スマートフォンアプリ版
（2025年1月より公開）

マイナンバーカードをお持ちの
＼ 荒尾市民の方は無料でご利用可能！ ／

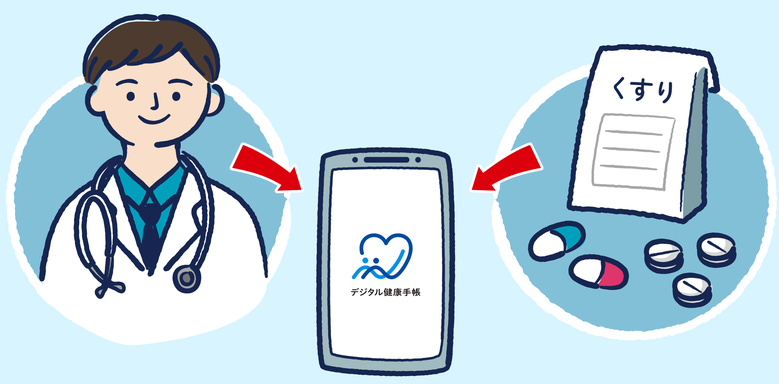
あなたと家族の健康に寄り添う
デジタル健康手帳

あらお健康手帳とは？

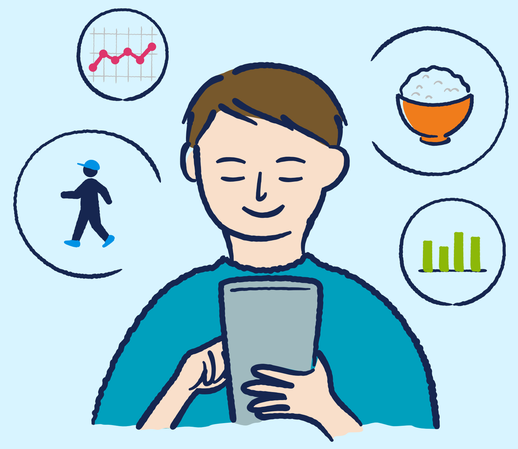
5大疾病（認知症・がん・糖尿病・脳卒中・心不全）の健康情報を1つの冊子にまとめたもの。2020年度グッドデザイン賞を受賞。

「あらお健康手帳」の電子版『デジタル健康手帳』を公開しました。デジタル健康手帳は、診察履歴やお薬情報の管理、体調の記録など、私たちが健康に暮らすために便利な機能をまとめたアプリケーションです。さらにマイナンバーカードを読み取り、マイナポータルと連携することで、過去の医療情報などを見ることができます。

