

01 「Poste」を起動します。

スマホ・タブレットでご利用の方は、App Store及びGoogle Playよりアプリをインストールしてください。

初回利用時は、利用者ポータルサイトのログインページにあるログインアイコンをタッチしてください (<https://dokodemo.actibookone.com/>)。
(iPhone、iPadの場合、ブラウザは必ず「Safari」で操作してください)

複数の端末で利用する際は、各端末でこのURLを開くことができるようにしてください。

スマホ・タブレットでご利用の際は、02へお進みください(2回目以降のご利用の際は04にお進みください)。PCでご利用の方は13にお進みください。

Posteアプリアイコン



どこでもケアログインボタン



02 ログインします。

ID、パスワードを入力してログインします。

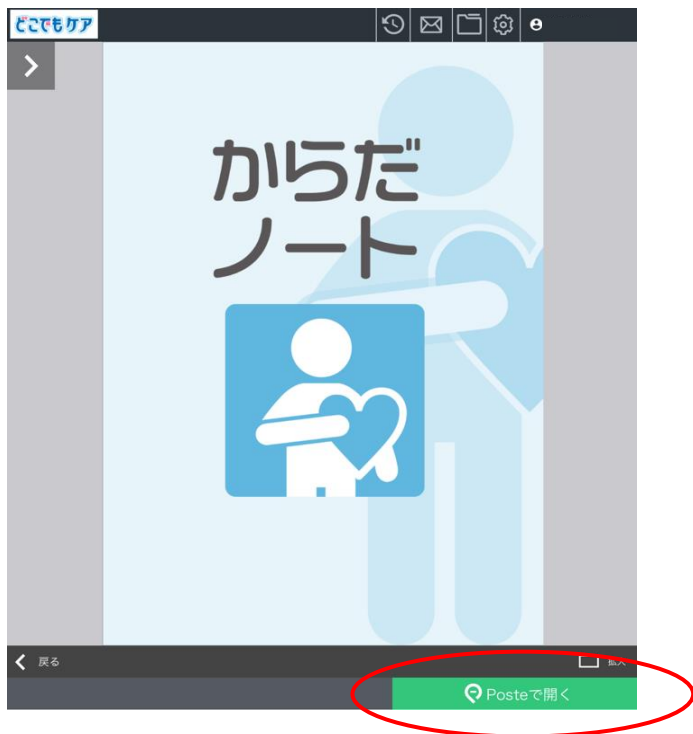


The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "dokodemo.actibookone.com". The page title is "ログイン" (Login). The login form contains the following elements:

- A red "必須" (Required) label next to the "ログインID" (Login ID) text.
- A text input field for the login ID.
- A note below the ID field: "ログインIDまたは登録したメールアドレスでログインできます。" (You can log in with your login ID or registered email address).
- A red "必須" (Required) label next to the "パスワード" (Password) text.
- A text input field for the password.
- A link below the password field: "パスワードを忘れた方はこちら" (Click here if you forgot your password).
- A large blue button at the bottom labeled "ログイン" (Login).

03 Posteを起動します。

いずれか1つのコンテンツを選択し、開きます。
右下にある「Posteで開く」をタッチすると、アプリで閲覧できるようになります。
「Posteで開く」が表示されない場合は、04をご覧ください。

