



糖尿病ライフログアプリ

スマートe-SMBG

取扱説明書

アークレイ株式会社

内容

はじめに	3
1 スマート e-SMBG アプリをダウンロードする	4
2 スマート e-SMBG アプリを起動する	6
3 各ボタンの説明	7
4 各種データを入力する	7
4-1 血糖関連データの入力	8
4-1-1 血糖値の入力	9
4-1-2 血糖値を手帳形式で入力	10
4-1-3 インスリンポンプの入力	11
4-1-4 インスリンの入力	13
4-1-5 お薬ノート	14
4-1-6 イベントの入力	15
4-1-7 メモ写真の記録	16
4-1-8 HbA1c の入力	16
4-1-9 インフォメーション	17
4-2 血糖関連データをグラフで見る	18
4-2-1 時系列グラフ	19
4-2-2 デイリーグラフ	20
4-2-3 日内変動グラフ	22
4-2-4 HbA1c グラフ	23
4-3 血糖関連データの表示・編集	24
4-3-1-1 PDF の出力	25
4-3-1-2 csv の出力※ios 版のみ	25
4-3-2 血糖値の表示・編集	27
4-3-3 インスリンポンプの表示・編集	28
4-3-4 インスリンの表示・編集	29
4-3-5 イベントの表示・編集	30
4-3-6 メモの表示・編集	30
4-3-7 デイリー表示	31
4-3-8 HbA1c の表示・編集	31
4-4 食事関連データの入力	32
4-4-1 食事の入力	33
4-4-2 クイック（時刻）入力	34
4-4-3 料理検索	34
4-4-4 おいしい健康 for スマート e-SMBG	35
4-4-5 リマインダー時刻の設定	36

4-4-6 炭水化物早見表.....	37
4-4-7 炭水化物早見表のクラウド連携	38
4-5 食事関連データをグラフで見る	38
4-6 食事関連データの表示・編集.....	39
4-7 バイタルデータの入力	39
4-7-1 歩数の入力	40
4-7-2 体重の入力	40
4-7-3 血圧の入力	41
4-7-4 体温の入力	41
4-8 バイタルデータをグラフで見る	42
4-8-1 活動量グラフ	42
4-8-2 歩数グラフ	43
4-8-3 体重グラフ	43
4-8-4 血圧グラフ	44
4-8-5 体温グラフ	44
4-9 バイタルデータの表示・編集.....	44
4-9-1PDF の出力.....	46
4-9-2 活動量の表示・編集.....	47
4-9-3 歩数の表示・編集	47
4-9-4 体重の表示・編集	48
4-9-5 血圧の表示・編集	48
4-9-6 体温の表示・編集	49

5 その他の機能..... 50

5-1 チャレンジ 48！	50
5-2 チャレンジ食後 120 分！	52
5-3 臨床検査データ.....	54
5-4 足の裏を見てみよう	55
5-5 目の検査（研究中）	55
5-6 気分チェッカー（研究中）	56
5-7 計量器（研究中）	56

6 歩数計ウィジェット<Android のみ>..... 58

7 各種設定..... 59

7-1 設定.....	60
7-1-1 データ関連	60
7-1-2 トップ画面グラフ	60
7-1-3 血糖	60
7-1-4 インスリン	61

7-1-5 お薬ノート	61
7-1-6 イベント.....	61
7-1-7 メモ	62
7-1-8 PDF の出力 (Android) / PDF・CSV の出力 (ios)	62
7-1-9 食事	62
7-1-10-1 歩数計/活動量計 (Android)	62
7-1-10-2 歩数・活動量/体重/血圧/体温 (ios)	63
7-1-11 炭水化物早見表	63
7-1-12 バイタル.....	64
7-1-13 チャレンジ食後 120 分！カスタム	64
7-1-14 e-SMBG クラウド連携	64
7-1-15 足の裏を見てみよう	64
7-1-16 標準モード/子どもモード切替	65
7-1-17 血糖測定器（メーター）との無線接続／Bluetooth 接続	65
7-1-18 血糖測定器との USB 接続※Android 版のみ	65
7-1-19 血糖測定器との NFC 接続※Android 版のみ	66
7-1-20 血圧計・体組成計	66
7-2 バージョンアップ情報.....	66
7-3 e-SMBG クラウド連携	67
7-4 Bluetooth データ受信設定(Android)/血糖測定器との無線接続(ios)	71
7-5 NFC データ受信設定※Android 版のみ.....	71
7-6 通院リマインダー	72
7-7 チュートリアル.....	72
7-8 このアプリについて	72

8 お問い合わせ先	72
------------------------	-----------

はじめに

「スマート e-SMBG」は“血糖値管理”や“食事記録”、“歩数計”や“バイタル管理”など、糖尿病患者様にとって有用なメニューを搭載したアプリです。

動作環境

必要スペック

- ・iPhone3GS 以降,iPod touch(第 3 世代以降),iPad(第 1 世代以降),iPad mini(第 1 世代以降)に対応。iOS 5.1.1 以降が必要。
※iOS5、6 をご利用の場合、Ver1.1.29 以降のバージョンにはアップデートできません。
新規インストールやアップデートはできますが、Ver1.1.28 が最終バージョンとなります。
- ・Android2.1 以上

1 スマート e-SMBG アプリをダウンロードする

<Android>

① 以下のいずれかの方法で GooglePlay ストアのダウンロードページにアクセスします。

- URL を直接入力してアクセスする。

<http://e-smbg.net/smart/>

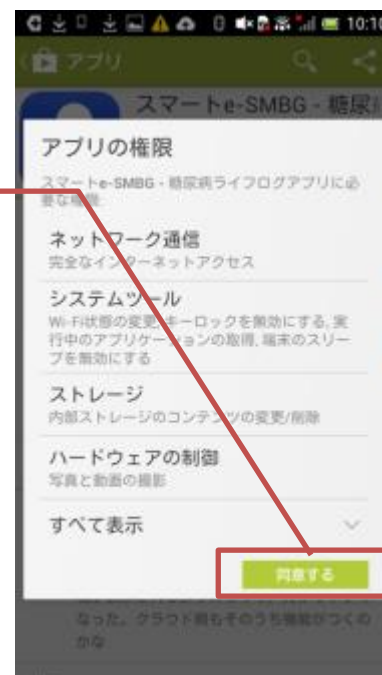
- QR コードをスマートフォン(Android)で読み取ってアクセスする。



- ホーム画面から Play ストアのアイコンをタップします。
- Google Play で「アークレイ」を検索すると「スマート e-SMBG」が出てきますので、それをタップします



- ② ダウンロードページの「インストール」をタップし、次ページで「同意する」をタップして、インストールしてください。



<iOS>

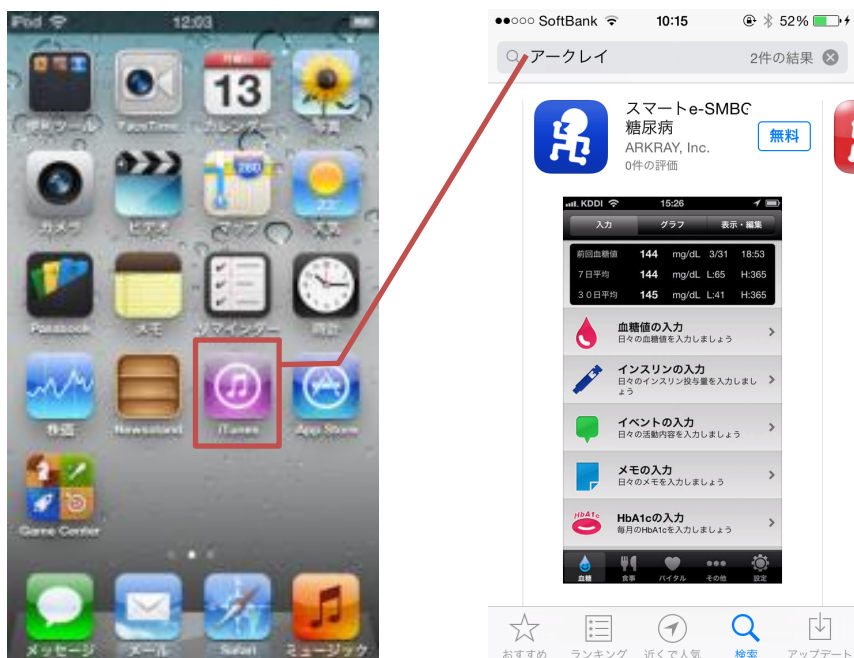
① 以下のいずれかの方法で App Store のダウンロードページにアクセスします。

- URL を直接入力してアクセスします。

<http://e-smbg.net/smart/>

- ホーム画面から App store のアイコンをタップしてください。

検索で「アークレイ」を検索すると、ダウンロードページが出てきます



② ダウンロードページの「無料」をタップして、インストールしてください。



2 スマート e-SMBG アプリを起動する

① スマート e-SMBG のアイコンをクリックしてスマート e-SMBG アプリを起動させます。



② スマート e-SMBG が起動し、以下の画面が表示されます。



画面を左右にスワイプするか矢印のアイコンをタップするとチュートリアルが確認できます。
[Close]ボタンを押してアプリのトップページに移ってください。



上部画像のようにチェックをつけ、[Close]ボタンを押していただくと次回からこの画面は表示されなくなります。

再びチュートリアルが確認したい場合には設定メニューの「チュートリアル」から確認いただけます。

3 各ボタンの説明

各ボタンをタップすることで、それぞれの機能を使うことができます。

The screenshot shows the main interface of the e-SMBG app. At the top, there are three tabs: '入力' (Input), 'グラフ' (Graph), and '表示・編集' (Display/Edit). Below these is a section for 'おいしい健康 本日のおすすめレシピ' (Delicious Health Today's Recommended Recipe) featuring a recipe for 'ひき肉と豆腐のうま煮☆青梗菜リリース' (Minced Meat and Tofu Umami Stew☆Green Bitter Melon Release) with nutritional information. The main part of the screen displays a line graph of blood sugar levels over time, with a summary box showing '前回血糖値' (Previous Blood Sugar Value) of 208 mg/dL, a 7-day average of 141 mg/dL, and a 30-day average of 145 mg/dL. Below the graph is a detailed view for the date 2017/05/08, showing a line graph of blood sugar levels and a bar chart of energy intake and steps. At the bottom, there are five icons: '血糖' (Blood Sugar), '食事' (Food), 'バイタル' (Vitals), 'その他' (Others), and '設定' (Settings). Callouts explain the functions of these buttons and other features.

各項目の入力ができます

各項目のグラフを見ることができます

すでに入力したデータの表示と編集ができます

レシピサイト「おいしい健康」のおすすめレシピが表示されます

入力した血糖値の
・前回データ
・7日平均
・30日平均
が確認できます

3日分の血糖値や摂取エネルギー、歩数や食事内容などが確認できます

選ばれたボタンは青色になります

各種設定ができます

チャレンジ 48!、計量器など、その他のオプションメニューの画面に行きます

血糖値、インスリンなど血糖関連データの画面に行きます

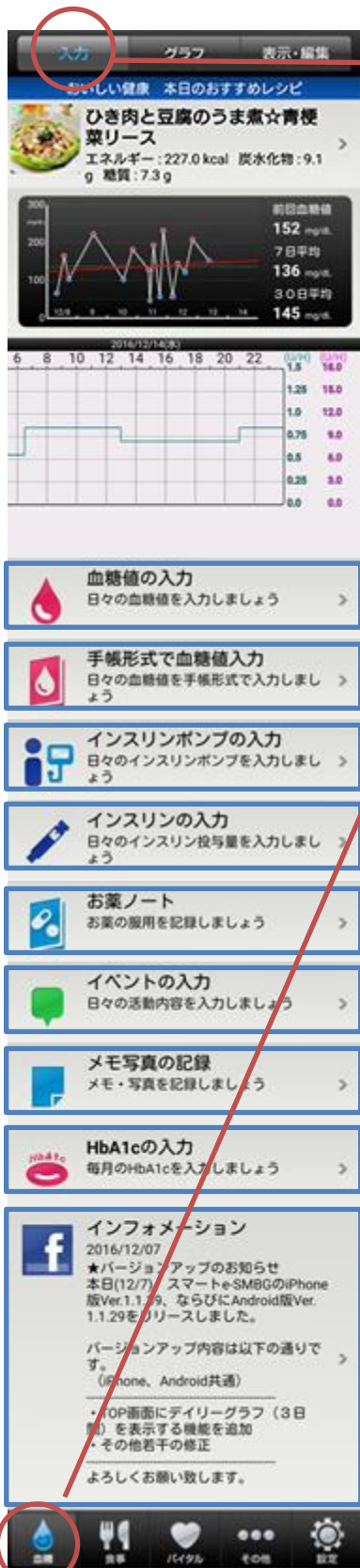
食事関連データの画面に行きます

体重・血圧・歩数・体温など、バイタルデータの画面に行きます

4 各種データを入力する

4-1 血糖関連データの入力

血糖関連のデータを入力しましょう



- 1 血糖値の入力
日々の血糖値を入力できます。
→[4-1-1 血糖値の入力 参照](#)
- 2 手帳形式で血糖値入力
日々の血糖値を手帳形式で入力できます。
→[4-1-2 手帳形式で血糖値の入力 参照](#)
- 3 インスリンポンプの入力
日々のインスリンポンプ使用状況を入力できます。
→[4-1-3 インスリンポンプの入力 参照](#)
※初期設定では非表示になっています。表示させたい場合は設定の変更をお願いします。→[7-1-4 インスリン 参照](#)
- 4 インスリンの入力
日々のインスリン投与量を入力できます。
→[4-1-4 インスリンの入力 参照](#)
- 5 お薬ノート
お薬の服用を記録できます
→[4-1-5 お薬ノート 参照](#)
- 6 イベントの入力
日々の活動内容を入力できます。
→[4-1-6 イベントの入力 参照](#)
- 7 メモ写真の記録
日々のメモを入力できます。
→[4-1-7 メモの入力 参照](#)
- 8 HbA1cの入力
毎月のHbA1cを入力できます。
→[4-1-8 HbA1cの入力 参照](#)
- 9 インフォメーション
facebook でのサポート状況をご確認いただけます。
→[4-1-9 インフォメーション 参照](#)

4-1-1 血糖値の入力

血糖値を入力します。



1 現在の時刻が表示されます。
現在の時刻以外や最新の時刻で入力したい場合は「日時」および「今」をタップして変更を行ってから血糖値を入力してください

2 入力した血糖値が表示されます

3 血糖値測定のタイミングを入力できます。測定タイミングの入力は「測定タイミング選択」「食前食後選択」の2種類あり、設定から変更できます。

→[7-1-3 血糖 参照](#)



