



ユーザーマニュアル

【対応OS】 Windows10/8.1

目次

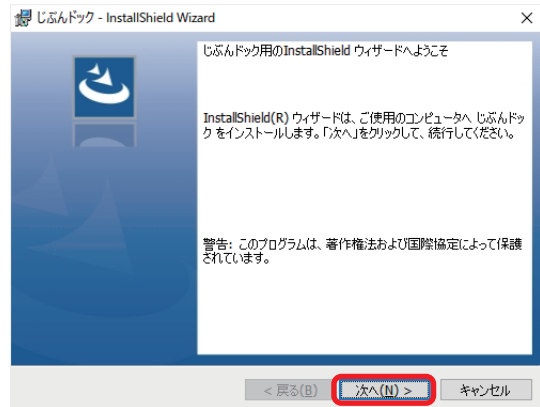
1. インストール方法.....	2
2. ユーザー登録.....	4
3. ユーザー情報の入力.....	6
4. メイン画面.....	7
5. 身体記録.....	9
6. 健康診断.....	10
7. アンインストール方法.....	11
8. よくある質問と回答.....	13
9. サポート連絡先.....	14

1 インストール方法

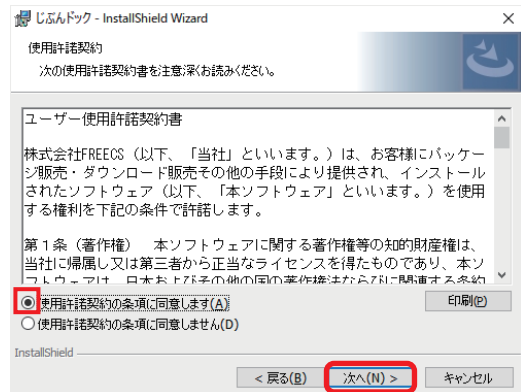
1 「setup.exe」をダブルクリックします。



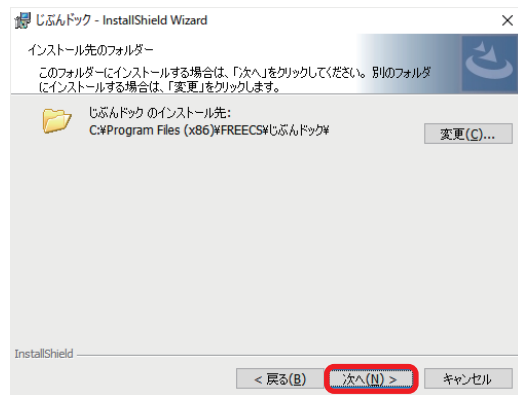
2 セットアップウィザードが表示されますので「次へ」をクリックします。



3 「ユーザー使用許諾契約書」が表示されますので「使用許諾契約の条項に同意します」にチェックを入れて「次へ」をクリックします。

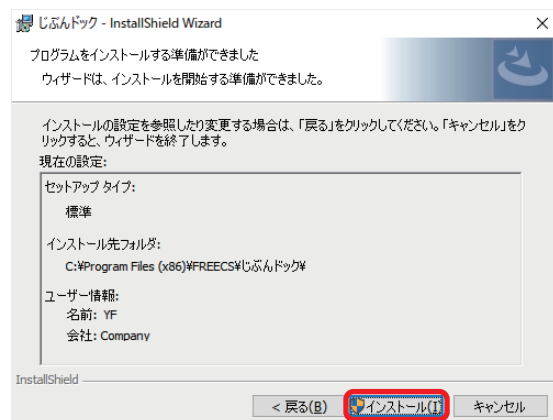
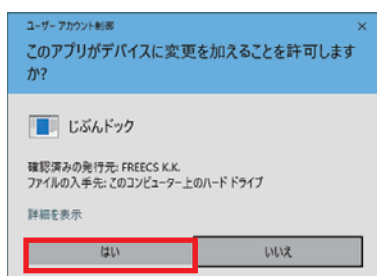


