



なりたい自分WEB

健康診断結果から、今とるべき行動をナビゲート

「なりたい自分WEB」は、健康診断後の健康意識の向上・生活習慣の改善へとつなげるユーザー参加型のコンテンツです。パソコンと携帯電話を連動させて、楽しみながらいつでも健康管理ができます。



あなただけのなりたい自分BOOK(健康アドバイスブック)がつくれる!

なりたい自分WEB 健康診断結果から、今とるべき行動をナビゲート

なりたい自分WEBとは 文字サイズ 中 大

あなただけのなりたい自分BOOK 健康項目ナビ ジェン診断 生活まるごとチェック ヤクダツコラム マイページ

あなただけのなりたい自分BOOK

健康診断の結果を用意。 フォームに入力。 マイBOOK完成!

今すぐ作成!

健康項目ナビ
「健康診断結果は戻ってきたけど、これってなんの検査かわからない!」そんな人には、こちらの「健康項目ナビ」がオススメです。
気になる場所はどこですか?
すべての項目をみる

生活まるごとチェック
簡単な4択問題に回答していくだけであなたの健康に関するアドバイスをもらうことができます。
チェックしてみる

マイページ新規作成
今日は何の日?
1966年の今日は、日本の総人口が1億人を突破した日。少子高齢化が深刻になっている今日この頃、自分の身は自分で守るという意識が子どもからお年寄りまで必要といえるでしょう。生活習慣の改善でぜひ健康的な生活を。
ヤクダツコラム
脂肪大好き人間 脂肪たっぷりの食事が美味しいのはなぜ?
バックナンバーを見る

健康に役立つ情報をお届けメールマガジン

なりたい自分WEB

居酒屋カロリーチェック

あとどれくらいOK?

目標摂取カロリーを入力して、食べた品目をチェックしよう(表示加減は1人分です)。

お酒類(焼酎、ビール、ワイン、リキュール)と、肉類(ステーキ、焼肉、ハンバーグ、焼魚、煮魚、刺身、肉類)、野菜類(野菜炒め、煮野菜)

目標摂取カロリー: 1800kcal (新値で入力してください)

摂取カロリー: 1700kcal (70kcal)

残り: 100kcal (205kcal)

今日は何の日?

携帯電話で簡単健康管理

今回の検査値

健康データ 栄養・食生活 ライフスタイル

健康データ 前回の検査値

過去との比較も一目でわかる

3大特徴!

1. 健康に興味がない人も、今すぐ治療が必要ない人も「全ての健康ステージの人が対象」
2. 登録なしでも気軽に! 楽しく! ご利用いただけるよう、多くの機能を搭載!
3. 「知る~実行する」にいたるまでの道筋をわかりやすく

詳しくは保健同人社 営業部までお問い合わせください。

東京本社 TEL 03-3234-8005 関西支局 TEL 06-6226-0100
 名古屋支局 TEL 052-951-9165 福岡支局 TEL 092-271-8120

機能のご紹介

パソコン機能

携帯機能

あなただけのなりたい自分BOOK

健診結果とライフスタイルの入力で、あなただけの健康アドバイスBOOKがつかれる！

あなたの健診結果



17問の簡単チェック



あなただけの健康アドバイス集を自動生成

完成したアドバイス集は、PDFでダウンロードしたり、それを印刷することも可能。印刷すればいつでも手元に残せます。

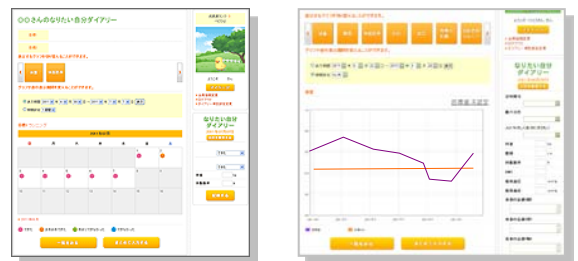


自分の健診結果に応じた食事・運動・生活のアドバイス

マイページ作成で前回の健診結果との比較も可能！

なりたい自分ダイアリー

マイページを登録すると、利用できるのが「なりたい自分ダイアリー」。27の管理項目から好きな項目を好みに合わせてカスタマイズすることができます。



記録を続けていくとキャラクターが成長する育成コンテンツも搭載。



役立つ！健診結果の読み方

健診項目ナビ

気になる健診項目を選択すれば、基準値や疑われる病気、検査の内容などをわかりやすく解説します。

健康づくりをサポート

生活まるとチェック

健診結果の入力をしなくてもライフスタイルと食生活の質問に回答すれば、あなたにとってのオススメ健康法がわかります。

気になる〇〇度を簡単診断！

ジブン診断

6つのタイプから自分が目指すスタイルを選択。チェック診断をして、理想のカラダを手に入れるためのアドバイスを提供します。

健康に役立つコラムを毎週更新！

ヤクダツコラム

メンタルヘルス、睡眠、運動など、旬な健康情報を毎週1回お届けします。

記事の例

- 睡眠時間がとれないとき
- 足のニオイ対策
- 生活習慣病にどう気づくか？

その他盛りだくさん！

毎日更新のミニ情報

今日は何の日？

ちょっと気分転換。その日のプチ情報をデイリーでお届けします。

2月2日 今日は何の日？

一例です

今日は「頭痛の日」。「ず(2)つう(2)」の語呂合わせで、2001年に慢性頭痛に悩む人たちが結成した「頭痛撲滅委員会」が制定しました。適度な運動で、肩こりを解消して、頭痛とサヨナラしてください。

携帯限定！ 居酒屋カロリーガイド

居酒屋カロリーチェック

食べたものや飲んだものを加算していく「トータルカロリーチェック」と、事前に目標値を設定してカロリーを減算していく「あとどれくらいOK？」を搭載。

メルマガ



1回/毎月 健康豆知識や、なりたい自分WEBの上手な使い方、スタッフブログなどが届きます。



※本チラシの内容は2011年10月現在のものです。