●測定タイミング選択

朝食前後・昼食前後・夕食前後・就寝前・夜間の中から測定のタイミングを選べます。

●測定タイミング選択

りんごをタップすることで食前/食後が選べます。



食前



食後

4 数字をタップして血糖値を入力できます

5 インスリンの入力画面にジャンプします。

→[4-1-4 インスリンの入力 参照](#)

6 低血糖自覚の入力が行えます

→[4-1-6 イベントの入力 参照](#)

7 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存され、グラフなどで確認することができます

→[4-2 グラフ 参照](#)

4-1-2 血糖値を手帳形式で入力

血糖値を手帳形式で入力します。

	朝前	朝	昼前	昼	夕前	夕	夜間	メモ
2(金)			65		220			
3(土)		168	109		124			
4(日)		75		224	113			
5(月)		81		197		241		
6(火)		177		133	122			
7(水)		293		168	80			
8(木)	66			165	103			久しぶ
9(金)				223	105			カウ
10(土)		153	102			182		避難訓
11(日)	46	128		193	57	232	58	風邪引
12(月)		145	121			208		富士山
13(火)		152						
14(水)								
15(木)								
16(金)								
17(土)								
18(日)								
19(月)								

1 現在の年月が表示されます。
「<」もしくは「>」のアイコンをタップすることで 1 月前/1 月後のデータに切り替えることができます。

2 血糖値を入力します。

●空白のセルを選択

空白のセルをタッチすると、血糖値の入力画面にジャンプします。

→[4-1-1 血糖値の入力 参照](#)

●数値の入ったセルを選択

数値の入ったセルをタッチすると、過去に入力した内容が確認できます。

「削除」ボタンを押すとデータを削除することができます。
再び空白になったセルを入力することで過去に入力した内容を変更することが可能です。

3 メモを入力します。

●空白のセルを選択

空白のセルをタッチすると、メモ写真の記録入力画面にジャンプします。

→[4-1-7 メモ写真の記録入力 参照](#)

●文字の入ったセルを選択

文字の入ったセルをタッチすると、過去に入力した内容が確認できます。

4-1-3 インスリンポンプの入力

インスリンのポンプの入力ができます。

※最初の設定では非表示となっています。表示させたい場合は設定の変更をしてください。

→[7-1-4 インスリン 参照](#)

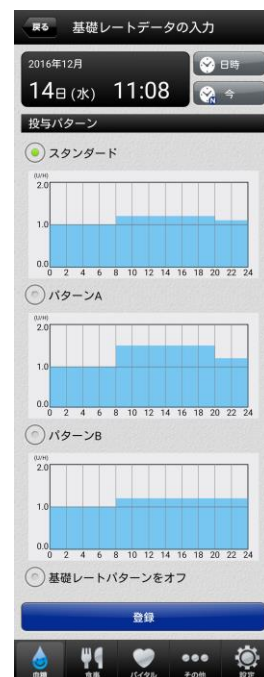


- 1** 基礎レート (Basal)データの入力ができます。「スタンダード」「パターンA」「パターンB」の3種類から選ぶことができます。

パターン詳細はインスリンポンプの表示・編集、および設定から変更することができます。

→[4-3-3 インスリンポンプの表示・編集](#)

→[7-1-4 インスリン 参照](#)



- 2** 一時ベーサル(TempBasal)データの入力ができます。

A screenshot of the '一時基礎レートデータの入力' (TempBasal Data Input) screen. It shows the date and time as 2016年12月14日(水) 11:08. Under 'パターン' (Pattern), '30分' (30 min) is selected. There are two radio buttons: '注入レート' (Infusion Rate) and '注入率' (Infusion Rate). Below them is a numeric keypad with digits 0-9, a decimal point, and a red 'C' button. A '登録' (Register) button is at the bottom.

- 3** ボーラス(Bolus)データの入力ができます。
- ノーマル(Now)投与量とスクエアウェーブ(Square)投与量を一緒に登録することが可能です。

A screenshot of the 'ボーラスデータの入力' (Bolus Data Input) screen. It shows the date and time as 2016年12月14日(水) 11:08. Under '投与パターン' (Infusion Pattern), 'ノーマル(Now)投与量' (Normal (Now) Bolus) is selected. There are two input fields: one for 'ノーマル(Now)投与量' and another for 'スクエアウェーブ(Square)投与量'. The second field has a dropdown menu set to '30分'. A '登録' (Register) button is at the bottom.

4 カニューレ交換のデータの入力ができます。

※こちらにチェックを入れることで
PDF 出力時に表示させることもでき
ます。

→**4-3-1- [PDF の見方](#)**

5 ポンプの一時停止データの入力ができます。

4-1-4 インスリンの入力

インスリンの値を入力できます。

「1 種類ずつ入力」「まとめて入力」の2 種類あり、設定から変更できます。→[7-1-4 インスリン 参照](#)




● 1 種類ずつ入力する

- 1 現在の時刻が表示されます。
現在の日付や時刻以外で入力したい場合は「日付変更」および「時刻変更」で変更を行ってから入力してください。
- 2 入力した値が表示されます。
- 3 インスリンの種類を選択できます。
各インスリンの名前と色は設定から変更することができます。
→[7-1-4 インスリン 参照](#)
- 4 数字をタップしてインスリンの値を入力できます。
- 5 血糖値の入力画面にジャンプします。
→[4-1-1 血糖値の入力 参照](#)
- 6 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存され、グラフなどで確認することができます。



● まとめて入力する→[7-1-4 インスリン 参照](#)

- 1 過去に入力した数値を過去 5 件まで呼び出せます。使用したいインスリンをタップすることで入力できます。

※ただし、インスリンの名前、もしくは表示色を変えた場合、DO に保存された数値はリセットされます。
- 2 現在の時刻が表示されます。
現在の日付や時刻以外で入力したい場合は「日付変更」および「時刻変更」で変更を行ってから入力してください。
- 3 「超速効型」「速効型」「待効型」それぞれのインスリン単位を入力できます。
- 4 血糖値の入力画面にジャンプします。
→[4-1-1 血糖値の入力 参照](#)
- 5 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存され、グラフなどで確認することができます。

4-1-5 お薬ノート

お薬の服用が記録できます。



1 服薬チェックする日付が表示されます

2 登録したお薬の中で「服薬チェック」に表示すると設定された薬が表示されます。

服用後、こちらにチェックをい
れるとデイリーグラフに表示さ
れます。

→[4-2-2 デイリーグラフ 参照](#)



3 病院から処方されたお薬情報を
登録できます。



「服薬チェックに表示」設定を
「する」として服薬チェック時
刻を設定すると、②の服薬チェ
ックに表示されます。→
また、服薬時刻のアラームを設
定することもできます。

4 登録済みのお薬のデータをコピーして編集することができます。

5 登録されたお薬の一覧を確認できます。

6 お薬ノートの「服薬時刻」「アラート通知時間」を設定できます。

4-1-6 イベントの入力

様々なイベントを入力することができます。



- 1 低血糖自覚：低血糖と感じたら入力しましょう。
- 2 シックデイ：体調が悪い時を記録しましょう。
- 3 月経日：月経日を記録しましょう。
※最初の設定では非表示となっています。表示させたい場合は設定の変更をしてください。→[7-1-6 月経日の入力 参照](#)
- 4 起床：起きた時に入力しましょう。
- 5 飲み薬（簡易）：薬を服用した時に入力しましょう。
- 6 運動：運動した時に入力しましょう。
- 7 入浴：お風呂に入ったら入力しましょう。
- 8 就寝：寝るときに入力しましょう。
- 9 ARE：自分だけのイベントを入力しましょう

それぞれのイベントにメモを入力することができます。

※前回入力したメモを入力することができます。

※PDF 出力時に入力したイベントを表示するかしないか選択できます。



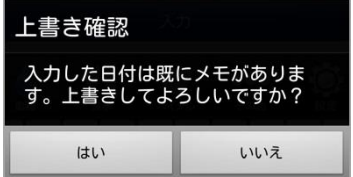
4-1-7 メモ写真の記録

毎日のメモを入力することができます。



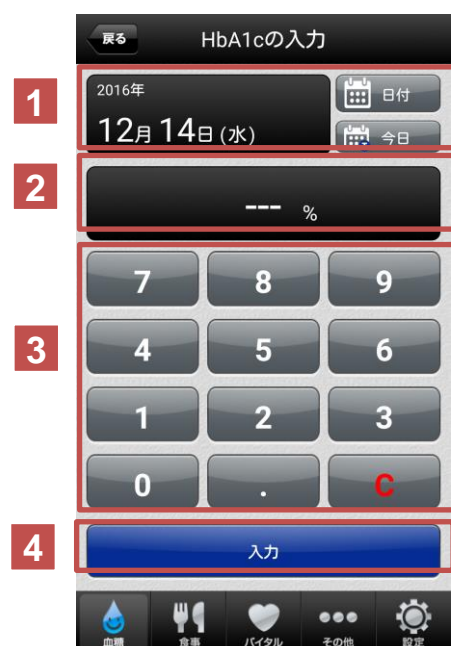
- 1 現在の日付が表示されます。
※時刻変更はできません。
- 2 顔のアイコンをタップしてください。
今日の気分を記録することができます。
- 3 前回入力したメモを入力することができます
- 4 写真を撮影して登録することができます。
また、スマートフォンに保存してある写真を登録することも可能です。写真を変更したい場合には、いったん「写真削除」のボタンで登録を解除したあと、もう一度登録し直してください。
- 5 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存されます。

メモは一日に一つしか入力することができません。
既に同一日付で入力されている場合、
上書き確認のメッセージが出ます。



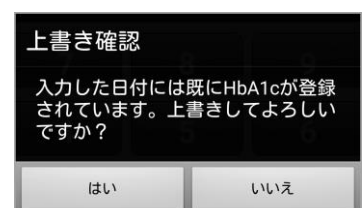
4-1-8 HbA1c の入力

数字キーをタップし、HbA1c を入力します。



- 1 現在の日付が表示されます。
※時刻変更はできません。
- 2 入力した値が表示されます。
- 3 数字をタップして HbA1c の値を入力できます。
- 4 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存されグラフなどで確認することができます。

HbA1c は一日に一つしか入力することができません。
既に同一日付で入力されている場合、
上書き確認のメッセージが出ます。



4-1-9 インフォメーション

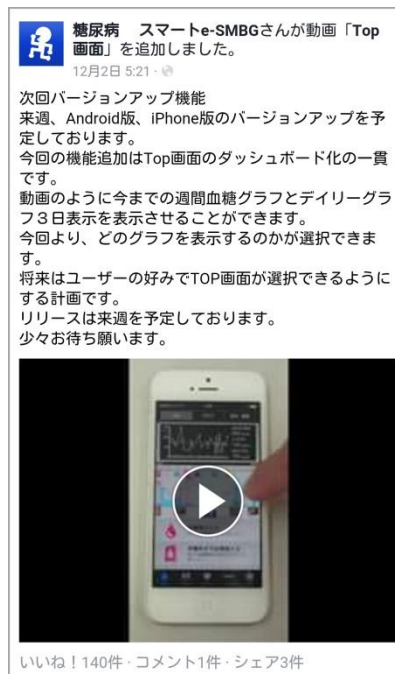
スマート e-SMBG は facebook でサポート情報を流しています。

こちらから facebook のスマート e-SMBG サポートページに行くことができます。



●サポート情報

最新のアップデート情報が確認いただけます。



4-2 血糖関連データをグラフで見る

入力した血糖関連のデータをグラフで見たい



1 時系列グラフ

→[4-2-1 時系列グラフ 参照](#)

2 デイリーグラフ

各データを日別のグラフで見たい

→[4-2-2 デイリーグラフ 参照](#)

3 日内変動グラフ

血糖値の日内変動をグラフで見たい

→[4-2-3 日内変動グラフ 参照](#)

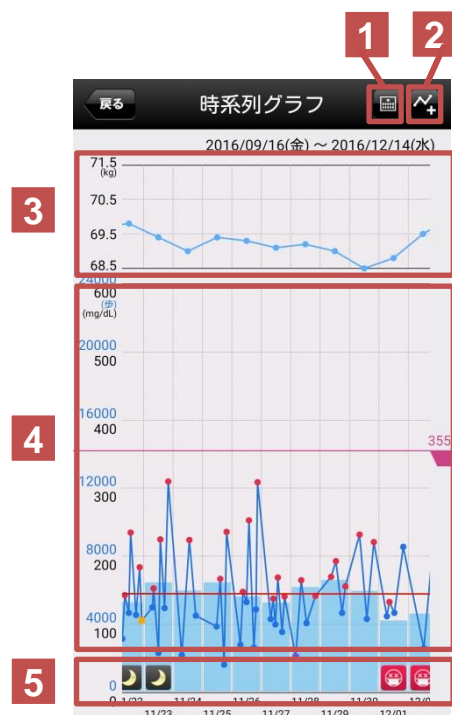
4 HbA1c グラフ

HbA1c の推移をグラフで見たい

→[4-2-4 HbA1c グラフ 参照](#)

4-2-1 時系列グラフ

血糖値を時系列グラフで見たいましよう



※グラフは90日分表示されています。スワイプして、左右に動かすことができます。

1 表示する日付を設定できます

2 グラフ内に表示する項目が変更できます。



「歩数」は設定の項目で「活動量」に変更することが可能です。

→[7-1-11-1 活動量計 参照](#)