デジタル健康手帳でできること



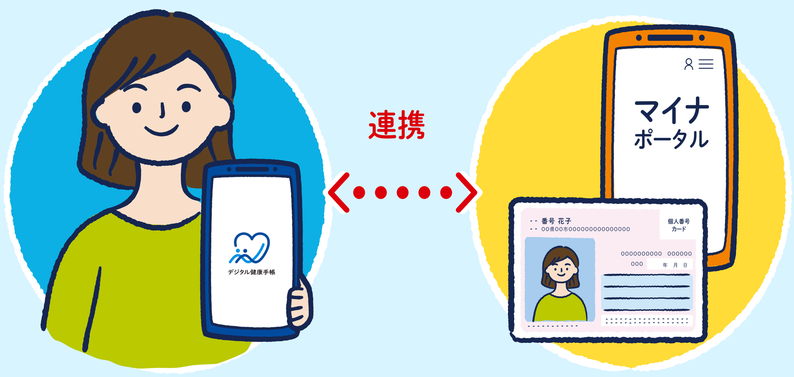
☑ 通院履歴やお薬情報を
1つのアプリで管理



☑ 日々の情報を記録し
健康状態を知る

☑ 家族の医療情報を
まとめて管理

☑ 離れた場所で暮らす
家族の見まもり



☑ マイナポータルと連携し、
過去の健診や予防接種情報を管理

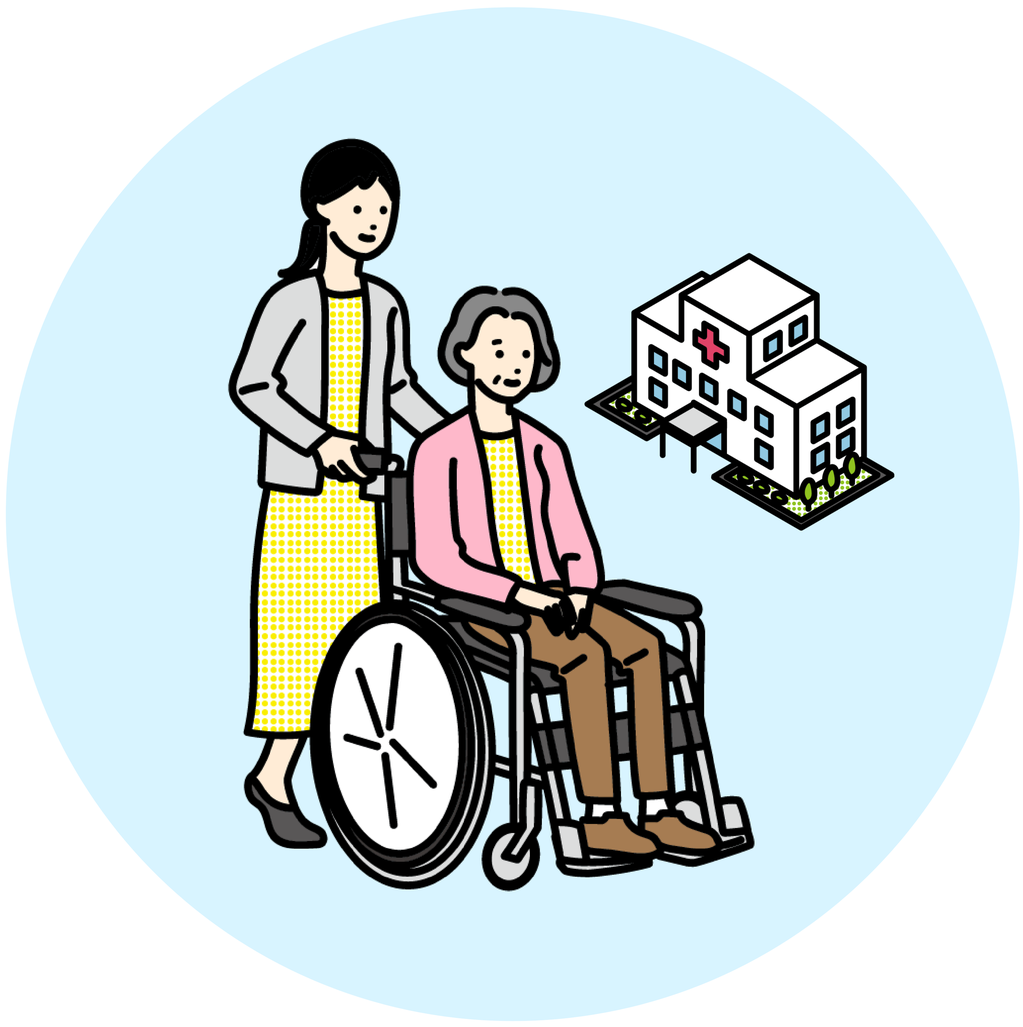
▶ **デジタル健康手帳アプリの詳細はこちら**

https://www.city.arao.lg.jp/shisei/machi-zukuri/smart-city/5484.html

荒尾市ホームページ

デジタル健康手帳の使い方

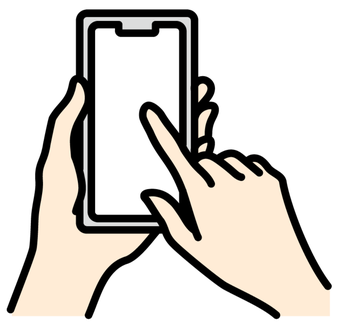
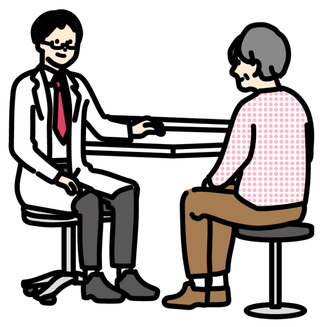
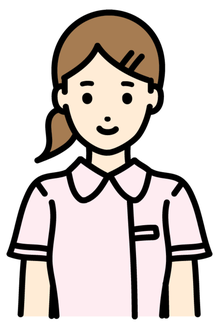
定期的に通院されている方、サポートされているご家族



- ✓ 自身の病歴を把握したい
- ✓ 問診票を記入する時の参考にしたい
- ✓ 通院状況を家族と共有したい

診察履歴やお薬情報を記録することで自身の状態を把握できるだけでなく、**医療機関に伝えやすくなります**。また、家族に健康手帳の共有を行うことで、**離れた場所に住む家族などに簡単に情報共有**することができます。

医療機関受診時の流れ

医療機関受付	受診	薬局受付	お薬処方
			
医療機関に掲示されたQRコードを読み取り通院登録を行う	①健康の記録等を見てもらいながら診察を受ける ②医師などに診察内容を登録してもらう		薬剤情報提供書などのQRコードを読み取り薬剤情報を一括登録

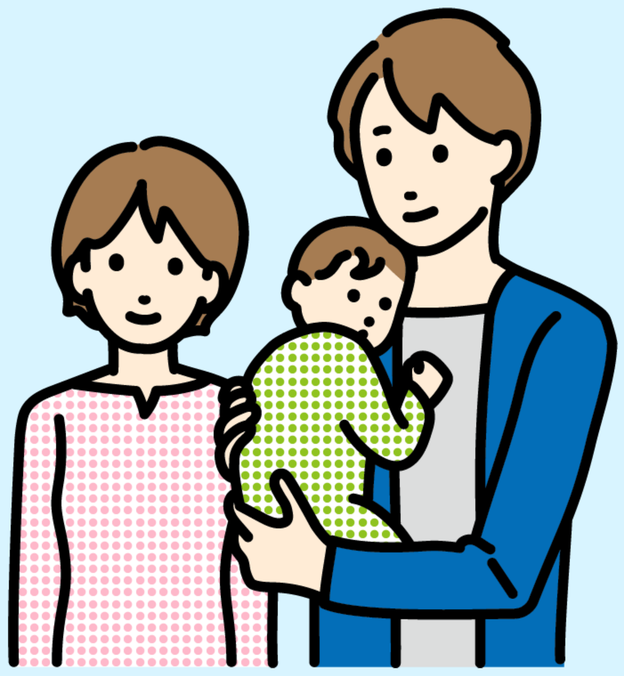
※アプリ内の医療機関リストから選択もできます

サポートする家族は、共有された診察情報やお薬情報を確認することで**家族間の状況確認が容易**になり、手間を省くことができます。

CHECK

医療連携ノート　おくすり手帳　健康の記録　家族管理

子育てをされている方



- ✓ 子どもの情報を家庭内で共有したい
- ✓ 子どもの健康状態を関係者に共有したい
- ✓ 救急時に素早く子どもの状態を伝えたい

体温等の日々の健康状態を記録したり、マイナポータルと連携して予防接種記録や乳幼児健診の情報を取得しておくことで、**正確な情報を医師や保健師などに共有**することができます。また、**バラバラになりがちな家族の情報をまとめて管理し、家族がいつでもどこでも状況を確認**することができます。

CHECK

医療連携ノート　おくすり手帳　健康の記録　家族管理　マイナポータル連携

健康に気を付けたい方

- ✓ 自分の体調の変化に早く気付きたい
- ✓ 健康的な習慣を身に付けたい

日々の健康状態を記録しグラフで確認することで、健康意識の向上に役立つだけでなく、**小さな体調変化に気付きやすく**なります。
自身の変化に早く気付くことが、病気の早期発見に繋がります。また、マイナポータルと連携し、健康診断の結果を閲覧することで**生活習慣の見直しに繋げる**ことができます。

