

あなたのためのトラックドライバー
セルフケアチェック
血圧計アプリのご紹介

令和元年10月



はじめに

- 公益社団法人全日本トラック協会では、過労死等や健康起因事故につながる、脳・心臓疾患発症の要因となる高血圧の予防には日々の「血圧測定」が重要であることから、乗務前点呼時の血圧測定を推進しております。
- そこで、血圧計の普及を図るため、運行管理者が点呼時にドライバーの血圧値を正しく測る方法や測定された血圧値の評価法について解説したパンフレット「運行管理者のための血圧計活用のポイント」や、日々の血圧値等を記録できる手書きノート「あなたのためのトラックドライバーセルフケアチェックノート」を作成してきたところです。
- 今般、血圧計の測定結果を手書きで記録することに加え、スマートフォンなどのアプリを使って記録することが、健康管理を進めていくうえで期待されると判断しました。
- そこで、本資料で、血圧計に関するアプリで記録できる項目や表示される機能などを整理しました。
- 手書きに抵抗のある方も、本資料を活用し、スマートフォンなどのアプリを用いて、血圧値を記録することで、日々の体調の変化の把握にお役立てください。

血圧計アプリ提供企業名 一覧

	アプリ名	提供企業名
1	血圧ノート	カラダノート
2	オムロンコネクト	オムロン
3	ヘルスプラネット	タニタヘルスリンク
4	らくらく血圧日記	ウェルビー
5	HEALTHPLAYER歩数計/消費カロリー・体重・血圧記録	プラクテックス
6	スマートe-SMBP	アークレイ
7	A&D Connect Smart	エー・アンド・デイ
8	わたしムーヴ	ドコモ・ヘルスケア

※順不同

1. 血圧ノート



名 称	血圧ノート		
メーカー	カラダノート		
対象機器	スマートフォン		
対応OS	iOS / Android		
血圧計との連動機能概要	なし	手動入力	あり
	「高血圧治療ガイドライン2014」に基づく降圧目標値の設定機能。 - 何度でも計れる血圧、脈拍記録機能。 - 体重、体脂肪率の記録機能。 - カレンダー上にて一目でわかる高血圧、正常血圧アイコン及び服薬アイコン機能。 - 複数グラフ表示機能（基本グラフ、血圧平均値（時間帯別）、血圧平均値（曜日別））。 - メールにてパソコンなどに送信することができるCSV化機能。 - 複数人のデータ管理を行うことが出来る家族リスト機能。 - 高血圧に関する対処策などの情報交換、閲覧機能。 - 血圧ひろばでは他のユーザーと、血圧に関することから日々の体調、症状、気になる食事の塩分やカリウムの知識やレシピ、トクホ製品やサプリメントのことまで、幅広く取り上げられています。		
費 用	ダウンロード無料（通信費等は別途要）		
問合せ先	bp@karadanote.jp		
URL	http://corp.karadanote.jp		

項目	機能有無	記録頻度
年齢	○	最初のみ
身長	—	—
体重	○	毎日
運転歴	—	—
喫煙	—	—
健康診断で治療を勧められた	—	—
服薬	○	毎日
記録日	○	毎日
就寝時刻	—	—
起床時刻	—	—
出勤時_測定時刻	○	毎日
出勤時_最高値	○	毎日
出勤時_最低値	○	毎日
退勤時_測定時刻	○	毎日
退勤時_最高値	○	毎日
退勤時_最低値	○	毎日
出勤時の体調	—	—
出勤時の疲れ	—	—
食事	—	—
服薬	○	毎日
メモ	○	毎日
血圧データのグラフ化	○	毎日
健康アドバイス（コラム）	○	毎日

