



# あつ子の簡単血圧日記 for Windows

操作説明書（スタートアップガイド）

Version 3.02

ノエルセンス株式会社

## — 目次 —

## ★あつ子の簡単血圧日記「血あつ子」 操作説明書（スタートアップガイド）

	PAGE	
(1) インストールしましょう	2	
(2) 「血あつ子」を起動しましょう	4	
(3) 「血あつ子」を使ってみましょう	5	
① ユーザー（利用者）登録を行います	5	
② ユーザーデータの変更や削除を行う場合は？	6	
(4) 血圧と脈拍を記録しましょう	7	
① 記録画面を表示しましょう	7	
② 記録しましょう	8	
③ 記録用のメイン画面を確認してみましょう	9	
④ 上位記録を確認してみましょう（上位記録の表示）	9	
⑤ 正常な値だった記録を確認してみましょう （正常値記録の表示）	10	
(5) グラフを表示しましょう	11	
① 血圧（上）の記録をグラフで表示しましょう	11	
② 血圧（下）や脈拍数についてもグラフを表示しましょう	11	
(6) 設定を確認しましょう	12	
① グラフの目盛り間隔	12	
② 標準値（正常値範囲）の設定	13	
③ データ保有数（データ保有最大値）の設定	13	
(7) 画面の印刷	15	
① 画面の印刷を試みましょう	15	
(8) 記録データの印刷	16	Ver.2.01
① 記録データの印刷	16	Ver.2.01
② 印刷プレビューでの確認	16	Ver.2.01
③ 印刷してみましょう	17	Ver.2.01
(9) 最近の平均値	18	Ver.3.01
① 朝と夜に分けた最近の平均値を確認しましょう	18	Ver.3.01
② 折れ線グラフで傾向を知りましょう	18	Ver.3.02
③ グラフデータの組み合わせ	19	Ver.3.02
(10) 元気予報	20	Ver.3.01
(11) その他	21	
① 保存されているグラフ画像を見てください	21	
② 他のユーザーデータファイルを表示してみましょう	21	



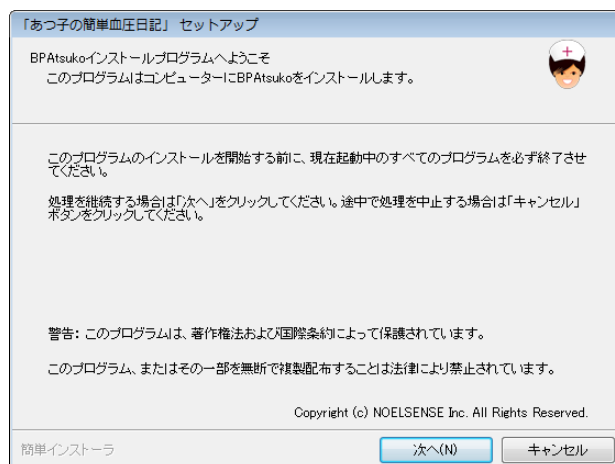
## 「血あつ子」スタートアップガイド

アプリ名が長いので、  
私の名前「血あつ子」  
という名前と呼ばせて  
ください

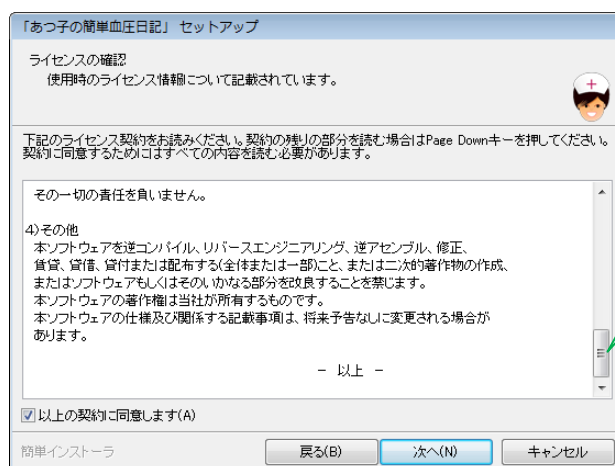


### (1) インストールしましょう

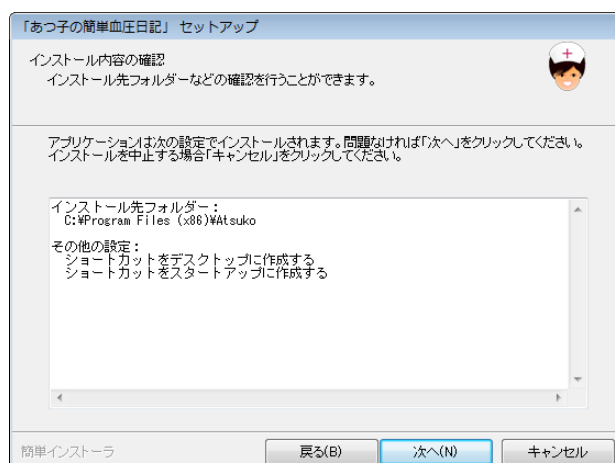
- ① インストール用のプログラム「Atsuko\_setup.EXE」をクリックしてインストーラーを起動させます。そしてセットアップ開始画面の「次へ」ボタンをクリックします。



- ② ライセンスに関する内容を確認して、チェックボックスの同意チェックをすると、「次へ」のボタンがアクティブになるので、そのまま「次へ」ボタンをクリックします。

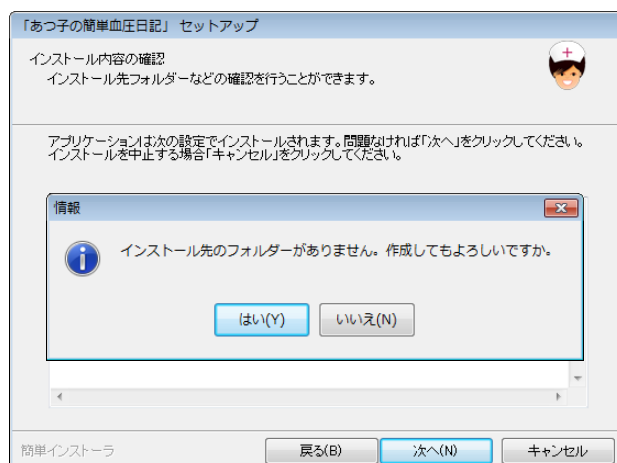


- ③ インストール先の場所とその他の設定について内容を確認します。インストール先の場所とデスクトップへのショートカット作成については、この作業では変更できません。

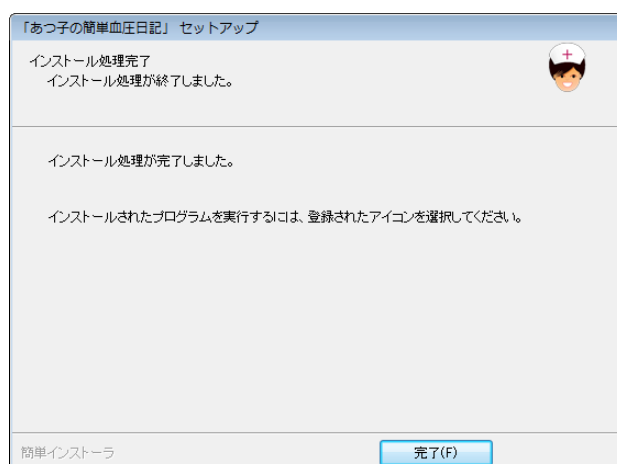


内容を確認後「次へ」ボタンをクリックします。

- ④ インストール先のフォルダー名が無い場合は、作成を確認する画面が表示されます。そのまま「はい」ボタンをクリックして先に進みます。



- ⑤ これでインストールは完了です。「完了」ボタンをクリックして、インストール作業を終了します。



- ※ 正しくインストールされなかった可能性がある旨の表示がされる場合がありますが、デスクトップ上に **Atsuko** のショートカットが作られていれば、正常にインストールされています。