3 体重のグラフが表示されます。

4 時系列グラフが表示されます。

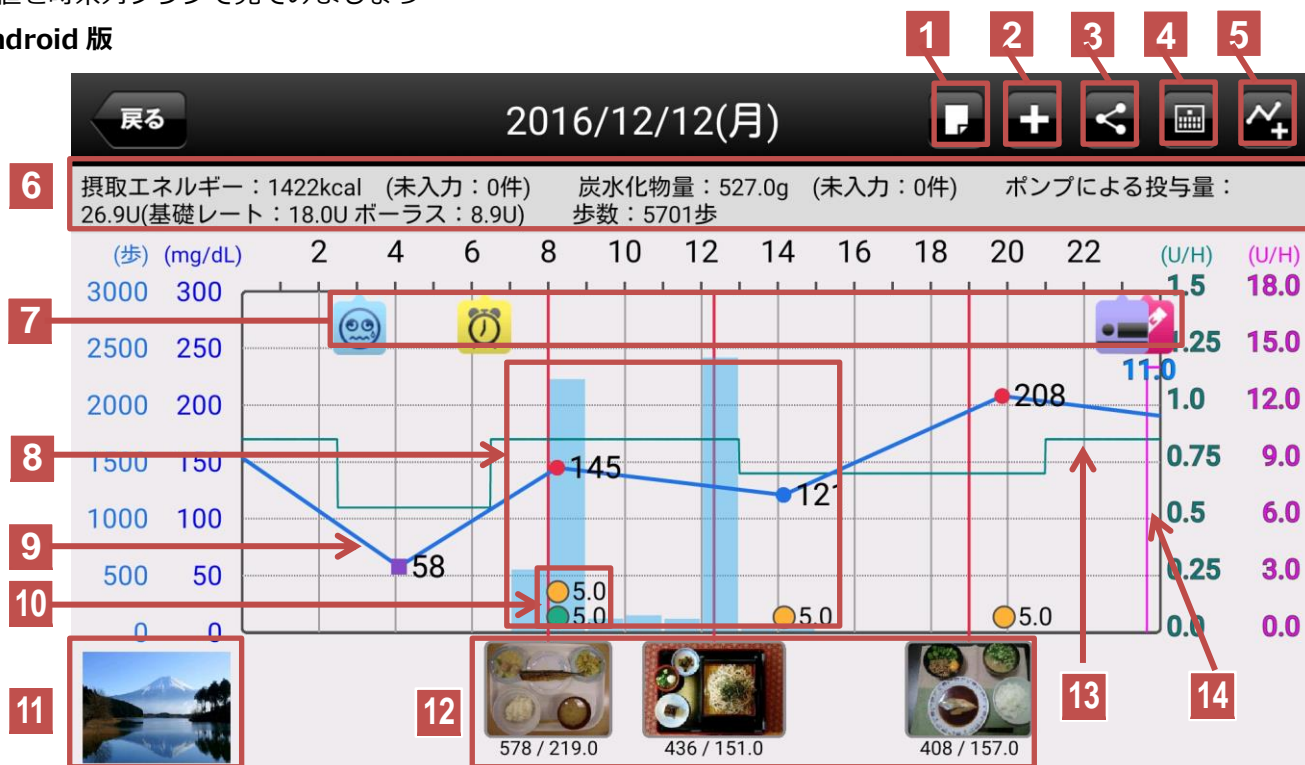
●	食前血糖値
●	食後血糖値
■	夜間
■	就寝前
—	血糖値推移
—	トレンド線 血糖値の上昇/下降などの傾向を示します
—	平均値線 表示されている血糖値の平均を示します
—	目安線 上下にスワイプして血糖値の値を確認できます
■	歩数もしくは活動量
■	手入力した場合の歩数

5 イベントが表示されます。

4-2-2 デイリーグラフ

血糖値を時系列グラフで見てみましょう

●Android 版



1 メモが入力されている場合は、こちらのボタンが表示されます。タップすると見ることができます。

2 グラフ内に表示する項目内容を編集したり新規で追加できます。

3 アプリを使ってデイリーグラフを送信することができます。

4 デイリーグラフの日付を選べます。

5 グラフ内に表示する項目の表示・非表示が選択できます。

6 摂取エネルギー、炭水化物量、歩数データ（活動量計を表示する設定の場合は活動量（kcal））、ポンプによる投与量が表示されます。

7 入力したイベントが表示されます。タップすると詳細を見ることができます。

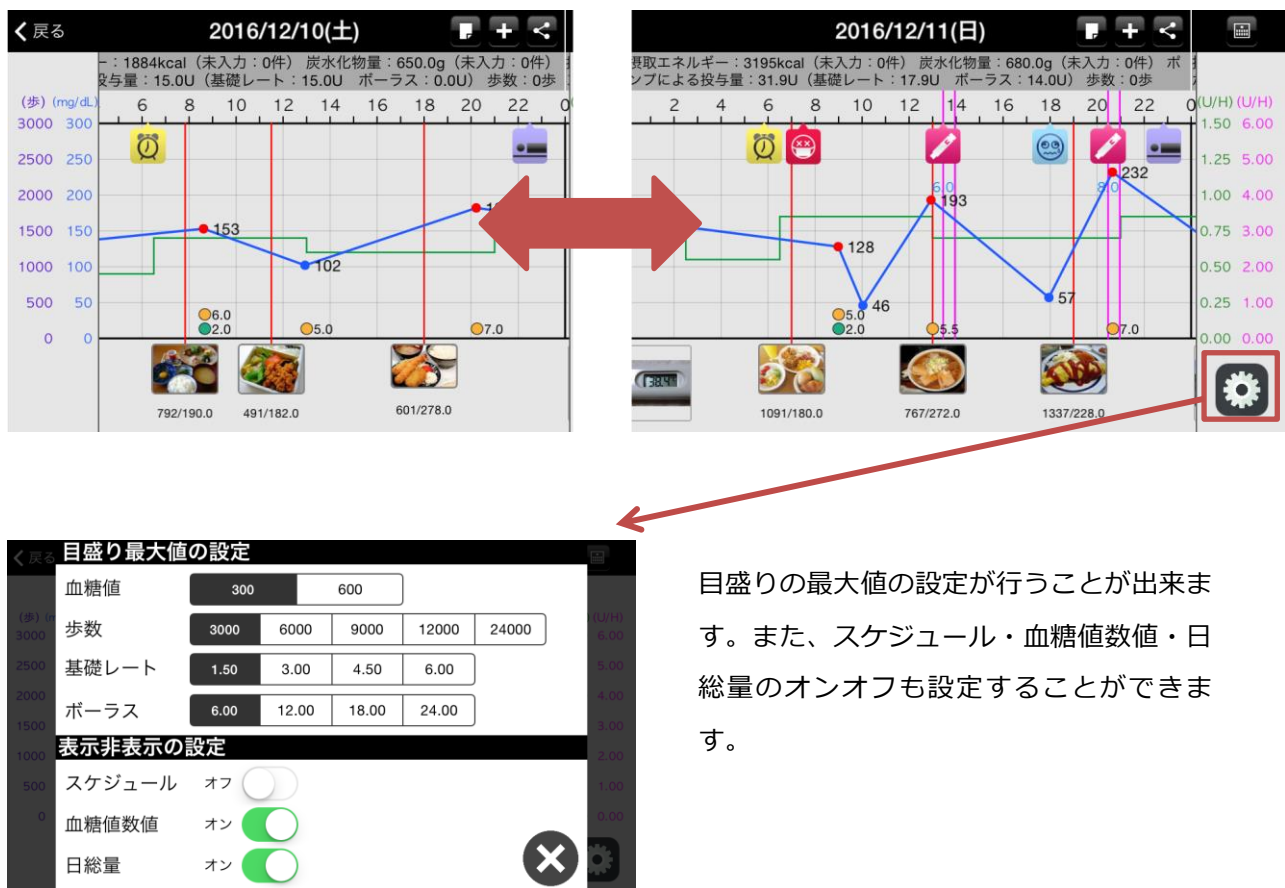
	低血糖自覚		飲み薬		インスリン (Bolus) ※入力した単位が下に 表示されます
	シックデイ		運動		カニューレ交換
	月経日		入浴		ARE イベント
	起床		就寝		

- 8 歩数（活動量計を表示する設定の場合は活動量（kcal））の棒グラフが表示されます。
※手入力で入力した歩数は表示されません。
- 9 血糖値の推移が折れ線グラフで表示されます。
- 10 入力したインスリンの単位が表示されます。タップすると詳細を表示させることができます。
- 11 撮影したメモの写が表示されます。タップすると詳細を表示させることができます。
- 12 撮影した食事の写が表示されます。撮影した時間に赤い線が引かれます。写真をタップすると詳細を表示させることができます。
- 13 緑の線でベースルが表示されます。
- 14 ピンクの線でボーナスが表示されます。

●ios 版

横スクロールで連続的にグラフを確認できます。

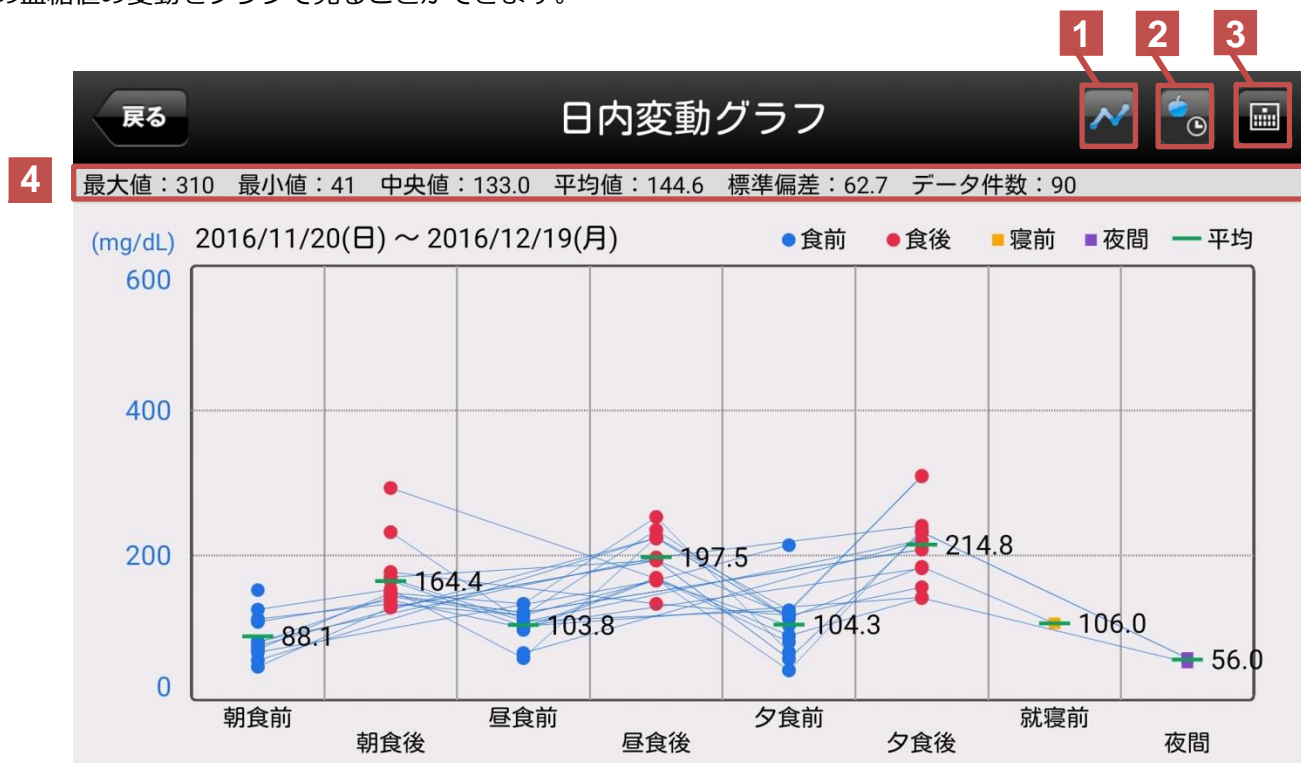
表の上で左にスワイプすると過去のデータ、右にスワイプすると未来のデータが連続的に確認できます。



目盛りの最大値の設定が行うことが出来ます。また、スケジュール・血糖値数値・日総量のオンオフも設定することができます。

4-2-3 日内変動グラフ

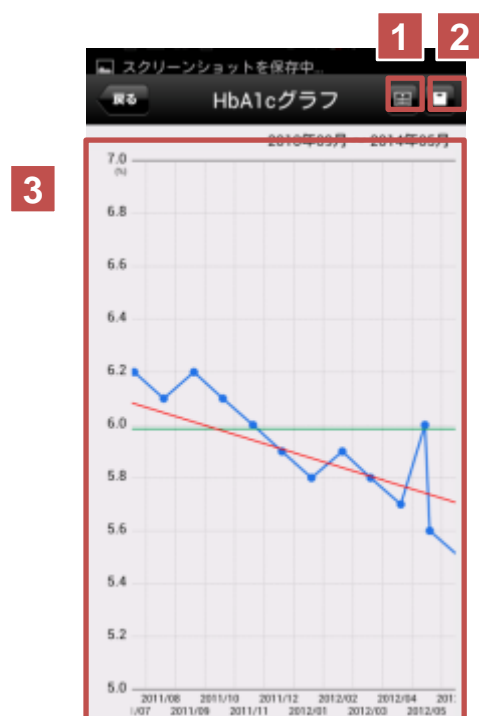
1日の血糖値の変動をグラフで見ることができます。



- 1 このボタンをタップすることで折れ線グラフを消すことができます。
再度タップすると再表示されます。
- 2 測定時間帯表示（血糖値の平均値表示）/時間表示（血糖値の平均値非表示）の切り替えができます。
- 3 表示させる期間を設定できます。
- 4 表示させた期間の血糖値の最大値・最小値・中央値・平均値・標準偏差とデータ件数が表示されます。

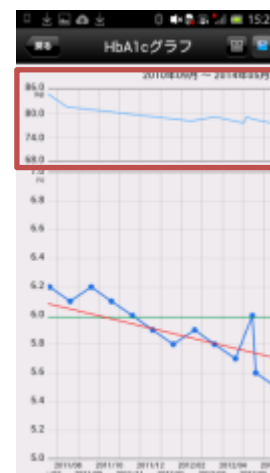
4-2-4 HbA1c グラフ

HbA1c の月毎の変化を見ることができます。



1 表示する日付を設定できます

2 このボタンをタップすることで体重グラフを表示させることができます。再度タップすると消すことができます。

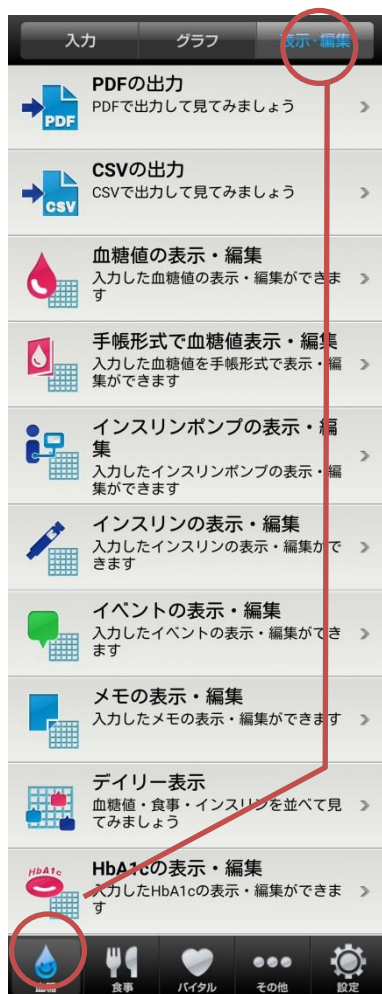


3 HbA1c のグラフが表示されます

- HbA1c 値
- HbA1c の推移
- トレンド線
- HbA1c の上昇/下降などの傾向を示します
- 平均値線
- 表示されている HbA1c の平均を示します