※アプリが連携できる血圧計の機種等については各社へお問合せください。
 ※項目の「出勤時」「退勤時」は「朝」「夜」等に読み替えてください。

1. 血圧ノート

血圧変化をスマホで記録！グラフ化も簡単



2. オムロンコネクト

名 称	かんたん血圧日記		
メーカー	オムロン		
対象機器	スマートフォン		
対応OS	iOS / Android		
血圧計との連動	・ あり	手動入力	・ なし
機能概要	- 血圧日記の画面から自分の生活習慣で該当するメモアイコンをタップするだけで服薬や飲酒のメモを残せます。 - 血圧の目標値を設定すると、達成度によってカレンダー、ダイアリー、グラフ、血圧記録表のなかで色判定が表示されます。目標に対して高い・低いなどを一目で確認できます。 - 登録したメモアイコンと測定値を比較してみると、どんなときに上がるか下がるか傾向が見えてきます。 - 血圧手帳(PDF)を作成すると、メールで手帳が送付されます。パソコンで表示や印刷することができます。 - 服薬時刻や測定時刻を登録すると毎日お知らせ(アプリ通知)を受け取れるので、飲み忘れや計り忘れを防げます。 「血圧お知らせ定期便」を登録するとメールで過去1週間の測定状況を家族や知り合いなどに共有できます。		
費 用	ダウンロード無料(通信費等は別途要)		
問合せ先	0120-30-6606(電話)		
URL	https://www.omronconnect.com/jp/ja_def/bpdiary/		

項目	機能有無		記録頻度
	血圧日記	オムロンコネクト	
年齢	—	○	最初のみ
身長	—	○	最初/更新時
体重	—	○	毎日
運転歴	—	—	
喫煙	○	—	毎日(スタンプ)
健康診断で治療を勧められた	—	—	
服薬	○	—	毎日(スタンプ)
記録日	○	○	毎日
就寝時刻	—	—	
起床時刻	—	—	
出勤時_測定時刻	○	○	毎日(測定都度)
出勤時_最高値	○	○	毎日(測定都度)
出勤時_最低値	○	○	毎日(測定都度)
退勤時_測定時刻	○	○	毎日(測定都度)
退勤時_最高値	○	○	毎日(測定都度)
退勤時_最低値	○	○	毎日(測定都度)
出勤時の体調	—	—	
出勤時の疲れ	—	—	
食事	○	—	毎日(スタンプ)
服薬	○	—	毎日(スタンプ)
メモ	○	—	毎日
血圧データのグラフ化	○	○	毎日
健康アドバイス(コラム)	—	—	

※アプリが連携できる血圧計の機種等については各社へお問合せください。
 ※項目の「出勤時」「退勤時」は「朝」「夜」等に読み替えてください。

2. オムロンコネクト

毎日の血圧管理をかんたんサポートする機能



記録をする

服薬や飲酒の状況を
記録して毎日を振り返る



傾向を見る

色別で表示された
カレンダーやグラフで
自分の血圧傾向を知る



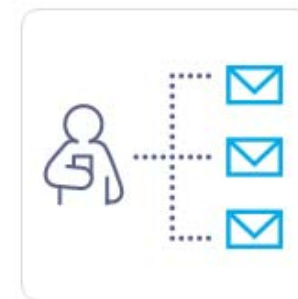
紙で見る

測定した血圧やメモで
血圧手帳を作成する
「らくらく血圧手帳」



リマインダー機能

お知らせで
服薬時間がわかる



記録を送る

家族や知り合いなどと
血圧レポートを共有できる
「血圧お知らせ定期便」



カレンダーに反映

画面の例



血圧カレンダー



血圧グラフ



血圧記録表

3. ヘルスプラネット



名 称	ヘルスプラネット		
メーカー	タニタヘルスリンク		
対象機器	スマートフォン		
対応OS	iOS / Android		
血圧計との連動	• あり	手動入力	• あり
機能概要	- 体重・体脂肪率などのデータをグラフ管理することが可能な健康管理ツールです。ライフスタイルに合わせ、パソコン・スマートフォン・携帯電話、自分の好きな環境で利用できます。 - タニタの通信対応計測機器を使えば、はかるだけで自動で転送、データを管理できます。簡単に管理できるので、健康管理も楽しく続けられます。 - Twitterとのデータ連携で測定値を自動でツイートすることができます。ツイート内容は「測定値のツイート」と、測定値を非表示にした「測定値と目標値との差分のツイート」の2種類から選ぶことができます。SNSへの投稿による、周囲からのリアクションでモチベーションもアップします。 - 歩数アプリ「HealthPlanet Walk」、食事記録アプリ「HealthPlanet Food」とも連携し、多角的な健康管理が可能です。 - 様々なパートナーサイトとのデータ連携も可能。使いたいパートナーサイトが変わってもこれまでのデータの引継ぎが可能です。		
費 用	ダウンロード無料（通信費等は別途要）		
問合せ先	contact-app@tanita.co.jp		
URL	https://www.healthplanet.jp/apps/index.jsp		

