

# COPD 身体活動性向上プロジェクト 操作マニュアル



独立行政法人 国立病院機構

和歌山病院

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル

## 1 トップメニュー①



独立行政法人 国立病院機構  
和歌山病院 COPD 身体活動性向上プロジェクト

TOP 操作手順書(PDF) 利用規約

COPD患者さんにとって身体活動を向上させることは極めて重要です。  
このプログラムは身体活動性向上の目的で作成しました。詳しい手順は操作手順書をご確認ください。

⇒操作手順書(PDF)のダウンロードはこちらから

① 目標値設定アプリ (簡易版)  
医療関係者の方はこちら

このアプリは、1日の歩数の目標値を計算するためのツールです。  
最近2週間の歩数平均値と呼吸機能検査の結果を準備したうえでご利用ください。

[お試し版はこちらから](#)

入力の実習用にご利用ください。記録は残りません。

② 目標値設定アプリ (詳細版)  
医療関係者の方はこちら

このアプリは、1日の歩数や身体活動性の目標値を計算するためのツールです。  
最近2週間の歩数（あるいは2METs以上の時間、3METs以上の時間、3METs以上の総活動量）の平均値、呼吸機能検査、6分間歩行距離、血清BNP値（必要に応じて）の結果を準備したうえでご利用ください。

[お試し版はこちらから](#)

入力の実習用にご利用ください。記録は残りません。

自己管理アプリ  
個人で管理する方はこちら

このアプリは、日々の歩数が目標値に  
対しどの程度であるかが確認できるツ  
ールです。  
昨日1日の歩数を準備してご利用くださ  
い。

最初に医療機関で「目標値設定アプリ  
(簡易版)」から歩数目標値の算出とア  
カウントの取得を行ってください。  
※医療機関から配布された「ユーザー  
ID」・「パスワード」が必要になりま  
す。

### ① 目標値設定アプリ(簡易版)

このアプリは、1日の歩数の目標値を計算するためのツールです。

最近2週間の歩数平均値と呼吸機能検査の結果を準備したうえでご利用ください。

※医療関係者向けとなります。

### ② 目標値設定アプリ(詳細版)

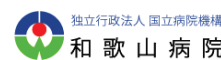
このアプリは、1日の歩数や身体活動性の目標値を計算するためのツールです。

最近2週間の歩数（あるいは2METs以上の時間、3METs以上の時間、3METs以上の総活動量）の平均値、呼吸機能検査、6分間歩行距離、血清BNP値（必要に応じて）の結果を準備したうえでご利用ください。

※医療関係者向けとなります。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル

## 1 トップメニュー②



独立行政法人 国立病院機構  
和歌山病院

COPD 身体活動性向上プロジェクト

TOP 操作手順書(PDF) 利用規約



COPD患者さんにとって身体活動を向上させることは極めて重要です。  
このプログラムは身体活動性向上の目的で作成しました。詳しい手順は操作手順書をご確認ください。

⇒操作手順書(PDF)のダウンロードはこちらから

目標値設定アプリ  
(簡易版)  
医療関係者の方はこちら

このアプリは、1日の歩数の目標値を計算するためのツールです。  
最近2週間の歩数平均値と呼吸機能検査の結果を準備したうえでご利用ください

④ お試し版はこちらから

入力の練習用にご利用ください。記録は残りません。

目標値設定アプリ  
(詳細版)  
医療関係者の方はこちら

このアプリは、1日の歩数や身体活動性の目標値を計算するためのツールです。  
最近2週間の歩数（あるいは2METs以上の時間、3METs以上の時間、3METs以上の総活動量）の平均値、呼吸機能検査、6分間歩行距離、血清BNP値（必要に応じて）の結果を準備したうご利用ください。

