

1 自己評価



普段の未病改善行動を 自己評価することが出来ます。

ご自分の「生活習慣」や「ライフステージ」に応じた目標を立てていただき、その達成状況を3段階で自己評価することで、ご自分の未病改善行動を記録し、振り返りや新たな目標へ役立てることが出来ます。

【総合評価】

記録した自己評価に応じて「総合評価」が表示されます。

【食生活】

ご自分の目標に照らして3段階で自己評価することが出来ます。また、併せて食事の内容等も最大4枚記録可能です。

【社会参加】

電話やメール等も含めて他者と交流し、社会との繋がりをもつことについて、ご自分の目標に照らして3段階で自己評価することが出来ます。

【運動】

目標歩数の達成状況により自動評価されます。

(1) 自己評価入力画面の表示

■ 週次カレンダーより表示する場合



① HOME画面の週次カレンダーより、該当日を押してください。

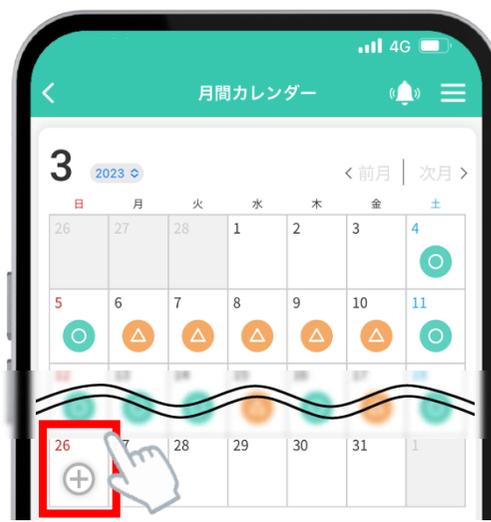


② 該当日の自己評価入力画面が表示されます。

■ 月間カレンダーより表示する場合



① HOME画面の「月間カレンダー」を押してください。



② 該当日の「+」マークを押してください。



③ 該当日の自己評価入力画面が表示されます。

(2) 食生活の記録

■ 自己評価の選択



自己評価	判断基準	点数 [※]
○	よくできた	30
△	あまりできなかった	20
×	できなかった	10
	未選択	0

※点数はアプリ上には表示されません。

① ご自分で設定した目標に対して○、△、×の3段階で評価してください。

■ 食事等の画像の記録



① 画像のマークを押してください。



② 任意の画像を選択してください。



③ 画像が記録されます。
最大4枚まで記録可能です。

(2) 食生活の記録

■ 画像の削除



(3) 社会参加の記録

■ 自己評価の選択



自己評価	判断基準	点数※
○	よくできた	20
△	あまりできなかった	15
×	できなかった	10
	未選択	0

※点数はアプリ上には表示されません。

① ご自分で設定した目標に対して○、△、×の3段階で評価してください。

(4) 運動の記録

■ 歩数の自動記録

マイME-BYOカルテでは、スマートフォンの歩数取得機能から、歩数の情報を自動で取り込み、アプリ上で確認することができます。



「歩数が自動で記録されない」等でお困りの場合、次のボタンを押し、よくある質問を御確認ください。

➤ 歩数が表示されない場合



(4) 運動の記録

■ 歩数目標の達成状況



評価判定	達成状況	点数 [※]
○	目標達成	50
△	目標を半分達成	25
×	目標の半分未満	0

※点数はアプリ上には表示されません。

① ご自分で設定した目標歩数の達成状況が、3段階で自動評価されます。

■ 目標歩数の変更 (HOME画面より変更する場合)



① HOME画面の「歩数目標を設定」を押してください。



② 「新しい目標」に任意の数値を入力し、「登録」を押してください。



③ 変更された歩数目標が表示されます。

(4) 運動の記録

■ 目標歩数の変更（「健康記録」より変更する場合）



①画面右下のメニューを開き、「健康記録」を押してください。



②歯車マークを押してください。



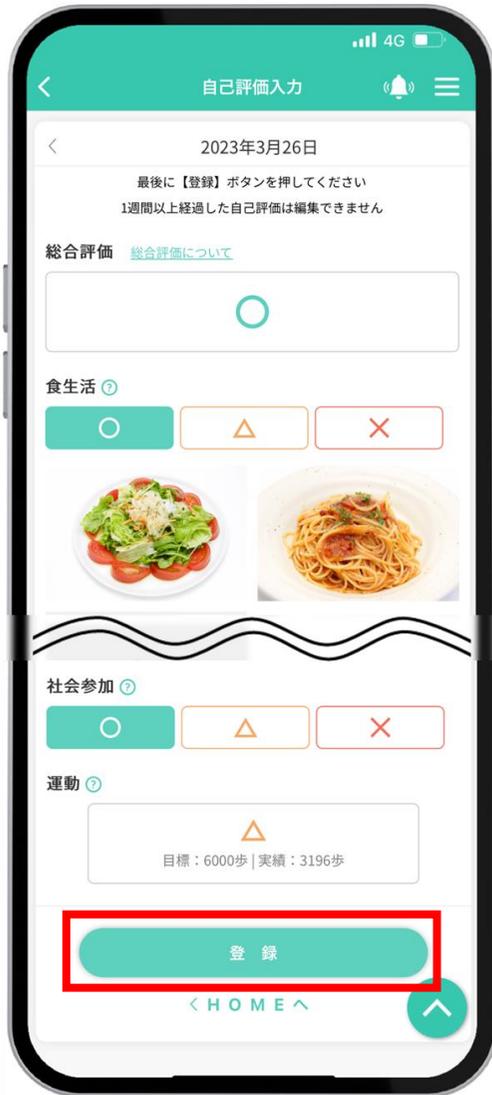
③「新しい目標」に任意の数値を入力し、「登録」を押してください。



④変更された歩数目標が表示されます。

(5) 登録

■ 自己評価の登録



① 食生活、社会参加を記録後、「登録」ボタンを押してください。



② 「登録しました」と表示されます。



③ HOME画面に戻ると、週次カレンダーに「総合評価」が登録されます。