4 インストール先のフォルダは変更せずに「次へ」をクリックします。



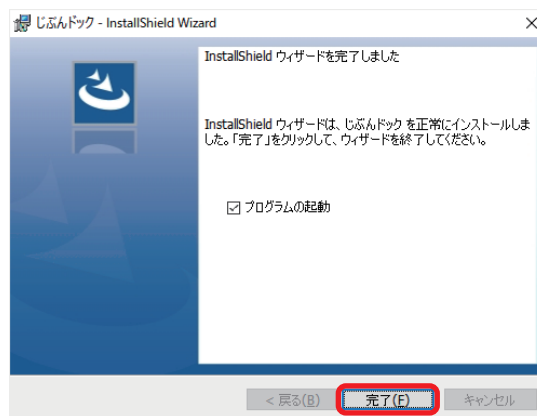
5 「インストール」をクリックします。

※ユーザーアカウント制御画面が表示された場合は「はい」ボタンで進めてください。



6 インストールが完了したら「完了」をクリックします。

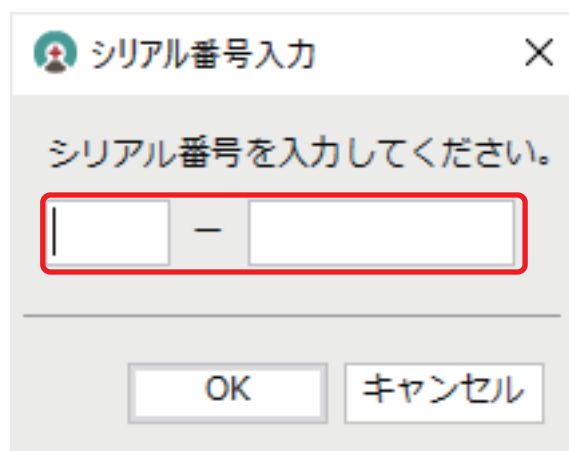
※「プログラムの起動」にチェックが入っている場合、「完了」ボタンクリック後、自動的に「じぶんドック」が起動します。



以上でインストールが完了です。

7 初回起動時にシリアル番号の入力画面が表示されます。

シリアル番号を入力しないと本製品は使用する事が出来ませんので、お手持ちのシリアル番号の入力をお願いします。



8 じぶんドックの「今日の気づき」が表示されたら正常に起動完了です。

「次へ」ボタンをクリックし「今日の気づき」を確認してから、アプリをご利用ください。

※起動時の「今日の気づき」表示は起動後に「オプション」から変更可能です。



9 初回自動的に起動しない場合や2回目以降の起動はデスクトップに表示されたアイコンから「じぶんドック」をクリックして起動してください。



2 ユーザー登録

弊社商品をご購入頂いたお客様へユーザー登録を推奨しております。

ユーザー登録を行うと以下の点が優遇頂けますので、ご登録をお願い致します。

ユーザー登録についてご不明な点がございましたら、弊社サポートセンターまでお知らせください。

[ユーザーサポート]

info@freecs.ne.jp



[ユーザー登録ページ] <https://freecs.ne.jp/user/>

ユーザー登録特典

ユーザー登録していただきましたお客様は、通常のお客様より優先してサポート受けられるほか、以下の3つの特典を受けられます。

① プログラムの再送信

PCの買い替え、OSの再インストール時、購入済みのソフトのプログラムを再送信させていただきます。

② プログラムアップデート、新商品のお知らせ配信

お買い上げ頂いたソフトのアップデート時、優先してお知らせを配信致します。

また、新バージョンや新商品発売時にもどこよりも早くお知らせをお届け致します。

③ 定期的に弊社からメールマガジンを配信させていただきます。

メールマガジンをご購読いただくと、便利なパソコンソフトを特別価格でお買い求めいただけます。

以下の手順でユーザー登録を行ってください。

※初回アプリインストール起動時にユーザー登録ページが表示されますので、そちらの画面からそのまま登録できます。
画面を閉じてしまった場合は以下の手順でユーザー登録を行ってください。

