

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05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。

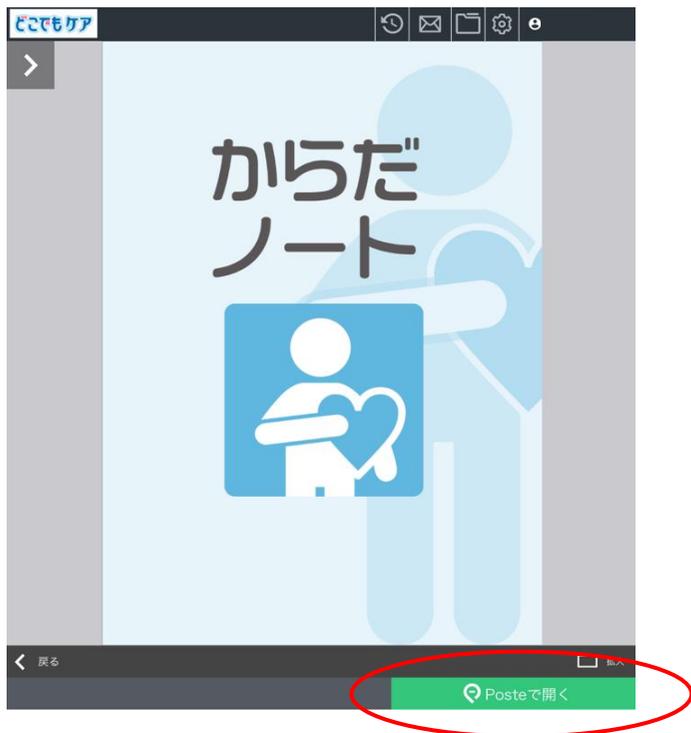


The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "dokodemo.actibookone.com". The page title is "ログイン" (Login). The login form contains the following elements:

- 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 the login ID or the 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。



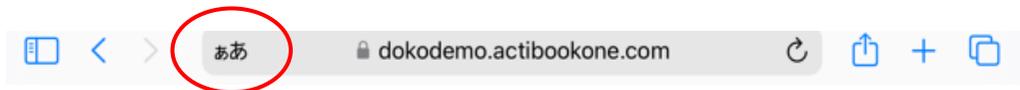
04 「Posteで開く」が表示されない場合

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。

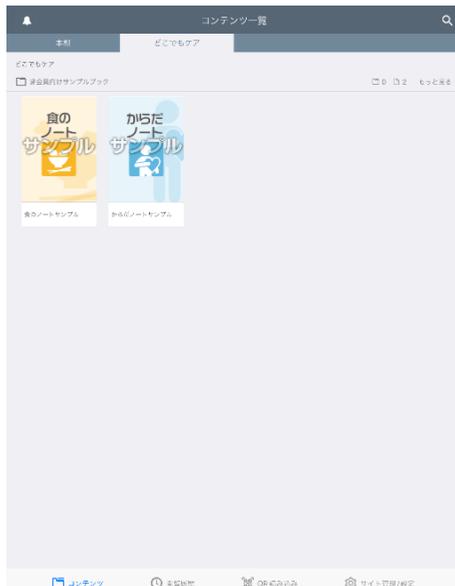
※お使いのバージョンにより表示が異なる場合があります。



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

② 血液検査 → 検査がわかることは...

③ 血管の状態を見る

超音波検査 (頸動脈、腹部エコー) → 頸動脈、フック、狭窄率

血圧測定検査 → 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、狭窄率 → 循環器専門医に相談

安静時心電図もしくは24時間心電図 → 冠動脈CT → 冠動脈疾患の早期診断

運動負荷心電図 → 冠動脈狭窄の有無を把握

心エコー (心房心臓エコー)

負荷RI (心臓超音波検査)

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)

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

② 血液検査 → 検査がわかることは...

