

体調環境ログ（HealthEnvLogger）操作マニュアル v2

作成：ケイ（本人）

対象：Samsung Galaxy S20 / Android 11

※このマニュアルの内容を Python/ReportLab でPDF化してリリースする。

日本語フォント：IPA Gothic / Noto Sans CJK JP。

1. このアプリでできること

日々の体調・環境・服薬を、軽い操作で記録して見える形にするための道具。

- 「不調発生／好転／記録のみ」をワンタップで記録（環境データも自動で付く）
 - 気圧・照度・気温・湿度・PM2.5 などの環境を、記録時と定期取得で保存
 - 連続記録（バースト）で、短時間の環境変化を高頻度サンプリング
 - 月経周期モジュール（任意・ONにした人だけ）
 - ログは JSONL で出力。PC での解析や、受診時の説明資料に使える
-

2. 記録画面（メイン）の使い方

- **大ボタン**：今の状態をそのまま記録。選んだ種別で文言・色が変わる。
- **種別ボタン（4つ・均等配置）**：
 - － 不調発生／好転／記録のみ／生理開始（生理モジュールON時）
 - － タップで選択（色が乗る）。もう一度大ボタンで確定。
- **メモ欄**：任意。1行（例「コートリル服用」）。
- **下部**：ログ共有／ログ確認／設定。