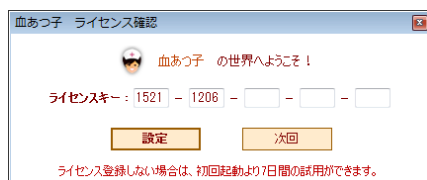
「このプログラムは正しくインストールされました」をクリックします。

## (2) 「血あつ子」を起動しましょう

- ① デスクトップ上に作成された **Atsuko** のショートカットをクリックすると「血あつ子」が起動されます。



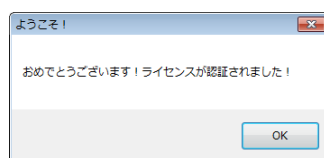
- ② ライセンス確認が未完了の場合は、ライセンス確認のための画面が表示されます。



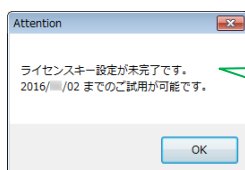
購入したライセンスキーを入力して「設定」ボタンをクリックしてください。



このライセンスコードは見本です



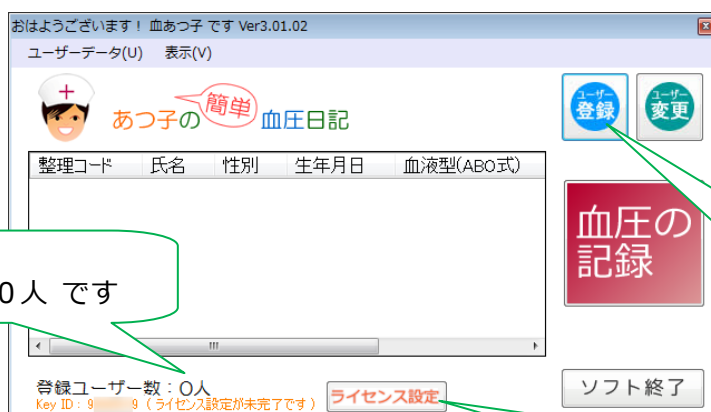
「次回」ボタンをクリックした場合は、初回起動から7日間はお試し期間としてフル機能で試用することができます。



初めて起動した時から7日間

**フル機能** で使えます

- ③ 「血あつ子」のユーザー一覧画面が表示されます。



最初は  
ユーザー数は 0人 です

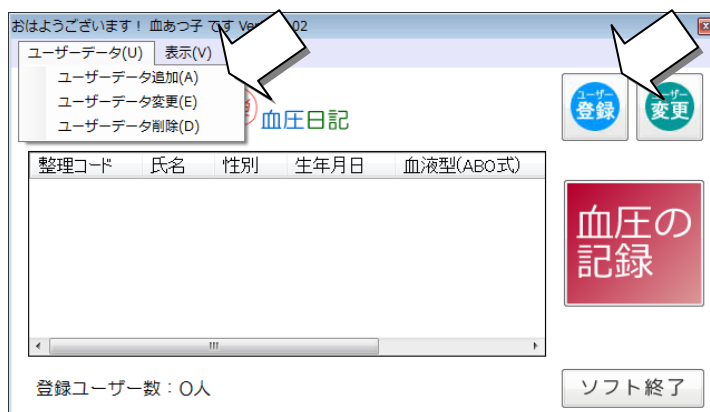
新規ユーザー登録  
(利用者登録) は  
このボタンをクリック  
して行います

ライセンス確認はこのボタンをクリック  
しても行えます

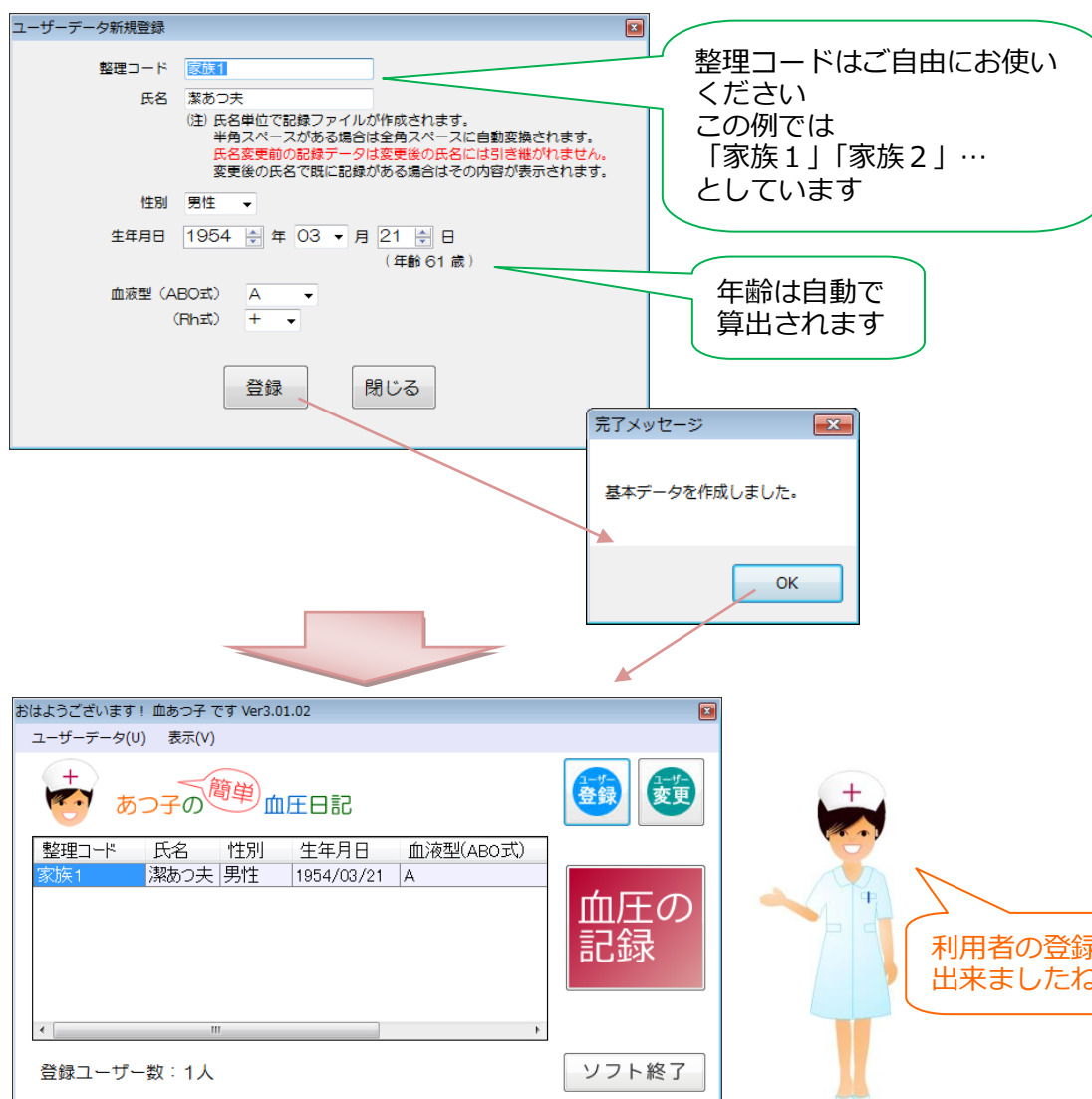
### (3) 「血あつ子」を使ってみましょう

#### ① ユーザー（利用者）登録を行います

ユーザー一覧画面から「利用者登録」ボタンもしくは上部にあるメニューバーの「ユーザーデータ(U)」→「ユーザーデータ追加(A)」を選択して、ユーザーデータ新規登録画面を表示します。