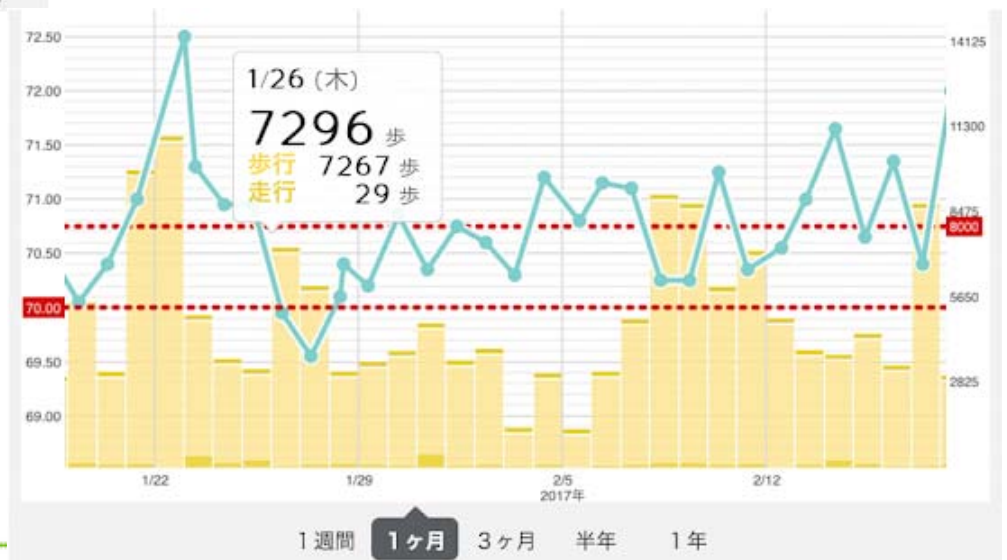
項目	機能有無	記録頻度
年齢	○	最初のみ
身長	○	最初のみ
体重	○	最初のみ
運転歴	—	—
喫煙	—	—
健康診断で治療を勧められた	—	—
服薬	—	—
記録日	—	—
就寝時刻	—	—
起床時刻	—	—
出勤時_測定時刻	—	—
出勤時_最高値	○	毎日
出勤時_最低値	○	毎日
退勤時_測定時刻	—	—
退勤時_最高値	○	毎日
退勤時_最低値	○	毎日
出勤時の体調	—	—
出勤時の疲れ	—	—
食事	— ※1	—
服薬	—	—
メモ	○	○
血圧データのグラフ化	○	○
健康アドバイス（コラム）	—	—

※アプリが連携できる血圧計の機種等については各社へお問合せください。

※項目の「出勤時」「退勤時」は「朝」「夜」等に読み替えてください。

3. ヘルスプラネット

からだデータを記録付け



4. らくらく血圧日記



名 称	らくらく血圧日記		
メーカー	ウェルビー		
対象機器	スマートフォン		
対応OS	iOS / Android		
血圧計との連動	• あり	手動入力	• あり
機能概要	「らくらく血圧日記」は、高血圧症の患者さんのため、日々の血圧値を記録して医療関係者につたえるスマートフォンアプリです。 - 測定した血圧値をスマートフォンのカメラ機能での撮影やBluetooth連携機能により、自動で記録・管理することができます。 - 測定した血圧値が自動でグラフ化されるだけでなく、平均値や血圧変動も自動で算出されます。		
費 用	ダウンロード無料（通信費等は別途要）		
問合せ先	https://welby.jp/contact/		
URL	https://welby.jp/post-11230/		