CHECK

健康の記録　マイナポータル連携

自身や家族の診察履歴・健康情報の管理を

これ1つでサポートします。ぜひご利用ください。

利用手順

App Store
からダウンロード

https://x.gd/k3Rux

①デジタル健康手帳アプリのインストール

App Store もしくは Google Play から「デジタル健康手帳」をインストールします。

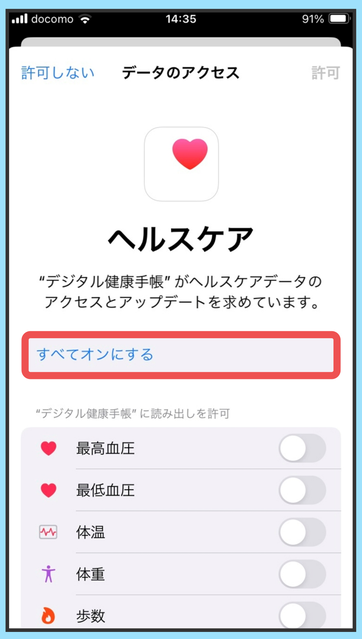
②利用登録

アカウントの作成、マイナンバーカード登録、基本情報を入力します。

利用登録（iPhoneをご利用の方向け）

①インストールしたデジタル健康手帳アプリをタップ

②通知およびカメラを許可する場合「許可」をタップ



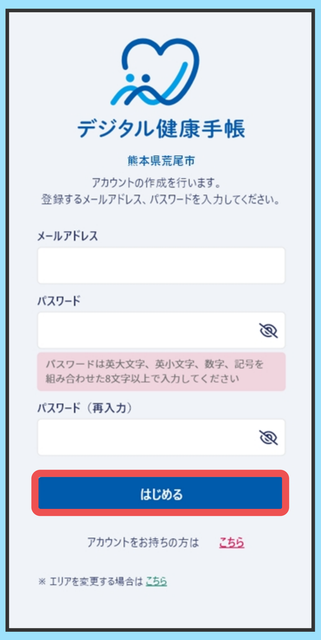
③ ヘルスケア連携を行う場合「すべてオンにする」をタップ

④「許可」をタップ

⑤エリアから熊本県荒尾市を選択し、「選択する」をタップ

⑥「新規登録」をタップ

⑦利用規約、プライバシーポリシーを確認し「同意する」をタップ



⑧メールアドレスとパスワードを入力し「はじめる」をタップ

⑨入力したメールアドレスに送信された６桁の確認コードを入力

⑩「ログインに戻る」をタップ

荒尾市民でマイナンバーカードをお持ちの方

【マイナンバーカードを登録する場合】の手順で登録してください。

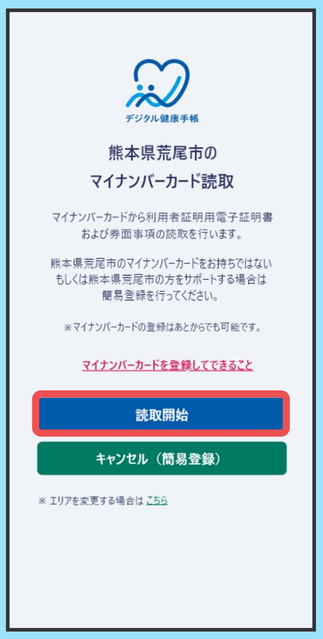
それ以外の方

荒尾市民のマイナンバーカードが手元にない方や
荒尾市民のご家族をサポートするために登録される方は、

【マイナンバーカードを登録しない場合（簡易登録）】の手順で登録してください。（P.6参照）

※登録後でもマイナンバーカードの登録は可能です

【マイナンバーカードを登録する場合】※荒尾市民のマイナンバーカードが必要になります
※⑫～⑭の画面イメージは端末によって異なる可能性がございます

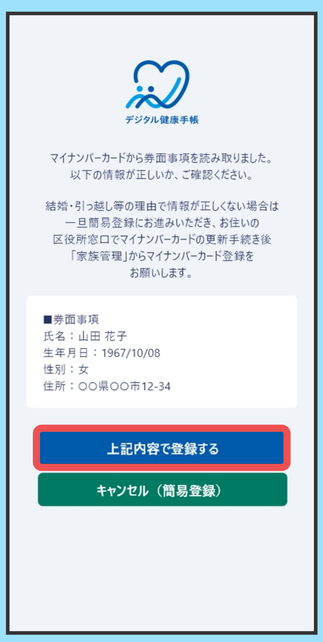


⑪「読取開始」をタップ

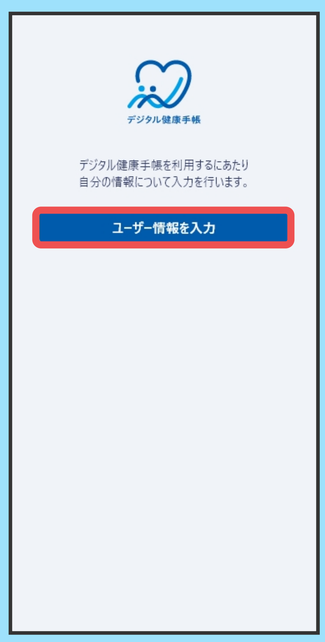
⑫券面事項入力補助用および利用者証明用電子証明書のパスワードを入力し、「次へ」をタップ

