

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、お申込み後にお送りする登録完了メールにあるログインURLをブラウザで開きます (<https://dokodemo.actibookone.com/>)。メールから開くことができない場合は、弊社 HP <専用サイト・お申込み> 欄にある青いどこでもケアのボタンをタッチしてください。(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。

お申込みがまだの方は、<https://www.wellcle.co.jp/service08/>から、お申込みください。5営業日以内にアカウントが発行されます。

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。

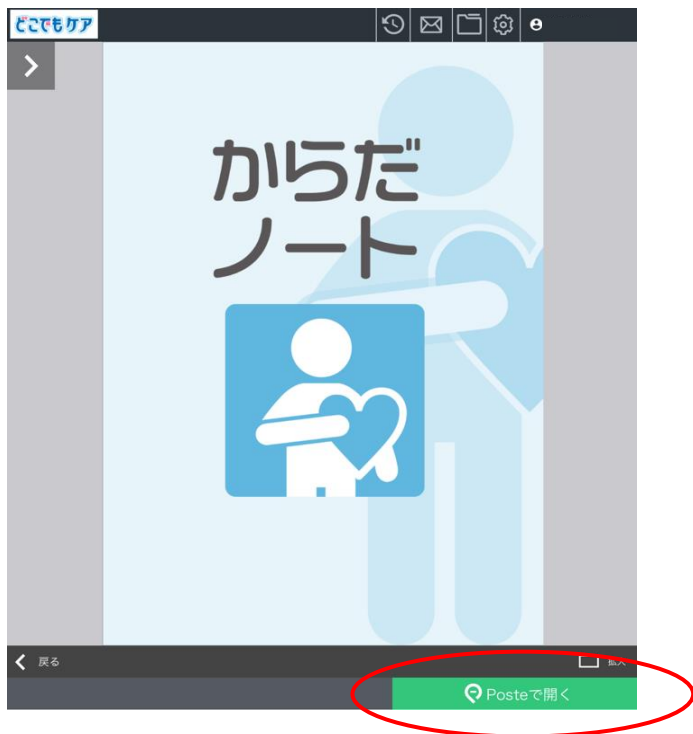


The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "dokodemo.actibookone.com". The page title is "ログイン" (Login). The login form contains the following elements:

- 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。

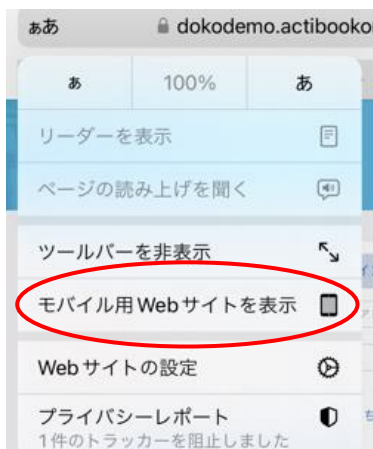


04 「Posteで開く」が表示されない場合

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。

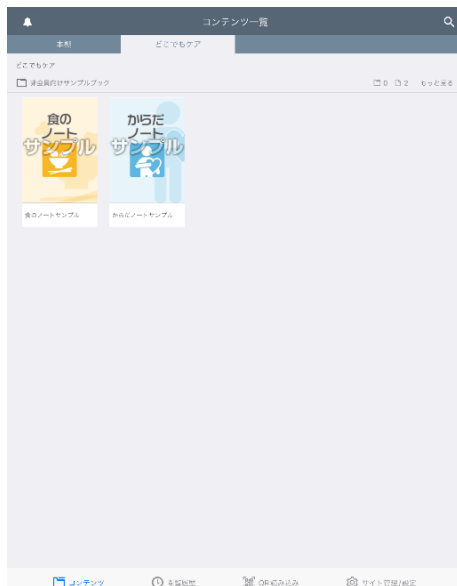
コンテンツを開き、「Posteで開く」をタッチしてください。



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。



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)。

健康でコレステロール値が高かった 図-6

再検査ってどんなことをする?

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

① 血液検査

② その他の原因はないか

③ 血管の状態を見る

超音波検査 (頸動脈、腹部エコー)

血圧脈調検査

MRA (磁気共鳴血管造影)

冠動脈CT

運動負荷心電図

心エコー (2次元・ドップラー)

負荷EKG (心電図)

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を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 図-6

再検査ってどんなことをする?