項目	機能有無	記録頻度
年齢	○	最初のみ
身長	○	最初のみ
体重	○	最初のみ
運転歴	—	最初のみ
喫煙	—	最初のみ
健康診断で治療を勧められた	—	最初のみ
服薬	○	最初のみ
記録日	○	毎日
就寝時刻	—	毎日
起床時刻	—	毎日
出勤時_測定時刻	○	毎日
出勤時_最高値	○	毎日
出勤時_最低値	○	毎日
退勤時_測定時刻	○	毎日
退勤時_最高値	○	毎日
退勤時_最低値	○	毎日
出勤時の体調	—	毎日
出勤時の疲れ	—	毎日
食事	—	毎日
服薬	○	毎日
メモ	○	毎日
血圧データのグラフ化	○	毎日
健康アドバイス（コラム）	—	—

※アプリが連携できる血圧計の機種等については各社へお問合せください。
 ※項目の「出勤時」「退勤時」は「朝」「夜」等に読み替えてください。

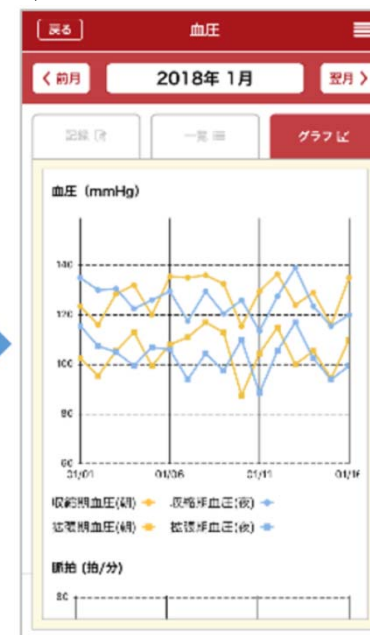
4. らくらく血圧日記

■家庭血圧アプリ「らくらく血圧日記」



※ユーザースマートフォン表示画面：

月日	曜日	タイミング	時間	収縮圧 (mmHg)	拡張圧 (mmHg)	脈拍 (b/min)
01/01	月	朝1	09:00	117	94	70
		朝2	10:00	130	111	64
		夜1	18:00	144	127	56
		夜2	19:00	126	104	63
		メモ				
		メモ				
01/02	火	朝1	09:00	123	97	67
		朝2	10:00	109	94	56
		夜1	18:00	135	117	71
		夜2	19:00	125	98	68
		メモ				
		メモ				
01/03	水	朝1	09:00	122	95	64
		朝2	10:00	135	116	59
		夜1	18:00	144	116	71



5. HEALTHPLAYER歩数計/消費カロリー・体重・血圧記録



名 称	HEALTHPLAYER歩数計/消費カロリー・体重・血圧記録		
メーカー	プラクテックス		
対象機器	スマートフォン		
対応OS	iOS / Android		
血圧計との連動	・ あり	手動入力	・ あり
機能概要	・ アプリ内蔵の歩数計・活動量計機能で歩数と消費カロリーを自動的に記録できます。 ・ HEALTHPLAYERがサポートしているヘルスケアデバイス（体組成計、活動量計、基礎体温計、血圧計）を使えば、ワイヤレスでデータを転送・記録することができます。 ・ 歩数/消費カロリー/体重/体脂肪率/基礎体温/生理日/血圧などのデータを記録できます。 ・ 1時間毎の歩数と消費カロリーを表示することができます。 ・ 任意の2種類のグラフを重ねて表示することができます。 ・ 1日/1週間/1ヶ月/3ヶ月毎でグラフ表示を切替えることができます。 ・ 基礎体温グラフは生理期間の登録を行うことで、生理周期と基礎体温の相関を分かりやすく表示できます。 ・ HEALTHPLAYERアプリを持っているユーザー間で他者のデータを閲覧することができます。 ・ 閲覧可能データは、歩数、消費カロリー、体重、体脂肪率、血圧、食事です。 ・ 計測ステーションと連動してユーザのデータをまとめ処理することができます（別途費用）。 ・ ヘルスケアソフト開発キットのHealth Player SDKを利用して、必要な機能を付加したサービスも提供可能です。睡眠の分析なども提供可能です。（別途費用）。		
費 用	ダウンロード無料（通信費等は別途要）		
問合せ先	info@healthplayer.net		
URL	http://www.practechs.com/ 計測ステーション http://www.practechs.com/healthplayer-for-biz/20150629CRM.pdf		