④ お試し版はこちらから

入力の練習用にご利用ください。記録は残りません。

③ 自己管理アプリ  
個人で管理する方はこちら

このアプリは、日々の歩数が目標値に対しどの程度であるかが確認できるツールです。  
昨日1日の歩数を準備してご利用ください。

最初に医療機関で「目標値設定アプリ(簡易版)」から歩数目標値の算出とアカウントの取得を行ってください。  
※医療機関から配布された「ユーザーID」・「パスワード」が必要です。

### ③ 自己管理アプリ

このアプリは、日々の歩数が目標値に対しどの程度であるかが確認できるツールです。

昨日1日の歩数を準備してご利用ください。

最初に医療機関で「目標値設定アプリ(簡易版)」から歩数目標値の算出とアカウントの取得を行ってください。

※医療機関から配布された「ユーザーID」・「パスワード」が必要になります。スマートフォンをご使用の場合は配布資料のQRコードを読み取りログイン可能です。

### ④ 目標値設定アプリ(簡易版)と(詳細版)について、お試し版を用意しています。

お試し版のため、歩数標準値、歩数目標値、その他入力した情報はデータベースへ記録されません。

また、「ユーザーID」・「パスワード」の発行もできません。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(簡易版)]

## 1 目標値設定アプリ(簡易版) ログイン

独立行政法人 国立病院機構  
和歌山病院  
COPD 身体活動性向上プロジェクト

≡ MENU

ログイン | 目標値設定アプリ(簡易版)

ユーザーID・パスワードを入力してください。

①

ユーザーID:

パスワード:

ログイン 初期画面へ戻る

- ① 国立病院機構和歌山病院から事前に配布された「ユーザーID」と「パスワード」を入力し、ログインします。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(簡易版)]

## 2 データ入力

独立行政法人 国立病院機構  
和歌山病院  
COPD 身体活動性向上プロジェクト

この計算式への入力情報は、個人を特定できない状態で学術研究目的の集計に用いますが、研究目的以外に使用することはございません。  
※上の内容に対象者が同意される場合のみ、「承認」ボタンを押してください

① 承認する 承認しない

② 性別  
● 男 ● 女

③ 身長 ※整数で入力  
cm

④ 生年月日  
1950 年 01 月 01 日

⑤ 居住地 (都道府県)  
和歌山県

mMRC呼吸困難スケール(1つを選択)

⑥ 0. ☐ 激しい運動をした時だけ息が切れる。  
1. ☐ 平坦な道を早足で歩く、あるいは穏やかな上り坂を歩くとときに息切れがある。  
2. ☐ 息切れがあるので、同年代の人より平坦な道を歩くのが遅い、あるいは平坦な道を自分のペースで歩いている時、息切れのため立ち止まることもある。  
3. ☐ 平坦な道を約100m、あるいは数分歩くと息切れのために立ち止まる。  
4. ☐ 息切れがひどく家から出られない、あるいは衣服の着替えをする時にも息切れがある。

⑦ 最大吸気量(IC) ※小数点第2位まで

⑧ 努力肺活量(FVC) ※小数点第2位まで

⑨ 一秒量(FEV1) ※小数点第2位まで

① 承認 (同意確認)

※「承認する」を選択することで入力が可能となります。

② 性別 (選択方式)

③ 身長 (入力方式) ※整数3桁

④ 生年月日 (選択方式)

※対象年齢：40歳～100歳

⑤ 居住地 (選択方式)

⑥ mMRC呼吸困難スケール (選択方式)

該当する項目を選択します。

⑦ 最大吸気量 (IC) (入力方式)

⑧ 努力肺活量(FVC) (入力方式)

⑨ 一秒量(FEV1) (入力方式)

⑦⑧⑨共通内容

※入力制限＝小数点含む4文字

※エラーチェック＝整数または第2位までの小数

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(簡易版)]

## 2 データ入力（続き） 3 計算結果

歩数計測開始日

2021 年 05 月 17 日

歩数実測値 (歩数計測開始日から2週間の平均値を整数で入力してください)

歩

計算結果 | 目標値設定アプリ(簡易版)

あなたの歩数標準値は「2,260」歩です。

あなたの歩数目標値は「3,616」歩です。

計算時の年齢は「75」歳です。

ご自分のデータを登録したい場合は、「ユーザーID」・「パスワード」を発行してください。

ユーザーID・パスワードの発行

入力画面へ戻る

ログアウト

Copyright© National Hospital Organization. All Rights Reserved.

