



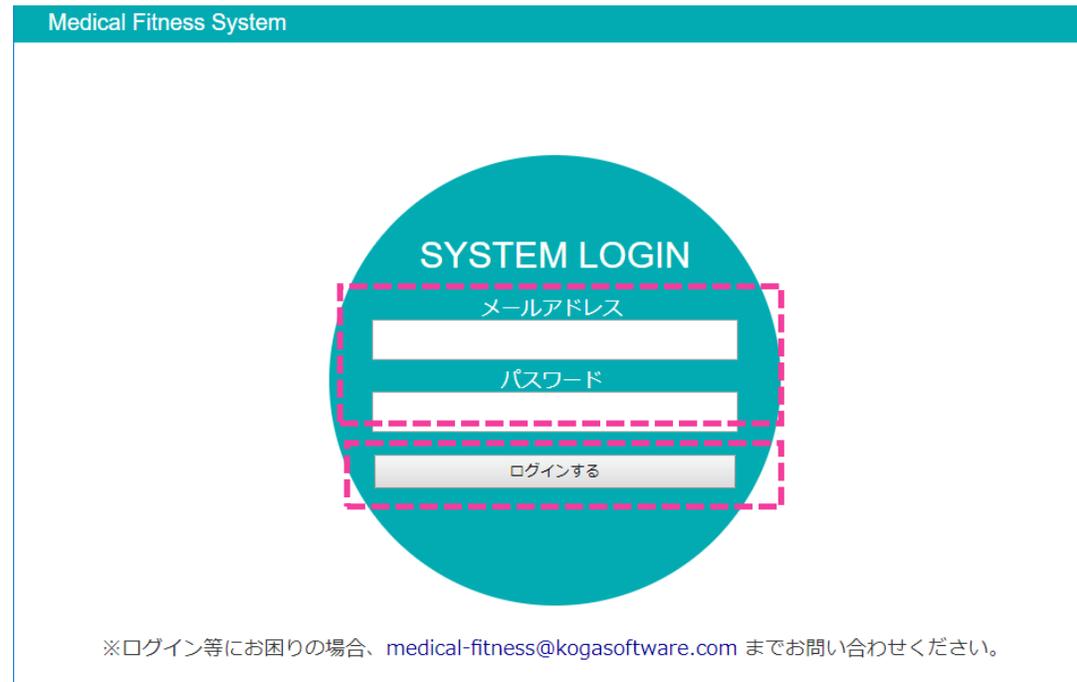
Medical Fitness System

WEBアプリ版 操作マニュアル

※推奨環境は「GoogleChrome」です。

◇ログイン画面

WEBサイトを開くと以下の画面が表示されます。
自分のログインIDとパスワードを入力し、ログインしてください。



Medical Fitness System

SYSTEM LOGIN

メールアドレス

パスワード

ログインする

※ログイン等にお困りの場合、medical-fitness@kogasoftware.com までお問い合わせください。

https://medical-fitness-system.com/users/sign_in

◇計測データ画面

「計測データタブ」をクリックします

Medical Fitness System

利用規約 お問い合わせ

ホーム チャット お知らせ 設定 ログアウト

サンプル様

目標コース 計測データ 健康チェック 健診データ 体カテスト

[性別] 女性 ※半角数値で入力してください。
[年齢] 31歳

目標歩数 7944 歩 昨日の歩数 5861歩

借しい! もっと自分に自信をもって!

減らしたいカロリー 607 kcal

本日のアドバイス
お布団に入ってもなかなか眠れない...という方は「何時になったら寝なくちゃいけない」ではなく「眠くなってからお布団に入る」習慣づけをしていきましょう。眠れないのに、そのまま寝床にしていると寝るも過敏になって眠れない...といった悪循環に、本を読んだり、音楽を聴いたり、自分なりのリラクゼーション法を見つけてください。