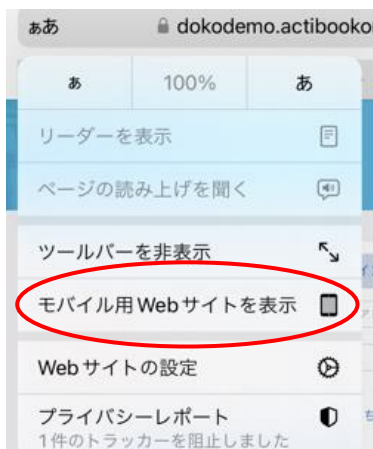


04 「Posteで開く」が表示されない場合

画面の上下いずれかに表示されているアドレスバー(URLが表示されているバー)にある「ああ」をタッチします。

「モバイル用webサイトを表示」をタッチし、「デスクトップ用Webサイトを表示」に切替えます。

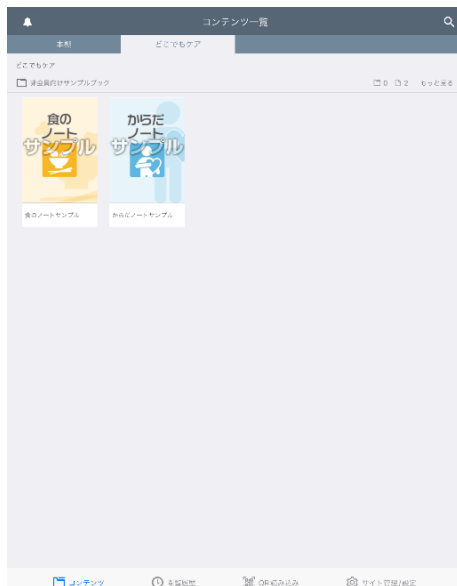
コンテンツを開き、「Posteで開く」をタッチしてください。



05 コンテンツ一覧に戻り、どこでもケアをご利用ください。

左上にある戻るボタンをタッチします。上部に「本棚」と「どこでもケア」のタブが表示されます。「どこでもケア」をタッチすると、ダウンロードできる全てのコンテンツが表示されます。

次回よりスマホ・タブレットは、アプリを起動してご利用ください。



06 操作1 教材のダウンロード

オンライン環境下にて、閲覧したいコンテンツをタッチします。すぐにダウンロードが開始され、数秒～数分で完了します(インターネットの環境や端末の性能により時間がかかる場合がございます)。

画面の上下どちらかにダウンロードの進捗状況を表すバーが表示されます。バーが消えるとダウンロード完了です。左上の戻るボタンでコンテンツ一覧に戻ります。



07 操作2 表示の見方

ダウンロードしたコンテンツには矢印マークが表示されるようになります。また、1度でも閲覧したコンテンツは自動的に本棚に格納されます。

1度ダウンロードしたコンテンツは、本棚タブでオフライン環境下での閲覧が可能になります。コンテンツを削除する時は、該当コンテンツを長押しして選択し、右上の「ゴミ箱」ボタンをタッチします。



08 操作3 各機能の説明

コンテンツを開くと上下に操作バーが表示された状態で閲覧します。画面の真ん中をタッチすると、操作バーを非表示にすることが可能です。

各機能で文字を手書きしたり、蛍光マーカーを引いたり、付箋を貼ったりすることができます。元のページに戻るには、左上の「戻る」ボタンをタッチします。

からだノート
2/17/16

健診でコレステロール値が高かった 画一6

健診

再検査

再検査ってどんなことをする？

コレステロール値

血液検査

コレステロール値

コレステロール値の変化を確認します

他の原因はないか

血液検査

検査でわかることは...

脂質代謝検査 (脂質3つ、脂質エコー)

動脈硬化、プラーク、狭心症

血液検査

検査でわかることは...

血管の硬さ (CAVI:心臓近位血管指数)
動脈の詰まりの程度 (ABI:足関節上動脈圧比)
血管の弾力 (PWV:脈波伝播速度)

MRA (磁気共鳴血管造影)

脳・頸動脈硬化、狭心症

循環器専門医に相談

冠動脈CT

冠動脈疾患の早期診断

運動負荷心電図

冠動脈造影

心エコー (心房心臓エコー)

冠動脈疾患の早期診断

負荷EKG (心電図)

冠動脈疾患の早期診断

臨床症状の出現する前に動脈硬化の有無と程度を把握し、その進展予防と治療でも考慮に入れた危険因子の管理・治療が必要である (動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版)

からだノート
2/17/16

健診でコレステロール値が高かった 画一6

健診

再検査

再検査ってどんなことをする？

コレステロール値

血液検査

コレステロール値

コレステロール値の変化を確認します

他の原因はないか

血液検査

検査でわかることは...

脂質代謝検査 (脂質3つ、脂質エコー)

動脈硬化、プラーク、狭心症

血液検査

検査でわかることは...