- ⑩ 「歩数計測開始日」（選択方式）
- ⑪ 「歩数実測値(2週間の平均値)」（入力方式）※整数5桁まで
- ⑫ 全て入力が完了したら「計算」ボタンより計算結果画面へ
- ⑬ 「歩数標準値」と「歩数目標値」の計算結果が表示されます。
- ⑭ 「自己管理アプリ」で使用する、ユーザーID・パスワードの発行を行います。
- ⑮ ユーザーID・パスワードの発行を行わずに入力画面へ移動し、新たに別の方の歩数目標値の算出を行います。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(簡易版)]

## 4 ユーザーID・パスワード発行

ID・パスワード発行 | 会員登録

ID : 20230110-005

パスワード :

歩数標準値 : 2,224歩

歩数目標値 : 3,558歩

性別 : 男性

身長 : 165cm

生年月日 : 1954(昭和29年)年07月08日

居住地 : 東京都

登録日 : 2023年01月10日

QRコード :

① 印刷する ② 入力画面へ戻る ③ ログアウト

- ① 発行されたID&パスワードQRコード、「歩数標準値」、「歩数目標値」、その他ユーザー情報が表示されます。
- ② 「印刷」ボタンより、ブラウザの印刷設定画面が表示されま
- ③ 入力画面へ移動し、新たに別の方の歩数目標値の算出を行います。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(詳細版)]

## 1 目標値設定アプリ(詳細版) ログイン

独立行政法人 国立病院機構  
和歌山病院  
COPD 身体活動性向上プロジェクト

≡ MENU

ログイン | 目標値設定アプリ(詳細版)

ユーザーID・パスワードを入力してください。

① ユーザーID:

パスワード:

☐ パスワードを表示

ログイン 初期画面へ戻る

Illustration of six diverse people (three men and three women) standing together.

- ① 国立病院機構和歌山病院から事前に配布された「ユーザーID」と「パスワード」を入力し、ログインします。



# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(詳細版)]

## 2 データ入力

独立行政法人 国立病院機構  
和歌山病院  
COPD 身体活動性向上プロジェクト

この計算式への入力情報は、個人を特定できない状態で学術研究目的の集計に用い  
ますが、研究目的以外に使用することはできません。  
上の内容に対象者が同意される場合のみ、「承認」ボタンを押してください。

① 承認する ☐ 承認しない ☐

② 性別  
☒ 男 ☐ 女

③ 身長 ※整数3桁まで  
cm

④ 生年月日  
1950 年 01 月 01 日

⑤ 居住地（都道府県）  
和歌山県

⑥ mMRC呼吸困難スケール(1つを選択)  
0. ☐ 激しい運動をした時だけ息が切れる。  
1. ☐ 平坦な道を早足で歩く、あるいは緩やかな上り坂を歩くときに息切  
れがある。  
2. ☐ 息切れがあるので、同年代の人より平坦な道を歩くのが遅い、ある  
いは平坦な道を自分のペースで歩いている時、息切れのため立ち止ま  
ることがある。  
3. ☐ 平坦な道を約100m、あるいは数分歩くと息切れのために立ち止  
まる。  
4. ☐ 息切れがひどく家から出られない、あるいは衣服の着替えをする時  
にも息切れがある。

- ① 承認（同意確認）  
※「承認する」を選択することで入力が可能となります。
- ② 性別（選択方式）
- ③ 身長（入力方式） ※整数3桁
- ④ 生年月日（選択方式）  
※対象年齢：40歳～100歳
- ⑤ 居住地（選択方式）
- ⑥ mMRC呼吸困難スケール（選択方式）  
該当する項目を選択します。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(詳細版)]

