



はじめてお使いになる方へ — このアプリを使う前の準備 — (iOS版)

2026/03/05 ver.

アプリの操作など、技術的なお問い合わせは本アプリから
研究や医療に関する専門的な内容に関しましてはメールでお問い合わせができます

アプリからの問い合わせ	メールでの問い合わせ
メニュー → ヘルプ → お問い合わせ	メールアドレス: heartsign@med.mie-u.ac.jp

ハートサイン動作環境

iOS 13以降

※ iPhone 7 / iPhone SE (初代)であれば iOS 13 以降にアップデート可能です

※ iPhone 6 Plus 以前の機種は iOS 13 にアップデートできませんので

対象外となります

※ご利用のOSバージョンによって一部表示が異なることがあります

目次

インストール	
インストール	3
通知の許可	3
ログイン	
ログイン	4
本人確認情報の登録（メールアドレスで登録）	5
本人確認情報の登録（メールアドレスなしで使用）	6
基本情報登録	
基本情報登録	7
アンケート	
アンケート	14
位置情報の許可	14
ヘルスケア連携	
ヘルスケア連携	15
臨床研究参加の登録	
臨床研究参加の登録 （臨床研究に参加されている方のみ）	16

※アプリの使用には医師から発行されるIDとパスワードが必要です

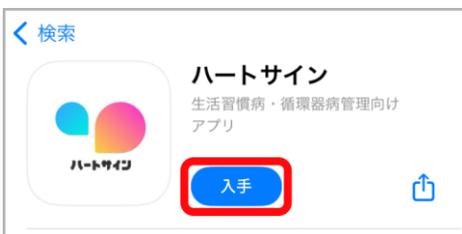
以下のQRコードを読み取る方法のほか、App Storeで「ハートサイン」と検索することでもアプリをインストールいただけます

すでにTestFlight経由でハートサインアプリをインストール済みの方は、AppStoreから再インストールすることでアプリの上書きをしてください
 これまでのデータが引き継がれ、継続してアプリをご利用いただけます

- 1 スマートフォンのカメラを起動し、右記のQRコードを読み込みます



- 2 App Storeでハートサインアプリが表示されたら、「入手」をタップします

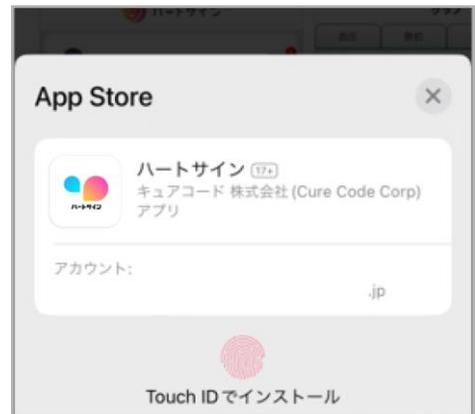


- 3 インストールの際、本人確認のために指紋認証・顔認証・もしくはサインインが求められます
 サインインにはご自身のApple IDとパスワードを入力してください