記録に成功すると「記録しました」と表示され、「最後の記録」の時刻が更新される。

最後の記録: 2026-07-27 12:34:22

記録しました

今つらいので記録

不調発生

好転

記録のみ

生理開始

メモ（任意・1行）

ログ共有

ログ確認

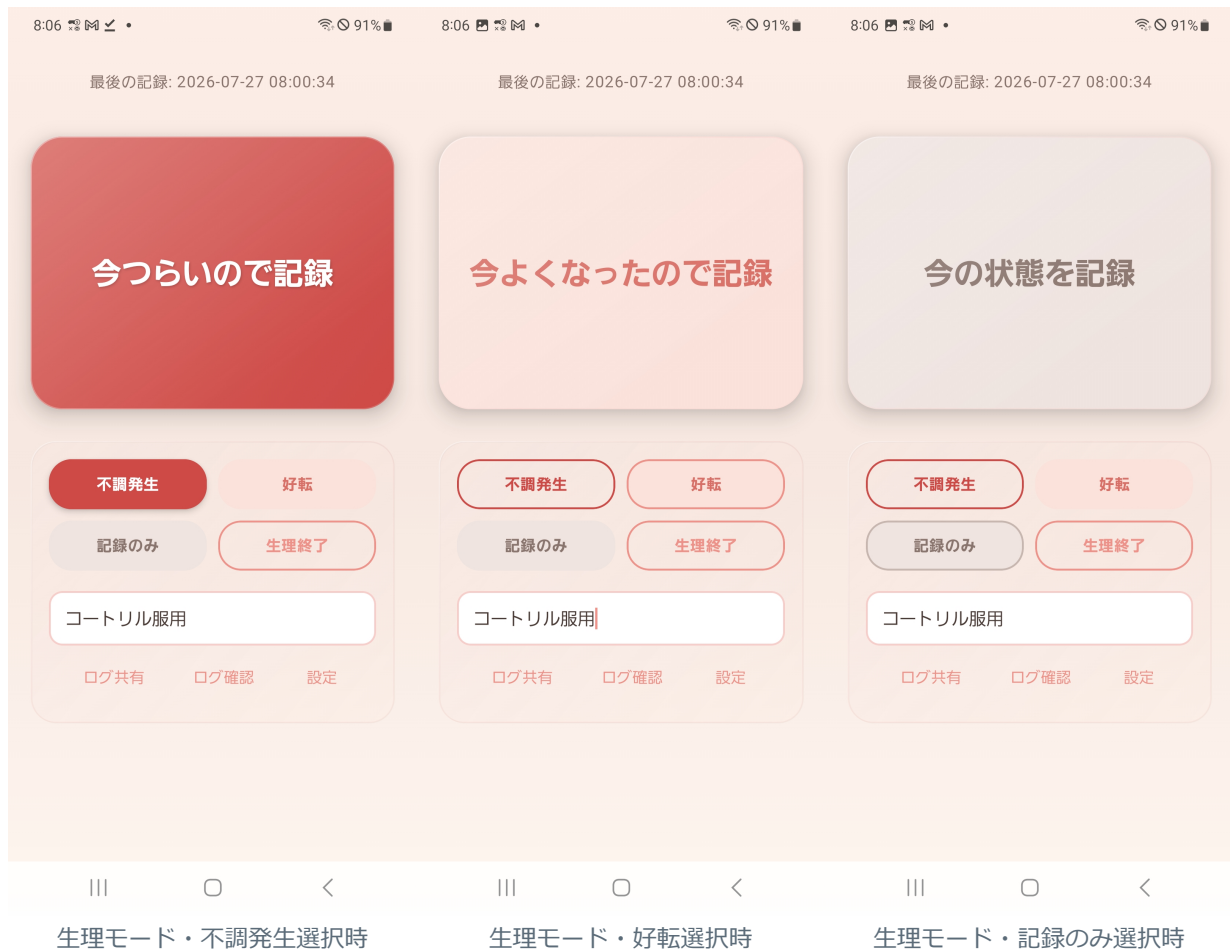
設定



3. 月経周期モジュール（任意）

設定 → 「生理周期を記録する」をON にすると使える。OFFの人には一切表示されない。

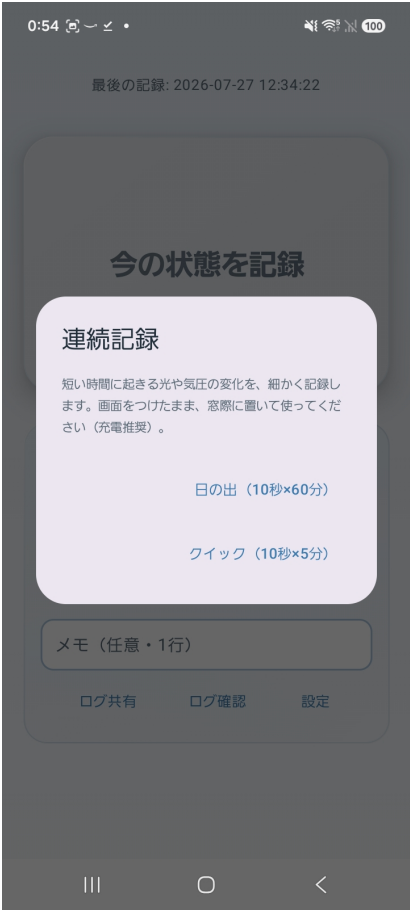
- 記録画面に「生理開始」ボタンが出る。生理中は「生理終了」に変わる。
- 記録すると、次の生理開始からの逆算で周期の相を推定し、症状との重なりを見るのに使う。
- **生理モード配色**：ONかつ生理中は、アプリ全体がやさしいコーラル系の配色に切り替わる（通常モードはブルー基調）。症状の識別性は保ったまま、心理的負担を下げる狙い。



4. 連続記録（バースト）

- 記録画面の「連続記録」リンクから開始。日の出・日没など、短時間の環境変化を高頻度で取得。
- 「日の出（10秒×60分）」「クイック（10秒×5分）」から選ぶ。
- 実行中は残り時間が表示され、「停止」でいつでも中断できる。
- 終了すると結果が出る（例：照度センサーが無い端末では「照度を取得できませんでした」と表示。他の環境値は取得済み）。
- 「メモを追加」から、このセッション全体に共通のタグ（日の出／日没／薄暮その他／症状あり／