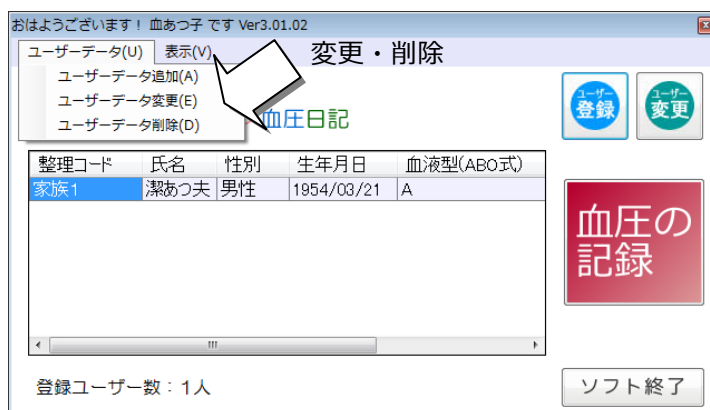


ユーザーデータ新規登録画面に情報を入力して「登録」ボタンをクリックするとユーザーデータが登録されます。



## ② ユーザーデータの変更や削除を行う場合は？

登録したユーザーデータ（利用者データ）の変更や削除ができます。



記録データは、ユーザーデータの「氏名」を用いて記録として作成されます。氏名を変更した場合は、変更前の氏名で作成された記録データを引き継がないのでご注意ください。尚、氏名変更前の記録データは残されているので、変更前の名前に戻すと再び表示することができます。

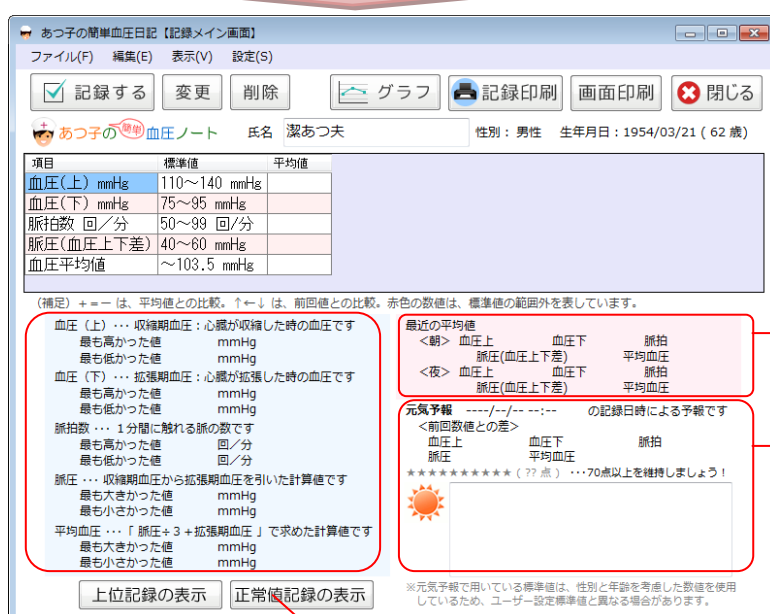
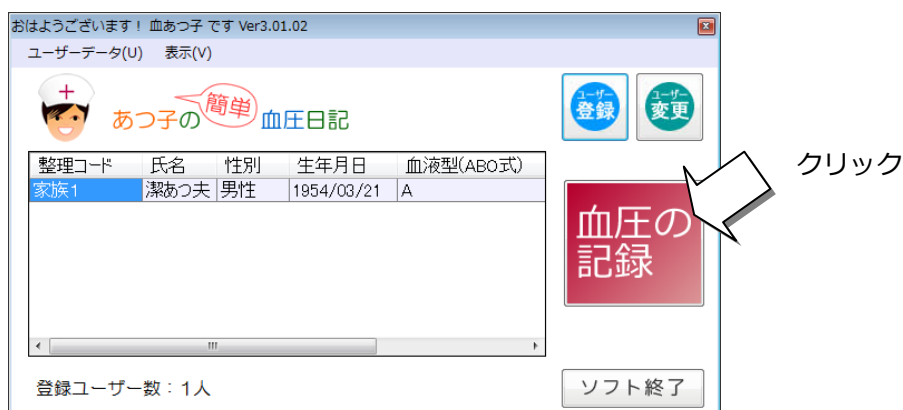
ユーザーデータを削除した場合も、記録データはユーザーデータで登録した氏名で残っています。ユーザーデータを、削除した氏名で再び作成すれば、復活させることができます。

メモ

#### (4) 血圧と脈拍を記録しましょう

##### ① 記録画面を表示しましょう

ユーザーを選択して画面の「血圧の記録」ボタンをクリックすると、記録用のメイン画面が表示されます。



登録されているデータの直近 7 回分について、各平均値を表示します。

登録されたデータから血圧、脈拍、脈圧、平均血圧に基づいて健康状況を天気予報のように「元気予報」として表示します。  
(あくまで参考表示です)

画面下の左側には、記録したデータにおける最も高かった数値と最も低かった数値を、その記録の年月日時刻と共に確認することができます。

今回登録したデータが該当する場合は、当該データの年月日時刻が赤く表示されます。

ご利用されている血圧計などで測定した血圧の数値と脈拍をさっそく記録してみましょう。

#### ◆◆◆ コラム ◆◆◆ 『血圧はいつ測ったらいいの?』

ご家庭で血圧を測定する場合は、朝と夜の 2 回、決まった時間に上腕で測るようにしましょう。

朝 … 起床してから 1 時間以内、排尿後、朝食前、服薬前

夜 … 就寝前、食後 1 時間以上が経ってから、排尿後、入浴前もしくは入浴 1 時間後

が望ましい測定のタイミングです。

継続して記録を残すことで自分の状態を知ることができます。測定を継続することで、高血圧の原因となる生活習慣の改善を行う意欲がわいてくるのです。健康な暮らしを続けましょう！



## ② 記録しましょう

「記録する」ボタンをクリックすると記録用の画面が表示されます。

キーボードを使わずに、数値の右側にある▲▼ボタンの操作で値を入力できます。

それぞれの数値を設定したら「登録」ボタンをクリックして記録を作成、保存します。

文字が大きくて、上下の矢印をクリックするだけで簡単に記録ができます

2回目

2回目以降の登録では、前回、前々回のデータが参考値として表示されます。また、設定する部分の初期表示値も前回の値が表示されるので『朝より上がった』『昨晚よりも下がった』という意識を持ちながら設定することができます。

日付と時刻を指定して記録ができるので、外出先で血圧を測定した場合でも、メモ書きなどに残しておけば後でゆっくりと記録ができますね。

時間帯は 朝・昼・夜 で表示されます。  
朝：04:00～09:59  
昼：10:00～17:59  
夜：18:00～03:59

登録

閉じる

登録する

変更

削除

グラフ

記録印刷

画面印刷

閉じる

あつ子の健康血圧日記 [記録メイン画面]