## 2 データ入力（続き）

⑦ HADSスケール(1つを選択)<sup>※1</sup>

1. 緊張を感じますか？

1. ☒ ほとんどいつもそう感じる  
2. ☐ たいていそう感じる  
3. ☐ 時々そう感じる  
4. ☐ 全くそう感じない

2. まるで何かひどいことが今にも起こりそうな恐ろしい感じがしますか？

1. ☒ はっきりあって、程度もひどい  
2. ☐ あるが程度はひどくない  
3. ☐ わずかにあるが、気にならない  
4. ☐ 全くない

3. くよくよした考えが心に浮かびますか？

1. ☒ ほとんどいつもある  
2. ☐ たいていある  
3. ☐ 時にあるが、しばしばではない  
4. ☐ ほんの時々ある

4. のんびり腰かけて、そしてくつろぐことができますか？

1. ☒ できる  
2. ☐ たいていできる  
3. ☐ できるがしばしばではない  
4. ☐ 全くできない

5. 胃が気持ち悪くなるような一種おそろしい感じがしますか？

1. ☒ 全くない  
2. ☐ 時々感じる  
3. ☐ かなりしばしば感じる  
4. ☐ 大変しばしば感じる

6. まるで終始動きまわっていなければならないほど落ち着きがないですか？

1. ☒ 非常にそうだ  
2. ☐ かなりそうだ  
3. ☐ 余りそうではない  
4. ☐ 全くそうではない

7. 急に不安に襲われますか？

1. ☒ 大変しばしばにそうだ  
2. ☐ かなりしばしばにそうだ  
3. ☐ しばしばではない  
4. ☐ 全くそうではない

- ⑦ HADSスケール（選択方式）全7問  
該当する項目を選択します。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(詳細版)]

## 2 データ入力 (続き)

⑧ 最大吸気量(IC) ※整数1桁・小数点第2位まで

⑨ 努力肺活量(FVC) ※整数1桁・小数点第2位まで

⑩ 一秒量(FEV1) ※整数1桁・小数点第2位まで

⑪ 6分間歩行距離(6MWD) ※整数4桁まで

⑫ BNP ※整数4桁・小数点第1位まで

⑬ 歩数計測開始日

2022 年 04 月 27 日

⑭ 以下のいずれかの実測値(2週間の平均)を入力してください。

歩数 ※整数5桁まで 歩

2METs以上の時間 ※整数3桁まで 分

3METs以上の時間 ※整数3桁まで 分

3METs以上の総活動量 ※整数1桁・小数点第2位まで ME

⑮ 全て入力が完了したら「計算」ボタンを押してください

計算

Copyright © National Hospital Organization. All Rights Reserved.

⑧ 最大吸気量(IC) (入力方式)

⑨ 努力肺活量(FVC) (入力方式)

⑩ 一秒量(FEV1) (入力方式)

⑪ 6分間歩行距離(6MWD)

⑫ BNP※整数4桁・小数点第1位まで

⑬ 歩数計測開始日

⑭ 実測値(2週間の平均) (入力方式)

※4項目のうち必ずいずれか一つを入力します。

●歩数 ※整数5桁まで

●2METs以上の時間 ※整数3桁まで

●3METs以上の時間 ※整数3桁まで

●3METs以上の総活動量 ※整数1桁・小数点第2位まで

⑮ 全て入力が完了したら「計算」ボタンより計算結果画面へ

⑧⑨⑩共通内容

※入力制限＝小数点含む4文字

※エラーチェック＝整数または第2位までの小数

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(詳細版)]

## 3 計算結果

画面上部のタブを選択することで、「歩数」、「2METs以上の時間」、「3METs以上の時間」、「3METs以上の総活動量」それぞれの計算結果が表示されます。



①「歩数標準値」と「歩数目標値」が表示されます。

②「2METs以上の時間標準値」と「2METs以上の時間目標値」が表示されます。

③「3METs以上の時間標準値」と「3METs以上の時間目標値」が表示されます。

④「3METs以上の総活動量標準値」と「3METs以上の総活動量目標値」が表示されます。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(詳細版)]

