

「とねっと健康記録」データの印刷/スクリーンショットの取得方法

「とねっと健康記録」から、自身のバイタルデータやライフログ等を表示させることが出来ます。

<https://tonet.phrdb.jp/user/>

血圧などのバイタルデータは「印刷」機能で、帳票形式で保存することが可能です。

ライフログ/調剤/検査結果などは、PCのイメージコピーおよび、値の個別コピー機能を使用します。

1. とねっと健康記録画面のログイン



- ・ログインIDにかかりつけ医カードID（8桁の数字）を入力します。
- ・パスワードは入会時に設定した4桁の数字を入力します。
- ・「ログインする」をクリックします。

2. MYカルテ画面の表示



- ・ホーム画面より「MYカルテ」タブをクリックします。

3. バイタル項目画面（体重、血圧、体温、歩数、血糖値、基礎体温、SpO2）の場合



- ・バイタル項目では、「一覧表示」の中に「印刷」ボタンがあり、帳票印刷用のページ形式で表示されますので、それを印刷する事が可能です。

- ・調剤情報、検査/健診の情報は印刷用画面を開く機能が無い為、表示させた画面をブラウザの印刷機能を使うか、OSのスクリーンショットを取る機能を使います（5. ライフログ画面でご説明します。）。



4-1. 一覧表示画面

とねっと健康記録

ホーム MYカルテ ライフログ サポーター 登録情報

体重 血圧 体温 歩数 血糖値 基礎体温 SpO2 栄養素 調剤情報

週間表示 月間表示 年間表示 一覧表示 入力

2020年 1月28日 ~ 2月27日

印刷

測定日	時刻	体重	体脂肪率	メモ	測定日	時刻	体重	体脂肪率	メモ
1/28 (火)					2/13 (木)				
1/29 (水)					2/14 (金)				
1/30 (木)					2/15 (土)				
1/31 (金)	07:49	67.00kg	18.6%		2/16 (日)				
	20:49	68.40kg	21.6%		2/17 (月)				
2/1 (土)	07:51	68.00kg	20.0%		2/18 (火)				
	21:33	68.50kg	20.0%		2/19 (水)				
2/2 (日)	08:52	66.00kg	18.0%		2/20 (木)	07:49	67.00kg	18.6%	
	20:52	65.50kg	17.6%			20:49	68.40kg	21.6%	
2/3 (月)	06:53	64.80kg	16.8%		2/21 (金)	07:51	68.00kg	20.0%	
	20:53	64.50kg	16.3%			21:33	68.50kg	20.0%	
2/4 (火)	06:54	64.50kg	16.4%						
	20:54	64.30kg	16.0%						
2/5 (水)	08:54	65.00kg	17.0%						
	21:55	65.00kg	17.0%						

・一覧表示画面で「印刷」ボタンをクリックすると帳票印刷用画面が表示しますので、webブラウザの印刷機能を使用して印刷します。

とねっと健康記録

閉じる

名前 総合 史郎 性別 男性

測定種別 体重/体脂肪率 期間 2020年01月28日~2020年02月27日

測定日	時刻	体重	体脂肪率	メモ	測定日	時刻	体重	体脂肪率	メモ
1/28 (火)					2/13 (木)				
1/29 (水)					2/14 (金)				
1/30 (木)					2/15 (土)				
1/31 (金)	07:49	67.00kg	18.6%		2/16 (日)				
	20:49	68.40kg	21.6%		2/17 (月)				
2/1 (土)	07:51	68.00kg	20.0%		2/18 (火)				
	21:33	68.50kg	20.0%		2/19 (水)				
2/2 (日)	08:52	66.00kg	18.0%		2/20 (木)	07:49	67.00kg	18.6%	
	20:52	65.50kg	17.6%			20:49	68.40kg	21.6%	
2/3 (月)	06:53	64.80kg	16.8%		2/21 (金)	07:51	68.00kg	20.0%	
	20:53	64.50kg	16.3%			21:33	68.50kg	20.0%	
2/4 (火)	06:54	64.50kg	16.4%						
	20:54	64.30kg	16.0%						
2/5 (水)	08:54	65.00kg	17.0%						
	21:55	65.00kg	17.0%						

4-2. 一覧表示画面

とねっと健康記録

ホーム MYカルテ ライフログ サポーター 登録情報

体重 血圧 体温 歩数 血糖値 基礎体温 SpO2 栄養素 調剤情報

週間表示 月間表示 年間表示 一覧表示 入力

2020年 1月28日 ~ 2月27日

印刷

測定日	時刻	体重	体脂肪率	メモ	測定日	時刻	体重	体脂肪率	メモ
1/28 (火)					2/13 (木)				
1/29 (水)					2/14 (金)				
1/30 (木)					2/15 (土)				
1/31 (金)	07:49	67.00kg	18.6%		2/16 (日)				
	20:49	68.40kg	21.6%		2/17 (月)				
2/1 (土)	07:51	68.00kg	20.0%		2/18 (火)				
	21:33	68.50kg	20.0%		2/19 (水)				
2/2 (日)	08:52	66.00kg	18.0%		2/20 (木)	07:49	67.00kg	18.6%	
	20:52	65.50kg	17.6%			20:49	68.40kg	21.6%	
2/3 (月)	06:53	64.80kg	16.8%		2/21 (金)	07:51	68.00kg	20.0%	
	20:53	64.50kg	16.3%			21:33	68.50kg	20.0%	

・バイタル値そのもののデータとして退避したい場合は、「一覧表示画面」もしくは、「入力」画面にて、値を個別にコピー&ペーストで行う必要があります。

5. ライフログ画面

とねっと健康記録

ホーム MYカルテ ライフログ サポーター 登録情報

2020年 1月31日 ~ 2月6日

検索

※隠れている画像は、カーソルを持っていくと横にスクロールして見ることが出来ます。

1/31 (金)	2/1 (土)	2/2 (日)	2/3 (月)	2/4 (火)	2/5 (水)	2/6 (木)
07:00kg 68.40kg 18.6%	08:00kg 68.50kg 20.0%	06:00kg 65.50kg 17.6%	04:80kg 64.80kg 16.8%	04:30kg 64.50kg 16.4%	05:00kg 65.00kg 17.0%	05:00kg 65.00kg 17.0%
160 / 116 / 148 / 108	152 / 103 / 146 / 95	142 / 104 / 147 / 108	138 / 98	135 / 90	128 / 90	130 / 90

・ライフログ画面では印刷帳票表示機能が無い為、左の画面を表示した上で、webブラウザの印刷機能で印刷するか、OSの画面キャプチャー機能を用いてExcel等に転記します。

<画面キャプチャー方法：Windows>

- ・Windowsロゴキーを押しながらShiftキーとSキーを押します。
- ・デスクトップが暗くなり、スクリーンショットの領域を選択できます。
- ・表示されるミニツールバーで、目的の切り取りモード（長方形モード、自由形式モード、ウィンドウモード、または全画面モード）を選択します。
- ・貼り付けたいExcel等にマウスカーソルをクリックして、「貼り付け」（コントロールキー+C）を押します。

<画面キャプチャー方法：Mac OS>

- ・Shiftキーを押しながらCommandキーと「4」を押します。
- ・取込み画面領域を指定をして、マウスを離します。
- ・スクリーンショットされたデータがデスクトップに保存されます。