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

① 血液検査

② その他の原因はないか

③ 血管の状態を見る

超音波検査 (頸動脈、腹部エコー)

血圧脈調検査

MRA (磁気共鳴血管造影)

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 (2次元・ドップラー)

負荷EKG (心電図)

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を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)

check

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の？

コレステロール値

① 血液検査 → コレステロール値 の変化を確認します

② ①以外の原因はないか

③ 血管の状態を見る

超音波検査 (頸部D、腹部エコー)

血圧脈波検査

MRA (脳血管造影)

安静時心電図
もしくは
24時間心電図

冠動脈造影

冠動脈造影を疑う場合

検査でわかることは…

- 動脈硬化、プラーク、狭窄率
- 血管の硬さ (CAVI:心臓血管硬度)
- 動脈の詰まりの程度 (ABI:足動脈上腕血圧比)
- 血管の閉塞 (PWV:脈波伝播速度)
- 脳-動脈硬化、狭窄率
- 循環器専門医に相談
- 冠動脈疾患の早期診断
- 冠動脈狭窄の場所、程度
- 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)

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の？

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

付箋

リンク先

コンテンツ内のページ

ページ番号を選択

77

ページ

付箋

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)

12 操作7 付箋2

保存をすると、付箋マークが現れます。付箋マークは好きな場所に移動させることが可能です。

また、操作バーの付箋からは「作成済みの付箋一覧を見る」を選択することができます。ここでは付箋とメモの一部を一覧表示させることができるため、しおりのように使うことが可能です。よく使う資料には付箋を貼り、すぐ移動できるようにしておくと便利です。

健康でコレステロール値が高かった

再検査 1 再検査ってどんなことをするの?

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

2 他の原因はないか

血液検査

3 血管の状態を見る

超音波検査 (頸動脈、腹部エコー)

血圧脈波検査

MRA (磁気共鳴血管造影)

安静時心電図
もしくは
24時間心電図

運動CT

運動負荷心電図

心エコー (サブドクトルエコー)

負荷PET (CABG/SHAMING)

運動CT

運動負荷心電図

心エコー (サブドクトルエコー)

負荷PET (CABG/SHAMING)

運動CT

運動負荷心電図

心エコー (サブドクトルエコー)

負荷PET (CABG/SHAMING)

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、その臨床症状と年齢でも考慮した上で危険因子の管理・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)

付箋の色を選択してください。

黄色

赤色

作成済みの付箋一覧を見る



付箋一覧

脂-6 再検査ってどんなことをするの?
よく使う資料

84

脂-9 脂質異常の事

87

高血圧構造図①

95

高血圧構造図②

96

高血圧構造図③

97

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、お申込み後にお送りする登録完了メールにあるログインURLを開きます(<https://dokodemo.actibookone.com/>)。
メールから開くことができない場合は、弊社 HP <専用サイト・お申込み> 欄にある青いどこでもケアのアイコンをクリックしてください。

