

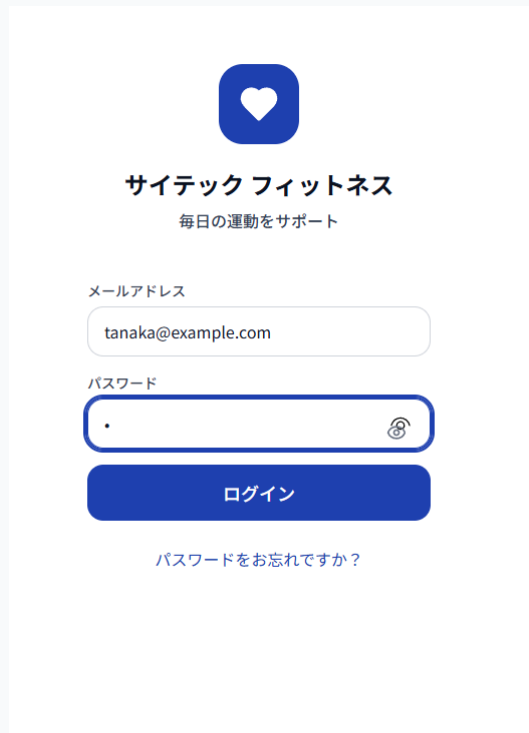


利用者編

日々の運動実施フロー

ここからは利用者（患者様）が
スマートフォン・タブレットで行う操作を説明します。

【患者ログイン画面】



The mockup shows a login interface for 'サイテック フィットネス' (Sitech Fitness). At the top is a blue square icon with a white heart. Below it, the company name and tagline '毎日の運動をサポート' (Support daily exercise) are centered. The login form consists of two input fields: 'メールアドレス' (Email address) with the placeholder 'tanaka@example.com' and 'パスワード' (Password) with a single dot as a placeholder. A blue 'ログイン' (Login) button is positioned below the password field. At the bottom, there is a link 'パスワードをお忘れですか？' (Forgot your password?).

初回ログイン時の手順

1. 管理者から通知された初期ID・パスワードでログインします。
2. パスワード変更画面が自動的に表示されます。
3. 新しいパスワードを入力し「変更」をクリックしてください。
4. 変更完了後、新しいパスワードで再度ログインしてください。

【患者ホーム画面】

今日の運動一覧

運動実施画面へ

「運動する」ボタン

運動

「記録する」ボタン

運動記録画面へ

「履歴を見る」ボタン

運動履歴画面へ

「体調を入力」ボタン

体調入力画面へ

「測定値を見る」ボタン

測定値履歴画面へ

The screenshot displays the 'Patient Home Screen' of a mobile application. At the top, a light blue header contains a sun icon and the text 'こんにちは！ 田中 健一さん' (Hello! Mr. Tanaka Kenichi). Below this is a dark blue card showing '継続日数' (Continuation days) as '0 日' (0 days) with a circular arrow icon. The main section, titled '今日の運動' (Today's Exercise) with a '残り 5 件' (5 items remaining) tag, lists five exercises: 'ハムストリングストレッチ' (1 set x 3 reps), 'レッグレイズ' (2 sets x 10 reps), 'スクワット' (3 sets x 10 reps), 'ふくらはぎストレッチ' (1 set x 3 reps), and 'タンデム歩行' (2 sets x 10 reps). Each item has a radio button and a '未実施' (Not performed) status tag. On the right, a vertical sidebar contains four buttons: '運動する' (Exercise), '記録する' (Record), '履歴を見る' (View History), and '体調を入力' (Enter Condition), each with a corresponding icon. At the bottom of the sidebar is a link '測定値を見る' (View Measurement Values) with a right arrow. The bottom navigation bar features two icons: a house icon for 'ホーム' (Home) and a person icon for 'マイページ' (My Page).

こんにちは！
田中 健一さん

継続日数
0 日

今日の運動 残り 5 件

- ☐ ハムストリングストレッチ 1セット × 3回 未実施
- ☐ レッグレイズ 2セット × 10回 未実施
- ☐ スクワット 3セット × 10回 未実施
- ☐ ふくらはぎストレッチ 1セット × 3回 未実施
- ☐ タンデム歩行 2セット × 10回 未実施

タンデム歩行 2セット × 10回 未実施

運動する

記録する

履歴を見る

体調を入力

測定値を見る

ホーム マイページ

遷移方法

1. ホーム画面で「運動する」をタップします。
2. 青色の再生ボタンをタップします。
3. 左のような運動動画画面に移動できます。



遷移方法

1. ホーム画面で「記録する」をタップします。
2. 実施した運動のチェックボックスにチェックを入れます。
3. 画面下部の記録するボタンを押すことで記録することができます。



まとめて記録
実施した運動を選択して記録します

0件選択中

すべて選択

☐

ハムストリングストレッチ
1セット × 3回

☐

レッグレイズ
2セット × 10回

☐

スクワット
3セット × 10回

☐

ふくらはぎストレッチ
1セット × 3回

☐

タンデム歩行
2セット × 10回

記録する

＜ 今日の体調

痛みの程度

0 10

痛みなし 強い痛み

3

体の調子

0 10

悪い 良い

7

メモ（任意）

今日の調子や気づいたことを記入

スキップ 保存

入力項目

痛みレベル（0～10）

スライダーで今の痛みの程度を選びます。

0：痛みなし ⇔ 10：最大の痛み

体の調子（0～10）

スライダーで今日の体調を選びます。

0：とても悪い ⇔ 10：とても良い

メモ（任意）

気になったことを自由に入力できます。

※ 入力をスキップすることも可能です。

遷移方法と使い方

1. ホーム画面（U-02）で「履歴を見る」をタップします。
2. 履歴一覧画面（U-07）が表示されます。
カレンダー形式で運動を実施した日にマークが表示されます。
3. 日付をタップすると、その日に実施した運動の詳細を確認できます。



継続日数のカウントルール

- 1日に1回以上運動を記録すると「継続」とカウントされます。
- 1日でも記録が途切れると、継続日数は0日にリセットされます。
- 1日に複数回運動しても「1日」としてカウントされます。



遷移方法と使い方

1. ホーム画面で「測定値を見る」をタップします。
2. 測定値履歴画面にグラフが表示されます。
職員が入力した測定値（筋力・体重等）と、ご自身が入力した痛みレベルの推移を確認できます。
3. グラフ上部のタブで表示項目を切り替えられます。