項目	機能有無	記録頻度
年齢	○	最初のみ
身長	○	最初のみ
体重	○	最初のみ
運転歴	—	最初のみ
喫煙	—	最初のみ
健康診断で治療を勧められた	—	最初のみ
服薬	—	最初のみ
記録日	○	毎日
就寝時刻	○	毎日
起床時刻	○	毎日
出勤時_測定時刻	○	毎日
出勤時_最高値	○	毎日
出勤時_最低値	○	毎日
退勤時_測定時刻	○	毎日
退勤時_最高値	○	毎日
退勤時_最低値	○	毎日
出勤時の体調	—	毎日
出勤時の疲れ	—	毎日
食事	○	毎日
服薬	—	毎日
メモ	—	毎日
血圧データのグラフ化	○	毎日
健康アドバイス（コラム）	○	随時

※アプリが連携できる血圧計の機種等については各社へお問合せください。
 ※項目の「出勤時」「退勤時」は「朝」「夜」等に読み替えてください。

5. HEALTHPLAYER歩数計/消費カロリー・体重・血圧記録

身体のログを
すべて記録

POINT	POINT	POINT
持ち歩くだけで 歩数・活動量を記録	多くの種類のデータを このアプリだけで記録可能	分かりやすいグラフ表示
 - アプリ内蔵の歩数計 - 活動量計機能で歩数と消費カロリーを自動的に記録可能	 - 歩数/消費カロリー/体重/体脂肪率/基礎体温/生理日/血圧などのデータを記録可能 - 食事写真とコメント、カロリーを記録可能	 1時間毎の歩数と消費カロリーを表示可能 - 任意の2種類のグラフを重ねて表示可能

ユーザーの属性
・データに応じた
配信コンテンツ

POINT	POINT	POINT
最新のヘルスケア コンテンツのチェック	モチベーションを 上げるためのコンテンツ	蓄積データを基にした 様々なサービスの提供
 - 健康に関する様々な知識を提供 - ヘルシーなレシピ、お手軽な運動法などコンテンツの種類は様々	 - 歩いたエリアでのランキング表示機能 - 歩数や位置情報を用いたお得なプレゼントキャンペーンの配信	 ユーザーの属性や健康データをもとに役立つ健康Q&Aの配信