⑬マイナンバーカードを読み取る

⑭読み取り完了



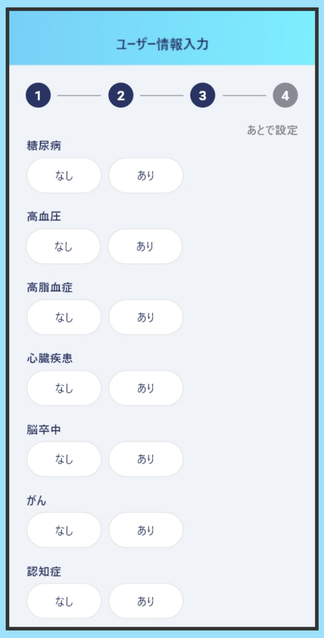
⑮「上記内容で登録する」をタップ



⑯「ユーザー情報を入力」をタップ

⑰基本情報を入力

⑱身体情報を入力



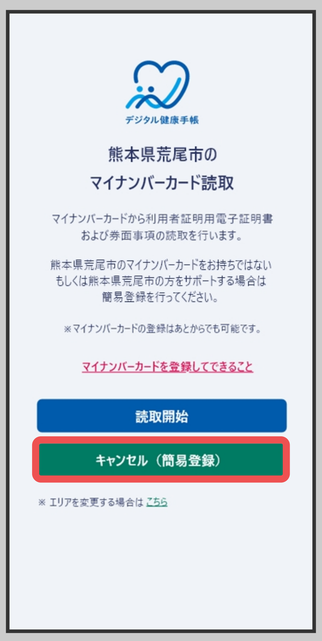
⑲既往歴を入力

⑳入力項目を確認
修正の場合は✎をタップ

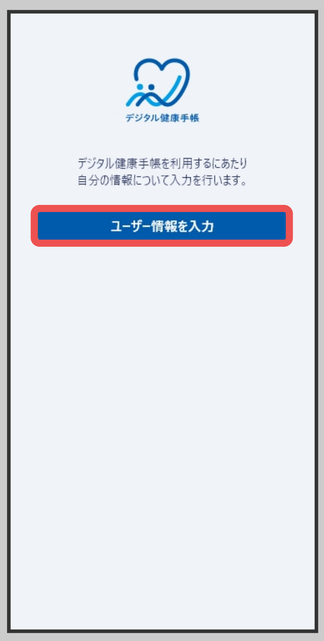
㉑「OK」をタップ

㉒登録完了後は
ホーム画面に
遷移します

【マイナンバーカードを登録しない場合（簡易登録）】※利用できる機能が制限されます



⑪「キャンセル（簡易登録）」をタップ



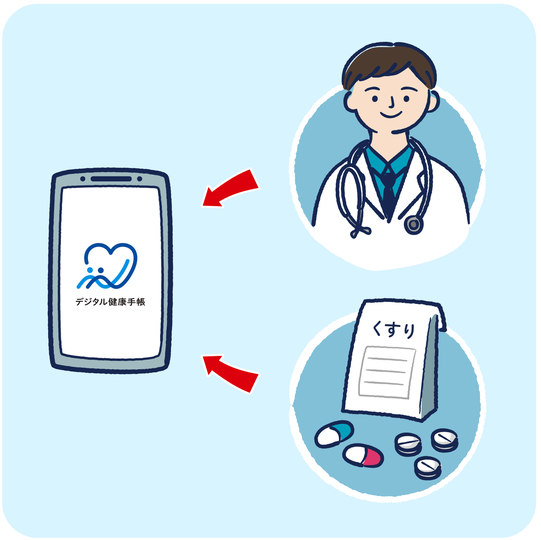
⑫「ユーザー情報を入力」をタップ

⑬基本情報を入力

⑭入力項目を確認
修正の場合は✎をタップ

⑮「OK」をタップ

⑯登録完了後は
ホーム画面に
遷移します



☑ 通院履歴やお薬情報を１つのアプリで管理

診察履歴や処方薬など、医療関連の情報をまとめて管理することができます。
主な機能は以下の２つです。

医療連携ノート
診察内容を記録します。

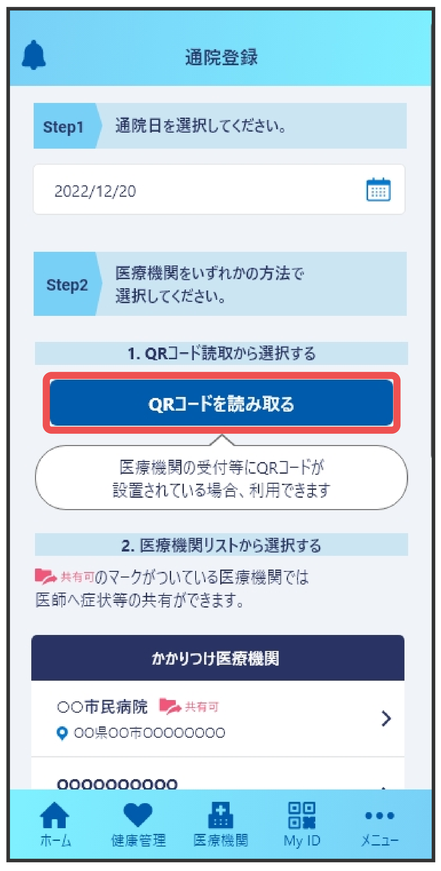
おくすり手帳
持っている薬の種類や量を管理します。

医療連携ノート：当日の通院登録をする場合

医療機関を訪問の際、通院登録をします。
診察前後に症状や診察結果等をご自身で記入することも可能です。

【医療機関に設置されているQRコードを読み取る】

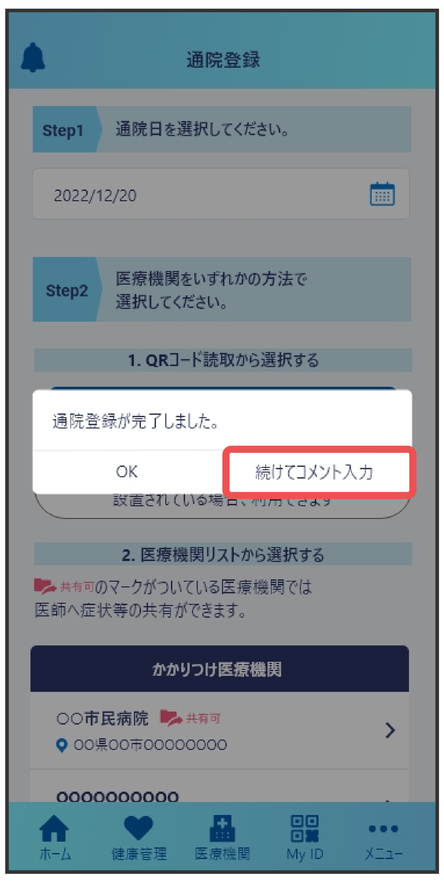
①「当日の通院登録」をタップ



②「QRコードを読み取る」をタップ

③医療機関内に掲示されているQRコードを読み込みます

④「登録する」をタップ
続けてコメントを入力することもできます



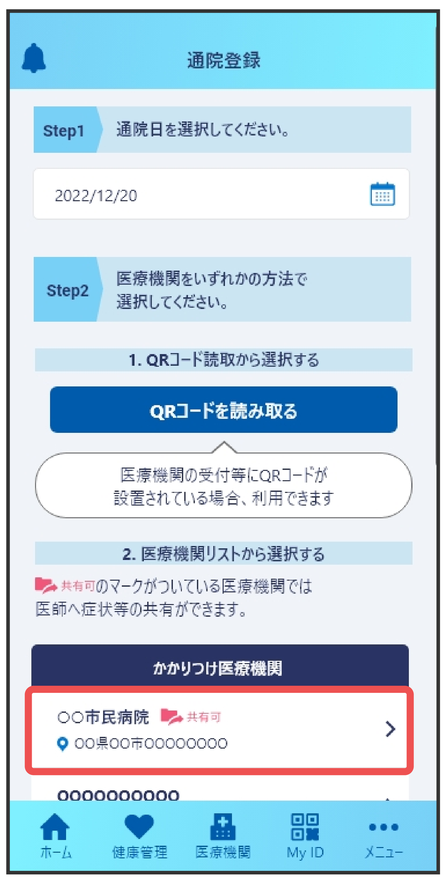
⑤通院登録完了
コメントを入力する場合は「続けてコメント入力」をタップ

⑥医師に伝えたい症状等を「個人メモ」に入力
画像を添付することも可能です