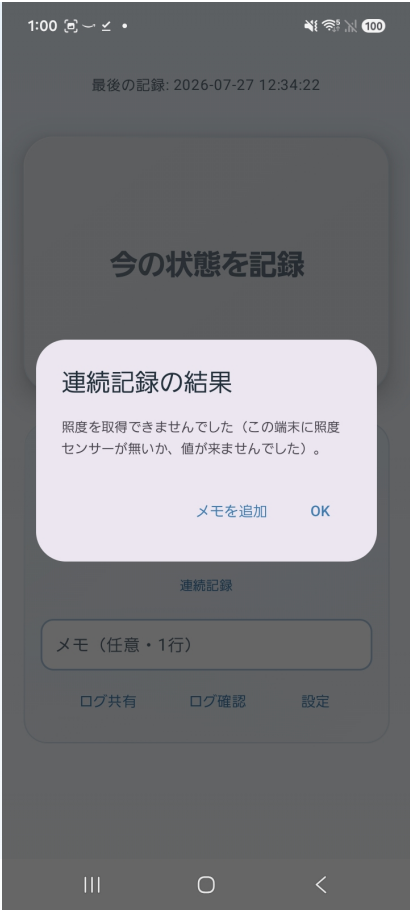
テスト) とメモを付けられる。



連続記録の開始（日の出／クイック選択）



連続記録中（残り時間・停止）



連続記録の結果

最後の記録: 2026-07-27 12:34:22

セッションにメモを追加

このセッションの全記録に、同じタグとメモを付けます。

タグ

日の出

日没

薄暮その他

症状あり

テスト

メモ

例: 快晴・窓際で測定。開始時やや眠気。

キャンセル

保存

ログ共有

ログ確認

設定



5. ログの確認・共有・PCへの取り出し

- **ログ確認**：記録の一覧。フィルタ（不調／好転／記録のみ／環境ログ／連続記録／生理）で絞れる。
- **ログ共有**：TXT／JSONL を共有（メール等）。
- **PCへ自動で渡す**：
 - － アプリは Download/HealthEnvLogger/health_log.jsonl に自動ミラー（毎時の環境取得ごと＋設定の「Downloadへ今すぐ書き出す」ボタン）。
 - － PC側はこのフォルダを回収（Googleドライブ同期 または USB）。

※このネットワークでは無線adbは使わない。

Log List

好転

記録のみ

環境ログ

連続記録

2026-07-27 12:34:22

生理終了

気温 29.2℃ | 湿度 83% | 気圧 1013.1 hPa

PM2.5: 6.4 | 画面輝度: 161/255

2026-07-25 11:07:53

生理開始

気温 28.6℃ | 湿度 79% | 気圧 1013.3 hPa

PM2.5: 7.1 | 画面輝度: 153/255

2026-07-23 12:37:21

不調発生

メモ: 面談で体調が悪くなる

気温 28.6℃ | 湿度 83% | 気圧 1010.2 hPa

PM2.5: 7.7 | 画面輝度: 156/255

2026-07-22 10:52:30

好転

メモ: 今日は急ぐものがないので、良かった。

気温 29.6℃ | 湿度 79% | 気圧 1009.9 hPa

PM2.5: 10.7 | 画面輝度: 155/255

[← 戻る](#)

6. 設定画面のおもな項目

- 生理周期を記録する (ON/OFF)
- 固定地点 (緯度・経度) : バックグラウンドの環境取得に必要
- 環境を今すぐ取得 (テスト)
- Downloadフォルダへ今すぐ書き出す
- ログ共有 (TXT/JSONL) / ログ削除
- 保存先パスの表示

設定

体調の概要メモ

症状の全体像を400字までまとめられます。ログ一覧の先頭に表示されます。

概要メモを編集

生理周期を記録する



オンにすると、ログ詳細の種別編集に「生理開始／終了」が追加されます。記録は次の生理開始からの逆算で相を推定し、症状との重なりを見るために使います。オフの人には表示されず、周期の推定も行いません。

固定地点（周期取得に必須）

バックグラウンドの環境の周期取得は、ここに登録した地点で天気・大気質を取得します。未登録だと周期取得は行われません。手動記録時も、位置情報が取れない場合はこの地点で補います。

緯度 latitude (例 33.62 福岡市東区)

33.62

経度 longitude (例 130.42 福岡市東区)

130.42

保存

解除

環境を今すぐ取得 (テスト)



7. データの考え方（重要）

- 記録は「相関を見るための材料」であって、診断や治療判断ではない。
 - 「測れなかった」ことは「何も起きなかった」ことと同じではない。
 - 環境データはあくまで参考。体調の判断は主治医と行う。
-

8. こんなときは

- **照度が取れない**：画面OFF中はセンサが値を返さないことがある（端末仕様）。
 - **生理ボタンが出ない**：設定でモジュールがOFF。ONにする。
 - **PCにログが来ない**：Download/HealthEnvLogger/ を回収する設定を確認。
 - **アプリを更新したい**：BUILD_DEPLOY.md の手順で最新APKを配布・インストール。
-

変更履歴

- **v2 (2026-07-27)**
 - 月経周期モジュール（任意・生理開始/終了、逆算による相推定）を追加
 - 生理モード配色（コーラル系テーマ切り替え）を追加
 - 記録画面のボタンを均等グリッド+塗りつぶしトグルに刷新（テーマ1系統の濃淡で統一）
 - session_tag（連続記録への後付けタグ）
 - Download フォルダへの自動ミラー（PC取得用）
- **v0.1（初版）**：基本の記録・環境取得・連続記録・ログ共有

作者：ケイ / SystemLink YandY