③ 血管の状態を見る

超音波検査 (頸動脈、腹部エコー) → 頸動脈、フック、狭窄率

血圧測定検査 → 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、狭窄率 → 循環器専門医に相談

安静時心電図もしくは24時間心電図 → 冠動脈CT → 冠動脈疾患の早期診断

運動負荷心電図 → 冠動脈狭窄の有無を把握

心エコー (心房心臓エコー)

負荷RI (心臓超音波検査)

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)

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 82176 図-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
コレステロール値
内分泌系
腎臓病
甲状腺機能低下症
アルコール誘発性脂肪肝
肝疾患
閉塞性黄疸
胆管性黄疸
胆管炎
胆管狭窄
胆管癌
胆管石

3 再検査
他の原因はないか
精査が必要

超音波検査 (頸動脈、腹部エコー)
検査でわかることは…
動脈硬化、プラーク、狭窄率

血圧測定検査
血圧の値 (CAVI・心臓血管音波検査)
動脈の長さの程度 (ABI) 足関節上腕血圧比
血圧の力 (PWV) 動脈硬化の程度

MRA (磁気共鳴血管造影)
脳・動脈硬化、狭窄率
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
冠動脈疾患を疑う場合

心エコー (超音波心臓エコー)
冠動脈疾患を疑う場合

負荷EKG (心電図検査)
冠動脈疾患を疑う場合

安静時心電図もしくは24時間心電図
冠動脈疾患の早期診断

冠動脈造影
冠動脈疾患を疑う場合

冠動脈CT
冠動脈疾患を疑う場合

運動負荷心電図
冠動脈疾患を疑う場合

心エコー (超音波心臓エコー)
冠動脈疾患を疑う場合

負荷EKG (心電図検査)
冠動脈疾患を疑う場合

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)

からだノート 82176 図-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
コレステロール値
内分泌系
腎臓病
甲状腺機能低下症
アルコール誘発性脂肪肝
肝疾患
閉塞性黄疸
胆管性黄疸
胆管炎
胆管狭窄
胆管癌
胆管石

3 再検査
他の原因はないか
精査が必要

超音波検査 (頸動脈、腹部エコー)
検査でわかることは…
動脈硬化、プラーク、狭窄率

血圧測定検査
血圧の値 (CAVI・心臓血管音波検査)
動脈の長さの程度 (ABI) 足関節上腕血圧比
血圧の力 (PWV) 動脈硬化の程度

MRA (磁気共鳴血管造影)
脳・動脈硬化、狭窄率
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
冠動脈疾患を疑う場合