4-3 血糖関連データの表示・編集

入力した血糖関係のデータを表示・編集できます。



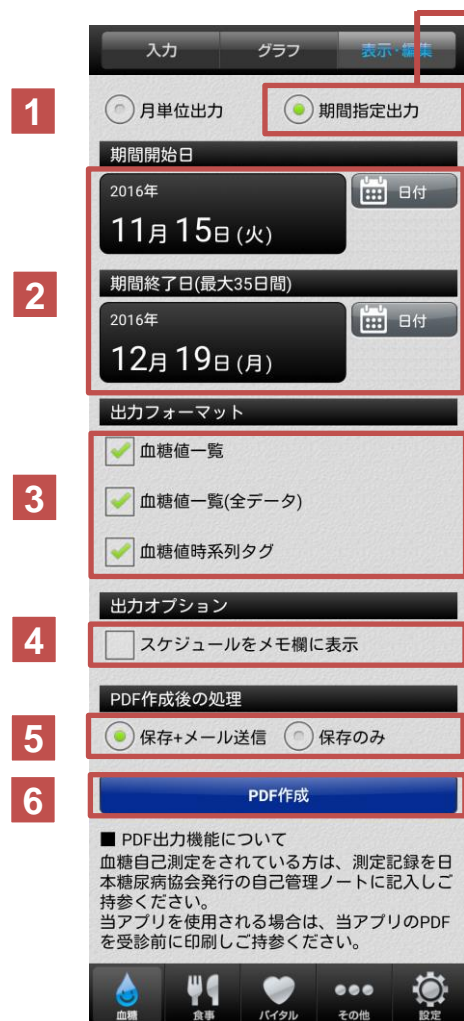
- 1 PDF の出力
→[4-3-1-1 PDF の出力](#) 参照
- 2 CSV の出力
→[4-3-1-2 CSV の出力](#) 参照
- 3 血糖値の表示・編集
→[4-3-2 血糖値の表示・編集](#) 参照
- 4 インスリンポンプの表示・編集
→[4-3-3 インスリンポンプの表示・編集](#) 参照
- 5 インスリンの表示・編集
→[4-3-4 インスリンの表示・編集](#) 参照
- 6 イベントの表示・編集
→[4-3-5 イベントの表示・編集](#) 参照
- 7 メモの表示・編集
→[4-3-6 メモの表示・編集](#) 参照
- 8 デイリー表示
→[4-3-7 デイリー表示](#) 参照
- 9 HbA1c の表示・編集
→[4-3-8 HbA1c の表示・編集](#) 参照

4-3-1-1 PDF の出力

入力したデータを PDF にして出力できます。

※血糖自己測定をされている方は、測定記録を日本糖尿病協会の自己管理ノートに記入しご持参ください。

当アプリの PDF を印刷したものを自己管理ノートの代替として使用する場合は主治医にご相談ください。



1 月単位出力・期間指定出力を選ぶことができます。

期間単位出力は任意の期間（最大 35 日間）を設定することができます。

2 PDF を作成する期間を選択できます。
月単位出力の場合は年月を指定します。

3 「血糖値一覧」「血糖値一覧(全データ)」「血糖値時系列タグ」の PDF を作成することができます。どちらか、もしくは両方を選択してください。

4 PDF のメモ欄にスケジュールを表示するか選択していただけます。

5 ※Android のみ
「保存+メール送信」「保存のみ」を選ぶことができます。
「保存+メール送信」では、保存後送信方法選択画面が表示されます。

6 PDF 作成ボタンをタップして作成を完了してください



4-3-1-2 csv の出力※ios 版のみ

入力したデータを csv 形式で出力できます。



出力する文字コードを選択し、「CSV 作成」ボタンをタップしてください。

血糖値一覽

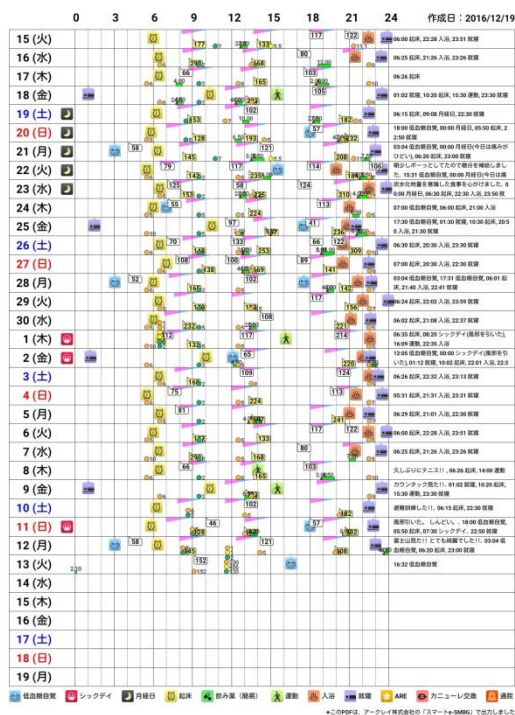
また、それぞれの日に入力したメモも表示されます。
同じタイミングに複数の血糖値の登録がある場合は、最も新しい時間の血糖値が表示されます。

また、期間集計として期間内に測定した血糖値全て
の中での最大値/最小値/中央値/平均値/偏差値/n(サ
ンプル数) も表示します。

[illegible]

血糖値時系列タグ

測定した血糖値がそれぞれ表示されます。時系列での表示です。



4-3-2 血糖値の表示・編集

入力した血糖値の表示・編集ができます。

2 段表示、1 段表示は「設定」から変更することができます。→[7-1-3 血糖 参照](#)



1 表示される年月が表示されます。

2 1 ヶ月分が表示されます。

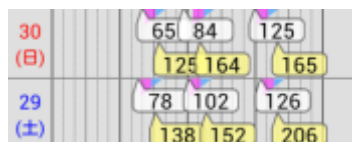
各日に入力した血糖値がそれぞれ表示されます。

「設定」から1 段表示、2 段表示を選ぶことができます

↓ 1 段表示



↓ 2 段表示



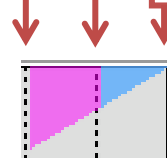
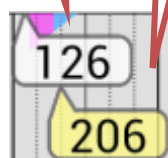
食前血糖値

食後血糖値

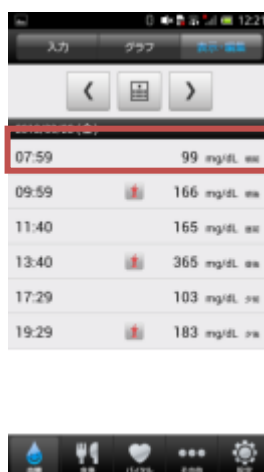
食事開始時間

食後 1 時間

食後 2 時間



3 血糖値が記入された黄色もしくは白い吹き出しをタップすると「血糖値の編集」画面が表示されます。編集したいデータをタップすると入力画面に移動します。この画面から編集・削除を行ってください。



4-3-3 インスリンポンプの表示・編集

入力したインスリンポンプの表示・編集ができます。



1 ベーサル(Basal)データが表示されます。
それぞれのデータをタップするとパターンの変更・削除ができます。

2 一時基礎レート(TempBasal)データが表示されます。それぞれのデータをタップするとデータの編集・削除ができます。途中キャンセルを選ぶこともできます。

3 ボーラス(Bolus)データが表示されます。
それぞれのデータをタップするとデータの編集・削除ができます。キャンセルを選ぶこともできます。

4 カニューレ交換のデータが表示されます。
それぞれのデータをタップすると、データの編集・削除ができます。

5 ポンプの一時停止データの表示・編集ができます。

6 日別の総インスリン量が表示されます。それぞれのデータをタップするとデイリーグラフが表示されます。

7 日別の総インスリン量が表示されます。それぞれのデータをタップするとデイリーグラフが表示されます。

→[4-2-2 デイリーグラフ参照](#)



こちらからリストを追加することも
できます

4-3-4 インスリンの表示・編集

入力したインスリンの表示・編集ができます。

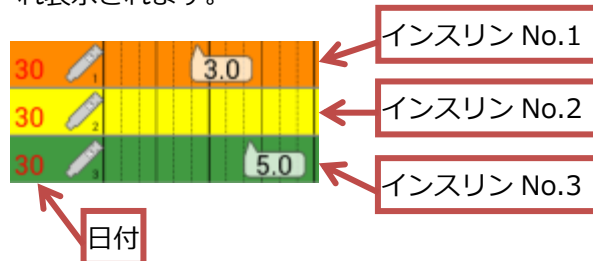


1 表示される年月が表示されます。

> ボタンをタップして、表示年月を変えられます。

2 1ヶ月分が表示されます。

各日に入力したインスリン値が、インスリンの種類ごとにそれぞれ表示されます。



入力	グラフ	表示・編集
<	>	+
2016/11/12 (土)		
グループ 1		
06:30	超速効型	6.0 単位
13:30	超速効型	8.0 単位
22:30	超速効型	9.0 単位
グループ 3		
09:30	持効型	2.0 単位

タップするとインスリンデータの
詳細を表示できます

さらにタップすると、データの編集
ができます。

現在の日付や時刻以外を確認・編集
したい場合は「日付変更」および
「時刻変更」で変更を行ってくだ
さい。

こちらで変更したグループ名は、
このデータにのみ反映されます。
元の名前を変更するには、設定か
ら変更してください。

→ [7-1-4 インスリン 参照](#)

4-3-5 イベントの表示・編集

入力したイベントの表示・編集ができます。



現在の日付や時刻以外で入力したい場合は

「日付変更」および「時刻変更」で変更を行ってから入力してください。

→[4-1-6 イベントの入力 参照](#)



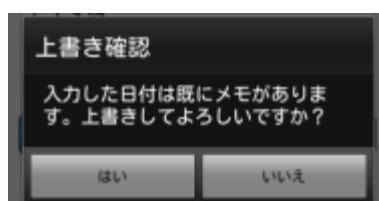
4-3-6 メモの表示・編集

入力したメモの表示・編集ができます。



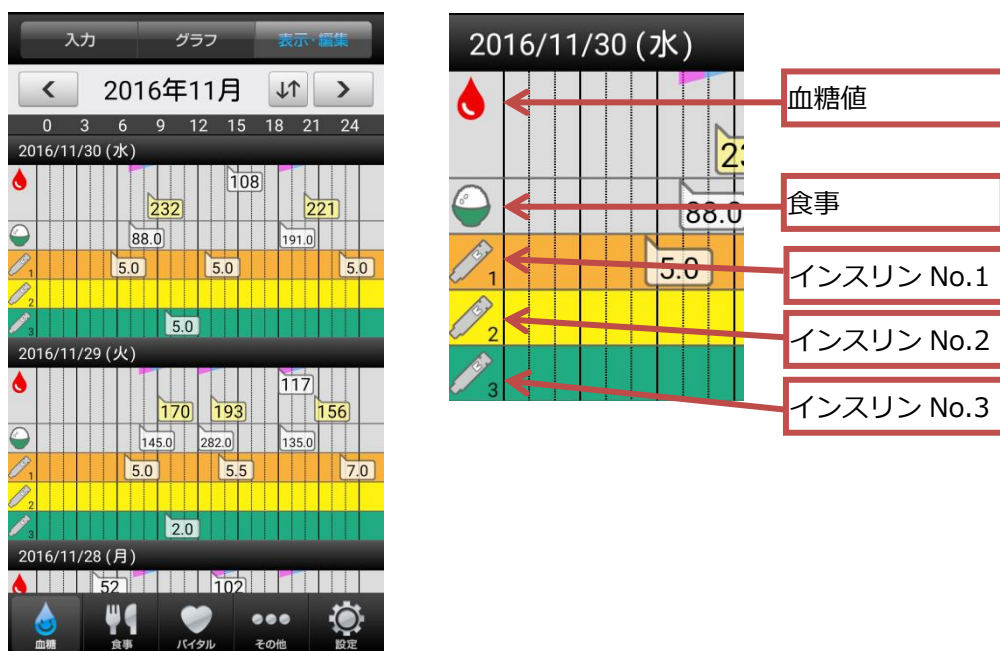
メモは一日に一つしか入力することができません。

既に同一日付で入力されている場合、上書き確認のメッセージが出ます。



4-3-7 デイリー表示

血糖値・食事・インスリンを並べて見てみましょう。



4-3-8 HbA1c の表示・編集

入力した HbA1c の表示・編集ができます。



4-4 食事関連データの入力

食事関連のデータを入力しましょう



- 1 日々の食事を入力できます
→[4-4-1 食事の入力 参照](#)
- 2 食事時刻だけを入力ができます
→[4-4-2 クイック（時刻）入力 参照](#)
- 3 カテゴリーとキーワードから料理を検索し、カロリーを調べられます
→[4-4-3 料理検索 参照](#)
- 4 「おいしい健康」のレシピが検索できます。
→[4-4-4 おいしい健康 参照](#) 参照
- 5 好きな時刻にリマインダー時刻が設定できます。
→[4-4-5 リマインダー時刻の設定 参照](#)
- 6 オリジナルの炭水化物の早見表が作成できます。
→[4-4-6 炭水化物早見表 参照](#)
- 7 自分で作成した炭水化物早見表のアップロードや、人が作成した炭水化物早見表のダウンロードができます
→[4-4-7 炭水化物早見表のクラウド連携 参照](#)

4-4-1 食事の入力

食事データを入力します。

The screenshot shows the '食事の入力' (Meal Input) screen. At the top, there's a '戻る' (Back) button and the title '食事の入力'. Below this, a date and time selector shows '2017年01月 16日 (月) 09:07'. A section titled '食事画像' (Meal Image) contains buttons for '写真を撮る' (Take Photo), '過去データコピー' (Copy Past Data), 'ギャラリーから選ぶ' (Select from Gallery), and '写真の削除' (Delete Photo). Below that is a section for 'その他食事データ' (Other Meal Data) with fields for '種類' (Type), '摂取エネルギー' (Energy Intake) in kcal, and '炭水化物量' (Carbohydrate Amount). A '料理検索' (Recipe Search) button is also present. A 'リマインダー' (Reminder) section has a dropdown set to '設定しない' (Not Set) and a 'メモ' (Memo) text area. At the bottom, a large blue '入力' (Input) button is highlighted. The bottom navigation bar includes icons for '血糖' (Blood Sugar), '食事' (Meal), 'バイタル' (Vital Signs), 'その他' (Others), and '設定' (Settings).