血管の硬さ (CAVI:心臓近位血管指数)
動脈の詰まりの程度 (ABI:足関節上動脈圧比)
血管の弾力 (PWV:脈波伝播速度)

MRA (磁気共鳴血管造影)

脳・頸動脈硬化、狭心症

循環器専門医に相談

冠動脈CT

冠動脈疾患の早期診断

運動負荷心電図

冠動脈造影

心エコー (心房心臓エコー)

冠動脈疾患の早期診断

負荷EKG (心電図)

冠動脈疾患の早期診断

臨床症状の出現する前に動脈硬化の有無と程度を把握し、その進展予防と治療でも考慮に入れた危険因子の管理・治療が必要である (動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版)

09 操作4 目次

上部操作バーの目次を選択すると、文字での確認が可能です。タッチすると該当ページへ移動します。

下部のスライドバーでは、サムネイル画像での確認が可能です。タッチすると該当ページへ移動します。



10 操作5 ペン

操作バーのペンを選択すると、パレットが出てきます。ペンの種類や色などを選んで、書き込みやマーカーを引くことが可能です。1つ前の操作の取消や、書き込みの一括消去も可能です。

これらの操作時にはページをめくることができません。左上の「×」ボタンをタッチして、めくる画面に戻って使用します(書き込みはそのまま残ります)。

からだノート 02/176 画-6

健診でコレステロール値が高かった

再検査ってどんなことをするの?

① コレステロール値 → コレステロール値 の変化を確認します

② 血液検査 → 内分泌系、腎臓病、甲状腺機能低下症、脂肪肝、糖尿病、高脂血症、腎疾患、閉塞性虚血、閉塞性肺性肝硬変、閉塞性肺疾患、薬剤性、ステロイド薬

③ 再検査

- 超音波検査 (頸部ド、腹部エコー)
- 血圧測定検査
- MRA (脳動脈造影検査)
- 安静時心電図もしくは24時間心電図
- 冠動脈CT
- 運動負荷心電図
- 心エコー (心房心臓エコー)
- 負荷EKG (心電図検査)

臨床症状の出現する前に動脈硬化の有無と程度を把握し、その治療予防と進捗までも考慮に入れた危険因子の管理・治療が必要である (動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版)

からだノート 02/176 画-6

健診でコレステロール値が高かった

再検査ってどんなことをするの?

① 血液検査 → コレステロール値 の変化を確認します

② 血液検査 → 内分泌系、腎臓病、甲状腺機能低下症、脂肪肝、糖尿病、高脂血症、腎疾患、閉塞性虚血、閉塞性肺性肝硬変、閉塞性肺疾患、薬剤性、ステロイド薬

③ 再検査

- 超音波検査 (頸部ド、腹部エコー)
- 血圧測定検査
- MRA (脳動脈造影検査)
- 安静時心電図もしくは24時間心電図
- 冠動脈CT
- 運動負荷心電図
- 心エコー (心房心臓エコー)
- 負荷EKG (心電図検査)

臨床症状の出現する前に動脈硬化の有無と程度を把握し、その治療予防と進捗までも考慮に入れた危険因子の管理・治療が必要である (動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版)

11 操作6 付箋1

操作バーの付箋を選択すると、ページ内に付箋を貼ることが可能です。付箋の色を選択し、メモの内容を編集して保存します。

また、リンクを貼ることも可能です。

健康でコレステロール値が高かった

再検査ってどんなことをする?

コレステロール値

血液検査

超音波検査 (頸部D、腹部エコー)

MRA (脳血管造影)

冠動脈CT

運動負荷心電図

心エコー (T2T3に心臓エコー)

負荷EKG (心電図)

冠動脈造影

臨床症状の出現する前に動脈硬化の有無と程度を把握し、その進展予防と遅延までも考慮に入れた危険因子の管理・治療が必要である (動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版)

健康でコレステロール値が高かった

再検査ってどんなことをする?