トレーニングをはじめる

2019/5

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

アイコン説明

運動実績 計測実施 健康チェック 健診データ 睡眠データ

1 体重: kg

2 歩数: 0 歩

減らしたいカロリー: kcal

※「減らしたいカロリー」とは、あなたの日常活動量と体重を基に算出した、食事調整や運動によって減らしたいカロリー値（1日あたり）です。

3 登録する

4 体重・歩数・減らしたいカロリーの変化

46.5 46 45.5 45 44.5 44

20000 15000 10000 5000 0

04/28 05/05 05/12 05/19 05/26 06/02

体重 歩数 減らしたいカロリー

1 体重記録

数字を入力し、登録ボタンを押すと体重の記録ができます。

2 歩数記録

※歩数計測モードが自分で入力の場合のみ入力可能

3 登録ボタン

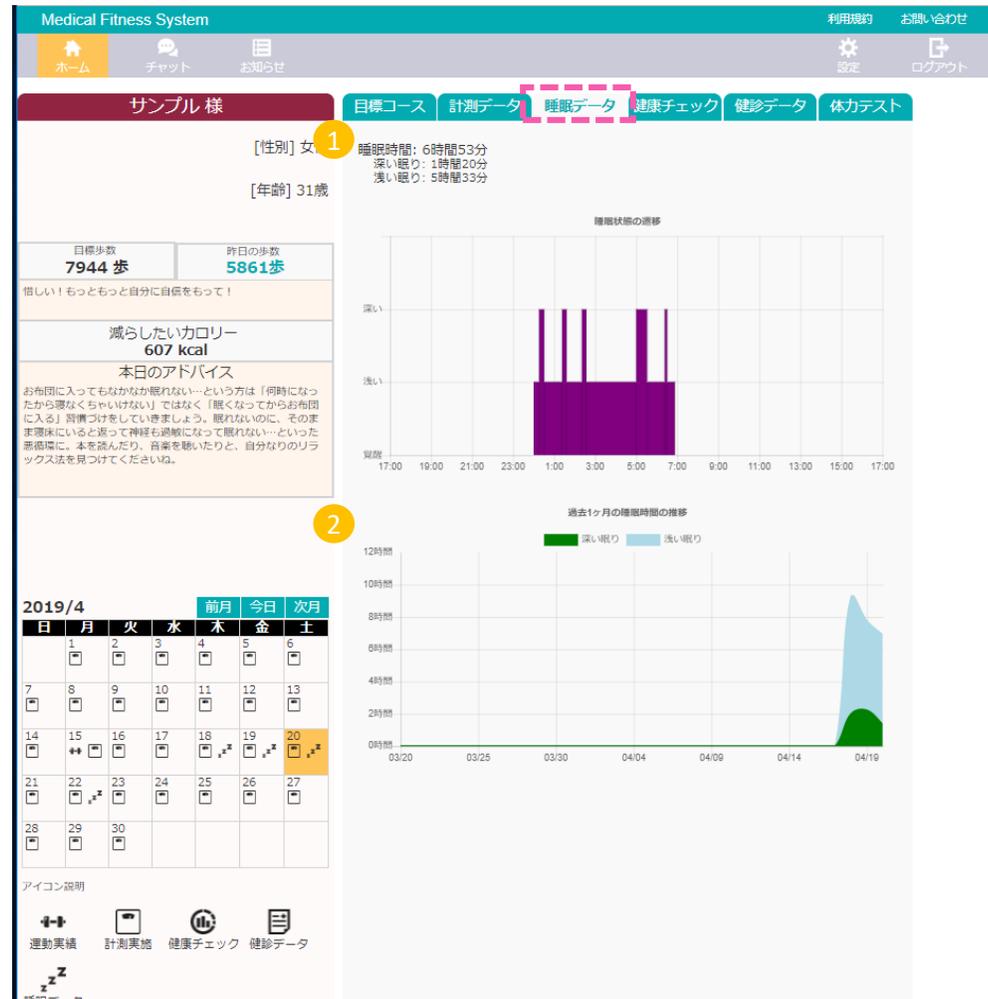
データ記録内容の登録ができます。

4 グラフの表示

歩数を棒グラフ、体重・減らしたいカロリーを折れ線グラフで確認することができます。

◇睡眠データ画面

「睡眠データ」タブをクリックします。



1 1日の睡眠データ

本日の睡眠情報が表示されます

2 1ヶ月分の睡眠データ

1ヶ月分の睡眠情報が表示されます

◇計測データ画面

「健診データ」タブをクリックします。

Medical Fitness System 利用規約 お問い合わせ

ホーム チャット お知らせ 設定 ログアウト

サンプル様 目標コース 計測データ 睡眠データ 健康チェック 健診データ 体力テスト

[性別] 女性 ※半角数値で入力してください。
[年齢] 31歳

大項目	小項目	測定値
身長		
体重		
BMI		
腰囲		
血圧	収縮期	
	拡張期	
肝機能	AST(GOT)	
	ALT (GPT)	
	γ-GTP	
脂質代謝	TG (中性脂肪)	
	HDL-コレステロール	
	LDL-コレステロール	
	総コレステロール	
糖代謝	空腹時血糖	
	HbA1c	
腎機能、その他	クレアチニン	
	尿素窒素	
	尿酸	
	総タンパク	
	アルブミン	

2 登録する

目標歩数 7944 歩 昨日の歩数 5861 歩
減らしたいカロリー 607 kcal
本日のアドバイス
お布団に入ってもなかなか寝れない...という方は「何時になったら寝なくちゃいけない!」ではなく「眠くなってからお布団に入る」習慣づけをしていきましょう。眠れないのに、そのまま寝床にしていると神経も過敏になって眠れない...といった悪循環に。本を添んだり、音楽を聴いたり、自分なりのリラクゼーション法を見つけてください。

2019/4 前月 今日 次月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

アイコン説明
運動実績 計測実績 健康チェック 健診データ
睡眠データ

1 健診データの入力

健診結果の数値を入力できます。

2 健診データの決定

「登録する」を押すと入力内容が反映されます。

◇計測データ画面

「お知らせ」タブをクリックします。

Medical Fitness System