(1) <https://freecs.ne.jp/user/> にアクセスします。

(2) ユーザー登録サイトの登録フォームから、登録を行ってください。

FREECs ユーザー登録 お問合せ 会社概要

ユーザー登録

この度は弊社商品をお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。
こちらのユーザー登録フォームからユーザー登録していただきますと、
以下のような特典を受けることができますので是非ユーザー登録をお願いいたします。

⇒ ユーザー登録特典

優先サポート ユーザー登録していただきましたお客様は、ほかのお客様に優先して製品サポートを受けていただくことができます。	プログラムの再送信 PCの買い替えやOSを再インストールされた際に、購入されたソフトのプログラムファイルを消してしまった場合でも弊社サポート宛てにご連絡いただけましたらすぐにプログラムを再送信させていただきます。
プログラムアップデートのお知らせ ユーザー登録していただきましたお客様には、お買い上げいただきました製品のプログラムアップデートが	新製品、およびパソコンソフトに関する最新情報をお届け 下記登録フォームの一番下にごございます「メールマガジンを購読する」にチェックを入れていただけました

⇒ ユーザー登録フォーム

お名前 <small>必須</small>	<input type="text"/>
メールアドレス <small>必須</small>	<input type="text"/>
郵便番号 <small>必須</small>	〒 <input type="text"/>
住所 <small>必須</small>	<input type="text"/>
お買い上げ商品名 <small>必須</small>	未選択
お買い求めいただいた店舗名 <small>必須</small>	未選択
製品に関するご要望	<input type="text"/>
メールマガジンの購読 (週1~2回配信)	<input type="checkbox"/> メールマガジンを購読する

3 ユーザー情報の入力

初回起動時にユーザー情報の入力画面が表示されますので入力を行ってください。

未入力 of ユーザー情報を入力してください。

プロフィール

生年月日 / /

性別 男性 身長(cm)

歩幅(cm) 体重(kg)

目標値

最高血圧 (mmHg) 最低血圧 (mmHg)

脈拍(回/分) 体重(kg)

歩数(歩/日) 消費カロリー (kcal/日)

日々のチェック項目

チェック1 筋トレ チェック2 掃除

チェック3 薬 チェック4 飲酒

チェック5 散歩 チェック6 ジョギング

次回から表示しない (オプションで設定可)

OK キャンセル

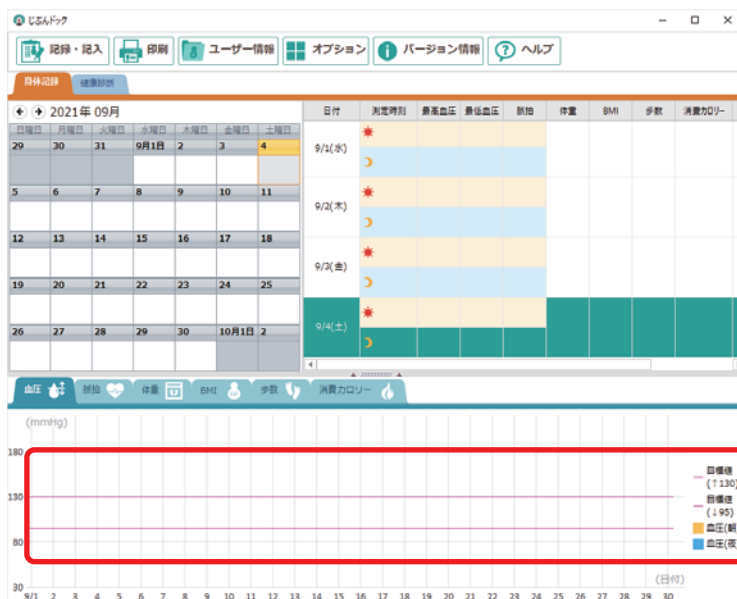
ご自身のプロフィールを入力してください。数値は直接入力が可能です。▼マークの選択肢から選ぶことも可能です。