※認証情報がわからない場合、パスワードを再設定する必要があります

Apple IDのパスワード再設定は、iPhone端末の「設定」>「パスワードとセキュリティ」>「パスワードの変更」の順にタップし、画面の案内に従ってください

※メールが届かない場合には、迷惑メールフォルダをご確認するか、メールアドレスが正しいかご確認ください



- 4 「開く」をタップします



- 5 通知許可のメッセージが表示された場合は、「許可」をタップします



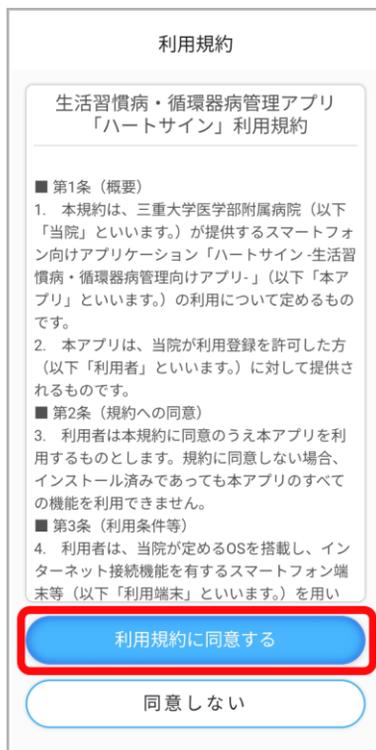
6 「はじめる」をタップします



8 医療機関から受け取った ログイン名 (ID) とパスワード を入力し、「ログイン」をタップ します



7 下へスクロールして利用規約全文を確認し、同意する場合「利用規約に同意する」をタップします



- 9 メールアドレスをお持ちの場合は、「メールアドレスで登録」をタップします
 お持ちでない方は、「13」へお進みください

本人確認情報の登録

後で本人確認を行う際に使う情報を登録します。

ログイン名：ZZ0000

メールアドレスで登録

①メールアドレスの登録をするとパスワードを忘れた場合に再設定が可能になります。また、マイナポータル取込完了お知らせを受け取れます。

メールアドレスなしで使用する

- 10 メールアドレスを入力し、「確認メールを送信」をタップします

新規登録

お使いのメールアドレスを入力してください

ログイン名：ZZ0000

メールアドレス
example@example.com

メールアドレスの入力間違いにご注意ください。端末に迷惑メールを設定している場合、確認メールが届かないことがあります。

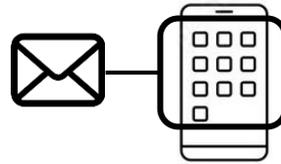
「noreply@test.heart-sign.jp」を受信許可に設定してください。また、「迷惑メールフォルダ」に移動している可能性がありますので、ご確認ください。

確認メールを送信

ご注意ください

- ※メールアドレスを登録しておく、パスワードを忘れた際に、再設定をすることができます
- ※アプリを使用するスマートフォンで受信可能なメールアドレスを推奨します
- ※「noreply@heart-sign.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします

- 11 メールアプリを起動します



- 12 メールアプリで受信ボックスを確認し、先ほど入力したメールアドレスに届いた**6ケタの認証コード**を確認します

再度、ハートサインアプリに戻って**6ケタの認証コード**を入力し、「認証する」をタップします

認証コード入力

入力されたメールアドレスへ確認のメールを送信しました。

30分以内にお受け取りになりましたメール本文にある、6桁の認証コードを入力し、「認証する」ボタンを押してください。

30分以内にメールが届かない場合は、入力されたメールアドレスが間違っている可能性があります。

ログイン名：ZZ0000
aaaa@bbbb.jp

認証コード (6桁)
[][][][][][]

