



Medical Fitness System

WEBアプリ版 操作マニュアル

※推奨環境は「GoogleChrome」です。

パソコンでご利用の場合は、
「Google Chrome」を推奨ブラウザとしております。
Google Chromeは以下のURLからダウンロードして、
インストールして下さい。

<https://support.google.com/chrome/answer/95346?hl=ja>

<https://medical-fitness-system.com>

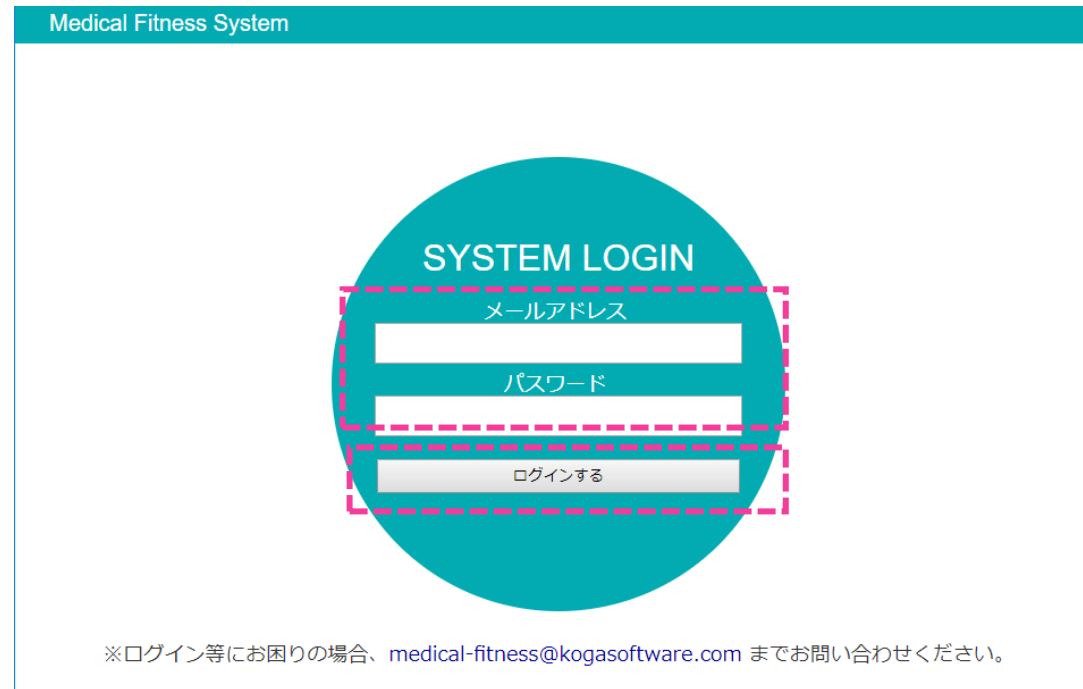


Safariで閲覧する場合は
こちらを読み込んでください

上記のURLにアクセスします。
ID/パスワードを入力してログインしてください

◇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

ホーム チャット お知らせ

計測データ 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

1 体重: kg
2 歩数: 歩

減らしたいカロリー: kcal

3 登録する

※「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。

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 43.5 43 42.5 42 41.5 41 40.5 40 39.5 39 38.5 38 37.5 37 36.5 36 35.5 35 34.5 34 33.5 33 32.5 32 31.5 31 30.5 30 29.5 29 28.5 28 27.5 27 26.5 26 25.5 25 24.5 24 23.5 23 22.5 22 21.5 21 20.5 20 19.5 19 18.5 18 17.5 17 16.5 16 15.5 15 14.5 14 13.5 13 12.5 12 11.5 11 10.5 10 9.5 9 8.5 8 7.5 7 6.5 6 5.5 5 4.5 4 3.5 3 2.5 2 1.5 1 0.5 0

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

目標歩数 7944 歩 昨日の歩数 5861 歩

借しい! もっと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、そのまま寝床にいて返って神経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

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。