目標値を入力してください。目標値は身体記録のグラフに表示されます。「ユーザー情報」から後で変更も可能です。

日々のチェック項目を設定します。初期値は左記の画像の通りですが、任意の項目に変更が可能です。

入力が完了したら「OK」ボタンで完了します。

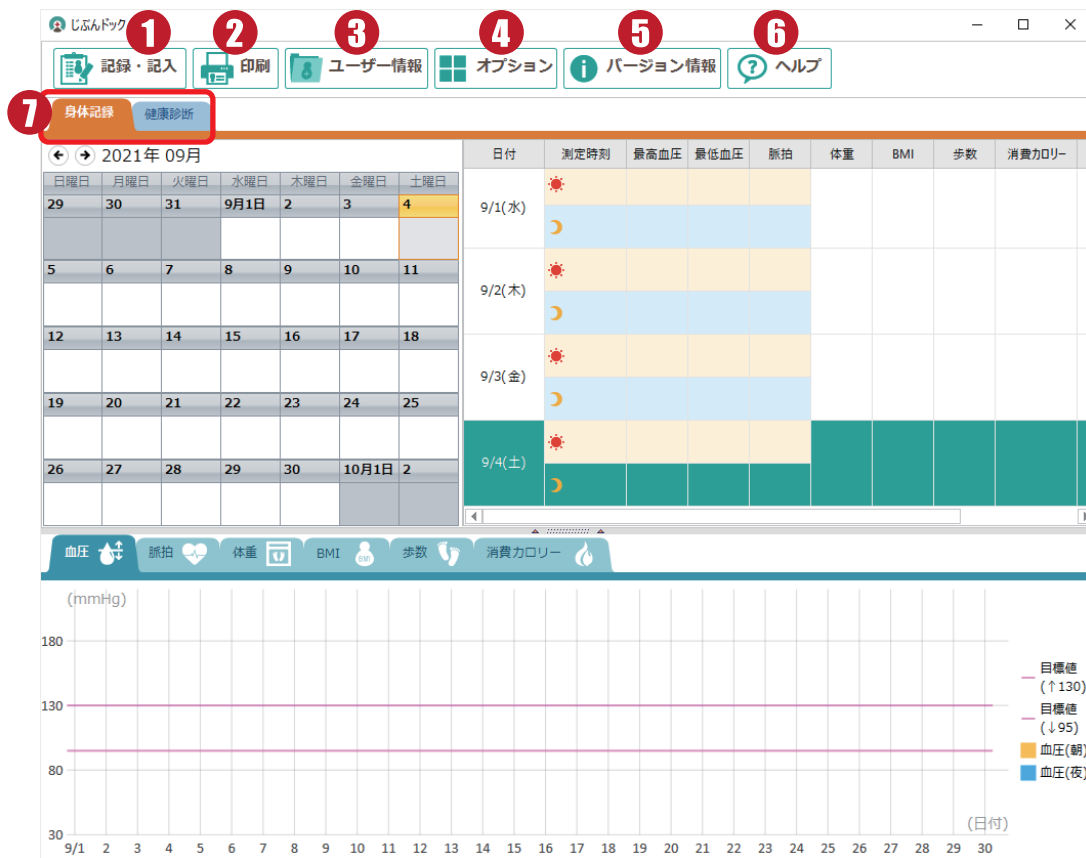
入力完了していない場合は、起動時に毎回この画面が表示されます。次回から表示させない場合は□に✓を入れてください。