認証する

別のメールアドレスを使用する

- ※メールが届かない場合は迷惑メールフォルダをご確認ください
- また、メールアドレスが正しいか再度ご確認ください

続いて、「14」へお進みください

13 メールアドレスをお持ちでない方は、「メールアドレスなしで使用する」をタップします



なお、パスワードを忘れた場合、メールアドレスを登録しておく、パスワードの再設定が可能になります

「メールアドレスなしで使用する」を選択した場合でも、あとで、メールアドレスを登録することができます

【メールアドレスを後で登録する方法】



トップページの左下の「メニュー」をタップ



メニュー一覧にある「ユーザー情報」をタップ



「メールアドレス」の右側にある編集マーク(鉛筆マーク)をタップ



その後、前ページの10~12の順で操作し、メールアドレスの「変更確定」(登録)を完了いただけます

続いて、「14」へお進みください



ハートサインWEBサイトの「よくある質問」でも手順をご紹介します

困ったときは左のQRコードを読みとってご参照ください

14 ※本画面は、すべての方に表示されるものではありません。表示されない場合は「17」へお進みください

所属キーを入力します
お持ちの方は「+さらに所属キーを追加する」をタップします
お持ちでない方は、「16」へお進みください



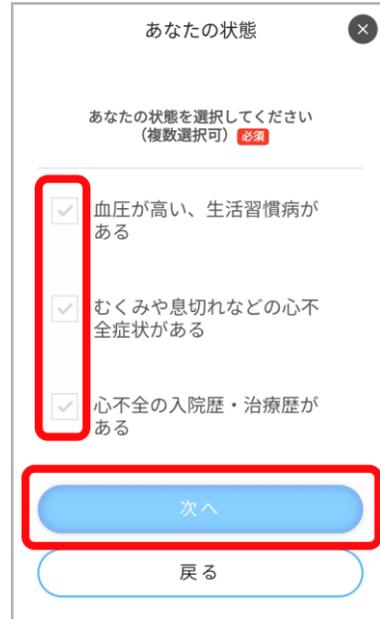
15 6桁の所属キーを入力してください
所属キーを複数お持ちの方は、「+さらに所属キーを追加する」をタップし、入力してください



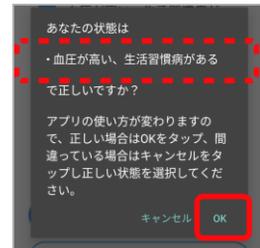
16 「次へ」をタップしてください



17 該当するあなたの状態にチェックし、「次へ」をタップします



18 確認画面が表示されるので、正しい場合は「OK」をタップします
間違っている場合は「キャンセル」をタップし「17」へ戻ります



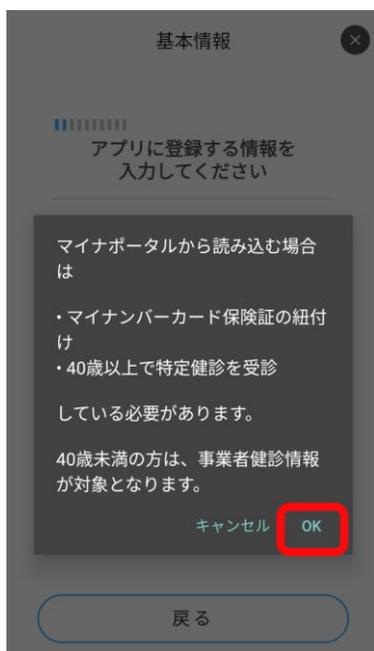
19 郵便番号を入力します
都道府県名・市区町村名が表示されたら、「次へ」をタップします



- 20 アプリに情報登録する方法を選択します
 手入力を選択した場合は、「29」へお進みください
 マイナポータルからの読み込みを選択した場合は、マイナンバーカードをお手元に準備し、「21」へお進みください



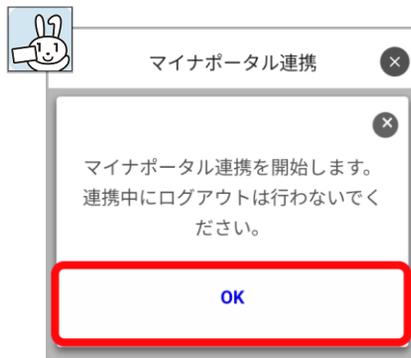
- 21 確認画面が表示されるので、内容を確認し「OK」をタップします



- 22 「取得する」をタップします



- 23 「OK」をタップします



- 24 「利用規約に同意する」にチェックを入れ、「本人確認をはじめる」をタップします



25 マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書パスワードを入力し、「本人確認する」をタップします