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 設定(S)

あつ子の健康血圧ノート 氏名 深あつ夫 性別: 男性 生年月日: 1954/03/21 (62歳)

項目	標準値	平均値
血圧(上) mmHg	110~140 mmHg	
血圧(下) mmHg	75~95 mmHg	
脈拍数 回/分	50~99 回/分	
脈圧(血圧上下差)	40~60 mmHg	
血圧平均値	~103.5 mmHg	

(補足) ++- は、平均値との比較。↑↓ は、前回値との比較。赤色の数値は、標準値の範囲外を表しています。

血圧(上) ... 収縮期血圧: 心臓が収縮した時の血圧です  
最も高かった値 mmHg  
最も低かった値 mmHg  
血圧(下) ... 拡張期血圧  
最も高かった値 mmHg  
最も低かった値 mmHg  
脈拍数 ... 1分間に  
最も高かった値 回/分  
最も低かった値 回/分  
脈圧 ... 収縮期血圧から  
最も高かった値 mmHg  
最も低かった値 mmHg  
平均血圧 ... 「脈圧÷3  
最も高かった値 mmHg  
最も低かった値 mmHg

血圧計測 年月日時分 2016 年 1 月 15 日 7 時 12 分

血圧 上 127 mmHg  
血圧 下 76 mmHg  
脈拍 数 68 回/分

前回 - mmHg  
前々回 - mmHg  
前回 - mmHg  
前々回 - mmHg  
前回 - 回/分  
前々回 - 回/分

登録

閉じる

あつ子の健康血圧日記 [記録メイン画面]

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) 設定(S)

あつ子の健康血圧ノート 氏名 深あつ夫 性別: 男性 生年月日: 1954/03/21 (62歳)

項目	標準値	平均値	1/15 朝
血圧(上) mmHg	110~140 mmHg	127.0	127.0
血圧(下) mmHg	75~95 mmHg	76.0	76.0
脈拍数 回/分	50~99 回/分	68.0	68.0
脈圧(血圧上下差)	40~60 mmHg	51.0	51.0
血圧平均値	~103.5 mmHg	93.0	93.0

(補足) ++- は、平均値との比較。↑↓ は、前回値との比較。赤色の数値は、標準値の範囲外を表しています。

血圧(上) ... 収縮期血圧: 心臓が収縮した時の血圧です  
最も高かった値 127 mmHg 2016/01/15 07:12  
最も低かった値 127 mmHg 2016/01/15 07:12  
血圧(下) ... 拡張期血圧  
最も高かった値 76 mmHg 2016/01/15 07:12  
最も低かった値 76 mmHg 2016/01/15 07:12  
脈拍数 ... 1分間に  
最も高かった値 68 回/分 2016/01/15 07:12  
最も低かった値 68 回/分 2016/01/15 07:12  
脈圧 ... 収縮期血圧から  
最も高かった値 51 mmHg 2016/01/15 07:12  
最も低かった値 51 mmHg 2016/01/15 07:12  
平均血圧 ... 「脈圧÷3  
最も高かった値 93 mmHg 2016/01/15 07:12  
最も低かった値 93 mmHg 2016/01/15 07:12

血圧計測 年月日時分 2016 年 1 月 15 日 21 時 24 分

血圧 上 121 mmHg  
血圧 下 73 mmHg  
脈拍 数 65 回/分

前回 127 mmHg  
前々回 - mmHg  
前回 76 mmHg  
前々回 - mmHg  
前回 68 回/分  
前々回 - 回/分

登録

閉じる

## ③ 記録用のメイン画面を確認してみましょう

ここまでで2回分の記録を作成したので、あらためてメイン画面を確認してみましょう。

血圧(上)、血圧(下)、脈拍数、脈圧、平均血圧の各記録について平均値が確認できます。

正常値を判定するために使われる標準値は、変更することができます。

画面の下半分に、血圧と脈拍の最も高かった値と日時、最も低かった値と日時、そして一番最近の正常時の記録が表示されるようになりました。正常時の記録が続くことを目標や励みにして、良い生活習慣と記録を継続させましょう！

## ④ 上位記録を確認してみましょう(上位記録の表示)

記録した今までのデータの最高値や最低値の上位10データを確認することができます。「上位記録の表示」ボタンをクリックすると上位10点表示・編集画面が表示されます。

クリック

この画面を印刷する場合にクリックします。画面のハードコピー印刷ができます

- ・血圧(上)(下) 最高値/最低値
  - ・脈拍数 最高値/最低値
  - ・脈圧 最高値/最低値
  - ・平均血圧 最高値/最低値
- について上位10データを確認できます。

上位10データは、それぞれのタブをクリックして確認ができます。

最高値は数値の高い上位10件について高い順に1位～10位まで表示されます。

同様に、最低値は数値の低い順に1位～10位まで表示されます。

データを編集して更新することができます。  
年月日の部分を空白にして「更新」ボタンをクリックすると当該データは削除されます。  
※「更新」は、通常は使う必要が無い機能です。

「再作成」ボタンをクリックすると、最高値および最低値のデータを現存の記録データから再作成します。  
記録データは指定されているデータの量を超えると、条件に従い古いデータから順番に削除されます。上位10データは残りますが、「再作成」を行うと削除されている古いデータは再作成の対象とならないため上位10データとして再作成はされません。  
ご注意ください。  
※「再作成」は、通常は使う必要が無い機能です。