- 1 現在の時刻が表示されます。
現在の日付/時刻以外で入力したい場合は「日付変更」および「時刻変更」で変更を行ってから入力してください
- 2 食事画像を登録できます。
 - 写真を撮る: カメラが起動し食事を撮影できます。
 - 過去データコピー
過去に使用したデータを呼び出せます。使用したい写真をタップし、選択します。

※iOS では「e-SMBG のデータ」「フォトアルバム」を選択します。

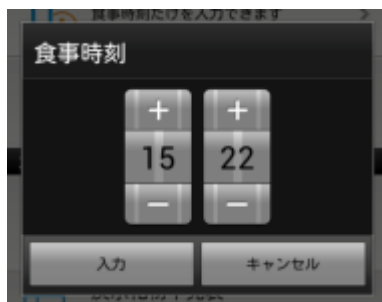
 - ・e-SMBG のデータ: 過去に使用した写真
 - ・フォトアルバム: iOS に保存されている写真

●ギャラリーから選ぶ※Android 版のみ
Android に保存されている写真から登録できます
- 3 食事に関するメモ、摂取エネルギー、炭水化物量などの食事データを入力できます
 - 料理検索: 入力する料理を検索できます
→[4-4-3 料理検索](#)
- 4 リマインダーを設定できます。
30 分後～120 分後、もしくは設定した時刻にアラームを鳴らすことができます。
設定で「使用しない」を選択している場合は表示されません。
→[7-1-10 食事](#)
- 5 「入力」ボタンをタップするとデータは保存されます。
何も入力せずタップすると、食事時刻のみ入力されます。



4-4-2 クイック（時刻）入力

食事時刻だけを簡単に入力できます



4-4-3 料理検索

料理を検索し、料理の炭水化物量/エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分などを調べることができます。



・ カテゴリー検索

塩分などを調べることができます



・ キーワードから探す

キーワードを入力して料理を探します



4-4-4 おいしい健康 for スマート e-SMBG

レシピサイト「おいしい健康」のレシピを検索することができます。

検索したメニューのエネルギーと炭水化物量を食事データとして登録することが可能です。



- 1 料理名や食材でレシピを検索することができます。
- 2 エネルギー量や炭水化物量を指定して検索することができます。
- 3 ●検索ボタンを押すとレシピが表示されます。「次へ」ボタンを押してさらに多くのレシピを見ていただくことができます。



- メニューをタップするとレシピやカロリーが表示されます。
- お気に入りに追加したり、検索したレシピを「食事」として入力することが可能です。



- 青いスライダーを動かすと分量が調節できます。調節できたら「食事入力の画面へ」ボタンをタップしてください。

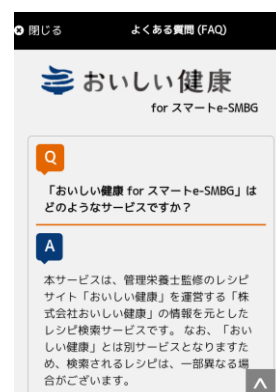


- 先ほど検索したレシピのエネルギー・炭水化物量が反映されているのを確認したら「入力」ボタンをタップしてください。

- 4 お気に入りに登録したレシピを確認
できます。



- 5 よくある質問を確認していただいま
す。



4-4-5 リマインダー時刻の設定

リマインダー時刻の変更・削除ができます。

※設定がされている場合は、表示されます。



4-4-6 炭水化物早見表

オリジナルの炭水化物早見表が作成できます。

1
2
3

1
2
3

4
5

カテゴリ編集
新規登録
変更・削除

カテゴリ 1

食品名	量	炭水化物
ごはん (白飯)	100.0g	37.1g
ごはん (白飯)	150.0g (茶碗)	55.7g
ごはん (白飯)	230.0g (丼ぶり)	85.3g
うどん (ゆで)	200.0g (1玉)	43.2g
中華めん (ゆで)	150.0g (1人前)	43.8g
そば (ゆで)	120.0g (1人前)	31.2g
スパゲッティ (ゆで)	100.0g (1人前)	28.4g
もち	50.0g (1切れ)	25.2g
コーンフレーク	40.0g (1食)	33.4g
食パン	60.0g (1枚:6枚切)	28.0g
フランスパン	50.0g (約2切れ)	28.8g
クロワッサン	40.0g (1個)	17.6g
あんパン	80.0g (中1個)	40.2g

血糖
食事
バイタル
その他
設定

1 カテゴリー名や表示色・カテゴリーの新規追加ができます

戻る
カテゴリーの編集

NO	カテゴリー名	変更	削除
1	カテゴリー 1	変更	削除
2	カテゴリー 2	変更	削除
3	カテゴリー 3	変更	削除
4	カテゴリー 4	変更	削除

新規追加

戻る
カテゴリーの編集

カテゴリー名

表示色
色選択

表示順

変更

2 炭水化物が追加できます

戻る
メニューの新規登録

カテゴリー カテゴリー 1

食品名

量
g

炭水化物
g

エネルギー
kcal

備考

表示順

登録

血糖
食事
バイタル
その他
設定

3 登録した炭水化物のデータを変更・削除できます

戻る
メニューの編集

カテゴリー 1

NO	食品名	変更	削除
1	ごはん (白飯) 100.0g	変更	削除
2	ごはん (白飯) 150.0g (茶碗)	変更	削除
3	ごはん (白飯) 230.0g (丼ぶり)	変更	削除
4	うどん (ゆで) 200.0g (1玉)	変更	削除
5	中華めん (ゆで) 150.0g (1人前)	変更	削除

血糖
食事
バイタル
その他
設定

4 カテゴリーの切り替えが行えます。
カテゴリー名は上部のカテゴリー編集から行えます

5 登録した炭水化物が一覧で確認できます

4-4-7 炭水化物早見表のクラウド連携

自分で作成した炭水化物早見表を他のユーザーに利用してもらったり、ほかのユーザーの炭水化物早見表を利用したりできます。



1 自分が作成した炭水化物早見表を人にダウンロードしてもらうための ID とパスワードが表示できます。

※この早見表 ID/password は e-smbg にログインするときのものとは異なりますので、他の人に教えて頂いても問題ありません。

※炭水化物早見表をアップロードしていない場合は表示されません。

2 自分が作成した炭水化物早見表をアップロードできます。

※以前アップロードした炭水化物早見表がある場合は上書きされます。

3 教えてもらった ID と password を入力するとダウンロードできます

4-5 食事関連データをグラフで見る

食事・血糖など、各データを日別のグラフで見ることが出来ます。



→[4-2-2 デイリーグラフ参照](#)

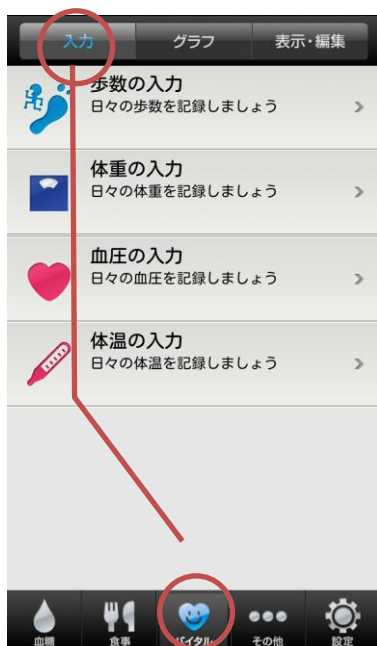
4-6 食事関連データの表示・編集

入力した食事関連データを表示・編集できます
タップすると、その食事を編集することができます



4-7 バイタルデータの入力

バイタル関連のデータを入力しましょう



- 1 日々の歩数を入力できます
※iOS で歩数計を使用している場合、ここに歩数が表示されます
→[4-7-1 歩数の入力 参照](#)



- 2 日々の体重を入力できます
→[4-7-2 体重の入力 参照](#)

- 3 日々の血圧を入力できます
→[4-7-3 血圧の入力 参照](#)

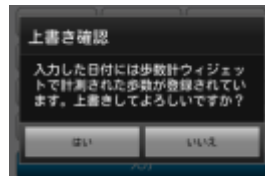
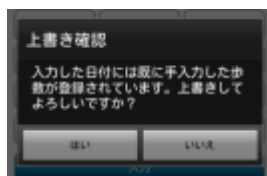
- 4 日々の体温を入力できます
→[4-7-4 体温の入力 参照](#)

4-7-1 歩数の入力

数字キーをタップし、歩数を入力します。



- 1 現在の日付が表示されます。
現在の日付以外で入力したい場合は「日付変更」で変更を行ってから入力してください
※歩数は一日に一件しか入力することができません
- 2 入力した歩数が表示されます
入力する際に、すでにウィジェット（Android）もしくは歩数計（iOS）で歩数が入力されている場合は歩数が表示されます
- 3 数字をタップして歩数を入力できます
- 4 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存され、グラフなどで確認することができます
歩数は一日に一件しか入力することができません。
同一日付で、ウィジェット、もしくは手入力で既に入力されている場合、上書き確認のメッセージが出ます



4-7-2 体重の入力

体重と体脂肪率を入力します。



- 1 現在の日付が表示されます。
現在の日付以外で入力したい場合は「日付変更」で変更を行ってから入力してください
- 2 タップして体重を入力してください
- 3 タップして体脂肪率を入力してください
- 4 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存され、グラフなどで確認することができます

4-7-3 血圧の入力

入力したい項目の白い窓部分をタップし、血圧を入力します。

※血圧は「朝」「夜」それぞれ一件入力できます。

二つ目のデータを入力すると、最初に入力したデータは「朝/夜」から「その他」に変更されます

The screenshot shows the '血圧の入力' (Blood Pressure Input) screen. At the top, there's a header with a back button and the title. Below it, a date and time selector shows '2017年01月 16日 (月) 15:12'. A section for '登録区分' (Registration Area) has three radio buttons: '朝' (Morning), '夜' (Night), and 'その他' (Other). The main area contains input fields for '最高血圧' (Systolic Blood Pressure) and '最低血圧' (Diastolic Blood Pressure), both in mmHg, and '脈拍' (Pulse) in beats per minute. There are also radio buttons for '服薬' (Medication) with options 'した' (Took) and 'していない' (Did not take). A 'メモ' (Memo) field is at the bottom. A blue '入力' (Input) button is at the bottom right. A bottom navigation bar has icons for '血糖' (Blood Sugar), '食事' (Diet), 'バイタル' (Vitals), 'その他' (Others), and '設定' (Settings).

- 1 現在の時刻が表示されます。
現在の日付や時刻以外で入力したい場合は「日付変更」および「時刻変更」で変更を行ってから入力してください
- 2 どのタイミングで測定した血圧かを選択します
- 3 最高血圧/最低血圧/脈拍を入力できます。
服薬の有無やメモも入力できます
- 4 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存され、グラフなどで確認することができます

4-7-4 体温の入力

数字キーをタップし、体温を入力します。

The screenshot shows the '体温の入力' (Body Temperature Input) screen. It has a similar header and date/time selector as the blood pressure screen. Below the date/time, there's a large input field for temperature in °C, currently showing '--- °C'. A numeric keypad with digits 0-9, a decimal point, and a red 'C' (clear) button is provided. A blue '入力' (Input) button is at the bottom right. The bottom navigation bar is the same as in the previous screen.

- 1 現在の時刻が表示されます。
現在の日付や時刻以外で入力したい場合は「日付変更」および「時刻変更」で変更を行ってから入力してください
- 2 入力した体温が表示されます
- 3 数字をタップして体温を入力できます
- 3 「入力」ボタンをタップすることでデータは保存され、グラフなどで確認することができます

4-8 バイタルデータをグラフで見る

入力したバイタルデータをグラフで見てみましょう

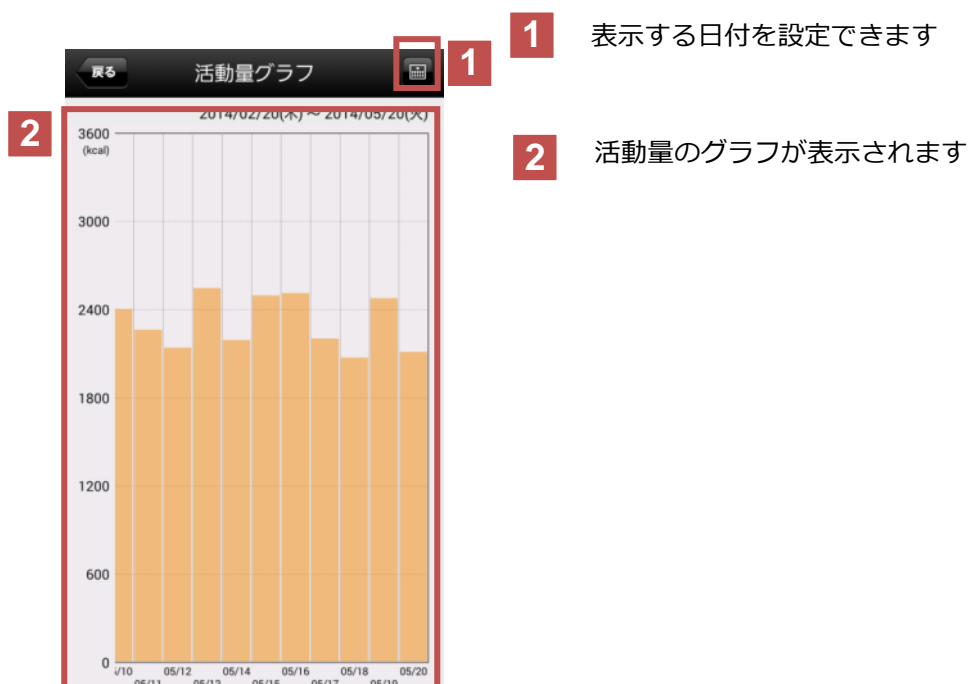


- 1 活動量をグラフで見てみましょう
→[4-8-1 活動量グラフ](#)
※設定から非表示にすることもできます→[7-1-11-1 活動量計](#)
- 2 歩数をグラフで見てみましょう
→[4-8-2 歩数グラフ](#)
- 3 体重の推移をグラフで見てみましょう
→[4-8-3 体重グラフ](#)
- 4 血圧の推移をグラフで見てみましょう
→[4-8-4 血圧グラフ](#)
- 5 体温をグラフで見てみましょう
→[4-8-5 体温グラフ](#)