6. スマートe-SMBP - 血圧 β 版



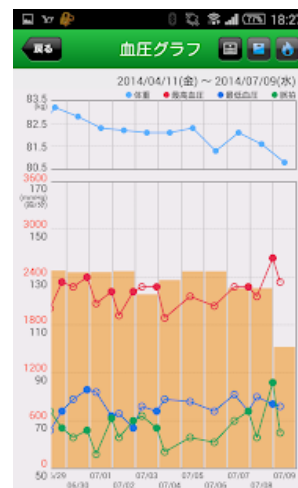
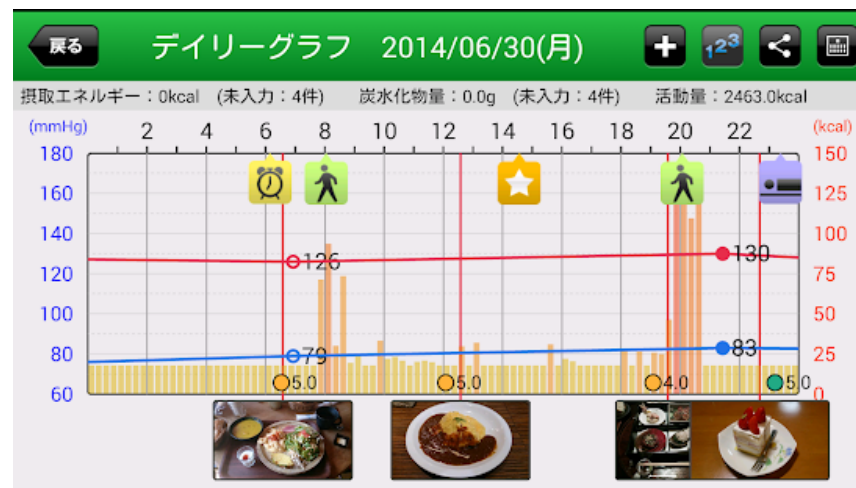
名 称	スマートe-SMBP - 血圧 β 版		
メーカー	アークレイ		
対象機器	スマートフォン		
対応OS	Android		
血圧計との連動	・ あり	手動入力	・ あり
機能概要	◆血圧の見える化 - 血圧値や体重の変動と、その他の生活習慣にかかわる食事(写真)や運動(歩数、活動量)などのデータが画面で一目わかります。 ◆スマホで簡単に記録 - いつでもどこでも、気軽に記録とチェックができます。 ◆血圧手帳の形式でPDF出力 - 記録した血圧値を血圧手帳の形式で簡単にPDFファイルを作成できます。 ◆e-SMBGとの連携 - 入力したデータをe-SMBG(糖尿病管理のためのWebサイト)と連携させ、e-SMBGのクラウドサーバー上で管理することができます。 http://e-smbg.net/ ◆血圧計とのBluetooth接続(無線接続) ◆体重計(体組成計)とのBluetooth接続(無線接続) ◆血糖測定器とのUSBケーブル接続		
費 用	ダウンロード無料(通信費等は別途要)		
問合せ先	arkrayandroid@gmail.com		
URL	https://e-smbg.net/app/function.html		

項目	機能有無	記録頻度
年齢	—	—
身長	—	—
体重	○	毎日
運転歴	—	—
喫煙	—	—
健康診断で治療を勧められた	—	—
服薬	○	毎日
記録日	○	毎日
就寝時刻	○	毎日
起床時刻	○	毎日
出勤時_測定時刻	○	毎日
出勤時_最高値	○	毎日
出勤時_最低値	○	毎日
退勤時_測定時刻	○	毎日
退勤時_最高値	○	毎日
退勤時_最低値	○	毎日
出勤時の体調	—	—
出勤時の疲れ	—	—
食事	○	毎日
服薬	○	毎日
メモ	○	毎日
血圧データのグラフ化	○	毎日
健康アドバイス(コラム)	—	—

※アプリが連携できる血圧計の機種等については各社へお問合せください。
※項目の「出勤時」「退勤時」は「朝」「夜」等に読み替えてください。

6. スマートe-SMBP – 血圧 β 版

血圧、体重、服薬、食事、運動、体温、血糖値などのデータを複合的に
グラフ化し、日々の生活習慣を見える化



7. A&D Connect Smart



名 称	A&D Connect Smart		
メーカー	エー・アンド・デイ		
対象機器	スマートフォン		
対応OS	iOS / Android		
血圧計との連動	• あり	手動入力	• あり
機能概要	- 血圧計導入促進助成事業の業務用血圧計にも対応。 - 業務用血圧計、家庭用血圧計の両方に対応したアプリです。 - スマートフォン向け専用アプリ「A&D Connect Smart」は、血圧、体重、体温等のバイタルサインをBluetooth Smart通信で簡単・正確に自動で受信することができます。 - 業務用全自動血圧計のQRコード印字機能に対応しており、スマホのカメラで血圧データを読み込むことができます。事業所で全自動血圧計をお使いの事業者様におすすめのアプリケーションです。 - 家庭用血圧計の血圧データをBluetooth通信で読み込むこともできます。（事務所に帰社できない遠距離ドライバーの方なども、家庭用血圧計を使って血圧管理をすることが可能です） - 受信・取り込みしたデータは、スマホのアプリ内に保存され、「測定結果一覧、グラフ（日、週、月）、レポート、サマリーグラフ」の確認ができます。 - 測定データはEメールやSNSによってお医者様やご家族にもお知らせすることができます。（例：従業員個人が自分の1ヶ月の血圧一覧データをCSV形式でEメールに添付して管理者に送信し、管理者はその血圧データをExcel等で一括管理するなどができます） - CSV形式やPDF形式でメール送信したデータをPC上から印刷できるほか、アプリから直接Wi-FiプリンタへPDFデータを送信し印刷することもできます。 - 測定時間をお知らせするリマインダー機能を搭載しています。		
費 用	ダウンロード無料（通信費等は別途要）		
問合せ先	y-ara@aandd.co.jp		
URL	https://www.wellnessconnected.jp/app/app_connect.html		