##### ⑤ 正常な値だった記録を確認してみましょう（正常値記録の表示）

上位記録の確認と同様に「正常値記録の表示」ボタンをクリックすることで、今まで記録したデータの中で正常な値だった記録を確認することができます。

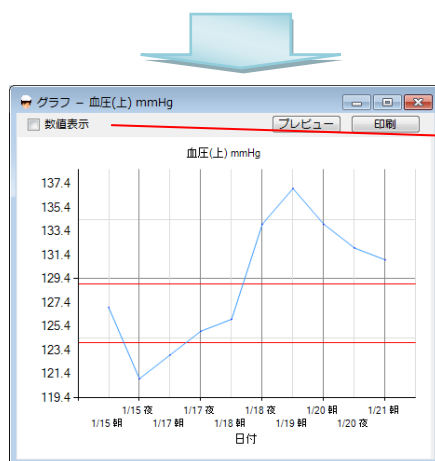
現在の日時に近い順番で表示されます

## (5) グラフを表示しましょう

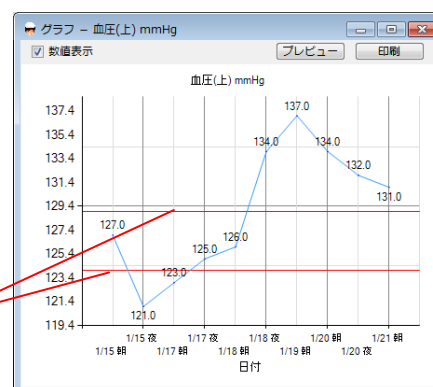
記録データを折れ線グラフで表示することができます。

### ① 血圧（上）の記録をグラフで表示しましょう

血圧（上）の行にあるセルを選択して、「グラフ表示」ボタンをクリックすると血圧（上）の折れ線グラフが表示されます。

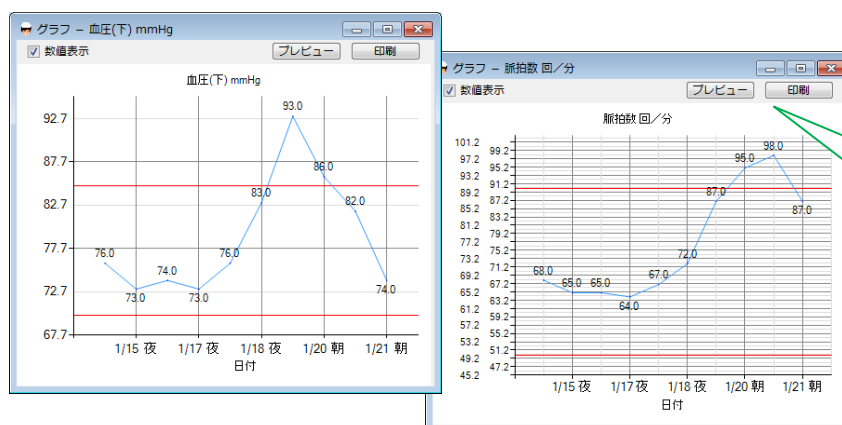


グラフの左上にある「数値表示」のチェックボックスをチェックすると、グラフ上に数値を表示できます。



正常値の数値ラインは赤い線で表示されます。

### ② 血圧（下）や脈拍数についてもグラフを表示しましょう



グラフは印刷することができます

表示したグラフは画面を閉じた際にその表示位置を覚えるので、再度グラフを表示させる場所を、お好みに合わせてレイアウトさせることができます。

## (6) 設定を確認しましょう

「血あつ子」では、グラフのメモリ間隔、標準値、データ保有数について設定することができます。

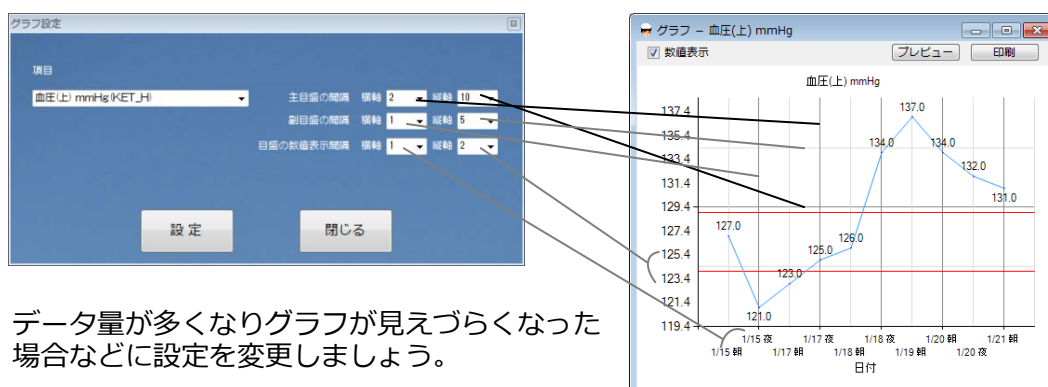


### ① グラフの目盛り間隔



血圧（上）、血圧（下）、脈拍数のそれぞれについて、目盛り線の表示間隔が設定できます。

例えば、血圧（上）のグラフの場合、



データ量が多くなりグラフが見えづらくなった場合などに設定を変更しましょう。

※ 記録データの量が多くなりグラフが見えづらくなる場合は、グラフ画面のサイズを大きくすると、見易くなる場合があります。(グラフの画面サイズは記憶されません)



## ② 標準値（正常値範囲）の設定

ユーザーの年齢や状況などに応じて標準値（正常値範囲）を変えたい場合があります。「血あつ子」の標準値（正常値範囲）の初期値は以下の通りです。

血圧（上）	…	120 mmHg	～	129 mmHg
血圧（下）	…	80 mmHg	～	84 mmHg
脈拍数	…	60 回/分	～	100 回/分
脈圧	…	40 mmHg	～	60 mmHg
平均血圧	…	0 mmHg	～	13.5 mmHg

下表に血圧と脈拍数の一般的な数値を記載しておきますので、参考にしてください。

血圧と脈拍 の目安値	自宅以外での計測時		自宅での測定時		脈拍の正常値 1分当たりの脈拍数
	血圧 上	血圧 下	血圧 上	血圧 下	
至適血圧	120 未満	80 未満	125 未満	80 未満	60 ～ 100 回
正常値	130 未満	85 未満			
正常高値	140 未満	90 未満			
高血圧	140 以上	90 以上	135 以上	85 以上	不整脈 60 回未満 → 除脈 100 回超 → 頻脈

標準値の変更は記録用のメイン画面の標準値に反映されますが、「上位記録の表示」や「正常値記録の表示」のデータには反映されません。（すでに記録されている過去の正常値判定結果を遡っての記録更新は行いません）

## ③ データ保有数（データ保有最大値）の設定

記録用メイン画面の一覧表データが多くなると、どうしてもグラフなどが確認しづらくなります。

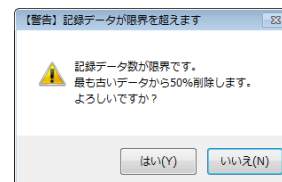
「血あつ子」はデータ保有最大値により、その最大値に達した場合は次の記録データを登録するタイミングで古い記録データを自動的に削除する機能を備えています。

データ保有数の初期値は120です。これは1日のうち朝と夜の測定で60日分の記録が保有できる量です。

記録データ数が最大値を超えた場合の動作として 2通りの削除方法があります。

- (イ) データを 1 件登録する毎に古いデータを 1 件削除する方法
- (ロ) 最大値に達した場合に古いデータを約 50%削除する方法

(イ)の場合は、削除データが自動保存されないで、定期的に手動でデータを保存することを推奨します。**(1 件ずつ削除する場合は、削除毎のデータ保存は行われません)**  
 (ロ)の場合は、データが最大値になり、次の記録を追加する際に警告メッセージが表示されて、全ての記録データを自動で保存した後で約 50%の古いデータを削除します。  
 例えば、データ保有最大値が 120 の場合、60 個の古いデータが削除され、新たに登録された記録データを含めて 61 個のデータが残ります。



保存ファイル名のイメージは、以下のようになります

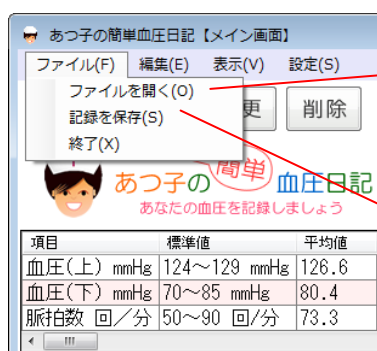
潔あつ夫(自動削除前保存 2015-09-28-08-12~2016-01-28-05-29).txt

ユーザーの氏名

データの記録期間

テキスト形式

保存されているファイルを開いて記録用メイン画面に表示させることができます。



メニューバーより  
「ファイル」→「ファイルを開く」  
の操作によりエクスプローラーが起動されて  
保存されているファイルを開く(=読み込む)  
ことができます。

メニューバーの  
「ファイル」→「記録を保存」  
の操作により現在の記録をユーザーの氏名と  
記録データの期間名で自動保存することがで  
きます。

### ◆◆◆ コラム ◆◆◆ 『データは残っている？』

記録データをユーザーが自ら保存することができますが、「血あつ子」は一覧表の見易さを配慮してデータの保有方法を指定することができます。設定してあるデータ保有数（初期値 120 データ）に達すると、古いものから約 50%のデータを削除します。削除方法を 50%削除としてある場合は、削除前に記録データが自動的に保存されます。