※活動量計を表示する設定の場合、活動量計グラフが一番上に表示されます

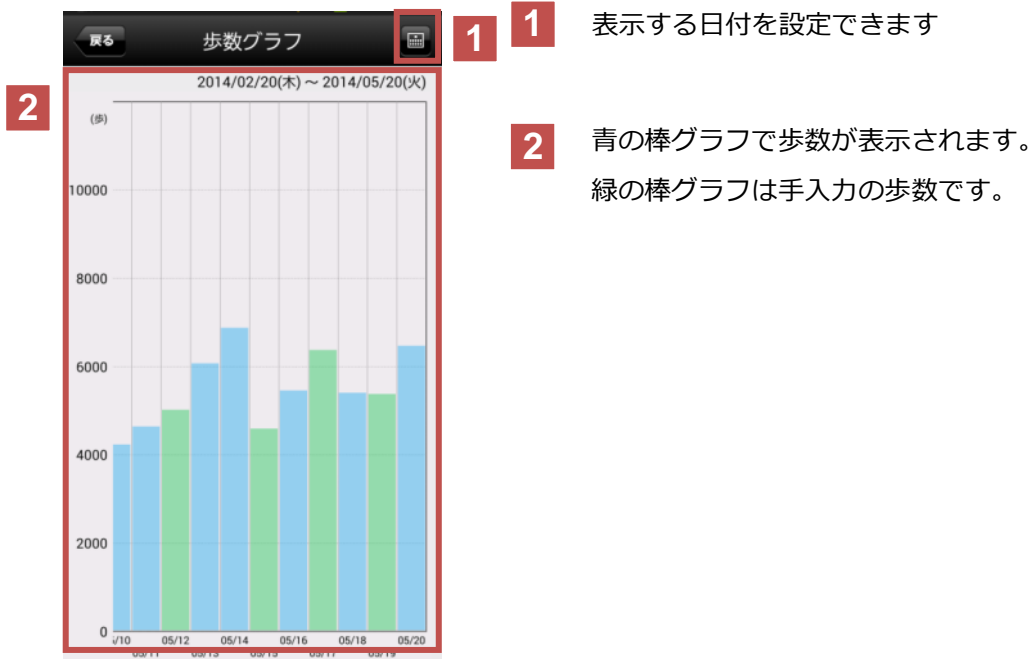
4-8-1 活動量グラフ

活動量をグラフで見てみましょう



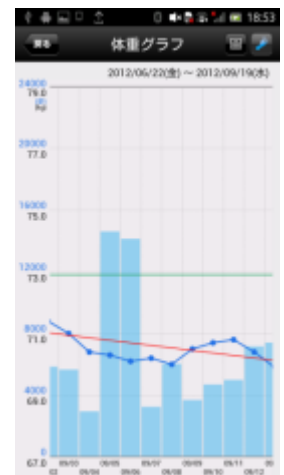
4-8-2 歩数グラフ

歩数をグラフで見てみましょう



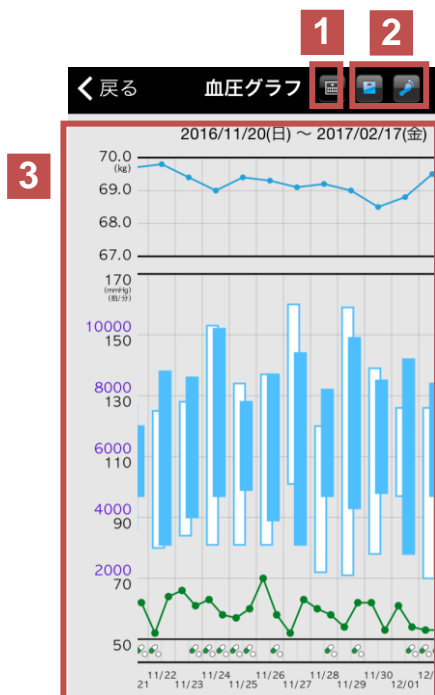
4-8-3 体重グラフ

体重の推移をグラフで見てみましょう



4-8-4 血圧グラフ

血圧の推移をグラフで見たいみましょう



1 表示する日付を設定できます

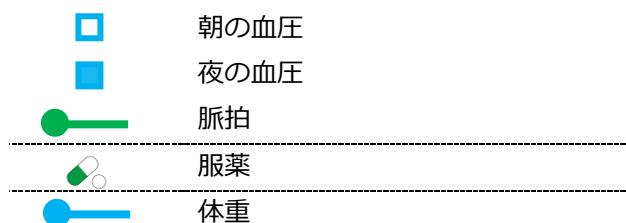
2 このボタンをタップすることで歩数グラフ（もしくは活動量）と体重グラフを表示させることができます。どちらか一方だけ表示させることもできます。

再度タップすると消すことができます。

歩数と活動量の変更は設定で行います

→[7-1-11-1 歩数計/活動量計](#)

3 血圧のグラフが表示されます

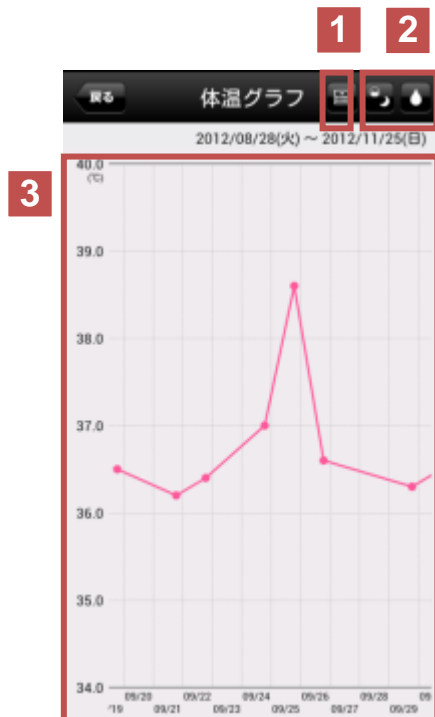


設定から「朝・夜のみ表示」に変更することもできます。

→[7-1-13 バイタル](#)

4-8-5 体温グラフ

体温をグラフで見たいみましょう



1 表示する日付を設定できます

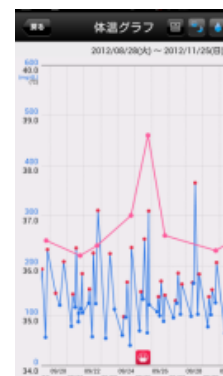
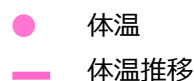
2 このボタンをタップすることで血糖値グラフとシックデイ/月経日のアイコンを表示させることができます。

再度タップすると消すことができます。

血糖値グラフのアイコンは下記を参照ください

→[4-2-1 時系列グラフ](#)

3 体温のグラフが表示されます



4-9 バイタルデータの表示・編集

入力したバイタルデータを表示・編集できます。



- 1 血圧の推移を PDF で出力ができます
→[4-9-1 PDF の出力](#)
- 2 活動量のデータが表示されます
→[4-9-2 活動量の表示](#)
- 3 歩数のデータが表示されます。
→[4-9-3 歩数の表示](#)
- 4 体重の表示・編集ができます。
→[4-9-4 体重の表示](#)
- 5 体温の表示・編集ができます。
→[4-9-5 血圧の表示](#)
- 6 体温の表示・編集ができます
→[4-9-6 体温の表示](#)

4-9-1 PDF の出力

血圧の推移を PDF で出力してみよう。



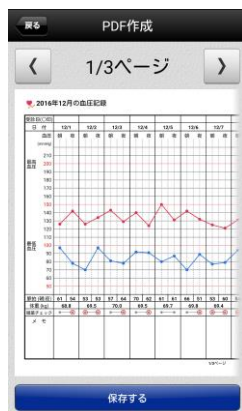
- 1 月単位出力と期間限定出力が選べます
期間限定の場合は日付ボタンから日付を指定してください



- 2 出力する年月を「>」で選んでください
- 3 出力する項目を選択してください。3 つすべてつけることも可能です。
- 4 保存方法を選び、「PDF 作成」ボタンを押してください。
※血圧データの特六区分が「その他」のデータは PDF に表示されません

3 のチェックを
つけなかった場合

3 のチェックを
すべてつけた場合



「保存する」ボタンを押すと PDF データがスマートフォンのファイルに保存されます。保存先は設定で SD カードに変更することも可能です。

→7-1-1 [データ関連 参照](#)

もうすでにデータが保存されている場合は上書き保存をするか確認がされます

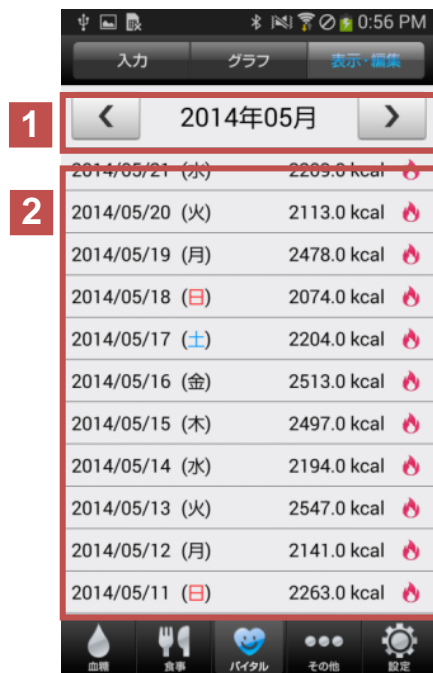


「はい」を押すとメール送信確認がされます。好きなメールアプリを選んで送信してください。



4-9-2 活動量の表示・編集

活動量計から取得したデータの表示・編集ができます。



- 1 表示される年月が表示されます。
ボタンをタップして、表示年月を変えられます。
- 2 各日に入力した活動量が1ヶ月分表示されます。
※活動量のデータの編集はできません。

4-9-3 歩数の表示・編集

入力した歩数の表示・編集ができます。



- 1 表示される年月が表示されます。
ボタンをタップして、表示年月を変えられます。
- 2 各日に入力した歩数が1ヶ月分表示されます。
右端のアイコンは、歩数計のデータか手入力かを表しています。



歩数計



手入力

タップすると、その歩数を編集することができます。



4-9-4 体重の表示・編集

入力した体重の表示・編集ができます。



1 表示される年月が表示されます。

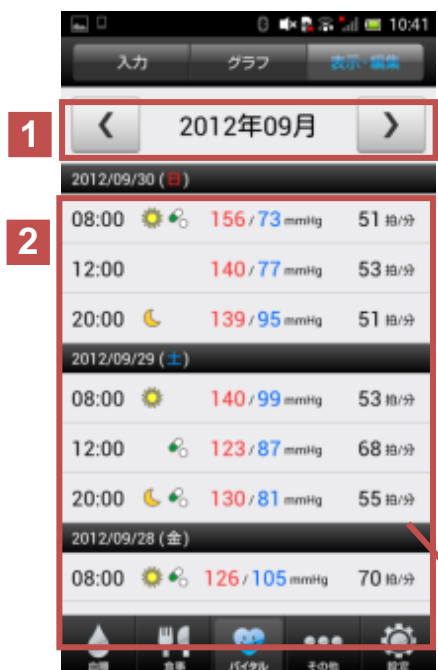
> ボタンをタップして、表示年月を変えられます。

2 各日に入力した体重が1ヶ月分表示されます。タップすると、その体重を編集することができます。



4-9-5 血圧の表示・編集

入力した血圧の表示・編集ができます。



1 表示される年月が表示されます。

> ボタンをタップして、表示年月を変えられます。

2 各日に入力した血圧が1ヶ月分表示されます。
※「朝」「夜」に二つ目のデータを入力すると、最初に入力したデータは「朝/夜」から「その他」に変更されます



朝の血圧



夜の血圧



服薬



タップすると、その血圧を編集することができます。

4-9-6 体温の表示・編集

入力した体温の表示・編集ができます。



1 表示される年月が表示されます。



ボタンをタップして、表示年月を変えられます。

2

各日に入力した体温が1ヶ月分表示されます。

タップすると、その体温を編集することができます。



5 その他の機能



- 1 48 時間（2 日分の）血糖値の動きをみましょう
→5-1 チャレンジ 48！
- 2 食後に血糖をはかった後、120 分間血糖パターンがどうなるか体験してみましょう
→5-2 チャレンジ食後 120 分！
- 3 臨床検査データを登録してみましょう
→5-3 臨床検査データ
- 4 足の裏を見てみましょう
→5-4 足の裏を見てみよう！
- 5 視力の検査をしてみましょう
→5-5 目の検査
- 6 今の気分を見てみましょう
→5-6 気分チェッカー
- 7 実際に食べ物の重さを測ってみましょう
→5-7 計量器

5-1 チャレンジ 48！

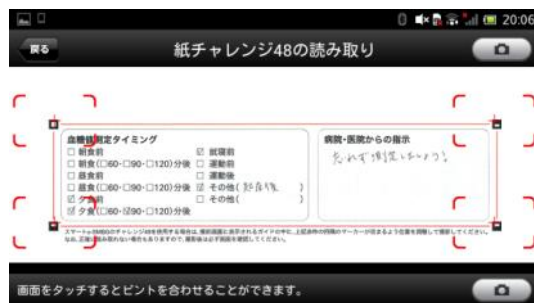
食前、食後 30 分、60 分、120 分の血糖値を測り、血糖値をグラフ化することで、食べ物や運動によって血糖パターンがどう変わるか体験できます。



- 1 紙チャレンジを読み込みます
紙チャレンジはこちらからダウンロードできます
<https://cloud.e-smbg.net/challenge48.html>



左上部の赤い枠内に必要事項を記入してください
必要事項を記入した紙チャレンジをここから読み込みます
紙チャレンジの四隅の黒い四角を、赤枠中央におさめるようにして撮影してください



正しく撮影されると、紙チャレンジの内容が読み込まれます



2 紙チャレンジが読み込めなかった場合、ご参照ください
※Android のみ

3 新しいチャレンジを設定する場合や、紙チャレンジが読み込めなかった場合、ご参照ください

- ・朝食前/朝食後
- ・昼食前/昼食後
- ・夕食前/夕食後
- ・就寝前 ・運動前/運動後
- ・その他、好みのタイミング

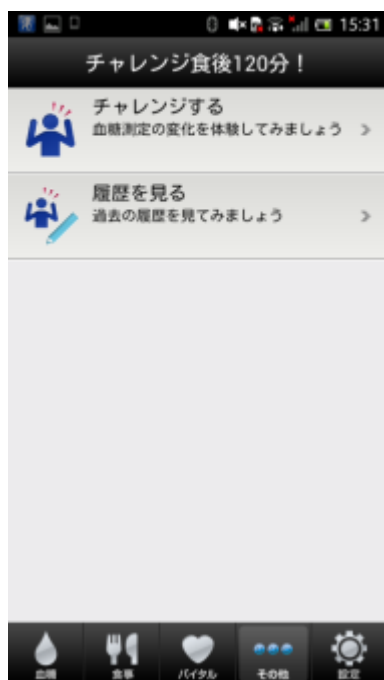


4 登録したチャレンジを確認したり、PDF で出力したりできます



5-2 チャレンジ食後 120 分！

食前、食後 30 分、60 分、120 分の血糖値を測り、血糖値をグラフ化することで、食べ物や運動によって血糖パターンがどう変わるか体験できます。



1

新しいチャレンジを始めます。

8 種類の既存のチャレンジメニューとお好みで測定パターンを作るカスタムメニューがあります

タップしてチャレンジするメニューを選びます

2

今までのチャレンジ履歴を見ることができます。

タップすると詳細を確認することができます。



●チャレンジ食後 120 分の入力

The screenshot shows the 'チャレンジ食後120分!' (Challenge Post-Meal 120 min!) app interface. At the top, it says 'チャレンジC カスタムメニュー' (Challenge C Custom Menu). Below this is a timer set to 0:00 and a '食事スタート' (Start Meal) button. The interface is divided into sections for entering meal content and body condition, followed by a series of '食前チェック' (Pre-meal check) and '食後' (Post-meal) checks at 30, 60, 120, 180, and 240 minutes. Each check section has a text input for '--- mg/dL' and a '血糖値の入力' (Enter blood sugar value) button. Below the checks is a '血糖値推移グラフ' (Blood sugar trend graph) showing a line graph with time on the x-axis (30, 60, 120, 180, 240 min) and blood sugar on the y-axis (0 to 300 mg/dL). There is also a 'メモ' (Memo) section. At the bottom, there are two buttons: 'このチャレンジを保存して終了' (Save this challenge and end) and '保存せずに終了' (End without saving). The bottom navigation bar includes icons for '血糖' (Blood sugar), '食事' (Meal), 'バイタル' (Vital signs), 'その他' (Others), and '設定' (Settings).