コレステロール値

血液検査

コレステロール値

付箋

リンク先

ページ番号を選択

77

ページ

臨床症状の出現する前に動脈硬化の有無と程度を把握し、その進展予防と遅延までも考慮に入れた危険因子の管理・治療が必要である (動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版)

13 PCでの利用方法 ログイン

PCで利用する際には、オンライン環境下でご利用ください。
利用時は、利用者ポータルサイトのログインページにあるログインアイコンをクリックしてください(<https://dokodemo.actibookone.com/>)。

このURLはブックマークなど保存をしておくことで、次回からの利用が簡単になります。

開いた後はID、パスワードを入力してログインします。

どこでもケアログインボタン



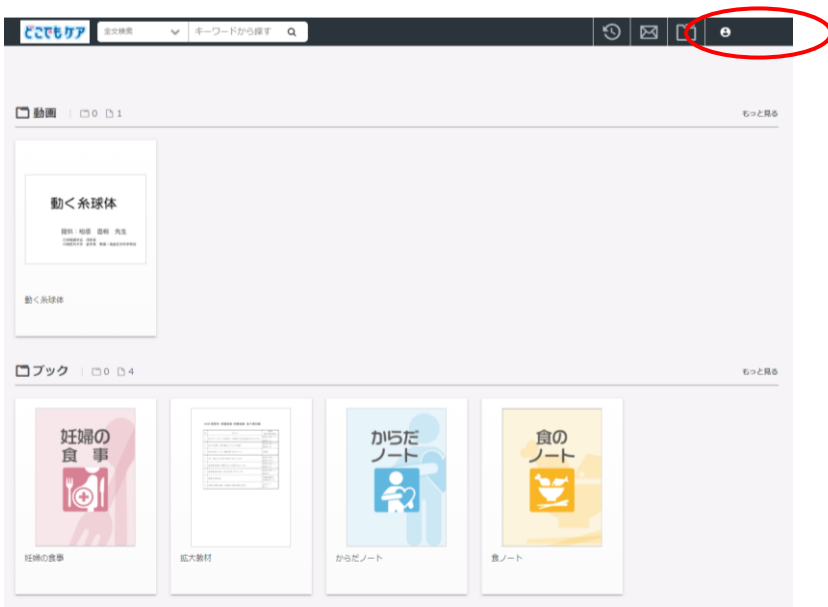
ログイン画面



14 PCでの利用方法 コンテンツの閲覧

ログインすると、閲覧できる全てのコンテンツが表示されます。閲覧するコンテンツを選択し、左右にスライドしてご利用ください。PC利用時は本棚機能がありません。

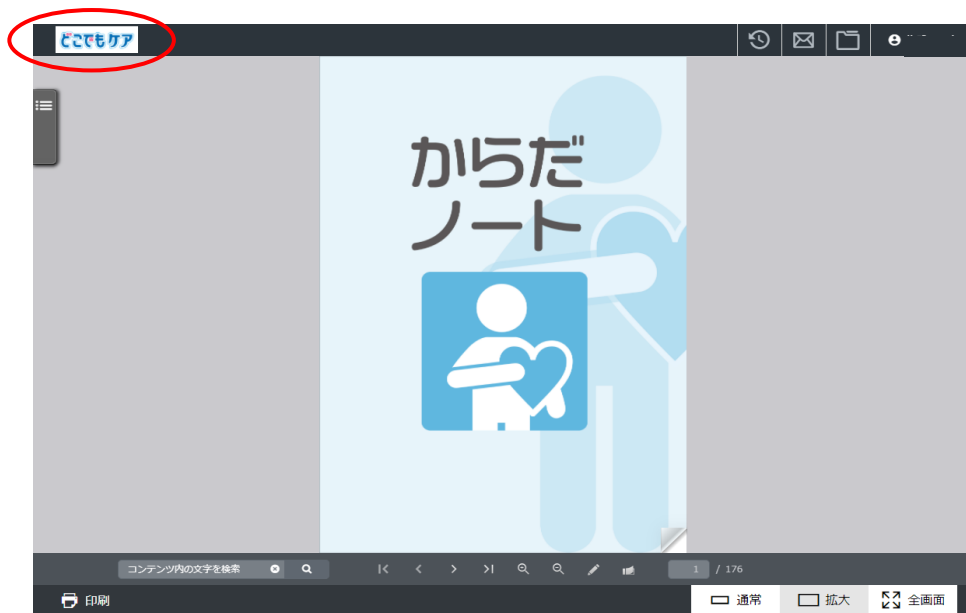
右上にはユーザー名が表示され、クリックするとマイページへ移動します。



15 PCでの利用方法 各機能の説明

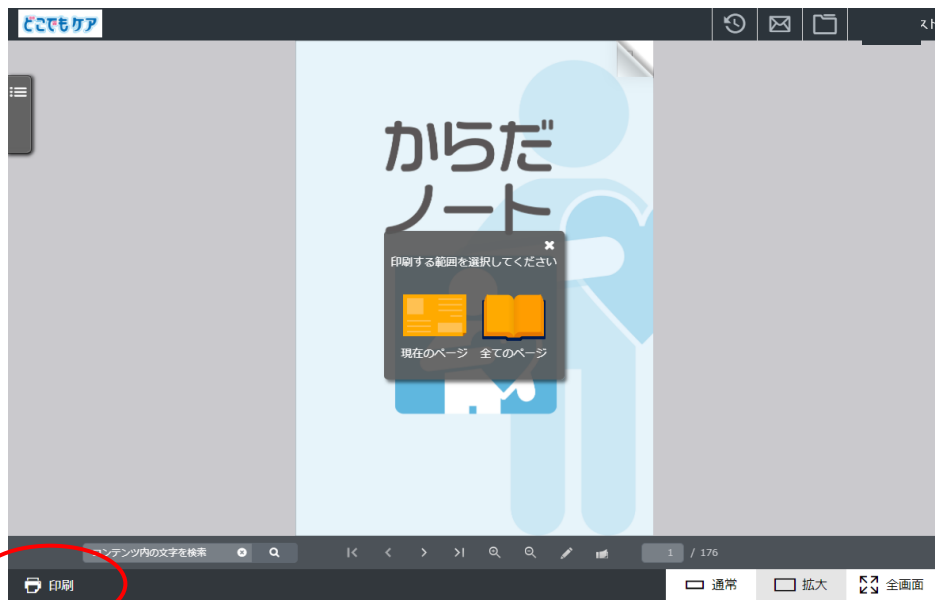
コンテンツを開くと左部、下部に操作バーが表示されます。
各アイコンにカーソルを合わせると、目次やページ移動、表示サイズの変更、ペンや付箋機能などの利用が可能です。目次、ペン、付箋機能については09～12を参照してください。