入力が完了すると、「じぶんドック」の初期画面が表示されます。

※設定した目標値が数値や線で表示されます。

4 メイン画面



1 記録・記入 記録を追加

身体記録と健康診断の新規入力を行います。



身体記録の「記録・記入」を行います。

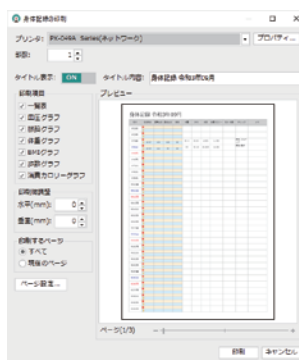


健康診断の「記録を追加」を行います。



2 印刷

身体記録と健康診断の入力内容を印刷します。



「身体記録」では
選択された1か月分
の記録を印刷します。

※印刷項目の選択も
可能です。



「健康診断」では
選択された健康診断
の内容を印刷します。

3 ユーザー情報

ユーザー情報を入力します。
初回起動時未入力の場合や
目標値の変更時に利用します。

4 オプション

各種オプションの設定を行います。

「今日の気づき」の表示: ON → 「今日の気づき」の表示の ON/OFF を選択します。

起動時にアップデートを確認: ON → 起動時のアップデート確認の ON/OFF を選択します。

起動時に未入力の情報を確認: ON → ユーザー情報未入力時確認の ON/OFF を選択します。

身体記録のメモ画像最大ピクセル: 1024 → 身体記録のメモに登録した画像の最大サイズを設定します。
※大きい画像は自動的に設定したサイズに変更されます。

リセット → 設定を初期値に設定します。 ※左画像が初期値です。

5 バージョン情報

バージョンの確認とアップデートの確認、ユーザー登録サイトへのリンクを表示されます。

現在のバージョンを表示します。

アップデートを確認します。
※初期設定では起動時に自動確認になっています。

ユーザー登録はこちら → ユーザー登録サイトへリンクします。

6 ヘルプ

ユーザーマニュアルを表示します。

7 「身体記録」と「健康診断」の切り替えタブ

「身体記録」と「健康診断」画面を切り替えます。

5 身体記録

日々の身体記録を入力し、グラフや一覧で各項目の推移を確認できます。

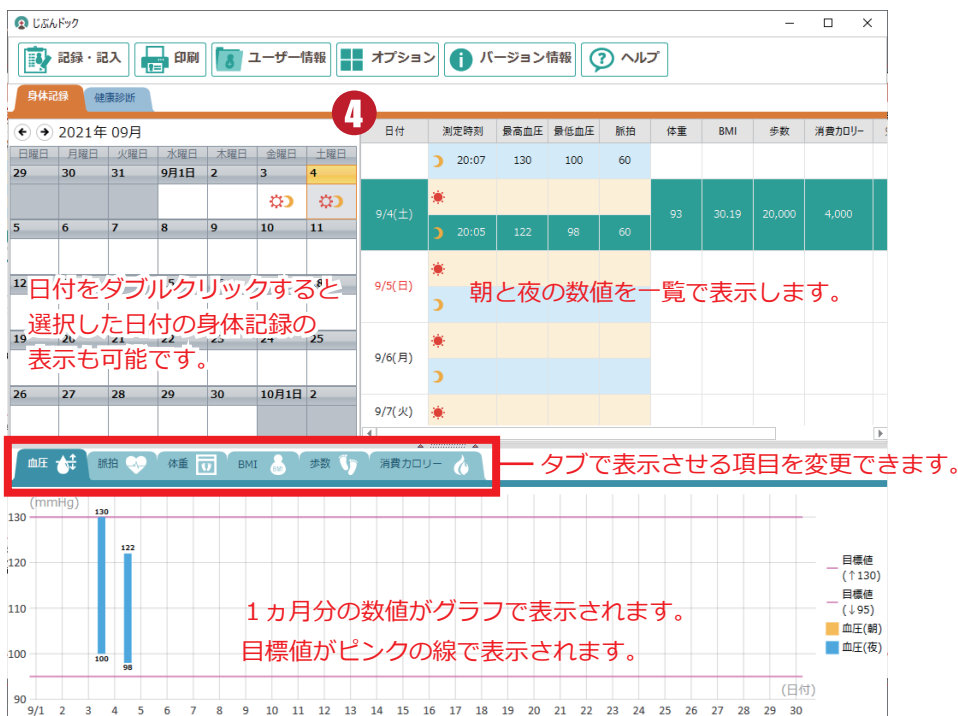
- 1 「身体記録」タブが選択された状態で「記録・記入」ボタンをクリックして、入力画面を表示します。