## 3 計算結果（続き）

計算結果 | 目標値設定アプリ(詳細版)

歩数 2METS以上の時間 3METS以上の時間 3METS以上の総活動量

あなたの歩数標準値は「3,824」歩です。

あなたの歩数目標値は「5,354」歩です。

計算時の年齢は「67」歳です。

ご利用のアプリを連携したい場合は、「ユーザーID」・「パスワード」を発行してください

① ユーザーID・パスワードの発行 ② 入力画面へ戻る

ログアウト

- ① 「自己管理アプリ」で使用する、ユーザーID・パスワードの発行を行います。
- ② ユーザーID・パスワードの発行を行わずに入力画面へ移動し、新たに別の方の歩数目標値の算出を行います。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[目標設定値アプリ(詳細版)]

## 4 ユーザーID・パスワード発行

ID・パスワード発行 | 会員登録

ID : 20230110-005

パスワード : [masked]

歩数標準値 : 2,224歩

歩数目標値 : 3,558歩

性別 : 男性 ①

身長 : 165cm

生年月日 : 1954(昭和29年)年07月08日

居住地 : 東京都

登録日 : 2023年01月10日

QRコード : [QR Code]

② 印刷する

入力画面へ戻る

③ ログアウト

- ① 発行されたID&パスワードやQRコード、「歩数標準値」、「歩数目標値」、その他ユーザー情報が表示されます。
- ② 「印刷」ボタンより、ブラウザの印刷設定画面が表示されま
- ③ 入力画面へ移動し、新たに別の方の歩数目標値の算出を行います。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[自己管理アプリ]

## 1 PCでログイン、又はスマホで手動入力によるログイン

独立行政法人 国立病院機構  
和歌山病院  
COPD 身体活動性向上プロジェクト

ログイン | 自己管理アプリ

ユーザーID・パスワードを入力してください。

ユーザーID :

パスワード :

ログイン 初期画面へ戻る

- ① 医療機関から発行されたユーザーIDとパスワードを入力してログインします。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[自己管理アプリ]

## 2 QRコードを使用したログイン(スマホ専用)



歩数データの記録 | 自己管理アプリ

あなたの歩数目標値は「3558」歩です。

歩数計測日

2023 年 01 月 10 日

歩数実測値

歩

登録

この状態で終了する場合はこのままブラウザを閉じてください。

計算結果 | ログアウト

マイページ



- ① 医療機関から発行された資料のQRコードを、スマートフォンのカメラから読み取ります。正しく認識すればWebページを開くか聞いてきますので、指示に従いWebページを開きます。
- ② ログインされた状態で自己管理アプリの歩数データの記録ページが表示されます。

### QRコード取り扱いに注意してください！

QRコードにはログインIDとパスワードが含まれています。他人が使用してなりすますことも可能ですので、取り扱いには十分注意してください。



# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[自己管理アプリ]

## 3 データ入力

歩数データの記録 | 自己管理アプリ

① あなたの歩数目標値は「1944」歩です。

歩数計測日

2021 年 04 月 06 日

② 歩数実測値

1890 歩

③ 登録

- ① 目標値設定アプリより算出された「歩数目標値」が表示されます。
- ② 歩数計測日（選択方式）と歩数実測値（入力方式 ※整数5桁まで）を入力します。
- ③ 計算結果画面へ移動します。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[自己管理アプリ]