このURLはブックマークなど保存しておくことで、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



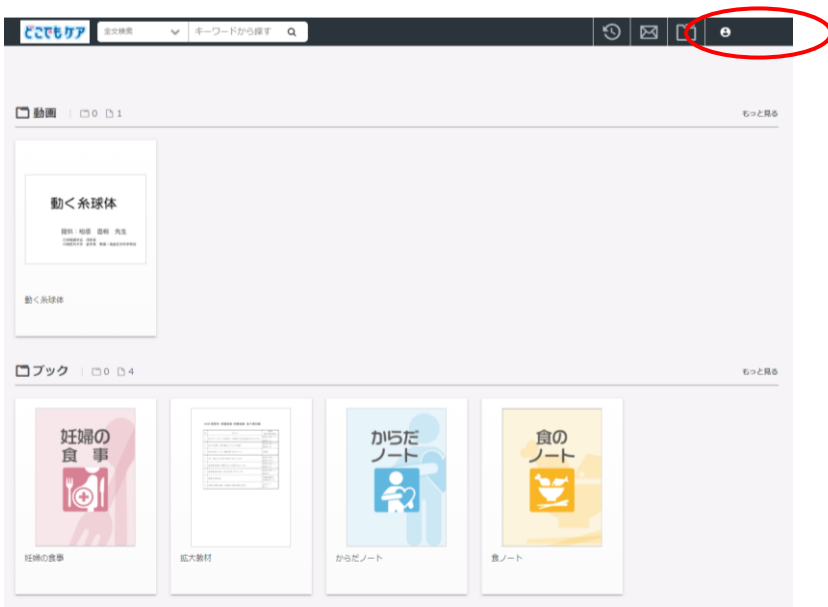
ログイン画面



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。

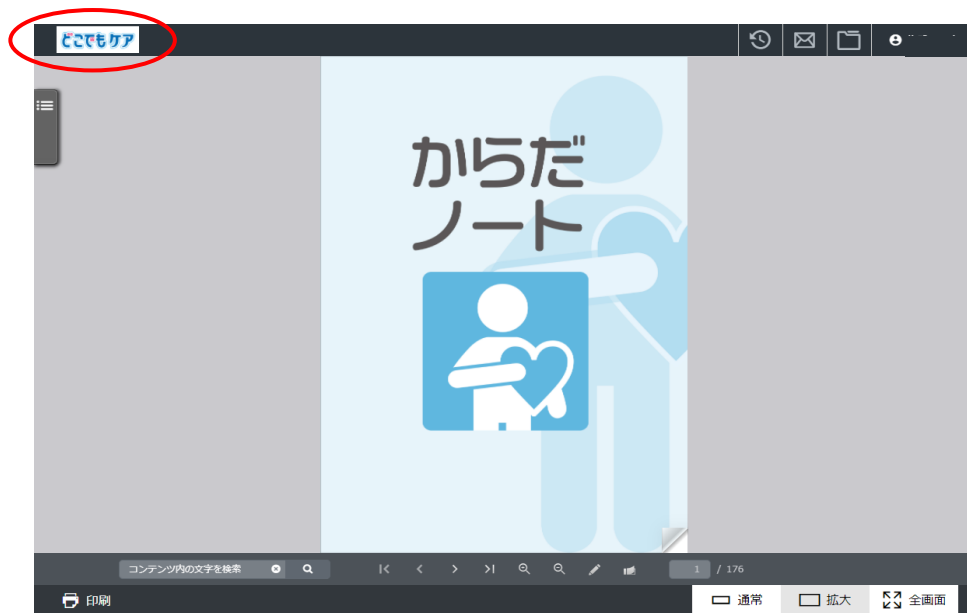
右上にはユーザー名が表示され、クリックするとマイページへ移動します。



15 PCでの利用方法 各機能の説明

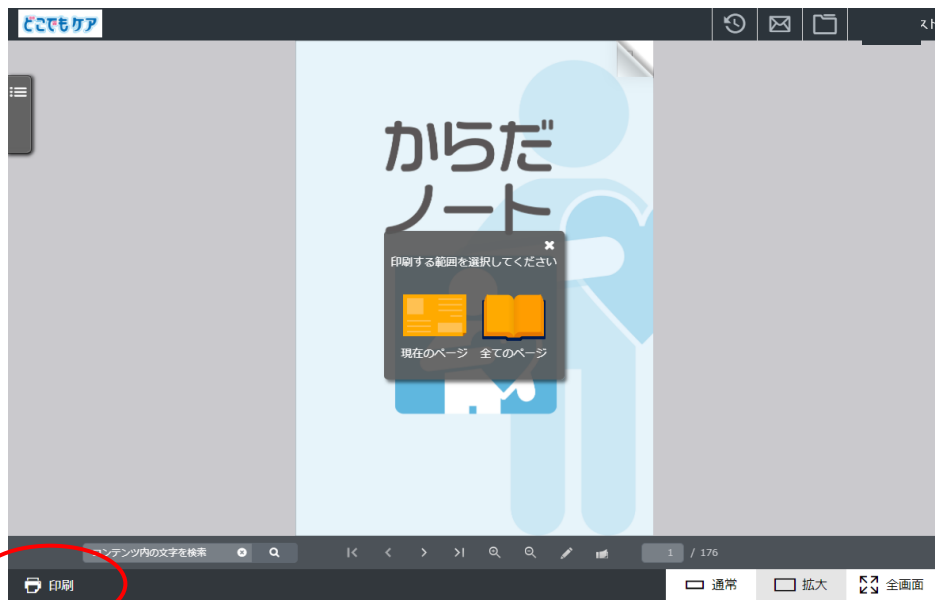
コンテンツを開くと左部、下部に操作バーが表示されます。
各アイコンにカーソルを合わせると、目次やページ移動、表示サイズの変更、ペンや付箋機能などの利用が可能です。目次、ペン、付箋機能については09～12を参照してください。

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