※カレンダーをクリックすることで選択した日付の入力画面も表示可能です。

- 2 1日2回（朝と夜）に分けて身体記録の入力が可能です。

- 3 入力が完了したら「OK」をクリックします。

- 4 入力した身体記録が一覧やグラフで表示されます。



「詳細」ボタンでメモと画像を登録できる画面が表示できます。

6 健康診断

健康診断の結果を入力します。以前からの数値をグラフ化、データ化することで自身の健康診断の記録がわかりやすくなります。

- 1 「健康診断」タブが選択された状態で、「記録を追加」ボタンをクリックします。
- 2 追加した日付で新規の健康診断のデータが作成されます。
- 3 病院名や日付など基本データを入力します。
- 4 入力する項目をタブで選択します。
- 5 診断結果の詳細を入力します。

The screenshot shows the '健康診断' (Health Checkup) form. Callout 1 points to the '記録を追加' (Add Record) button. Callout 2 points to the '記録を追加' button and the date '2021/09/04'. Callout 3 points to the '病院名' (Hospital Name) field. Callout 4 points to the '身体計測' (Body Measurement) tab. Callout 5 points to the '判定' (Judgment) field.

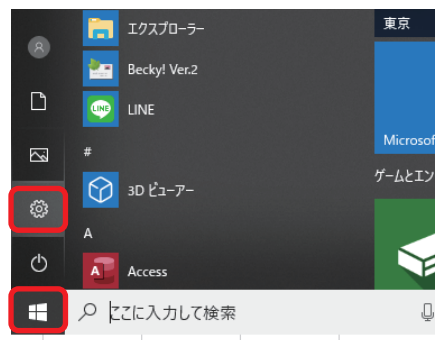
健康診断記録画面

メニュー項目をクリックすることで降順昇順で並び替えができます。

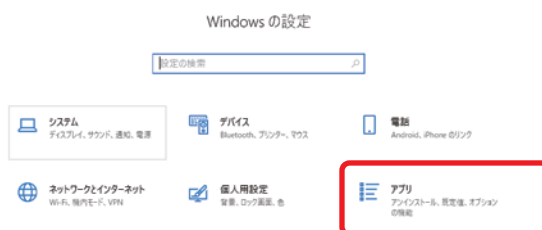
The screenshot shows the '健康診断記録画面' (Health Checkup Record Screen). A table lists records with columns for '受診日' (Visit Date), '病院名' (Hospital Name), and '判定' (Judgment). A calendar widget is shown for selecting the date. A sidebar contains various measurement categories like '聴力' (Hearing), '眼科' (Ophthalmology), etc. A central form allows entering values for '身長' (Height), '標準体重' (Standard Weight), '体重' (Weight), 'BMI', and '腹囲' (Waist Circumference). A graph on the right displays historical data for these metrics from 19/08 to 21/09. Annotations include: '健康診断記録を削除します。' (Delete health checkup record.) pointing to a trash icon; '過去から今回までの数値をグラフで表示します。' (Display numerical values from the past to the present on the graph.) pointing to the graph; and '数値は直接文字で入力または「▼」ボタンで表示されたリストから選択します。「×」ボタンで数値をクリアすることができます。' (Numerical values can be entered directly as text or selected from the list displayed by the '▼' button. The '×' button can be used to clear the numerical value.) pointing to the input fields.

