

# 血圧を管理しよう

らくらくスマートフォンを血圧計の画面にかざすだけで、測定結果を取り込むことができます。血圧測定の時間や薬を飲む時間を、アラームでお知らせすることもできます。血圧を入力するには、「健康測定・歩数計」アプリを使用します。

## 「健康測定・歩数計」アプリで何ができるの？

「ララシアコネクト（健康測定・歩数計）」は、毎日のあなたの活動や健康状態を確認できる健康管理アプリです。歩数・歩速、体のストレス・血管年齢、心拍数、心の健康度、血圧など、らくらくスマートフォンで測定・入力したバイタル情報を一元管理し、生活習慣の改善をサポートすることができます。

## 「健康測定・歩数計」アプリを使ってみよう



1  
ホーム画面  
[健康・ショッピング]を選択した後に[健康測定・歩数計]を押す。



2  
身体情報が表示された場合は内容を確認・修正して[始める]を押す。



3  
「ララシアコネクト」メイン画面が表示されます。

はじめて起動したときは、生年月日や身長・体重などの身体情報を登録するプロフィール画面が表示されます。正確なデータを登録してご利用ください。



4 [血圧管理] を押す。



5 [血圧入力] を押す。



6 血圧計の画面全体が枠の中に入るように、らくらくスマートフォン<sup>®</sup>の位置を調整する。

手動で入力する場合は、[自分で入力] を押して、各数値を入力してください。



7 読み取りが完了したら、数値を確認して [登録] を押す。



8 入力が完了します。

## 「血圧管理」機能の画面を見てみよう



### ①表示方法の切り替え

[週] / [月] / [3ヶ月] を押すと、1週間 / 1か月 / 3か月ごとの血圧、脈拍数、体重の推移がグラフで確認できます。

### ②当日の結果表示

### ③血圧入力

血圧値、脈拍数を入力します。

### ④メッセージ

### ⑤血圧値一覧

当日の測定結果が一覧で表示されます。入力した時間・血圧値・脈拍数と目標達成度が確認できます。

### ⑥今日のメモ

服薬回数、体重、メモを入力します。

### ⑦血圧の目標値

血圧の目標値を設定できます。

### ⑧血圧測定アラーム

血圧測定時刻になると、アラームでお知らせするように設定できます。

### ⑨服薬アラーム

薬を飲む時刻になると、アラームでお知らせするように設定できます。

### ⑩脈拍数チェック

入力時、脈拍数が高いかどうかをチェックします。

### ⑪グラフ出力

最近の血圧値のグラフを PDF ファイルに出力します。