**(注) 登録の度に 1 件ずつ削除する指定（上述③(イ)の場合）は保存されません**

いつの間にか古いデータが一覧表から確認できなくなっているも、保存されているファイルを読み込んで確認ができるのでご安心ください。

保存されたファイルの名前は以下のファイル名イメージになります。

氏名：潔あつ夫 対象記録データの期間：2016/1/16 7:32 ~ 2016/1/21 5:36 の場合

保存ファイル名の例 → 潔あつ夫(2016-01-16-07-32~2016-01-21-05-36).txt

## (7) 画面の印刷

全て記録データを印刷する機能はありませんが、表示されている記録用のメイン画面をそのまま印刷することができます。

### ① 画面の印刷をしてみましょう

画面右上の「画面の印刷」ボタンをクリックすると、利用中のパソコンの印刷機能に従って表示中のメイン画面がそのまま印刷されます。



ご利用中のパソコンやプリンタによって、印刷のレイアウトが変わることがあります。

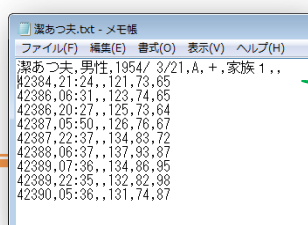


### ◆◆◆ コラム ◆◆◆ 『なぜ、保存されているデータはカンマで区切られているの？』

「血あつ子」で記録されているデータは、カンマで区切る CSV(comma separated value)形式で保存されています。

CSV 形式とは、カンマ区切られたテキストファイル形式で、マイクロソフト社の Excel でそのまま開くことができます。Excel がそのコンピュータにインストールされてなくても、CSV 形式がサポートされているアプリケーションソフトがあればファイルを利用できます。テキストファイル形式なので、ウィンドウズに付属されているメモ帳で開くこともできます。

Excel を利用されている方は、自動保存されている血圧の折れ線グラフ画像などを利用して、オリジナル健康管理資料の作成などに応用したりする場合にも役立てられますね。