心エコー (超音波心臓エコー)
冠動脈疾患を疑う場合

負荷EKG (心電図検査)
冠動脈疾患を疑う場合

安静時心電図もしくは24時間心電図
冠動脈疾患の早期診断

冠動脈CT
冠動脈疾患を疑う場合

運動負荷心電図
冠動脈疾患を疑う場合

心エコー (超音波心臓エコー)
冠動脈疾患を疑う場合

負荷EKG (心電図検査)
冠動脈疾患を疑う場合

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

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



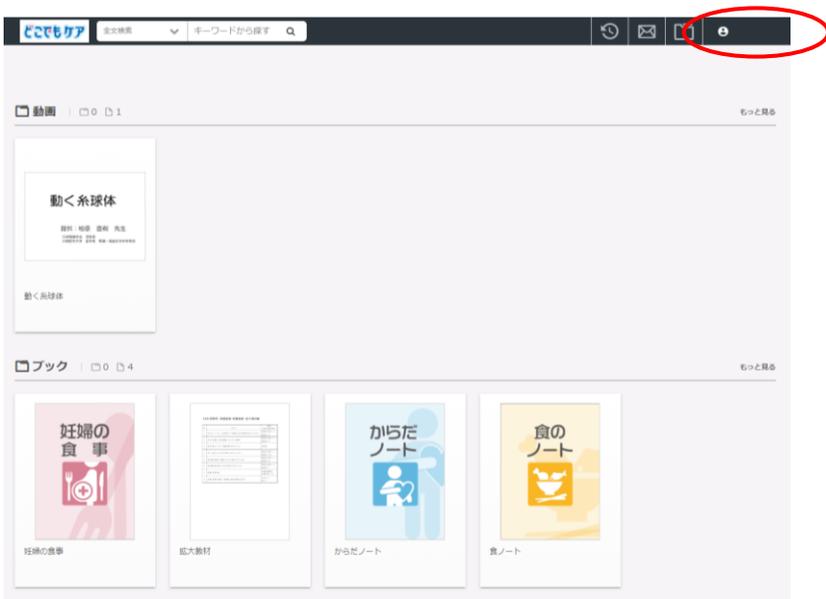
ログイン画面



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。

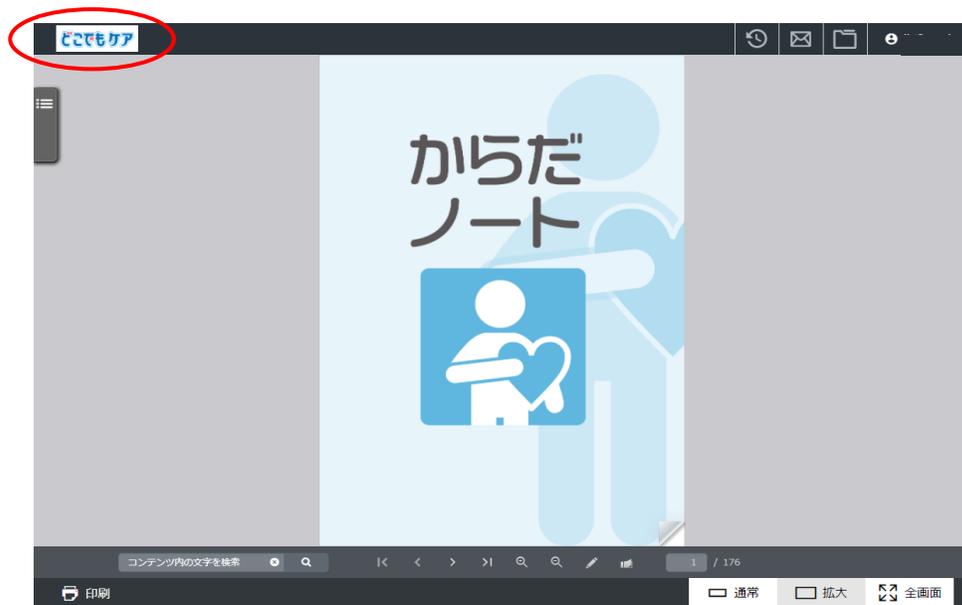
右上にはユーザー名が表示され、クリックするとマイページへ移動します。



15 PCでの利用方法 各機能の説明

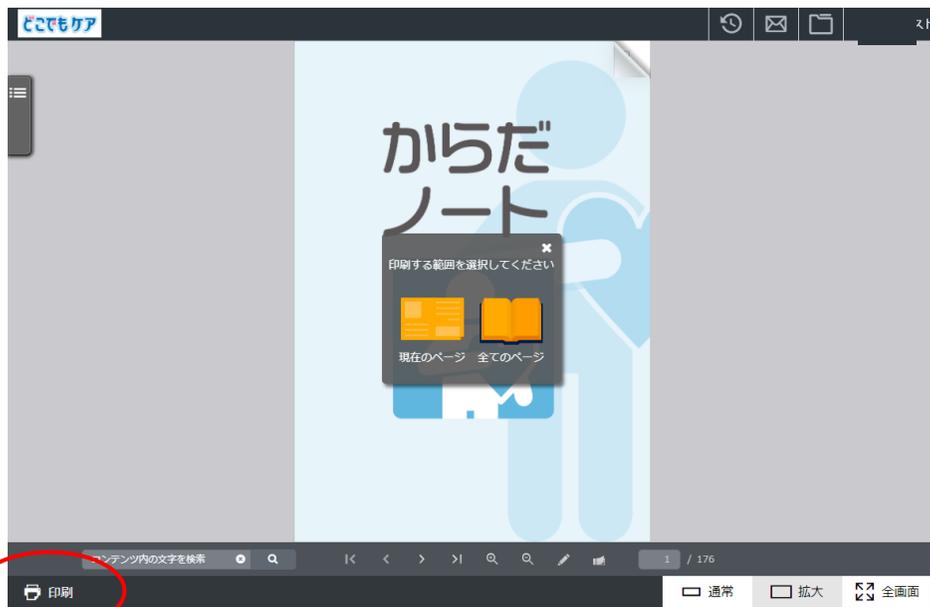
コンテンツを開くと左部、下部に操作バーが表示されます。
各アイコンにカーソルを合わせると、目次やページ移動、表示サイズの変更、ペンや付箋機能などの利用が可能です。目次、ペン、付箋機能については09～12を参照してください。

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、ヘルプブックや下記の弊社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Poste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未満または「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