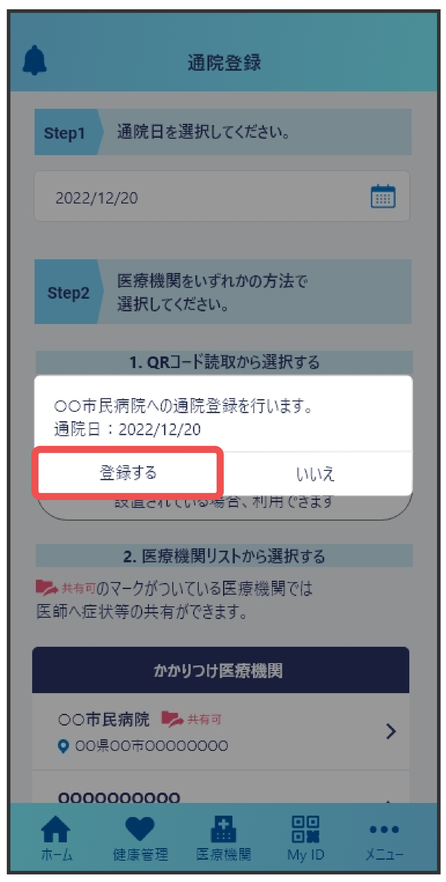
⑦「登録する」をタップ

⑧登録完了

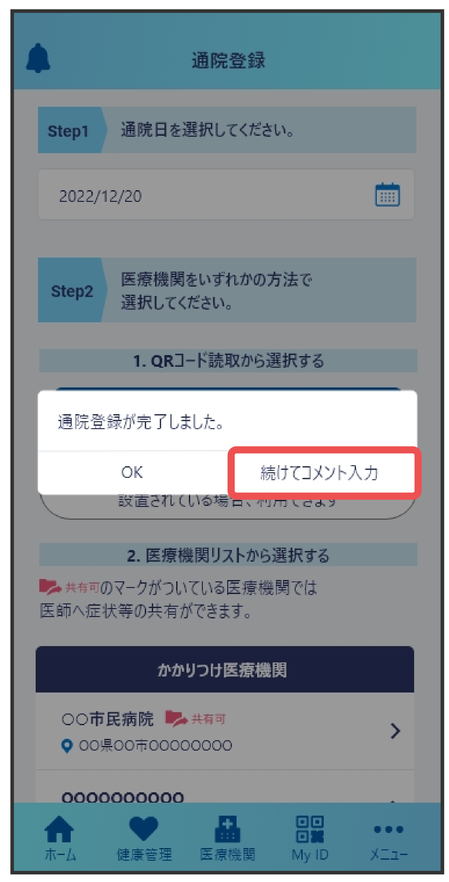
【医療機関リストから選択】



②医療機関リストから通院登録する医療機関をタップ



③「登録する」をタップ

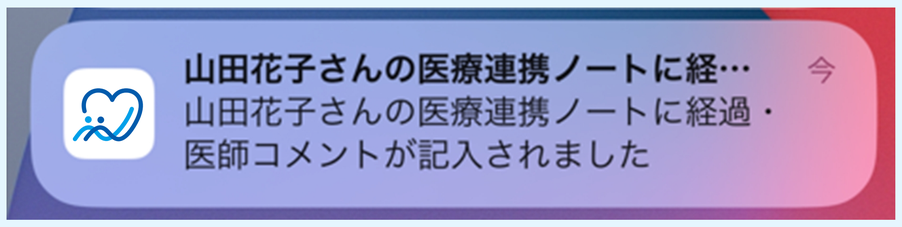


⑥「登録する」をタップ

⑦登録完了

本機能の詳細について

- 医療機関リストにある医療機関名の横に 共有可 マークが付いている医療機関には、通院登録した日のみ記録内容を共有することが可能です。
- 医療機関を訪れる前に通院登録する場合、「事前の通院登録」から行うことが可能です。
  ※事前の通院登録を行った場合は、当日の通院登録は不要になります
- 過去の診察内容を記録したい場合は、「医療連携ノート」にある「通院登録」から記録することが可能です。
- ホーム画面の上部にある「My ID」をタップし、表示されたIDもしくはQRコードを医師に提示し、記録内容を見てもらうことが可能です。
- 医師が医療連携ノートに診察内容を書き込んだ際、スマートフォンにプッシュ通知が届きます。

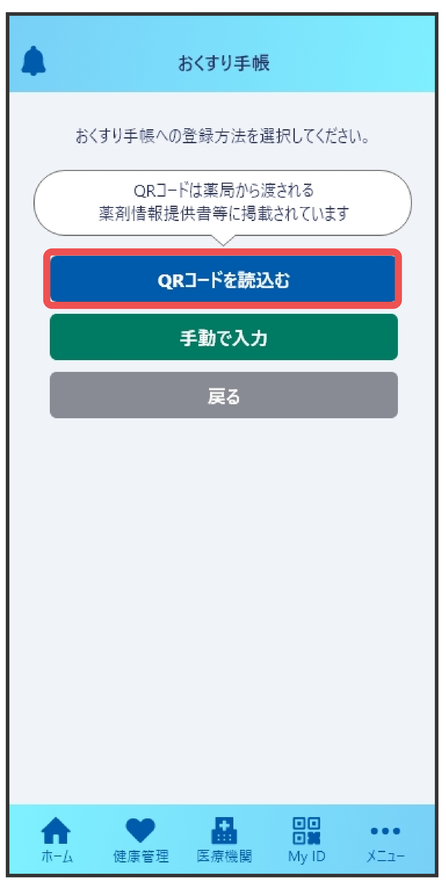


おくすり手帳：QRコードで登録

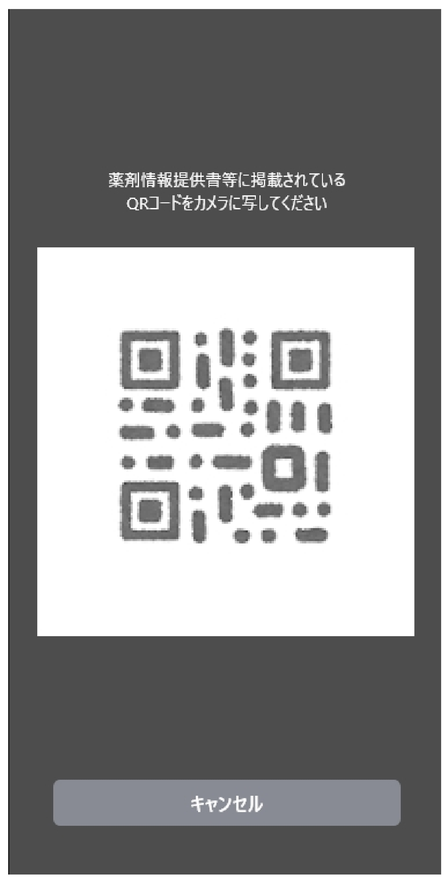
病院での処方薬や市販薬など、手持ちの薬を管理できます。

①「おくすり手帳」をタップ

②「新規登録」をタップ



③「QRコードを読込む」をタップ



④薬剤情報提供書等のQRコードを読み込みます（複数ある場合はすべて）

⑤お薬情報が自動入力されるため、内容を確認し「登録する」をタップ

⑥お薬情報の登録完了

本機能の詳細について

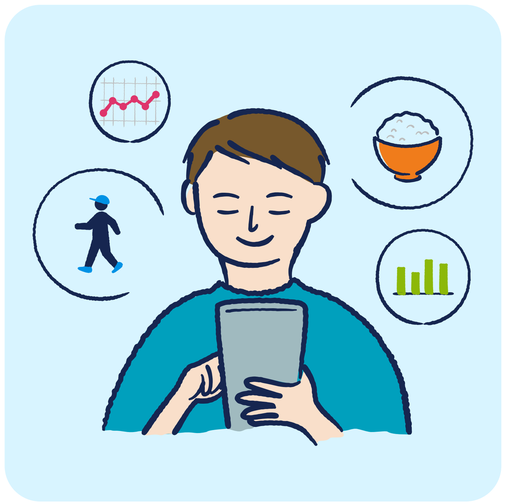
- マイナ情報あり マークが付いているおくすり情報はマイナポータルと連携をした時にマイナポータルから取得したおくすり情報があることを示します。
  ※詳細は「マイナポータル連携」のページをご覧ください
- 手入力でお薬情報を登録することも可能です。