## 4 計算結果表示

計算結果 | 自己管理アプリ

あなたの歩数目標値は「1944」歩です。 ①

あなたの歩数実測値は「1890」歩です。

**達成率97 %**

**あともう少し!!**

データ表示期間 ②

2021 年 05 月 17 日 から

③ 1週間 表示

1週間

1ヶ月

1年

④ グラフ表示: 歩数

歩数

達成率

① 歩数目標値に対する達成率が表示されます。

②③ グラフ表示

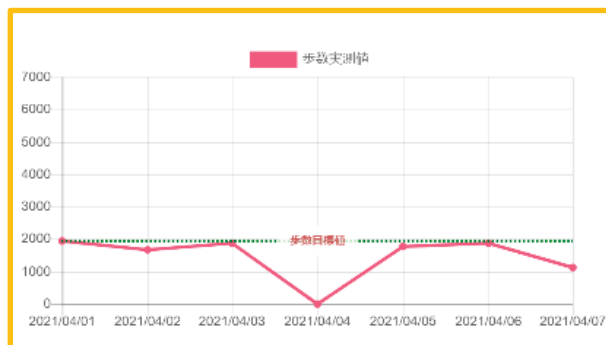
②データ表示期間（選択方式）と、③表示範囲(期間)の選択後、「表示」ボタンをクリックするとグラフが表示されます。

④ グラフ表示の切り替え

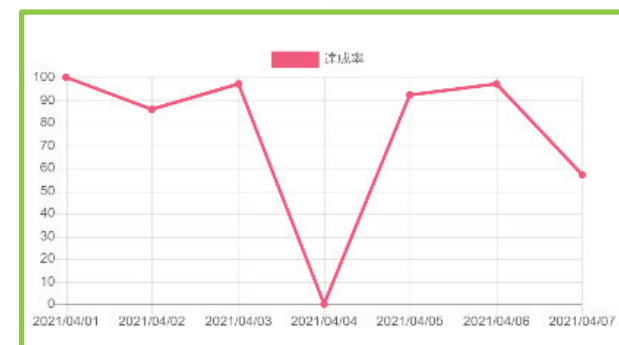
「歩数」か「達成率」で表示方法を切り替えることが可能です。



グラフ表示: 歩数

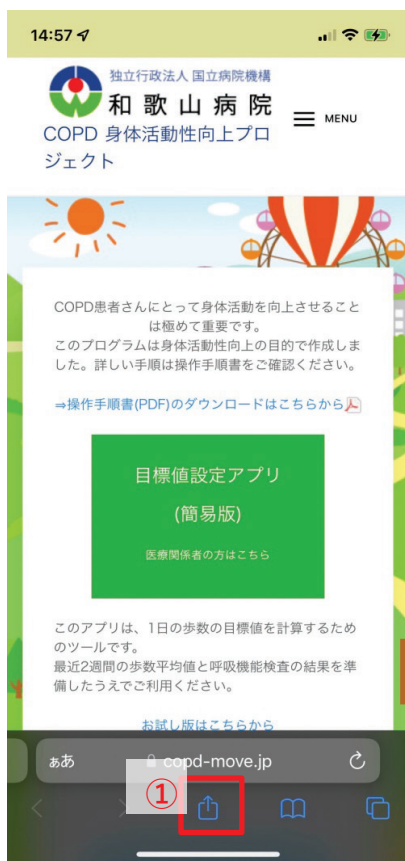


グラフ表示: 達成率



# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[自己管理アプリ]

## iPhoneのホーム画面にWEBページのショートカットアイコンを追加



- ① safariでアイコン化したいWEBサイトを開きます。画面下部の共有ボタン「↑」をタップします。
- ② 『ホーム画面に追加』をタップします。
- ③ サイトとURLが正しければ『追加』をタップして完了です。

# COPD 身体活動性向上プロジェクト操作マニュアル[自己管理アプリ]

## Androidのホーム画面にWEBページのショートカットアイコンを追加

- ① 標準ブラウザでアイコン化したいWEBサイトを開き、ブックマークしてください。
- ② ブックマークアイコンをタップします。
- ③ ブックマークしたページを長押しします。
- ④ 「ショートカットを作成」をタップします。  
※機種によっては「ショートカットをホーム画面に追加」と出てくる場合があります。
- ⑤ ホーム画面にアイコンが追加され完了です。