



Best Life Promotion

BLPニュースレター



Vol.3 2010年1月21日発行

■ 本年もよろしくお願ひいたします

新年明けましておめでとうございます。

平素は、皆様方より色々ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

リーマンショックや政権交代など様々な社会的環境の変化に、弊社も漏れることなく影響を受けております。社員一同一丸となってこの状況を乗り切り、よりよいサービスのご提供ができますように努力いたしておりますので、今年も変らずお引き立てくださいますよう、どうぞよろしくお願ひ致します。

さて、本年は新たな事業展開の中で、これまでの遅れを取り戻すべく、拡大を図っては参りますが、まだまだ保健指導が業務として定着しているとはいえない状況にあります。展開中の事業の確実な推進とフィードバックそして保健指導分野の新たな出発と位置づけ、指導業務を中心とした新たな事業を推進していく所存です。

また、健康と医療の架け橋になるという弊社の基本姿勢を再確認し、社会活動につながるビジネスを確立しようとする志を、今一度認識して行動してまいります。

そのためにも、日々お客様方の思いを捉え、安心・信頼されて、満足していただくためにPDCAを回していきけるよう、社員一同新たな取り組みをしております。

弊社ではこれまでいくつかの実証実験を富士通グループや、近隣の企業・医療機関様とともに実践させていただき、成果を残してきました。それを基に、関連したサービスとして「従業員の健診情報の一元化」「従業員健康管理支援」や「被扶養者健診予約」などを、富士通グループ内で実践してきました。

今後は、こうした健康管理情報関連のトータルサービスを、いろいろな事業者様にご協力いただき、多くの方々にご提供していくと共に、コーディネーターとしての役割も担っていきたくと考えております。

そのためにも皆様のご意見を大切に、お客様と共に発展して参りたいと存じますので、今後ともご協力くださいますよう、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

2010年1月

代表取締役社長 齋藤 稔

健康 TOPICS

新しい年になりましたが、お正月太りはそろそろ解消できましたか？
まだまだの方、ぜひこの方法を一度お試しください。

■ セルフモニタリングで簡単減量！！

みなさん「セルフモニタリング」という言葉をご存知ですか？「セルフモニタリング」とは、自分を客観的にモニタリングするという事で、行動療法のひとつの手法になります。このセルフモニタリングが、肥満解消に効果があります。もちろん科学的にも実証されています。

自分のことを客観的に観察することでいろいろなことが見えてきます。たとえば体重を記録するだけで、日々の傾向が見えます。宴会の後には、必ず体重が増えている。休みの日の度にそれまで頑張って減らした体重が元に戻っている。など・・・弱点が見えるとそこをどうにかすればいいのです。

休みの日には、家にいてお菓子をたくさん食べてしまうから、外にウォーキングに出てみる。それで、お菓子を食べなくてすむし、歩くことで逆に体重を減らすことができる。平日は今まで頑張って体重を減らすことができたのだから、弱点であった休日を克服することで、減量がいい方向に向いていく！ということになります。悪い習慣を克服すること、そう「行動変容」が起こっているのです。

体重の記録をするだけ・・・
と思ってしまうかもしれませんが、
体重記録をつけながら、
その機会に日ごろの食習慣や運動習慣を見直してみてください。



前号のニュースレターでもお伝えしましたが、ヘルスアップWebではそれがシステムで行えるようになっています。体重を自動で測定したり、入力することで、自動的にグラフ化してくれます。グラフの効果も捨てたものではありません。

数字で見るとちょっとの変化が、グラフにするともっと視覚的に訴えてくれます。怖いくらいに・・・

ヘルスアップWebをお使いの方も、お使いではない方も一度セルフモニタリングを試してみてください。
減量の効果が期待できますよ！



ヘルスアップWeb活用体験談

「ヘルスアップWebを使った事例紹介」では、今回はご夫婦そろってお使いいただいている方に、体験事例をご紹介いただきました。

■夫婦そろって、日々の健康管理・維持に活用

ヘルスアップWeb(PHRシステム)を利用した経済産業省の実証実験に当初から夫婦で参加しています。参加の動機は、会社リタイア後の健康管理のバロメータとして活用できると判断したからです。事実、日々の体調をデジタルな情報として時系列に把握できライフスタイル改善に大変役立っています。もともと肥満・高血圧気味ですので一日一万歩以上歩くことを目標として、PHRシステムで用意された体重計・血圧計・万歩計は三種の神器としてフル活動しています。