その他の機能

おくすりアラーム
服薬時間を通知します。

スケジュール
通院予定などのスケジュールを管理します。

かかりつけ医療機関
かかりつけ医療機関を登録します。



☑ 日々の情報を記録し、健康状態を知る

日々の健康データ（体重、体温、歩数、血圧など）を記録することで、自身の健康状態を深く知り、体調の変化に気づきやすくなります。

健康の記録：登録

体重、歩数、体温、血圧、気分を記録することができます。

スマートフォンのヘルスケア連携アプリと連携することにより、記録されている健康情報（体重、血圧、歩数など）を取得し自動連携することができます。

※iOSの場合はAppleヘルスケア、Androidの場合はGoogleFit（ヘルスコネクト）から情報を取得しています。

①「新規登録」をタップ

②体重や歩数など記録したい健康データを入力します

③登録完了

④ホーム上部に本日の記録が表示されます

健康の記録：参照

記録した健康データをグラフや表で確認することができます。
からだの変化をチェックしてみましょう。

①「健康の記録」をタップ

②直近の健康データが表示され、横スクロールで過去の記録を参照できます

③右上のタブで表とグラフの切り替えが可能です

☑ 家族の医療情報をまとめて管理

いつ通院したのか、どんな理由で病院に行ったのかなど、バラバラになりがちな
家族の医療情報をひとつのスマートフォンでまとめて管理することができます。

利用シーンとして、子どもを病院に連れて行った時、医師や看護師に子どもの通院履歴や予防接種状況等を伝えることができます。

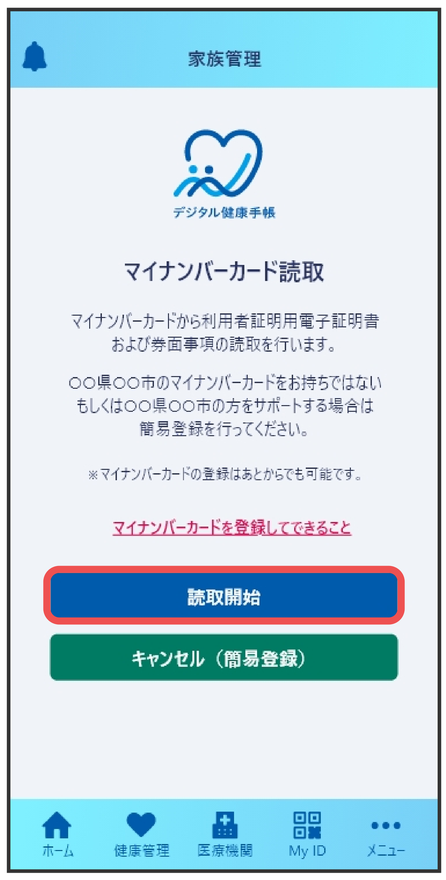
※追加する人のマイナンバーカードが必要です。

家族管理：登録

ユーザーの追加や削除、ユーザー情報の参照・変更ができます。
例）自分のアカウントに子供を追加する

①「家族管理」をタップ

②「新規登録」をタップ



③「読取開始」をタップし、マイナンバーカード登録を行う

④追加したいユーザーの情報を入力

⑤ユーザーが新しく追加されます

⑥ホームに戻り、画面上部に表示されているユーザーアイコンをタップ

⑦追加したユーザーの一覧が表示されます
参照したいユーザーをタップ

⑧ユーザーが変更されます

☑ 離れた場所で暮らす家族の見まもり

デジタル健康手帳を利用している人と、健康手帳の共有を行うことで、
通院履歴などの医療情報を参照することができます。
離れていてなかなか会うことのできない状態でも、見守ることができます。

※連携には利用者本人の承認が必要です。

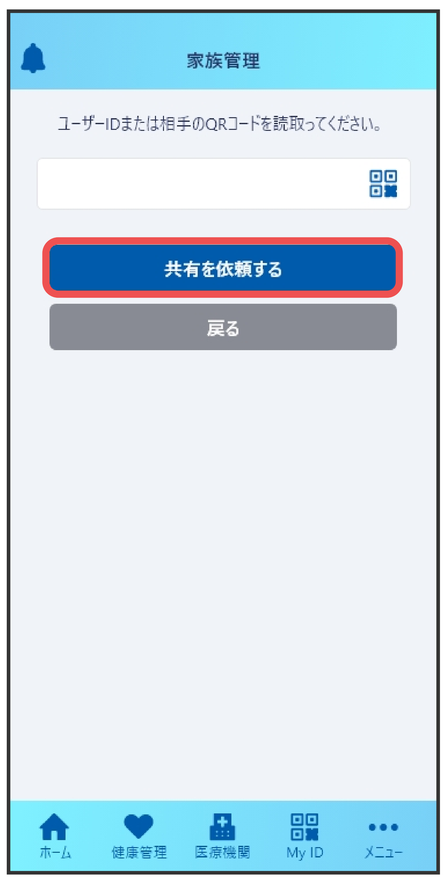
家族管理：共有

登録済みのユーザーに対して共有依頼を行い、参照できるようにします。

１．共有依頼を出す　例）娘が母に共有依頼を出す（娘→母）

①「家族管理」をタップ

②「共有依頼」をタップ



③追加したいユーザーIDを入力もしくは相手のQRコードを読み取り「共有を依頼する」をタップ

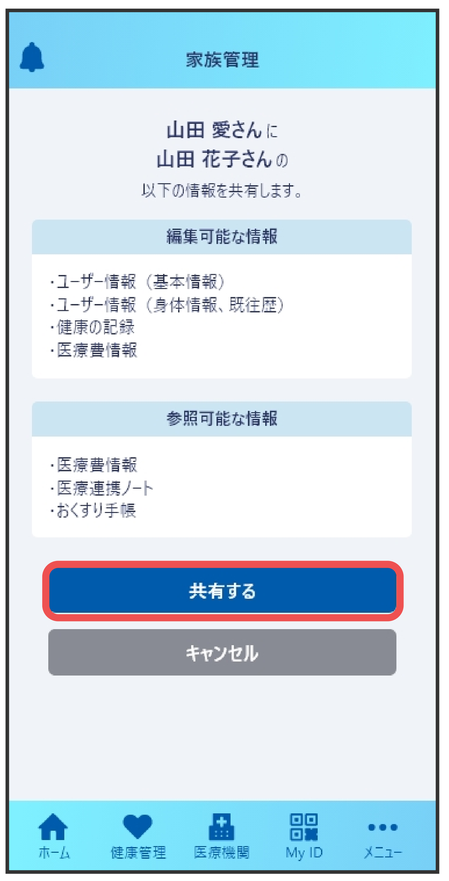
④追加したいユーザーに共有依頼が送信されます

２．共有依頼を承認する　例）母が娘から届いた共有依頼を承認する（母→娘）

①共有依頼を受けたユーザー側にて
共有依頼通知をタップ

②「共有範囲を選択する」をタップ
共有しない場合は
「否認する」をタップ

③共有する内容を選択し
「共有する」をタップ
選択した内容は相手が
編集、参照可能になります



④共有する内容を確認し
「共有する」をタップ
共有が開始されます

☑ マイナポータルと連携し、過去の健診や予防接種情報を管理

政府が提供する「マイナポータル」で管理されている予防接種、妊産婦・乳児・幼児健康診査、薬剤、健診、医療費などの情報を取得することができます。

正確な情報を手元で閲覧することが可能となり、自身の情報を医師などに正確に共有することができるようになります。

マイナポータル連携

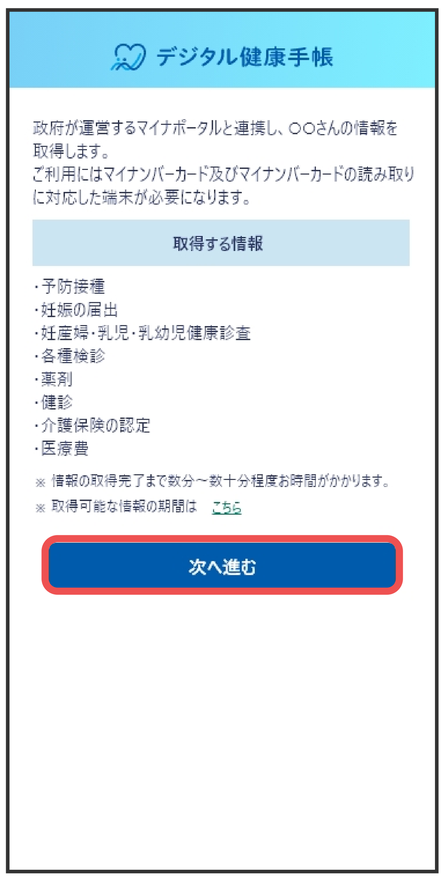
マイナポータルと連携し、過去の健診、薬剤、予防接種情報などを取得し管理できるようにします。

