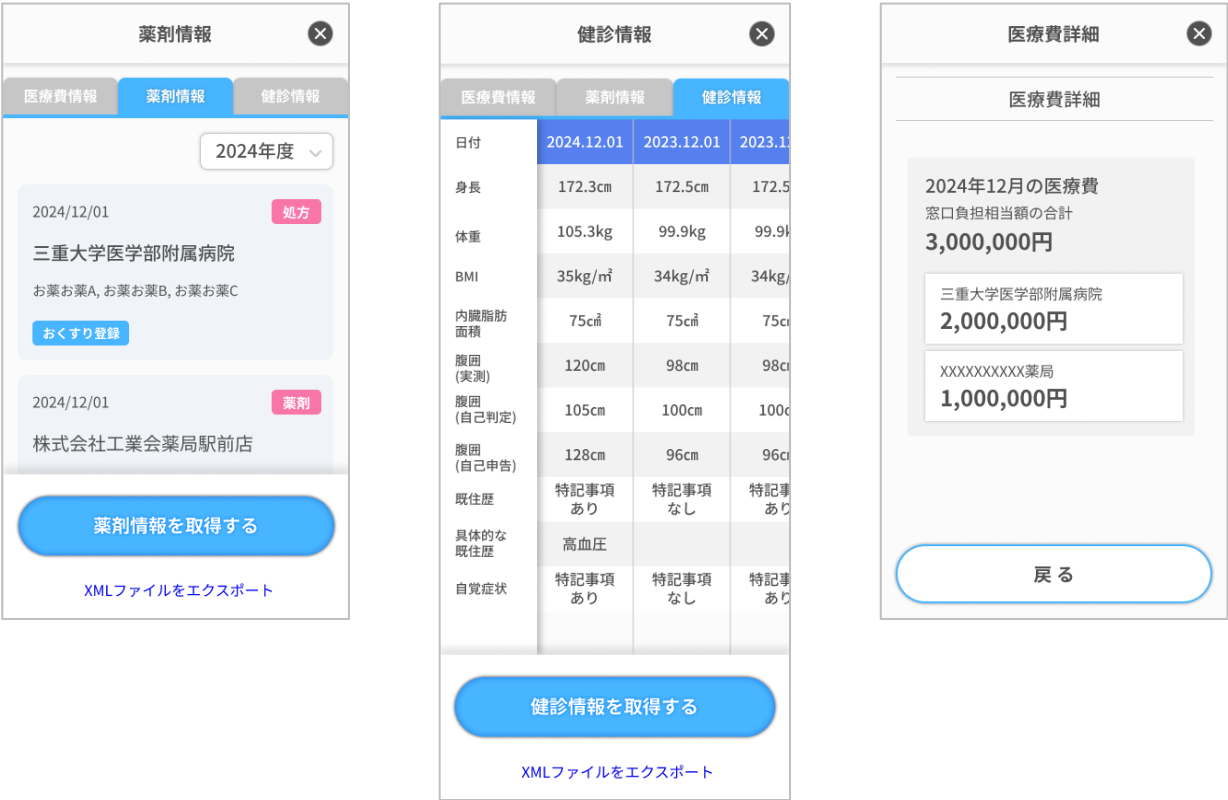


マイナポータルとの連携

3. 「読み取り開始」をタップして、マイナンバーカードをスマートフォンの背面にタッチし、読み取りを行います。



4. 読み取りが成功すると、ハートサインに各種情報が表示されます。



取得した各種情報は、メニューの「薬剤・健診・医療費を見る」から確認できます。

■ メニュー

ハートサインの各種設定の確認や変更をメニューから行うことができます。



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。

ユーザー情報

メールアドレスや基礎疾患など、ユーザー基本情報を変更します。

※生活習慣病・高血圧の方と心不全の方で内容が異なります

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。

家族通知

受診勧奨等のメッセージ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。

かかりつけ医

かかりつけ医を2病院まで設定できます。

アンケート

アンケートの回答ができます。

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。

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。

臨床研究登録

臨床研究に参加する場合に使用します。

薬剤・健診・医療費を見る

マイナポータルから情報を取得、取得した情報の確認ができます。

通信機器設定

血圧計や体重計から無線でデータを取り込むことが可能です。

アプリ情報

アプリのバージョンが確認できます。

ユーザー情報

一部のユーザー情報の変更は、医師のアドバイスに従い適切に変更してください。

ユーザー情報

ログイン名
AA55555

メールアドレス
example@xxxxxxxx.com

お住まいの地域
XXX-XXXX

性別
男性

生年月日
昭和00 年00月00日 (1900/00/00)

生活習慣
タバコ
喫煙していたが、1か月以上禁煙している
お酒
週に数回飲む
運動
運動していない

基礎疾患
糖尿病

身長
000.0cm

歩幅
000.0cm

目標体重
65.0kg

ベースライン血圧 (朝)
収縮期血圧 000 mmHg
拡張期血圧 000 mmHg

降圧目標
収縮期血圧 000 mmHg
拡張期血圧 000 mmHg

あなたの状態
血圧が高い、生活習慣病がある

参加済みの臨床研究
臨床研究1
臨床研究2
臨床研究3

アカウント削除

変更に必要な情報

メールアドレス

パスワードの再設定等に利用します。メールアドレスが変わった場合は変更してください。

お住まいの地域

お住まいの地域の情報を受信するため、引っ越し等住居を移転した際は変更してください。

生活習慣

生活習慣が変わった場合は変更してください。
あなたの状態に合わせた受診勧奨メッセージなど、
4週間記録後のリスク判定メッセージ等に影響します。

基礎疾患

基礎疾患が変わった場合は変更してください。
あなたの状態に合わせた受診勧奨メッセージなど、
4週間記録後のリスク判定メッセージ等に影響します。

降圧目標

医師から指示があった場合は変更してください。
ハートサインは診療ガイドラインで定められた降圧
目標を基本としています。

あなたの状態

生活習慣病・高血圧状態から心不全症状が発症した場合は変更をしてください。