1 食事内容

2 体調

3 食前チェック

4 血糖値推移グラフ

5 メモ

6 このチャレンジを保存して終了

保存せずに終了

- 1 食事を始めた時にスタートボタンをタップしてください
- 2 食事内容と体調を入力してください
- 3 血糖値を入力します。
食事の前に食前血糖値を入力し、その後食後 30 分/60 分/120 分でそれぞれ血糖値を測定し、入力してください
- 4 入力した血糖値がグラフで確認できます
- 5 メモを入力することができます
- 6 入力したチャレンジを保存して終了するか、保存せずに終了するか選択してください

5-3 臨床検査データ

病院で検査した血液検査等のデータを登録できます。



- 1 検査結果成績表に印刷されている検査結果 QR コードを読み込むことができます。QR コードを読み込むことでデータの入力完了します。読み込んだデータは③のデータ表示・編集で確認できます。



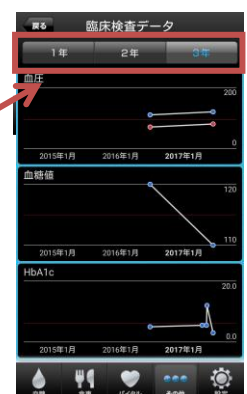
- 2 検査結果を自分で入力できます。入力ボタンを押して登録してください



- 3 ①や②で入力したデータ表示されます。日付部分をタップすると詳細が確認できます。



- 4 入力されたデータがグラフで表示されます。3 年分の変遷をグラフで確認できます。赤枠部分のボタンで切り替えることができます。



5-4 足の裏を見てみよう

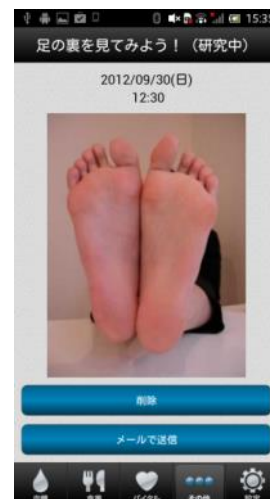
写真を撮って足の裏を確認してみましょう。



1 カメラが起動します。
タイマー撮影を選択することもできます。

2 今までの足裏写真の記録を見ることができます。

また、メールで写真を送信することもできます。



5-5 目の検査 (研究中)

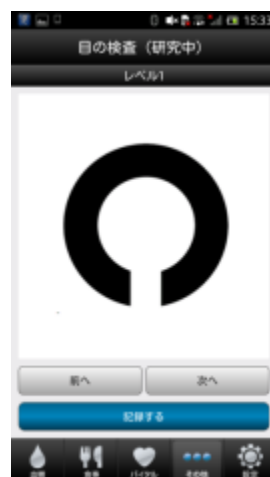
視力を検査してみましょう

1 ここをタップすると右のような画面になります。
ご自身で決められた一定の距離にスマートフォンを固定し、マークが見えれば「次へ」をタップします。

見えなくなったところが、あなたの視力のレベルです。
そこで「記録する」をタップすると保存されます。

2 今までの視力測定記録を見ることができます。

タップすると詳細を見ることができます。
※Android のみ



5-6 気分チェッカー（研究中）

今の気分を見てみましょう。



表示される質問に対して「めったにない」「時々そうだ」「しばしばそうだ」「いつもそうだ」の中から選んで答えてください。
20 個の質問に答えると、あなたの今の気分が評価されます。
前回の結果も表示されます

※この結果は診断結果ではありません。あくまで目安としてお使いください。

5-7 計量器（研究中）

食べ物の重さを測ってみましょう

計量器を使用する前に、キャリブレーションが必要です

以下のものをご準備ください

- スポンジのような弾性体のもの
- 重さが違うもの 2 つ

1 回目のキャリブレーションに使用する物を用意します。(2 つのもののうち、軽い方を使用します) の重さを記入してください。

円の中心に重さをはかるものを置いて、「1 回目の調整開始」をタップします。

※スマートフォンはスポンジに乗せたままにしておいてください

2 回目も同様に行います。





これでキャリブレーションは完了です。

「終了」をタップすると、計量を開始することができます。



・計量器を使って計量をする

キャリブレーションに使用したスポンジに、スマートフォンをセットします。

「ここに置いてください」と指示されたところを中心に、計測したいものを置いてください。

「食品の選択」から食品を選択すれば、計測した食品の炭水化物量を表示させることができます



6 歩数計ウィジェット<Androidのみ>

歩数計ウィジェットをホームスクリーンに設置することができます。

歩数計ウィジェットで計測した歩数は、アプリ内に保存されます。

- 1 ホーム画面でアプリのアイコンの無いところで画面を長押しします。



左図のように、他のアプリのアイコンが無いところで画面を長押しします。
※空きスペースが縦x横で、「1x2」、もしくは「1x4」必要となります。

- 2 一覧画面が表示されたら、「ウィジェット」を選択します。



左図のような画面が表示されたら、「ウィジェット」を選択します。

- 3 ウィジェット選択画面が表示されたら、「歩数計1x2」または「歩数計1x4」を選択します。



左図のような画面が表示されたら、「歩数計1x2」または「歩数計1x4」を選択します。

- 4 選択したウィジェットが表示されたら、ウィジェットの左側アイコン付近をタッチします。



左図のように、動作がOFFであれば、ウィジェットの左側アイコン付近をタッチします。

※動作がONであれば、これで歩数計を利用することができます。

- 5 動作モード切り替えダイアログで、「ON」を選択しOKボタンを押します。



左図のダイアログが表示されたら、「ON」を選択し、OKボタンを押します。

- 6 ONに表示が変われば、これで歩数計を利用することができます。



左図のように、「ON」に表示が変われば、これで歩数計を利用することができます。

※同時に2つのウィジェットを配置することもできますが、誤動作の原因となります。

※ウィジェットを削除する場合は、アイコンの場合と同様、ウィジェットをドラッグしてゴミ箱に入れてください。

7 各種設定

各種設定を変更できます



- 1 データの保存先など e-SMBG の各種設定が変更できます。
→[7-1 設定](#)
- 2 e-SMBG の追加機能などバージョンアップ情報が確認できます
→[7-2 バージョンアップ情報](#)
- 3 e-SMBG クラウドとのデータ同期や新規登録などを行っていただけます
→[7-3 e-SMBG クラウド連携](#)
- 4 血糖測定器や A&D 社の血圧計・体組成系との Bluetooth 受信設定が行っていただけます。
→[7-4 Bluetooth データ受信設定](#)
- 5 自己血糖測定器、活動量計や体温計とのデータ受信設定が行っていただけます。※Android 版のみ
→[7-5 NFC データ受信](#)
- 6 医療機関への診察日時を設定することで、e-SMBG のトップ画面に表示することができます。
→[7-6 通院リマインダー](#)
- 7 e-SMBG の便利な使い方の説明をご覧になっていただけます。
→[7-7 チュートリアル](#)
- 8 e-SMBG のアプリのバージョンなどを確認していただけます
→[7-8 このアプリについて](#)
- 9 プライバシーポリシーを WEB で確認いただけます

7-1 設定

7-1-1 データ関連

●データ保存先 ※Android のみ

データの保存先を、携帯端末/SD カードから選択できます

●データ削除

古いデータの削除を行えます

3 ヶ月/6 ヶ月/9 ヶ月/12 ヶ月前のデータを削除できます

※削除したデータは復元できません

●バックアップ

バックアップデータが作成されます。

※iOS では事前に iCloud の設定を完了させておく必要があります

●最適化

データベースの最適化を行えます。

最適化を行うことで表示速度/処理速度が改善されます

●リストア

バックアップしたデータからリストアを行います

7-1-2 トップ画面グラフ

●選択

トップ画面のグラフの表示を変更できます。おいしい健康おすすめレシピ/血糖値折れ線グラフ/デイリーグラフから選べます。全て表示したくない場合にはチェックを全て外してください。

7-1-3 血糖

●血糖値の表示方法

血糖データの表示の 1 段表示/2 段表示が選べます

→[4-1-3 血糖 参照](#)

●血糖値の単位

血糖値の入力単位を mg/dL か mmol/L から選べます

●ヘルスケアに書き込み

Apple 独自のアプリである「ヘルスケア」に血糖値データを書き込むかを選択できます。

※ios 版のみ

●測定タイミングの入力方式

「測定タイミング選択」「食前食後選択」のどちらかが選べます。

●測定時間帯

測定時間帯の設定ができます。

デフォルトの設定は以下となっています

- 朝食：05:00-11:00
- 昼食：11:00-16:00
- 夕食：16:00-22:00
- 就寝前：22:00-01:00
- 夜間：01:00-05:00

●血糖値グラフに上下線を追加

血糖値グラフに上下線を追加するかを選択できます。

7-1-4 インスリン

●インスリン名

インスリン名や表示色を変更できます

●インスリン入力モード

「1種類ずつ入力」「まとめて入力」のどちらかを選べます

●インスリンポンプメニュー

インスリンポンプメニューを表示するかしないかを選べます

●インスリンポンプ 基礎レート投与パターン

ベーサル（Basal）の編集ができます。

スタンダード/パターン A/パターン B がそれぞれ変更できます。

7-1-5 お薬ノート

●服薬時刻

服薬時刻の設定ができます

●アラート通知時間

アラート通知時間（秒）の設定ができます。

●データの初期化

データの初期化ができます、初期化した場合、データはすべて削除されます

7-1-6 イベント

●月経日の入力

月経日の入力をするかしないか選択できます

入力をしない場合、イベント入力には表示されません

●PDF 表示のチェック

入力したイベントの PDF 表示のチェックを

「前回入力時と同じ」「常にチェックあり」「常にチェックなし」から選択できます。

7-1-7 メモ

●ギャラリーに写真を保存（Android）/アルバムに写真を保存（iOS）

アプリ内で撮影した写真をスマートフォンに保存するかしないかを変更できます。

7-1-8 PDF の出力（Android）/ PDF・CSV の出力（ios）

PDF 出力や CSV 出力の際に使用するメールアドレスを 3 件まで登録できます

PDF・CSV を送信する際には、登録したメールアドレス全てが宛先に含まれます

7-1-9 食事

●ギャラリーに写真を保存（Android）/アルバムに写真を保存（iOS）

アプリ内で撮影した写真をスマートフォンに保存するかしないかを変更できます。

●メモに料理名を転記

メモに料理名を転記するかしないかを変更できます。

●リマインダーの使用

リマインダーを使用するかしないかを変更できます。「使用しない」を選択すると、リマインダーを使用するメニューは表示されなくなります。

●リマインダー通知時間 ※Android のみ

リマインダーの通知時間（アラームが鳴る秒数）が変更できます。

●リマインダーの設定

リマインダーの設定ができます。

→[4-4-5 リマインダー時刻の設定](#) 参照

7-1-10-1 歩数計/活動量計（Android）

歩数計・活動量計の設定の変更ができます。



- 1 歩数計の設定ができます。
今日の歩数の確認や感度・計測開始歩数の
変更がして頂けます。



- 2 活動量計の設定ができます。
テルモ社製メディウォーク/Fitbit/
Jawbone の連携が可能です。



- 3 活動量メニューを表示するか選択できます。

7-1-10-2 歩数・活動量/体重/血圧/体温 (ios)

歩数計・活動量計・体重・血圧・体温の設定の変更ができます。

1

■歩数・活動量 (1つだけ選択)

アプリで歩数カウント ?

設定

Fitbit (クラウド経由) ?

Jawbone (クラウド経由) ?

ヘルスケア ?

2

■体重 (外部データ)

A & D ?

ヘルスケア ?

3

■血圧 (外部データ)

A & D ?

ヘルスケア ?

4

■体温 (外部データ)

ヘルスケア ?

1

歩数・活動量の設定が行っていただけます。

歩数はアプリ/Fitbit/Jawbone/ヘルスケアから、活動量は Fitbit/Jawbone/ヘルスケアから Fitbit/Jawbone/ヘルスケアから選択できます。

アプリの歩数計測の設定はコチラで行えます。感度・計測開始歩数の変更が可能です。

Fitbit/jawbone に設定すると歩数計がオフになります。変更確認画面で「はい」を選択すると Fitbit/jawbone の設定の変更ができます。それぞれのクラウドにサインインしたり、グラフに表示するデータを歩数/活動量から選択していただけます。

ヘルスケアを選択するとヘルスケアアプリ側から各項目の呼び出し許可画面が表示されます。必要な項目を設定し右上の「完了」を押すと、設定ボタンが追加されるので、そこからグラフに表示するデータを歩数/活動量から選択していただけます。

キャンセル

ヘルスケアデータの...