①「家族管理」をタップ

②マイナポータルと連携するユーザーをタップ

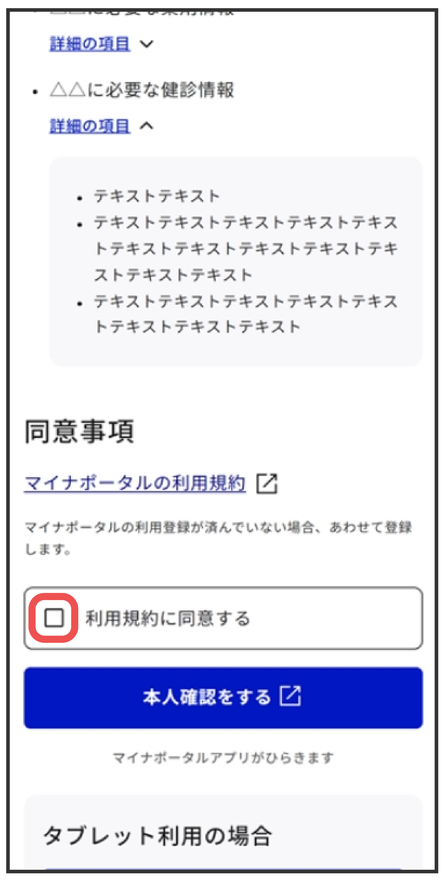
③「マイナポータル連携」をタップ

④「情報を取得する」をタップ



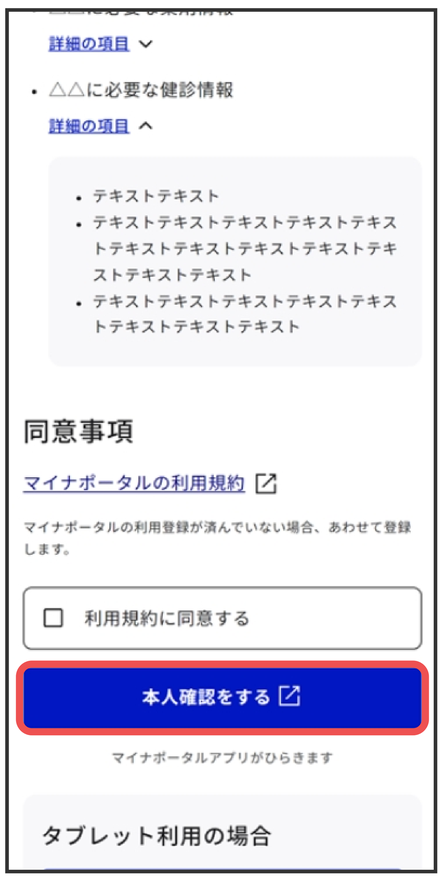
⑤「次へ進む」をタップ

⑥マイナポータルが起動します



⑦「利用規約に同意する」にチェックを入れる

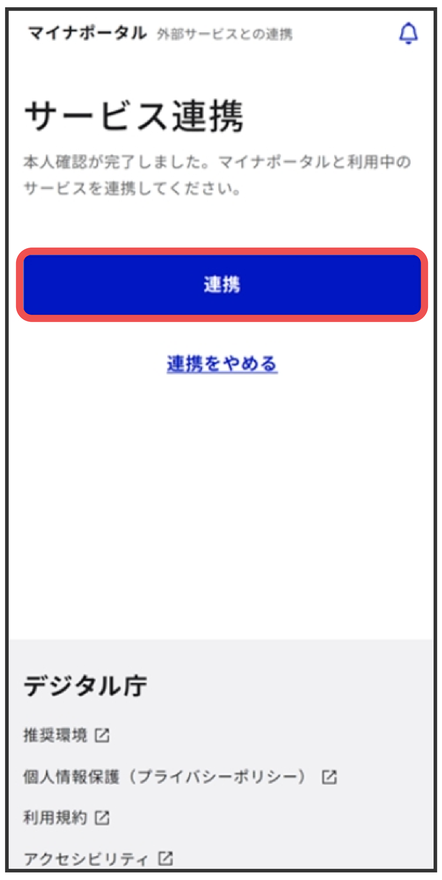
※Android端末ではスマホ用電子証明書も利用可能



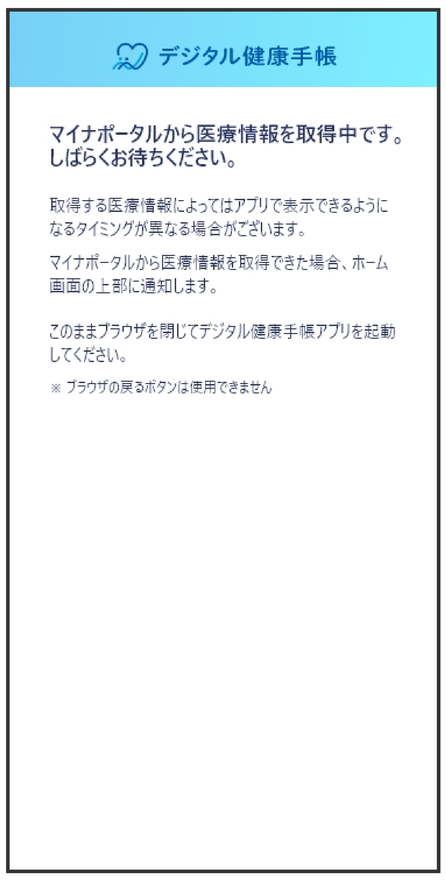
⑧「本人確認をする」をタップ

⑨利用者証明用電子証明書のパスワードを入力

⑩マイナンバーカードをかざし「読み取り開始」をタップ



⑪「連携」をタップ



⑫ブラウザを閉じ、デジタル健康手帳を起動する

⑬情報の取得が開始されます

⑭しばらくすると情報の取得が完了します

本機能の詳細について

- 以下の機能からも連携に進むことができます。
  予防接種記録、健康診断記録、医療費情報、おくすり手帳
- マイナポータルの情報はリアルタイムで最新化されるわけではありませんが、アプリ内の情報を最新の状態に保つためには、1か月に一度連携することを推奨します。
- ひとつのスマートフォンで、お子様など複数のユーザーを管理している場合、それぞれのマイナンバーカードを使ってマイナポータル連携ができます。