項目	機能有無	記録頻度
年齢	—	最初のみ
身長	—	最初のみ
体重	○	毎日
運転歴	—	最初のみ
喫煙	—	最初のみ
健康診断で治療を勧められた	—	最初のみ
服薬	—	最初のみ
記録日	○	毎日
就寝時刻	—	毎日
起床時刻	—	毎日
出勤時_測定時刻	○	毎日
出勤時_最高値	○	毎日
出勤時_最低値	○	毎日
退勤時_測定時刻	○	毎日
退勤時_最高値	○	毎日
退勤時_最低値	○	毎日
出勤時の体調	—	毎日
出勤時の疲れ	—	毎日
食事	—	毎日
服薬	—	毎日
メモ	—	毎日
血圧データのグラフ化	○	毎日
健康アドバイス（コラム）	—	—

※アプリが連携できる血圧計の機種等については各社へお問合せください。
 ※項目の「出勤時」「退勤時」は「朝」「夜」等に読み替えてください。

7. A&D Connect Smart

A&D

connect
smart

(右記のサービスは
すべて無料で
利用できます)
(※血圧計・スマート
フォン、PCは除く)

①点呼時に血圧測定



助成対象の全自動血圧計(業務用)
TM-2657P、TM-2657VP

②QRコード印字



③スマートフォンAPP(カメラ)
(A&D connectで読み取り)

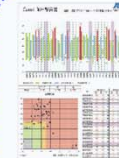


管理者(Excel等でPC管理)

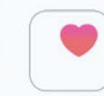


Eメール送信機能(CSV,PDF)