たとえば、少し体重が増加傾向にあると、過去からの体重推移をグラフで確認し大いに反省することで、翌日からのライフスタイル改善に役立てています。また、夫婦で利用していますのでそれぞれの各種データを確認し合い、日々健康に関する会話がとて多くなりました。最近では、2009年10月頃より少し運動量が減少し体重が増加傾向にありましたが、家内からそのことを指摘され意識して改善に努めています。(自分だけでデータを抱えていれば妥協が働くところでした)

体重の推移グラフ(図1)と歩数推移グラフ(図2)との関係を見ると体重増加と歩数減少が密接な関係にあることが判り反省しきりです。

他にも食生活が影響していると思われるが摂取カロリーに関する対策は特にとっていません。現在、PHRシステムで用意されている基礎代謝・体脂肪量・筋肉量・内臓脂肪などの項目がありますが具体的に有効な利用はしていません。日々データは見ているのですが改善の対策が思いつきません。本年は、食生活改善を意識し健康増進につなげていきたいと思っています。そのために、新たに目標項目を設定したく、留意すべきポイントがあればPHRサービスの一環としてある保健指導(アドバイス)をお願いいたします。

最後に、夫婦で励まし合っている数値で体内年齢があります。(家内は実年齢より30歳若く、それを励みにしています) 毎朝体重計に表示される年齢をみて昨日の運動量・摂取カロリーなどをお互いに話し合い当日の行動に結び付けています。

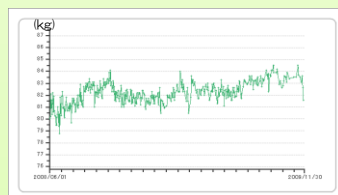


図1 体重の推移

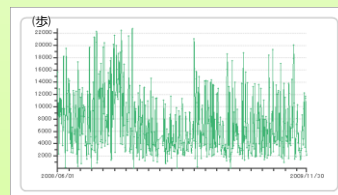


図2 歩数の推移

■ベストライフ・プロモーション各部のご紹介

ニュースレターVol.2のコンサルティング部のご紹介に引き続き、今回は情報システム部をご紹介します。情報システム部では健康情報管理システムの開発を行い、パッケージソフトとして提供しています。さらにデータセンターを運営し、健康情報管理のインターネットサービスを提供しています。

1. 健康情報管理システム開発

■個人の健康情報を管理し、健康増進をサポートするシステム「ヘルスアップWeb」を開発しました。測定機器(体重、血圧、歩数)とのデータ連携にも対応しています。

■SaaSサービスとしてご提案しておりますが、パッケージソフトとしても提供可能ですので自己導入型としてサーバを導入してお使いいただくことも可能です。

2. データセンターの運営

「ヘルスアップWeb」をデータセンターで運営し、SaaSサービスとして提供しています。

■高度なセキュリティ

データセンターとしての施設、設備、ネットワーク、サーバ機器のすべてにおいて、高度なセキュリティレベルを確保し、お客様のデータをお預かりしています。

■24時間監視

システムは24時間稼働監視を行っており、異常があるとシステムからオペレータに自動通知されます。



一 編集後記 一

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが風邪などひかれていませんか？今年も皆さんの健康にお役にたつ情報をお届けできればと思っています。本年もよろしくお祈りいたします！



発行元:

株式会社ベストライフ・プロモーション
川崎市中原区上小田中4-1-1 富士通川崎工場内
TEL: 044-754-2060 FAX: 044-754-2029
URL: <http://www.blp.co.jp>