7 アンインストール方法

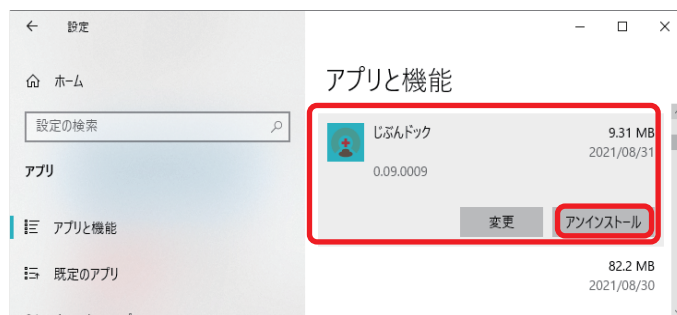
(1) 画面左下の Windows ボタンをクリックして、
表示されたメニューから「設定」をクリックします。



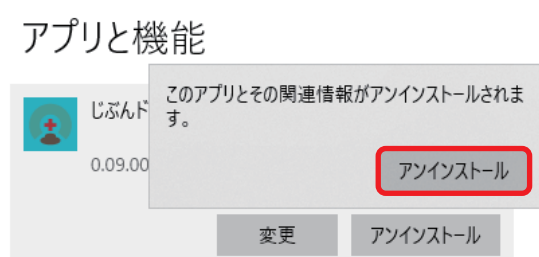
(2) 「アプリ」をクリックします。



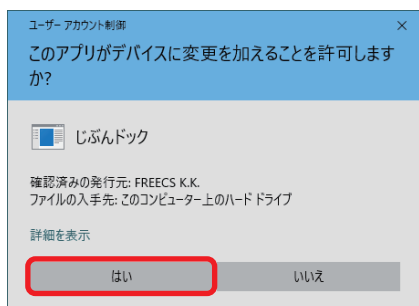
(3) 右側にインストールされているアプリ（プログラム）
の一覧が表示されるので、
「じぶんドック」をクリックし、
「アンインストール」をクリックします。



(4) 「このアプリとその関連情報がアンインストール
されます」と表示されるので「アンインストール」
をクリックします。



※ユーザーアカウント制御の画面が表示された場合は
「はい」をクリックします。



(5) 画面が消えるとアンインストールが完了です。

※Windows8.1 をご利用の場合は、以下の手順で「じぶんドック」をアンインストールしてください。

(1) 「スタート」→「コントロールパネル」の順にクリックします。

(2) 「コントロールパネル」が表示されます。

「表示方法」が「カテゴリ」になっていることを確認し、「プログラムのアンインストール」をクリックします。

※表示方法がアイコンの場合は「プログラムと機能」をクリック。



(3) パソコンにインストールされているアプリケーションの一覧が表示されます。

「じぶんドック」をクリックし、「アンインストール」または「アンインストールと変更」をクリックします。



(4) 「ファイル削除の確認」が表示されます。 確認ができれば「OK」をクリックします。

※ユーザーアカウント制御の画面が表示された場合は「はい」をクリックします。

(5) アンインストールが完了すると「完了」ボタンが表示されるのでクリックします。

8 よくある質問と回答

本製品をご使用頂いたお客様より頂いたお問い合わせとその回答について以下に記載しています。
弊社へご質問いただく前にご覧いただき、該当する内容のものがないかご確認ください。

Q1、健康診断を印刷したいが真っ白のプレビューが表示される。

A1、健康診断は診断回ごとに印刷を行います。印刷したい健康診断回のデータを選択した状態で「印刷」ボタンをクリックしてください。

9 サポート連絡先

本ソフトについてご不明な点がございました場合は、弊社ホームページにございます「よくある質問と回答」をご覧ください。
もし「よくある質問と回答」の中に該当する内容が記載されていない場合は、同ホームページ内にございます「お問い合わせフォーム」からお問い合わせください。
3営業日以内にメールにて回答いたします。

[よくある質問と回答] <https://freecs.ne.jp/faq/>