26 マイナンバーカードスマートフォンの後ろにかざします



27 「連携」をタップします



28 自動で画面が切り替わります 切り替わらない場合は「スキップ」をタップします



29 マイナポータルからデータ取得した場合は、内容を確認して、「次へ」をタップします
 手入力の場合は、性別と生年月日を選択し、「次へ」をタップします

基本情報

アプリに登録する
基本情報を入力してください

性別 **必須**

男性 女性 未回答

生年月日 **必須**

和暦 西暦

昭和35 年

月 日

次へ

戻る

31 基礎疾患の該当項目にチェックを入れ、「次へ」をタップします

基礎疾患

主な基礎疾患を教えてください

当てはまる項目にチェックを入れてください

必須

脳血管障害

心血管疾患

心房細動

運動器疾患
膝・股関節の変形関節症、変形
脊椎症、手指の変形性関節症

該当なし

次へ

戻る

30 生活習慣の該当項目にチェックを入れ、「次へ」をタップします

生活習慣

あなたの生活習慣を教えてください

タバコ（電子タバコ）は吸いますか？

一度も吸ったことがない

喫煙していたが、1か月以上禁煙している

現在喫煙中である

1日で吸っている本数 0

週に数回する

月に数回する

運動していない

次へ

戻る

32 ※本画面は、すべての方に表示されるものではありません。表示されない場合は「33」へお進みください

服薬状況を選択し、「次へ」をタップします

服薬状況

服薬状況を教えてください

現在、医師から処方された薬を服用していますか？ **必須**

服用していない

降圧薬（血圧を下げる薬）

抗血栓薬（血液をさらさらにする薬）

次へ

33 ※本画面は、すべての方に表示されるものではありません。表示されない場合は「36」へお進みください

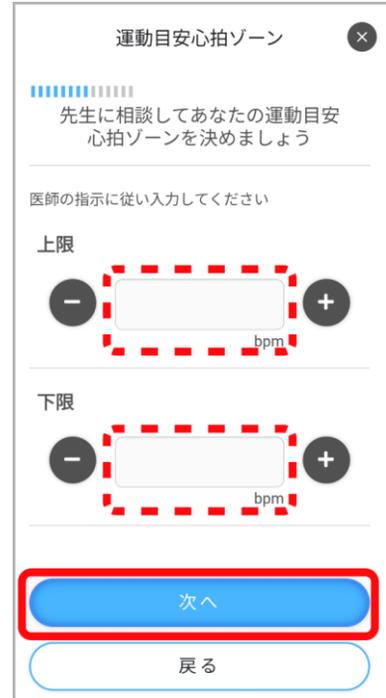
医師の指示のもと、維持する目安の体重を入力します
 プラスボタンとマイナスボタンで微調整が可能です
 入力後、「次へ」をタップします



34 医師の指示のもと、1日の目安の飲水量を入力し、「次へ」をタップします
 飲水量の目安がない場合や、わからない場合は、該当するボタンをタップします



35 医師の指示のもと、運動目安心拍ゾーンを入力し、「次へ」をタップします



36 身長を入力します
 身長を入力すると自動で歩幅が表示されます（ご自身で変更することもできます）
 「次へ」をタップします



- 37** かかりつけ病院と担当医を入力し、「次へ」をタップします
 ※2つの病院まで入力が可能です
 ※かかりつけ医がない場合は、未入力で「次へ」をタップします

- 38** ※本画面は、すべての方に表示されるものではありません。表示されない場合は「39」へお進みください

入院状況を選択し、「次へ」をタップします

- 39** アラームの時刻を入力し、「次へ」をタップします
 血圧・脈拍・体重の入力忘れ防止を通知する設定に使用します

- 40** アラームの時刻を入力し、「次へ」をタップします
 お薬の飲み忘れ忘れ防止を通知する設定に使用します

41 ※本画面は、すべての方に表示されるものではありません。表示されない場合は「42」へお進みください

ご自身のニックネームとご家族(3名まで)のメールアドレスなどを入力し、「次へ」をタップします
登録しない場合は、「スキップ」をタップします

家族通知

受診勧奨通知が表示されたときに通知するメールの設定です

この項目はスキップできます。後ほどメニュー画面から登録や変更が可能です。

あなたのニックネーム **必須**

※家族に通知する文面に使用されます。個人情報保護の観点から本名の使用はお控えください。

通知する方（ご家族など）のメールアドレス

通知先 **1**

メールアドレス

続柄・関係など

通知先 **3**

メールアドレス

続柄・関係など

次へ

スキップ

戻る

42 入力内容を確認し、「登録」をタップします

入力内容確認

所属キー 未入力 変更

お住まいの地域 514-0102 変更

性別 男性 変更

生年月日 昭和35年 5月 2日 (1960.05.02) 変更

入力内容に問題なければ「登録」を押してください

登録

43 「利用開始」をタップします

登録完了

ハートサイン 毎日使ってね!