マイナポータルから取得可能な情報の期間

予防接種
過去5年以内

妊娠の届出
過去7年以内

介護保険の認定
過去5年以内

妊産婦・乳児・幼児健康診断
過去7年以内

薬剤
- 2021年9月以降で、過去3年以内
- 毎月11日頃に前月の情報を取得可能
- 調剤情報は最大100日前まで取得可能

医療費
- 2021年9月以降の情報で、過去3年11か月以内
- 毎月11日頃に前々月診療分の情報を取得可能

各種健診
2022年6月19日以降の情報で、過去5年以内

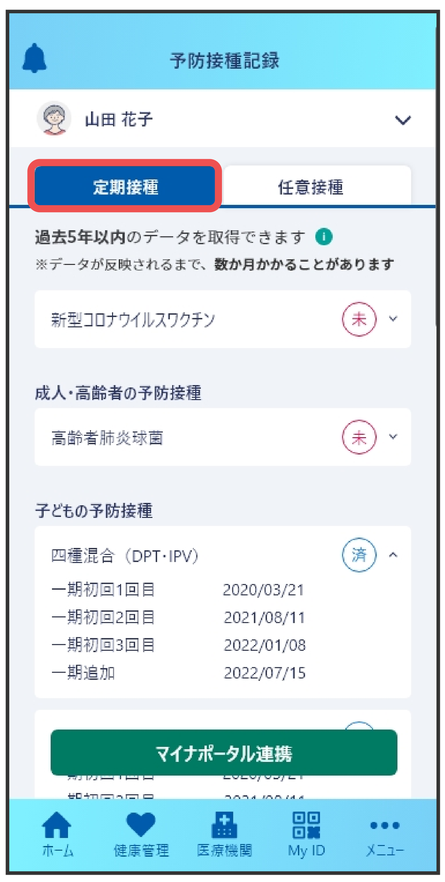
健康診断
2020年度以降に実施された健診のうち過去5年分

マイナポータル情報参照

マイナポータルと連携し、取得した予防接種、妊産婦・乳児・幼児健康診査、薬剤、健診・検診、医療費などの情報を参照します。

【予防接種記録】　※任意接種は手動で登録することが可能です

①「予防接種記録」をタップ



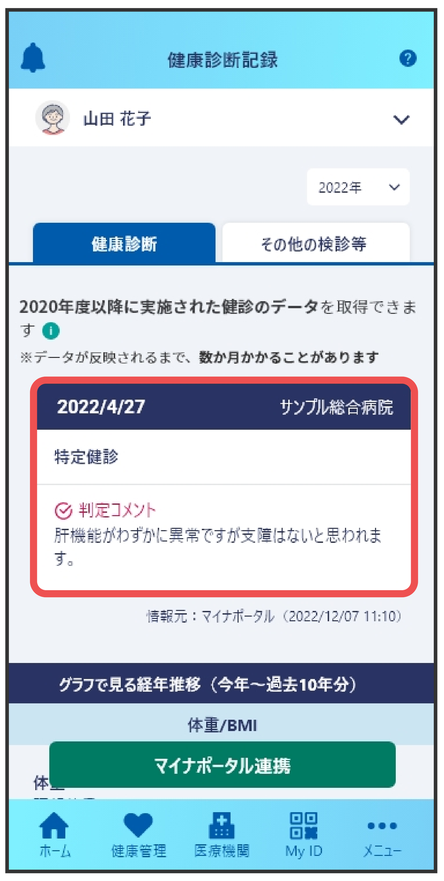
②予防接種情報が表示されます

③「任意接種」にタブを切り替え、「新規登録」をタップ

④任意で接種した予防接種について記録できます

【健康診断記録】

①「健康診断記録」をタップ



②健康診断情報をタップ

③確認したい項目をタップ

④詳細情報が表示されます

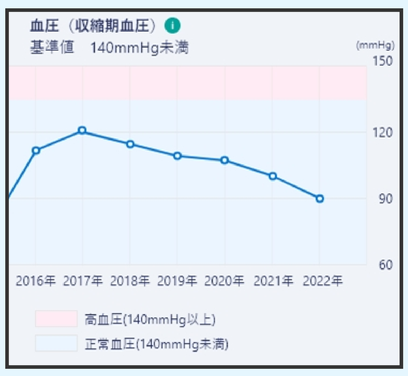
本機能の詳細について

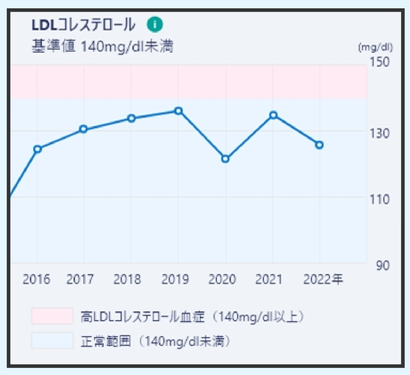
- 「その他の検診等」にタブを切り替えることで健康診断以外の健診・検診情報を参照することができます。

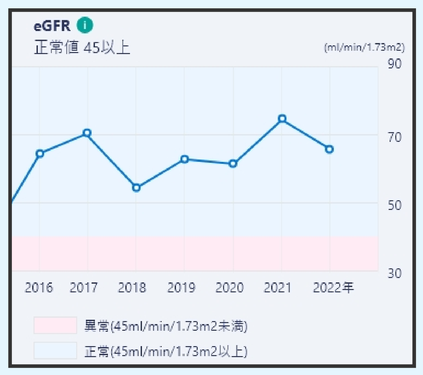
- 「健康診断」のタブでは、今年から過去10年以内で取得できたデータをグラフで表示しています。
  ※過去のデータはグラフを横にスクロールすることで閲覧可能です

＜グラフに表示される項目＞

- 体重/BMI
- 血圧（収縮期血圧、拡張期血圧）
- 脂質代謝（LDLコレステロール）
- 糖（HbA1c）
- CKD（慢性腎臓病）（eGFR）







【妊娠の届出・介護保険受給者基本情報】

①「家族管理」をタップ

②情報を参照したいユーザーを選択

③「ユーザー情報」をタップ

④ユーザー情報が表示されます

⑤画面を下の方までスクロールすると妊娠の届出や介護保険受給者情報が表示されます

【薬剤情報】　※自身で登録した薬剤情報をマイナポータル情報で上書きすることも可能です

①「おくすり手帳」をタップ

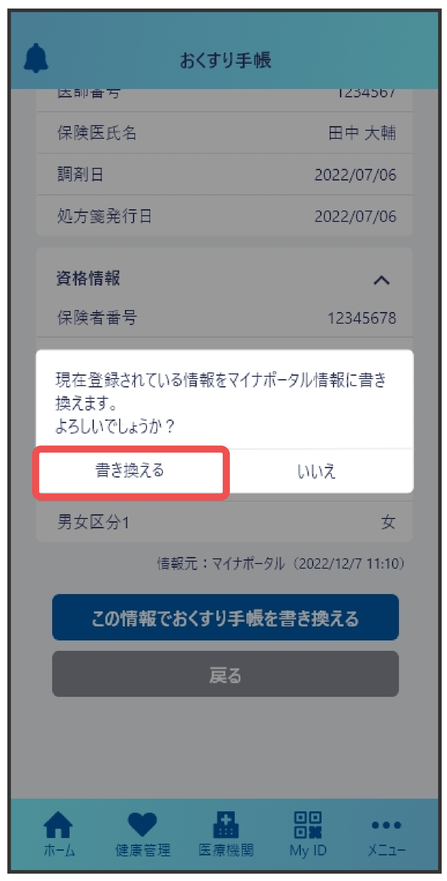
② マイナ情報あり の表示があるデータをタップ

③「マイナポータル情報を見る」をタップ

④確認したい項目をタップ

⑤詳細情報が表示されます

⑥おくすり情報をマイナポータル情報に上書きする場合「この情報でおくすり手帳を書き換える」をタップ



⑦「書き換える」をタップ

⑧書き換え完了

【医療費情報】

①「医療費情報」をタップ

②医療費情報が表示されます

▶ ご利用に関するお問い合わせ

荒尾市　地域振興部　スマートシティ推進室　　Tel：0968-57-7622　　Mail：smart@city.arao.lg.jp

第1.2版 2024年4月15日発行