日付データは数値で格納されています。エクセルの「セルの書式設定」で表示形式を「日付」に変更すれば年月日として表示されます

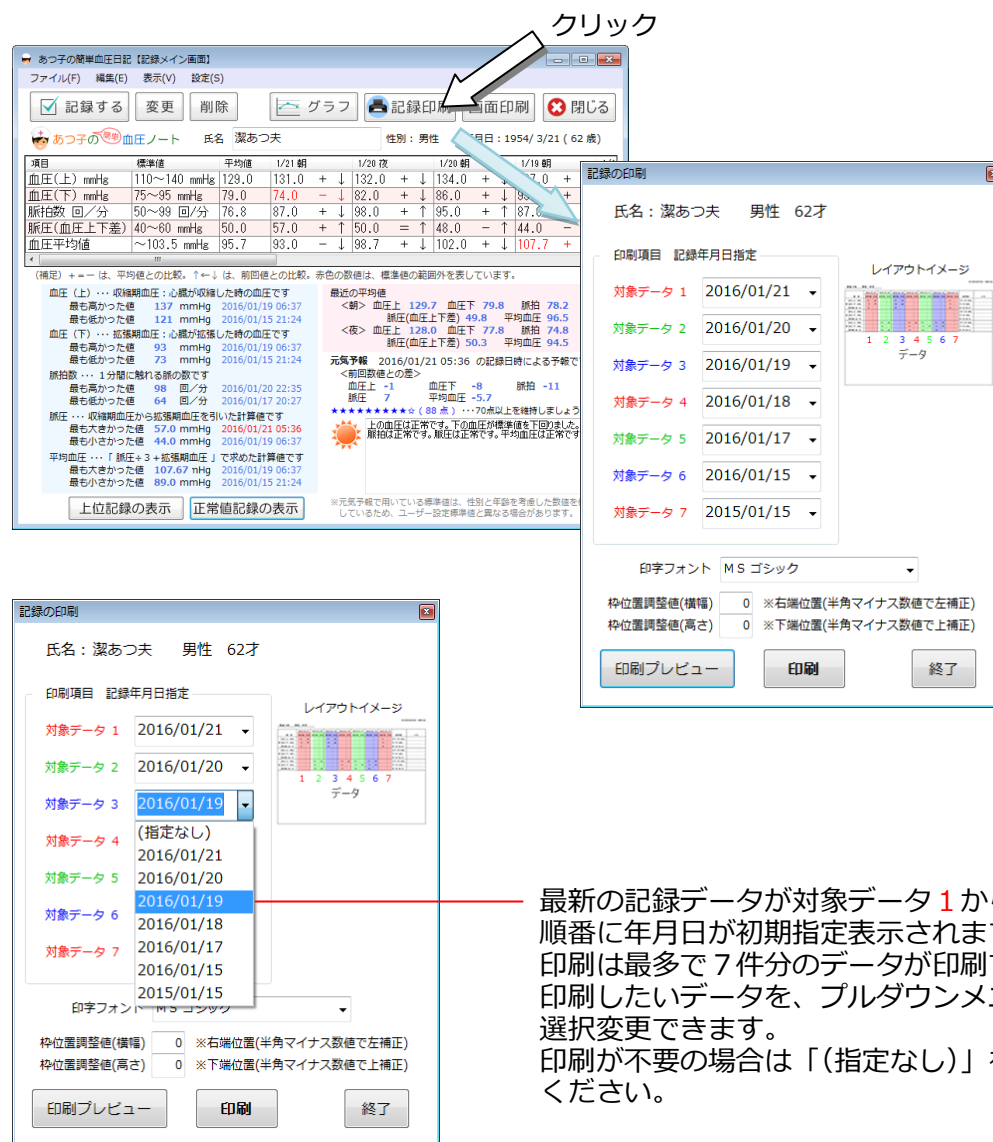


## (8) 記録データの印刷

最大で7回分の記録データをA4横の形式で印刷することができます。

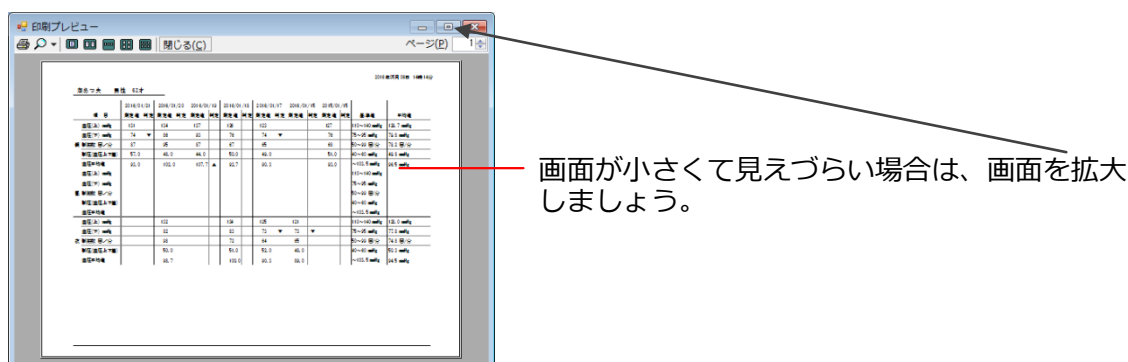
### ① 記録データの印刷

画面右上の「記録印刷」ボタンをクリックすると、記録印刷用の画面が表示されます。



## ② 印刷プレビューでの確認

実際に印刷する前に画面に左下の「印刷プレビュー」ボタンをクリックして印刷イメージを確認することができます。



## ③ 印刷してみましょう

画面中央下の「印刷」ボタンをクリックすると、ご利用中のプリンター等に印刷できます。

< 印刷イメージ >

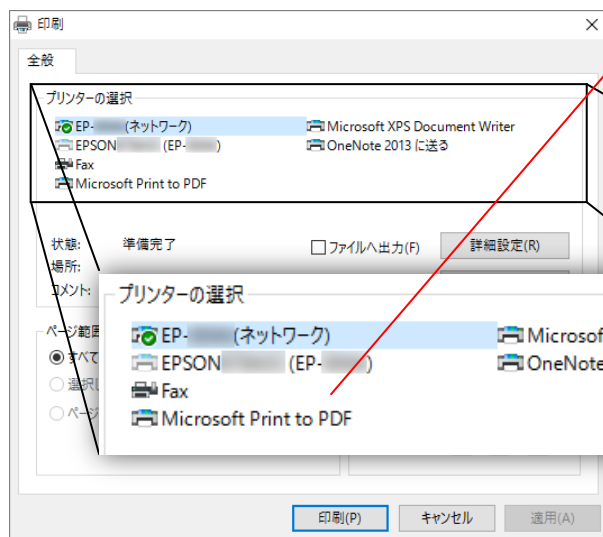
2016年05月06日 14時17分

潔あつ夫 男性 62才

項 目	2016/01/21		2016/01/20		2016/01/19		2016/01/18		2016/01/17		2016/01/15		2015/01/15		基準値	平均値
	測定値	判定	測定値	判定	測定値	判定	測定値	判定	測定値	判定	測定値	判定	測定値	判定		
朝 血压(上) mmHg	131		134		137		126		123				127		110~140 mmHg	129.7 mmHg
血压(下) mmHg	74	▼	86		93		76		74	▼			76		75~95 mmHg	79.8 mmHg
脈拍数 回/分	87		95		87		67		65				68		50~99 回/分	78.2 回/分
脈圧(血压上下差)	57.0		48.0		44.0		50.0		49.0				51.0		40~60 mmHg	49.8 mmHg
血压平均値	93.0		102.0		107.7	▲	92.7		90.3				93.0		~103.5 mmHg	96.5 mmHg
昼 血压(上) mmHg															110~140 mmHg	
血压(下) mmHg															75~95 mmHg	
脈拍数 回/分															50~99 回/分	
脈圧(血压上下差)															40~60 mmHg	
血压平均値															~103.5 mmHg	
夜 血压(上) mmHg			132				134		125		121				110~140 mmHg	128.0 mmHg
血压(下) mmHg			82				83		73	▼	73	▼			75~95 mmHg	77.8 mmHg
脈拍数 回/分			98				72		64		65				50~99 回/分	74.8 回/分
脈圧(血压上下差)			50.0				51.0		52.0		48.0				40~60 mmHg	50.3 mmHg
血压平均値			98.7				100.0		90.3		89.0				~103.5 mmHg	94.5 mmHg

## ◆◆◆ コラム ◆◆◆ 『出力先は、紙媒体への印刷だけとは限らない！』

ご利用中のパソコンによっては、他にインストールされているソフトなどを利用して、印刷要求時の出力先を選べる場合があります。



PDF 形式ファイルや、XPS 形式ファイルなどとして出力することで、他の資料として利用したり出来ます。



(例) Windows10 で実行した時の印刷プロパティ画面

## (9) 最近の平均値

### ① 朝と夜に分けた最近の平均値を確認しましょう

朝と夜に分けた直近から 7 日分の平均値が表示されます。(日数の変更可能。初期値は 7 日)  
これは「記録印刷」で初期表示される直近から過去 7 日分までの記録データと同じ内容について  
各項目を朝と夜に分けて平均値表示したものになります。各日付において朝もしくは夜のデータ  
が無い場合は、その未計測データを除いて平均値が計算されます。



記録全データの平均値とは別に、朝と夜の時間帯に分けた平均値も確認しましょう。  
朝と夜の血圧平均値が大きく異なる場合があります。その傾向を知ること大切です。

### ② 折れ線グラフで傾向を知りましょう

「最近の平均値」にある各項目名のラベルや数値部分をクリックすることにより、指定日数分の折れ線グラフを表示することができます。



## ③ グラフデータの組み合わせ

項目ラベルと数値ラベルで、グラフに表示されるデータの組み合わせが異なります。

最近の平均値		(最大 7	▼ 日前までの平均)
<朝>	血圧上	122.3	血圧下 84.4 脈拍 80.6
	脈圧(血圧上下差)	37.9	平均血圧 97.1
<夜>	血圧上	136.2	血圧下 83.8 脈拍 83.5
	脈圧(血圧上下差)	52.3	平均血圧 101.3

**血圧上**：朝データとして、  
血圧(上)のグラフが青い線  
血圧(下)と脈拍が赤い線で  
グラフ表示されます

**血圧下**：朝データとして、  
血圧(下)のグラフが青い線  
血圧(上)と脈拍が赤い線で  
グラフ表示されます

**脈拍**：朝データとして、  
脈拍のグラフが青い線  
血圧(上)と血圧(下)が赤い線  
でグラフ表示されます

**脈圧(血圧上下差)**：朝データ  
として、脈圧が青い線  
平均血圧が赤い線で  
グラフ表示されます

**平均血圧**：朝データとして、  
平均血圧のグラフが青い線  
脈圧(血圧上下差)が赤い線で  
グラフ表示されます

**血圧上**：夜データとして、  
血圧(上)のグラフが青い線  
血圧(下)と脈拍が赤い線で  
グラフ表示されます

**血圧下**：夜データとして、  
血圧(下)のグラフが青い線  
血圧(上)と脈拍が赤い線で  
グラフ表示されます

**脈拍**：夜データとして、  
脈拍のグラフが青い線  
血圧(上)と血圧(下)が赤い線  
でグラフ表示されます

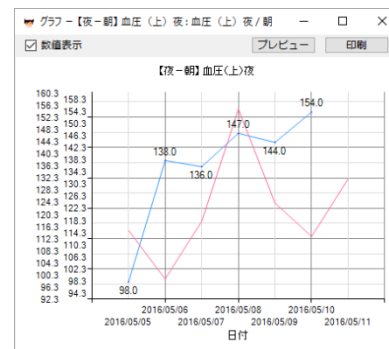
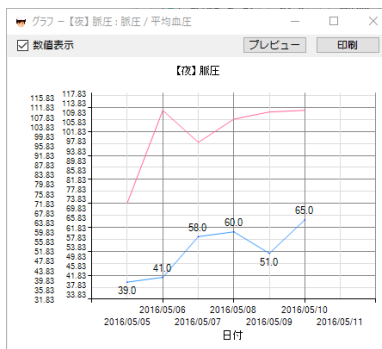
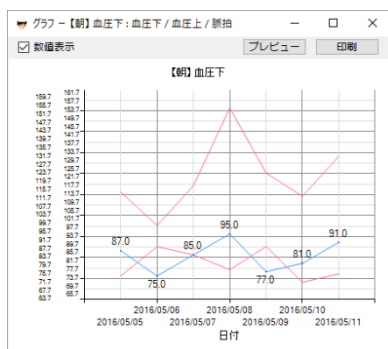
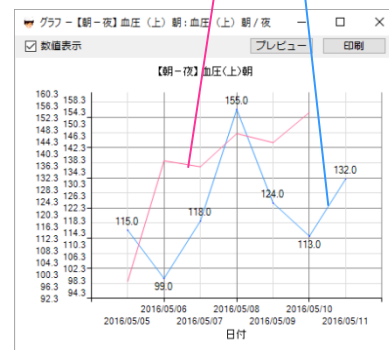
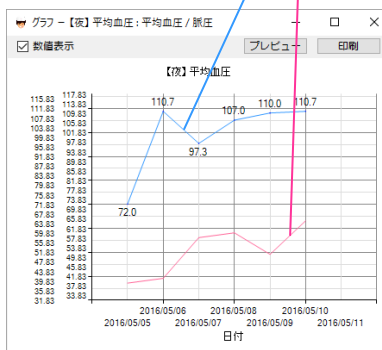
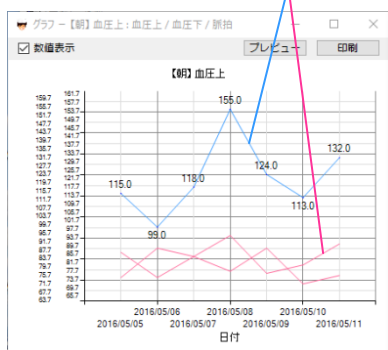
**脈圧(血圧上下差)**：夜データ  
として、脈圧が青い線  
平均血圧が赤い線で  
グラフ表示されます