コンテンツ一覧に戻るには、左上のどこでもケアのロゴをクリックします。



16 PCでの利用方法 印刷

左下の印刷アイコンをクリックすると、印刷機能を利用することが可能です。印刷範囲を「現在のページ」、「全てのページ」のいずれかを選択し、出力してください。



17 その他

利用中に上下のバーが消えてしまう場合は、画面の真ん中を軽くタッチすれば操作バーが現れます。端末によっては少し反応が鈍い場合もありますので、お気をつけください。

コンテンツ内容に更新があった際は、オンライン環境下でコンテンツを開くと自動でダウンロードが開始されます。ダウンロードを希望しない時は、オフライン環境下でご利用ください。

コンテンツ内容の更新やお知らせについては、サイト内のPUSH通知のほか、ニュース欄に掲載いたします。

ニュース欄はアプリでは表示されず、ブラウザのみでの表示となります。アプリをご利用の場合は下記の弊社HPからご確認ください。
(<https://www.wellcle.co.jp/service08/>)

PUSH通知アイコン



ニュース

ニュース		もっと見る
動作確認環境について	現在のPosteoの動作確認環境は以下の通りです。iOS 11.0以上 16.5.2未満Android 11.0以上 13.0未満また「自動アップデート」機能につきましては「OFF」...	2023/06/23
コンテンツを更新しました	目次情報の修正により、次のコンテンツを更新しております。からだノート、栄養指導教材、妊婦の食事、糖尿病ノート、私の健康記録、ページノート、ページノート...	2023/07/07
子どもノート2022を一部修正、更...	外部リンクを削除し、目次情報を修正しました。	2023/07/06