完了

ヘルスケア

"e-SMBG"が以下のカテゴリのヘルスケアデータのアクセスとアップデートを求めています。

"e-SMBG"にデータの読み出しを許可:

アクティブカロリー

体脂肪率

体重

歩数

スマートe-SMBGがあなたのヘルスケアアプリにアクセスするためには許可が必要です。

グラフに表示するデータ

歩数

活動量

ONに設定すると、ヘルスケアアプリからデータを取り込みます。ヘルスケアアプリの [ソース] で取り込みデータ設定を変更できます。

ただし、ヘルスケアアプリで「e-SMBG」アプリへのデータの読み出しを許可していない場合は、ここでONになってもデータは取り込みません。

2

A&D 社の体重計もしくはヘルスケアの、体重データ連携設定が行えます。

3

A&D 社の血圧計もしくはヘルスケアの、血圧データ連携設定が行えます。

4

ヘルスケアの、体温データ連携設定が行えます。

7-1-11 炭水化物早見表

●データの初期化

炭水化物早見表のデータを初期化できます。

初期化すると、新規登録したデータは全て削除され、変更・削除したデータは初期の内容に戻ります

63 ●スマート e-SMBG

●クラウド連携

炭水化物早見表のデータをダウンロードしたりアップロードできます。

これにより人の作成した早見表を利用したり、自分が作成した早見表を人に利用してもらったりすることが可能になります。

→[4-4-6 炭水化物早見表のクラウド連携](#)

7-1-12 バイタル

●体重の単位

体重の単位を kg/lb から選択できます

●血圧グラフ表示モード

血圧グラフで「全データ表示(折れ線グラフ)」「朝・夜のみ表示(折れ線グラフ)」「朝・夜のみ表示(帯状グラフ)」から選べます。

●体温の単位

体温の単位を℃/°Fから選択できます

7-1-13 チャレンジ食後 120 分！カスタム

●メニュータイトル

カスタムメニューの表示を変更できます

●メニューコメント

カスタムメニューに表示されるコメントを変更できます

●食後測定時刻 1～5

それぞれの食後測定時刻を何分後にするか設定できます

●食後運動の有無

食後運動の項目を表示させるかを設定できます

7-1-14 e-SMBG クラウド連携

以下の設定ができます

●e-SMBG クラウド ログイン ID/パスワード

●e-SMBG 自動同期

●測定時間帯設定

●最終同期日時確認

7-1-15 足の裏を見てみよう

●メール送信

メール送信をするかどうかの設定ができます。

●メールアドレス

メールの送信先のアドレスを設定できます。

●SD 保存 ※Android のみ

SD カードに保存するかどうかを設定できます。

●SD カード保存先 ※Android のみ

SD カードの保存先を設定できます。

●足裏画像サイズ ※Android のみ

足裏画像を撮影するサイズを選べます。

7-1-16 標準モード/子どもモード切替

●標準モード

標準モード/子どもモードの切替ができます

7-1-17 血糖測定器（メーター）との無線接続／Bluetooth 接続

●接続実績のある Android 端末※Android 版のみ

血糖測定器との接続実績のある端末一覧が確認できます

●Bluetooth 設定(Android)/メーターの Bluetooth 設定(ios)

以下の Bluetooth 設定ができます

- ・メーター登録（説明文を読みながらメーター登録を行います）
- ・測定結果読み上げ
- ・スプラッシュ画面表示時間
- ・測定タイミング選択画面表示
- ・測定結果の e-SMBG 自動連携
※e-SMBG の ID/パスワードがアプリに設定されている場合のみ表示されます
- ・メーターのカスタム画面の画像設定※iOS のみ
- ・メーターのカスタム画面の画像削除※iOS のみ
- ・次回接続時、全データ取得
- ・トラブルシューティング

●Bluetooth の設定方法を動画で確認する※ios 版のみ

Bluetooth の設定方法を動画で確認できます（ネット接続が必要です）

7-1-18 血糖測定器との USB 接続※Android 版のみ

●接続実績のある Android 端末

血糖測定器との接続実績のある端末一覧が確認できます

- **メーターのカスタム画面設定/削除**

GT-1830 のカスタム画面設定、削除ができます

7-1-19 血糖測定器との NFC 接続※Android 版のみ

- **接続実績のある Android 端末**

血糖測定器との接続実績のある端末一覧が確認できます

- **メーターのカスタム画面設定/削除**

GT-1830 のカスタム画面設定、削除ができます

7-1-20 血圧計・体組成計

- **Bluetooth でデータ受信**

血糖測定器との接続実績のある端末一覧が確認できます

- **対応機種**

対応機種を確認できます

7-2 バージョンアップ情報

このアプリのバージョンアップ情報をご確認いただけます。

7-3 e-SMBG クラウド連携

e-SMBG クラウドと連携させ、記録した情報を e-SMBG クラウドサーバーに転送することができます。

※連携には e-SMBG クラウドへの会員登録が必要となります



1 e-SMBG に未送信データを手動で送信できます。今日を含む過去一カ月分の、まだ送信されていないデータがすべて送信されます。

2 期間を設定して（最大 31 日）e-SMBG に手動でデータを送信できます。

3 e-SMBG の以下の設定ができます

- e-SMBG クラウド ログイン ID/パスワード
- e-SMBG 自動同期
- 測定時間帯設定
- 最終同期日時確認

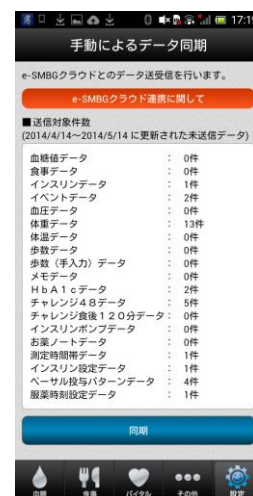
4 e-SMBG の新規登録ができます。

※e-SMBGのインターネットサイトへ接続されます。

※詳しい登録方法は

後の●e-SMBG の登録をご覧ください

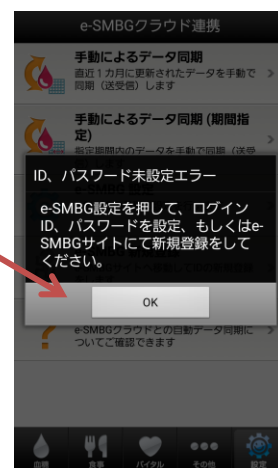
5 自動データ同期についての説明をご覧いただけます。



● 「e-SMBG クラウド」 に会員登録する

- ① 「設定」メニューの「e-SMBG 連携」を選択します。

e-SMBG クラウドのログイン ID が未設定の状況ですと、「ログイン ID 未設定エラー」が表示されます。「OK」ボタンを選択して、エラーメッセージを解除します。



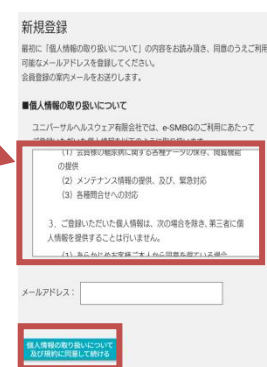
- ② e-SMBG 新規登録を選択すると、e-SMBG クラウドの Web トップ画面が表示されますので、「新規登録」ボタンを選択します。

同様の操作は PC のブラウザ画面からでもできます

「糖尿病管理 e-SMBG」 <https://cloud.e-smbg.net/>



- ③ 「個人情報取り扱いについて」の内容を確認したうえでメールアドレスを入力し、同意のボタンを押してください。

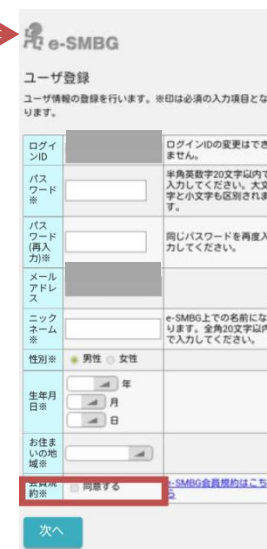


- ④ 入力したアドレスに「【e-SMBG】ユーザ登録のご案内」が届きますので、「ユーザ登録用 URL」を選択し、ユーザ登録画面を開きます

ユーザ登録画面が開きます。

パスワード、ニックネームなど、必要項目を入力し、「次へ」ボタンを押します。

※ ニックネームは、実名である必要はありません。e-SMBG クラウド上で自分の名前として表示したい名称を入力してください。



- ⑤ 測定時間帯の設定を行います。生活習慣が普通の方は、特に変更せずに「登録内容の確認」ボタンを押します。

- ⑥ 登録内容の確認画面が問題なければ「登録する」ボタンを押すとユーザ登録完了です。ログインボタンを押すと、そのまま e-SMBG クラウドの画面が開きます。

ユーザ登録完了後は、ユーザ登録完了を知らせるメールが届きます。ログイン ID とパスワードが記されていますので、忘れないように保管します。

●「スマート e-SMBG」に ID とパスワードを設定する



「設定」メニューの「e-SMBG 設定」からログイン ID とパスワードを設定します

正常に入力され、接続が確認されると(接続確認済み)と表示されます

●e-SMBG の画面

血糖値、インスリン
など血糖関連データ
の画面に行きます

体重・血圧・歩数・体温など、バ
イタルデータの画面に行きます

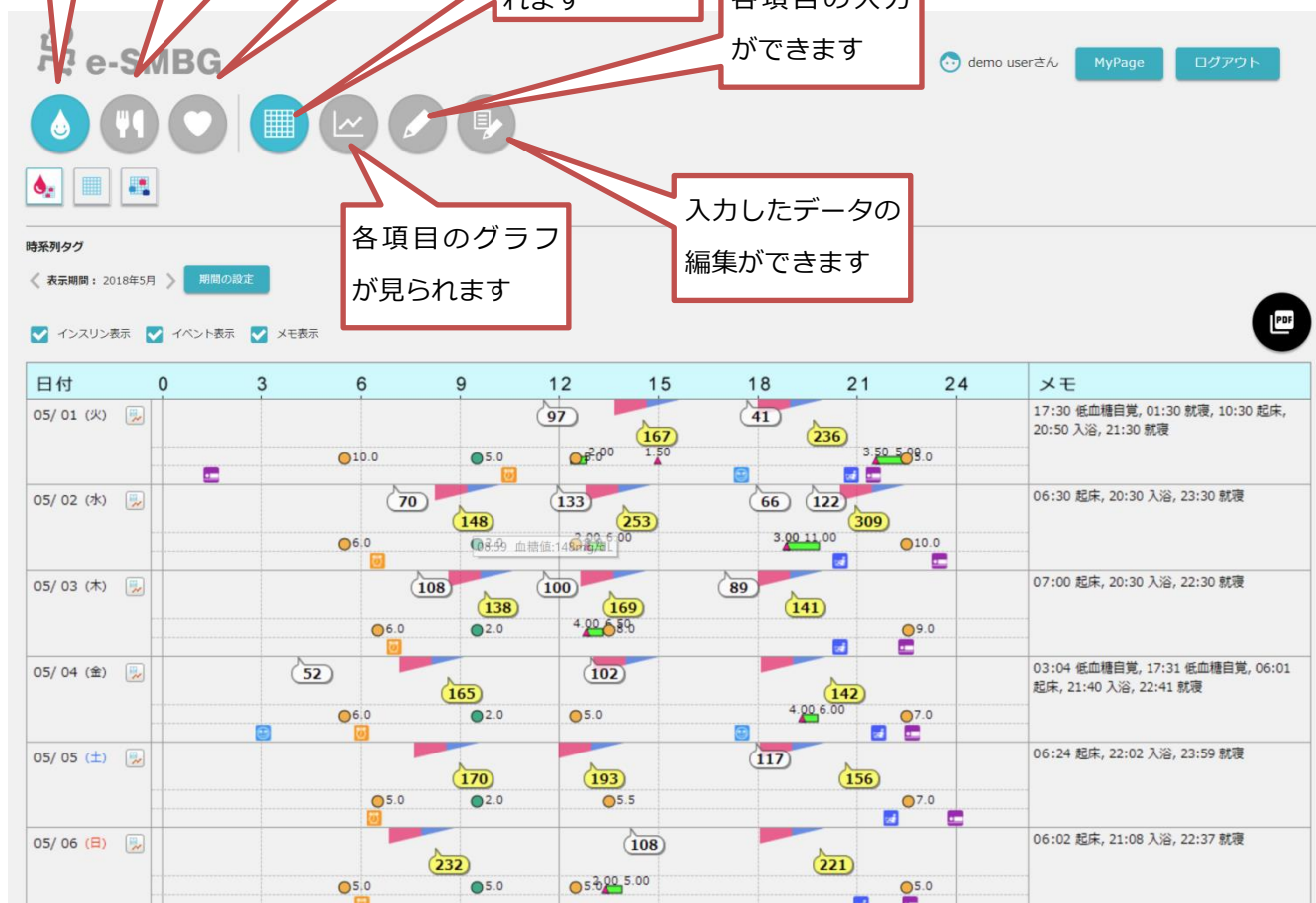
食事関連データの
画面に行きます

データが表示さ
れます

各項目の入力
ができます

各項目のグラフ
が見られます

入力したデータの
編集ができます



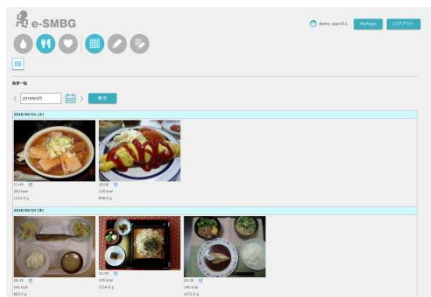
▲血糖値時系列タグ



▲血糖データ表

▲血糖時系列グラフ

▲血糖日内変動グラフ



▲食事一覧



▲バイタルグラフ

日付	時間	血糖値	バイタル	食事	その他
2023/10/01	08:00	100	70	朝食	
2023/10/01	12:00	120	75	昼食	
2023/10/01	18:00	110	72	夕食	

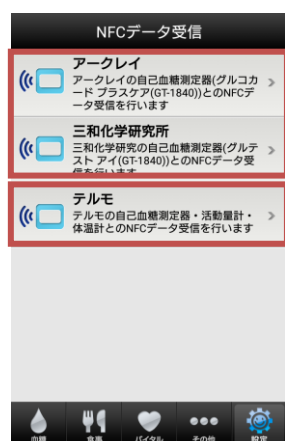
▲バイタル表

7-4 Bluetooth データ受信設定(Android)/血糖測定器との無線接続(ios)

血糖測定器との無線接続の各種設定が行えます。

7-5 NFC データ受信設定※Android 版のみ

アークレイ社製の自己血糖測定器（グルコカードプラスケア/GT-1840）、三和化学研究所製の自己血糖測定器（グルテスト アイ/GT-1840）、テルモ社製の自己血糖測定器・活動量計・体温計、との NFC データの受信が行えます。テルモメディセーフ受信データ設定では差分受信/全件受信の設定を行っていただけます。



画面に表示される図に従って機器の NFC データ通信を行ってください。

7-6 通院リマインダー

最大 7 件まで医療機関が登録できます。

通院先を登録し、診察予定日時を設定すると、TOP 画面に表示することができます。



7-7 チュートリアル

スマート e-SMBG の便利な使い方をご覧ください。

7-8 このアプリについて

このアプリのバージョン情報や、問い合わせ先をご覧ください。

8 お問い合わせ先

運営者/開発者

アークレイ マーケティング株式会社

IT ソリューションセンター

〒602-0008

京都市上京区^{がんすいんちょう}岩栖院^{ようすいえん} 町 59 擁翠園内

京都研究所

問い合わせ先メールアドレス arkrayandroid@gmail.com

最終更新日 2017 年 4 月 28 日