**平均血圧**：夜データとして、  
平均血圧のグラフが青い線  
脈圧(血圧上下差)が赤い線で  
グラフ表示されます

数値ラベルをクリックすると、  
各項目について、朝データと夜  
データの2本の折れ線グラフが  
表示されます

<朝>の**各数値ラベル**：  
当該項目の朝データをメイン  
のグラフとして青い線で表示  
し、夜データを赤い線で表示  
します

<夜>の**各数値ラベル**：  
当該項目の夜データをメイン  
のグラフとして青い線で表示  
し、朝データを赤い線で表示  
します



グラフはパソコンディスプレイに並べて表示させることができます。印刷もできます。  
血圧の数値が上下ともに正常だとしても血圧の上下の差(=脈圧)が小さい場合があります。  
人によっては朝の血圧が正常でも夜の平均値が高めだったり、またその逆もあります。  
ご自身やユーザーの血圧や脈拍の特性を知って、健康管理に役立てましょう。

## (10) 元気予報

記録した今回のデータと前回、前々回データを参考にして、性別および年齢から参照した標準値を用いて健康の状況を天気予報のように「元気予報」として表示されます。

点数やメッセージはあくまで参考としての指標内容です。晴れマークが続くように頑張りましょう。



	70 点以上 ～100 点		60 点以上 ～70 点未満
	50 点以上 ～60 点未満		40 点以上 ～50 点未満
	40 点未満		

前回数値との差を表示しています。  
マイナスの場合は、前回値より下がったことを意味します。

※ 元気予報では、ユーザーが個別に設定できる標準値ではなく、性別と年齢を考慮して求めた標準値（血圧）を使用しています。（下表）



血圧	30代	40代	50代	60代	70代
男性 上	124	130	138	142	146
男性 下	79	84	85	84	80
女性 上	114	123	133	140	145
女性 下	71	77	81	82	79

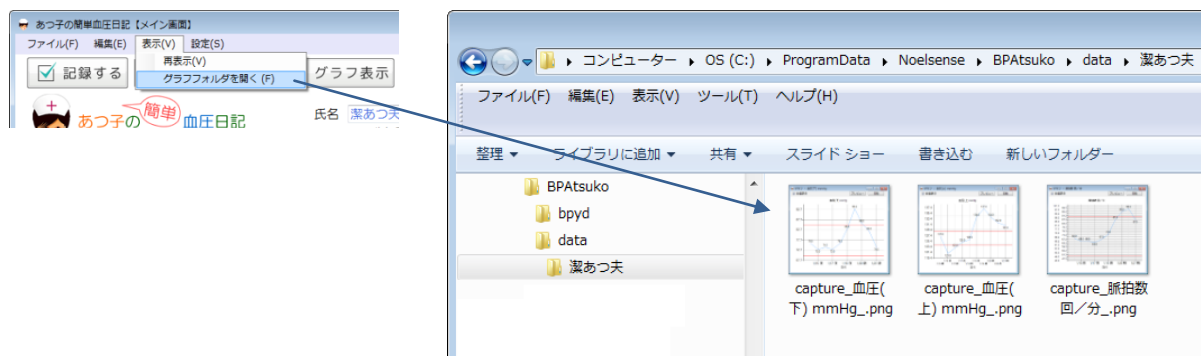


## (11) その他

## ① 保存されているグラフ画像を見てみましょう

最後に表示したグラフは、画像として保存されています。

保存された画像は記録用メイン画面のメニューバーにある「表示」→「グラフフォルダを開く」で確認することができます。



## ② 他のユーザーデータファイルを表示してみましょう

メニューバーの「ファイル」→「ファイルを開く」をクリックすると、エクスプローラーが起動されて記録データの保存されているフォルダが表示されます。表示させたいファイルを選択して「開く」をクリックすると、記録用メイン画面の一覧表に記録データが表示されます。

別のユーザーデータである  
あつ美さんのデータファイル  
を、表示されたエクスプロー  
ラから直接選択して読み込みます

あつ子の簡単血圧日記【記録メイン画面】

項目	標準値	平均値	1/16 夜	1/16 朝	1/16 昼
血圧(上) mmHg	110~140 mmHg	127.7	130.0 + ↑	126.0 - ↓	127.0 -
血圧(下) mmHg	75~95 mmHg	78.0	81.0 + ↑	76.0 - ↓	77.0 -
脈拍数 回/分	50~99 回/分	65.3	67.0 + ↑	64.0 - ↓	65.0 -
脈圧(血圧上下差)	40~60 mmHg	49.7	49.0 - ↓	50.0 + ↑	50.0 +
血圧平均値	~103.5 mmHg	94.6	97.3 + ↑	92.7 - ↓	93.7 -

(補足) + - は、平均値との比較。↑ ↓ は、前回値との比較。赤色の数値は、標準値の範囲外を表しています。

最近の平均値  
<朝> 血圧上 126.9 血圧下 76.9 脈拍 64.9  
脈圧(血圧上下差) 50.0 平均血圧 93.6  
<夜> 血圧上 130.0 血圧下 81.0 脈拍 67.0  
脈圧(血圧上下差) 49.0 平均血圧 97.3

元気予報 2016/01/16 19:29 の記録日時による予報です  
<前回値との差>  
血圧上 4 血圧下 5 脈拍 3  
脈圧 -1 平均血圧 4.6  
★★★★★☆☆ (65点) ...70点以上を維持しましょう！  
動脈硬化の傾向が見られます。動脈硬化の傾向が見られま  
す。脈圧は正常です。脈圧は正常です。平均血圧は正常で  
す。

※元気予報で用いている標準値は、性別と年齢を考慮した数値を使用  
しているため、ユーザー設定標準値と異なる場合があります。

あつ子の簡単血圧日記

整理コード	氏名	性別	生年月日	血液型(ABO式)
家族1	あつ夫	男性	1954/03/21	A
家族2	あつ美	女性	1961/05/17	B

登録ユーザー数: 2人

あつ美さんのユーザーデータ



測定を継続することで、高血圧の原因となる生活習慣の改善や  
予防を行う意欲がわいてきます！  
記録を続けて、生き生き健康な暮らしを続けてくださいね！  
(あつ子)



2016年02月04日 初版  
2016年04月05日 2版  
2016年05月06日 3版  
2016年05月13日 改3版



製造、販売



ノエルセンス株式会社  
NOELSENSE Inc.