ホーム チャット お知らせ 設定 ログアウト

1 お知らせ

配信日時： 2019年04月18日 16:51:38
アプリバージョンアップのお知らせ(ver. 1.7.7)

配信日時： 2019年03月26日 15:03:35
MFSサーバー障害のお知らせ

※配信中のお知らせのみ表示しております（配信が停止されたお知らせは表示が行われません）。

Medical Fitness System

ホーム チャット お知らせ 設定 ログアウト

2 配信日時： 2019年04月18日 16:51:38
アプリバージョンアップのお知らせ(ver. 1.7.7)

いつもお世話になっております。MFS事務局です。
平素は、MFSPlusをご利用いただき、誠にありがとうございます。

アプリをアップデートリリースいたしましたので、下記の通りご案内いたします。

- アップデート後のバージョン■
iOS 1.7.5
Android 1.7.7
- 更新情報■
T-PRO活動量計(MFSPlus対応ウェアラブル端末)から睡眠データを取得する機能を追加
- アプリのアップデート方法■
以下のURLからアプリのアップデートをお願いいたします。
<https://medical-fitness-system.com/en/download>

引き続きMFSをどうぞよろしくお願いいたします。

コガソフトウェア株式会社
メディカルフィットネスシステム事務局

戻る

1 NEWS一覧

NEWSの一覧を確認でき、クリックすると詳細を見ることができます。

2 NEWS詳細

NEWSの詳細を確認できます。

◇設定画面

「設定」タブをクリックします。

Medical Fitness System

利用規約 お問い合わせ

ホーム チャット お知らせ

設定 ログアウト

1

メールアドレス	<input type="text" value="Sample@mfs.jp"/>
パスワード	<input type="password"/> ※半角英数字のみ8~20文字 ※変更が不要な場合は、空白のまま
確認用パスワード	<input type="password"/> ※変更が不要な場合は、空白のまま
ユーザー名	<input type="text" value="サンプル"/> ※20文字まで
性別	女 ▾
生年月日	1988 (昭和63) 年 ▾ 5月 ▾ 28 ▾
身長	<input type="text" value="157.0"/> ※cm・小数は1桁まで
郵便番号	<input type="text"/> ※ハイフン不要 ※地域に応じた情報のお知らせに使用します
1日の目標歩数	<input type="text" value="7944"/> ※1日の平均歩数は男性約8,000歩、女性約7,000歩です
健康に関する興味	<input checked="" type="checkbox"/> 美容 <input type="checkbox"/> ダイエット <input type="checkbox"/> 食事・栄養 <input type="checkbox"/> セルフコントロール <input type="checkbox"/> 運動・活動 <input type="checkbox"/> 睡眠・呼吸
歩数計測モード	T-PRO活動量計を使用(所有者のみ)
会員種別	800円会員