登録完了です

続けてアンケート回答にご協力ください

利用開始

44 青色のタイトルをタップします



45 アンケートに回答し、「送信」をタップします



46 右上のⓧをタップします

47 「ハートサインに位置情報の使用を許可しますか？」という内容の画面が表示された場合は、「許可」をタップします
※例画面の場合は、「アプリの使用時のみ」をタップします

48 基本情報登録、登録時のアンケート、位置情報へのアクセス許可が完了します



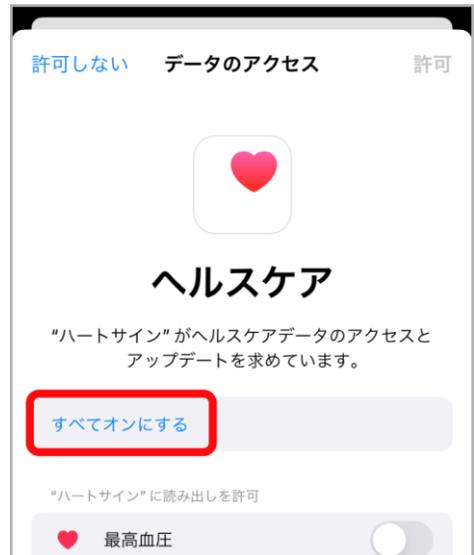
- 49 「48」に続いて、本画面が表示された場合は、「通信機器設定へ」をタップします
本画面が表示されない場合は、メニュー→通信機器設定>ヘルスケア直下の「連携設定へ」の順にタップします



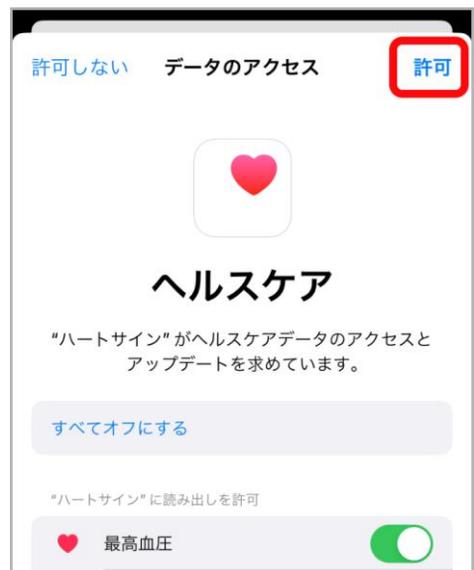
- 50 「連携設定へ」をタップします



- 51 「すべてオンにする」をタップします



- 52 「許可」をタップします



- 53 右上の⊗をタップし、ホーム画面に戻ります



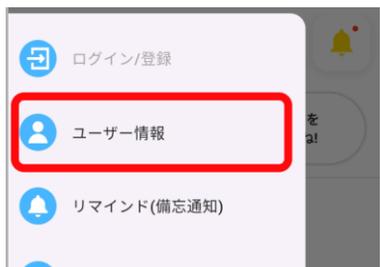
臨床研究に参加されている方は、「54」へお進みください
研究に参加されていない方は、以上でアプリをご利用いただくための準備は完了です

54 臨床研究に参加されている方のみ
以下を設定します

「メニュー」をタップします



55 「ユーザー情報」をタップします



56 参加済みの臨床研究の「詳細」を
タップします



57 灰色の部分をつまみます



58 「臨床研究参加期間」を入力し、
「参加する」をタップします



59 右上の✕をタップし、ホーム画面に
戻ります



以上で、アプリをご利用いただくための準備は完了です