Wi-Fiプリンタで
レポートの印刷



Appleヘルスケアと
連携



④アプリ内のデータに反映



A&D connect smartは、
業務用血圧計と家庭向け血圧計に対応したアプリです。

Bluetooth

(例)長距離ドライバーは
家庭用血圧計を使用して連携も



家庭用血圧計 UA-651BLE

8. わたしムーヴ

わたしムーヴ



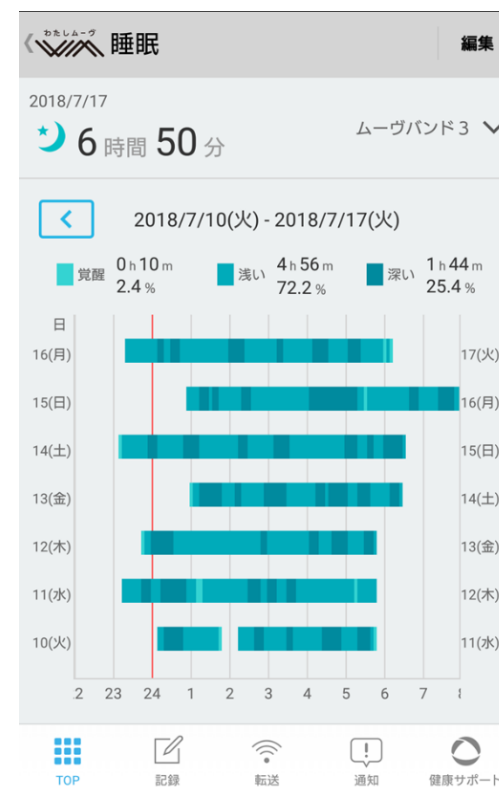
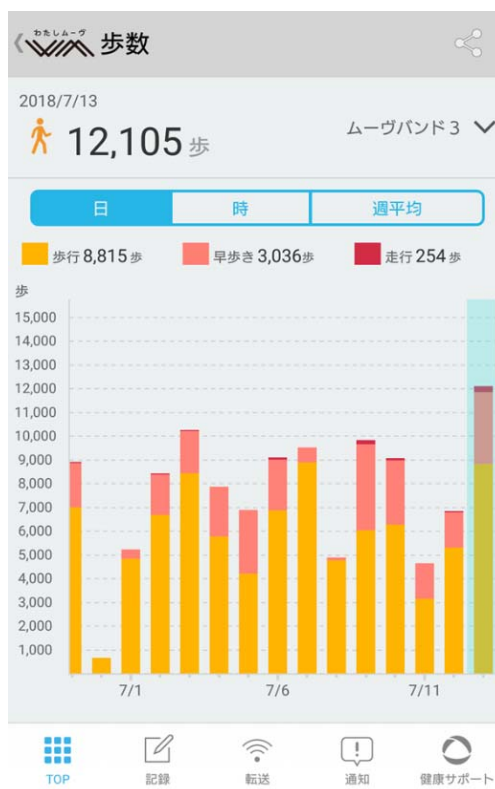
名 称	わたしムーヴ		
メーカー	ドコモ・ヘルスケア		
対象機器	スマートフォン		
対応OS	Android / ios		
血圧計との連動	・あり(OMRON connect対応機器)	手動入力	・あり
機能概要	・「WM(わたしムーヴ)アプリ」は、ヘルスケアのデータを分かりやすく表示するアプリです。 ・ドコモ・ヘルスケアの活動量計「ムーヴバンド」と連携することによって活動・睡眠のデータをログとしてためることもできます。 ・最新のヘルスケアデータが一目でわかるダッシュボードや、グラフでは時間ごと、日ごとの歩数・活動量、体重などの推移だけでなく、ムーヴバンドをご利用いただくことで、歩数を運動強度別に表示したり、睡眠の浅い、深いを表示することもできます。 ・WM対応サービスをご利用いただくと、たとえばこのようなことがわかるようになります。 ・日々の歩いた距離やカロリー消費量 ・今まで気づかなかった自分のねむりの状態 ・女性特有のからだのリズム ・年間を通じての血圧や体重の変化と傾向		
費 用	ダウンロード無料(通信費等は別途要)		
問合せ先	わたしムーヴカスタマーサポートセンター 0120-804-602		
URL	https://www.watashi-move.jp/pc/wm/service/33.html?ref=top_srv		

項目	機能有無	記録頻度
年齢	○	—
身長	○	—
体重	○	—
運転歴	—	—
喫煙	—	—
健康診断で治療を勧められた	—	—
服薬	—	—
記録日	○	毎日
就寝時刻	○	毎日 ※バンド利用時
起床時刻	○	毎日 ※バンド利用時
出勤時_測定時刻	—	—
出勤時_最高値	○	毎日
出勤時_最低値	○	毎日
退勤時_測定時刻	—	—
退勤時_最高値	○	毎日
退勤時_最低値	○	毎日
出勤時の体調	—	—
出勤時の疲れ	—	—
食事	○	—
服薬	—	—
メモ	○	—
血圧データのグラフ化	○	毎日
健康アドバイス(コラム)	—	—

※アプリが連携できる血圧計の機種等については各社へお問合せください。

※項目の「出勤時」「退勤時」は「朝」「夜」等に読み替えてください。

8. わたしムーヴ



サービスの特長



データの保管期限は無制限

からだのデータはWMに大事に保管されます。保管期限は無制限です。



マルチデバイス対応

からだのデータは、スマートフォンから、あなたのお好きなタイミングで確認することができます。



簡単に使えます

スマートフォン、健康機器からかんたんにからだのデータを転送できるので、気軽に続けられます。

※対応機器をお持ちでなくてもご利用できます。



基本サービスは無料です

サービスは基本的に無料でご利用いただけます。