

自己健康管理アプリ「のこすけん」使い方

<https://nokosuken.com/>



のこすけんをインストールします。



インストールされたアプリをタップします。

このメッセージが表示された際は「許可」をタップします。



「はじめてご利用の方」をタップし自分の情報を入力します。



【お名前】

漢字、カタカナ、ひらがな可
姓と名はあけない

【お名前（英字）】

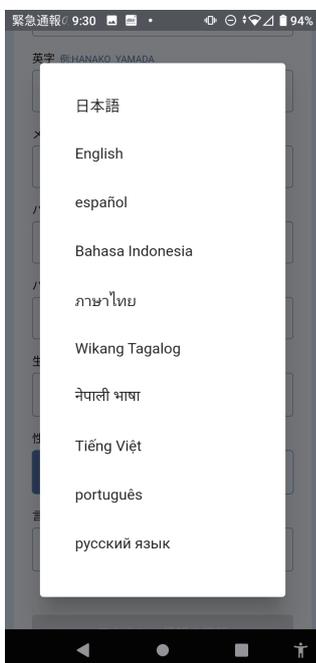
大文字 姓と名はあける

【メールアドレス】

本人が確認できる
メールアドレスを入力

【パスワード】

英字大文字と小文字
数字の組み合わせ



【言語】

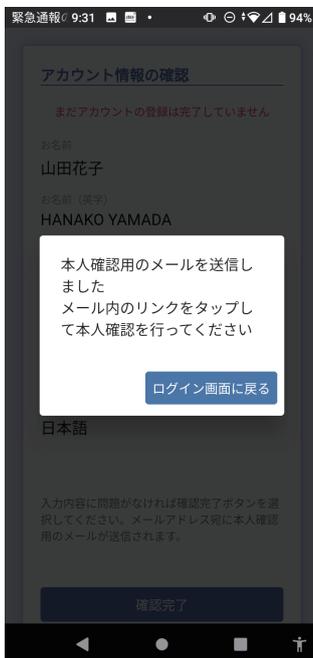
使用する言語を選択



「アカウント情報を確認」を
タップし自分の情報を
確認します。



自分のアカウント情報を
確認して「確認完了」を
タップします。



入力したメールアドレス宛てに
本人確認用のメールが届きます。



メール内のリンクを
クリックします。

メールアドレスは確認済みです

新しいアカウントでログインできるようになりました

クリックすると
メッセージが表示されます。



アプリに戻りメールアドレスとパスワードを入力してログインします。



医療情報を登録します。



登録日は自動的に今日の日付が入ります。

受診日を選択します。



受診の種類を「人間ドック」「健康診断」「一般診療」から選択します。

+ボタンをタップして新規項目を入力することもできます。



項目を左にスライドさせ削除することもできます。



医療機関名を入力します。



詳細メモを入力します。
改行を含む
90文字まで
入力できます。

「タップして写真を追加」と
記載のある場所を
タップします。

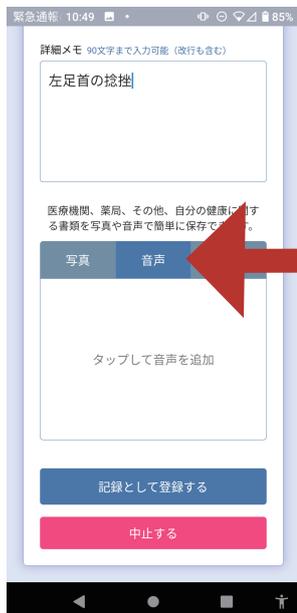


「写真と動画の撮影を
のこすけんに許可しますか？」
とメッセージが表示されます。
許可をタップします。

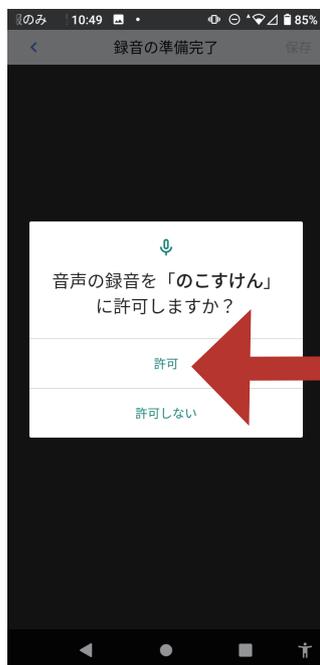


写真を追加したら
記録として登録してください。

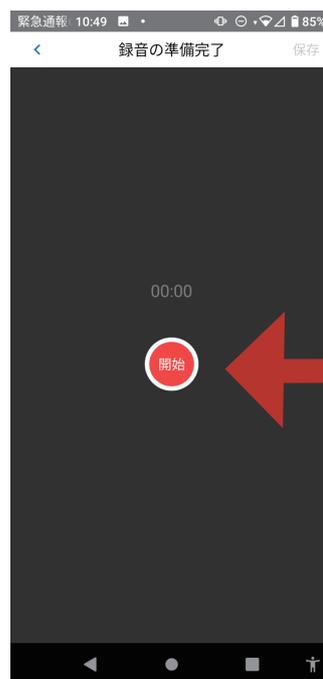




音声を追加する際は
「音声」タブをタップします。



開始ボタンをタップして
音声をいれたら保存します。



動画を追加する際は
「動画」タブをタップして

「タップして動画を追加」と
記載のある場所を
タップして撮影します。



ビデオマークをタップすると
再生や削除ができます。

詳細メモのみ、写真のみ、音声のみ
動画のみでも記録できます。