登録する

1 会員情報入力
会員情報の設定ができます

◇チャット画面 ※有料機能

「チャット」タブをクリックします。



1 チャット内容

今までのコメント内容を確認できます。

2 コメント入力欄

タップするとコメントを入力できます。

3 送信ボタン

コメント内容を決定し、送信できます。

4 ファイルのアップロード

自分のフォルダから画像をアップロードできます

※ファイルの種類は以下の通りです

- ・画像ファイル
(拡張子が、.jpgまたは.jpeg、.png、.gif)
- ・PDFファイル(拡張子が.pdf)
- ・データの容量が3MB以下

◇トレーニング画面 ※有料機能

ホーム画面の「トレーニングをはじめる」をクリックします。

Medical Fitness System

ホーム チャット お知らせ

サンプル様

目標コース 計測データ 健康チェック 健

[性別] 女性 ※半角数値で入力してください。
[年齢] 31歳

体重: kg
歩数: 0 歩

減らしたいカロリー: kcal

※「減らしたいカロリー」とは、あなたの日常活動量と食事調整や運動によって減らしたいカロリー値（1日）

登録する

目標歩数 7944 歩 昨日の歩数 5861 歩

減らしたいカロリー 607 kcal

本日のアドバイス

お布団に入ってもなかなか寝れない...という方は「何時になったら寝なくちゃいけない」ではなく「寝くなってからお布団に入る」習慣づけをしましょう。寝れないのに、そのまま週末にいと寝て神経も過敏になって寝れない...といった悪循環に、本を読んだり、音楽を聴いたり、自分なりのリラクゼーション法を見つけてください。

トレーニングをはじめる

Medical Fitness System

ホーム チャット お知らせ

今日のやる気はいかがでしょう？

ない 普通 ある

血圧が高いですか？ または 高いと感じますか？

普通 高い

開始する

ブローンリトラクション

1 + 10 回 - 2 + 3 セット - 3 ムービー 4 実施

スタートポジション：うつ伏せに寝て、おでこはマットにつけ、手のひらを床に付ける（手のひらは体から少し離して床につける）
※脚は踵の幅は骨盤幅程度に広げ、つま先をたてる

①まず肩甲骨を背骨の方向に寄せる（この時は手の意識はほとんどなし）
②肩甲骨を寄せた状態から、腕を持ち上げて行く（肩を外旋し、手のひらが外を向く状態）＝肩甲骨を背中によせ、肩の外旋をしながら腕を持ち上げる
③肩甲骨、肩の後ろ辺りを引き締めた状態を5～10秒程キープしゆっくり元に戻す
※腰を反って身体を持ち上げるのではなく、肩甲骨周辺を引き締める事で身体がマットから浮いてくるのはOK
※お腹とお尻の筋肉が抜けると腰だけで身体をもちあげようとするので注意すること
※頭から肩、腰、膝、足首まで一直線になるように持ち上げてキープ目線は正面
※顔は上げずに下を向いて、あごは引いたままの状態

トレーニングの強度

5 楽 ちょうどいい きつい

6 トレーニングを終了する

7 印刷

- 1 回数
トレーニングの1セットの回数を設定します
- 2 セット数
セット数を変更できます
- 3 ムービー
トレーニングを動画で確認できます
- 4 実施/実施済み
トレーニングの実施状態の確認ができます
- 5 トレーニング強度
トレーニングの強度に関するアンケート
- 6 トレーニングを終了する
トレーニングを終了し、ホーム画面に戻ります
- 7 印刷
今日のトレーニングメニューを印刷できます