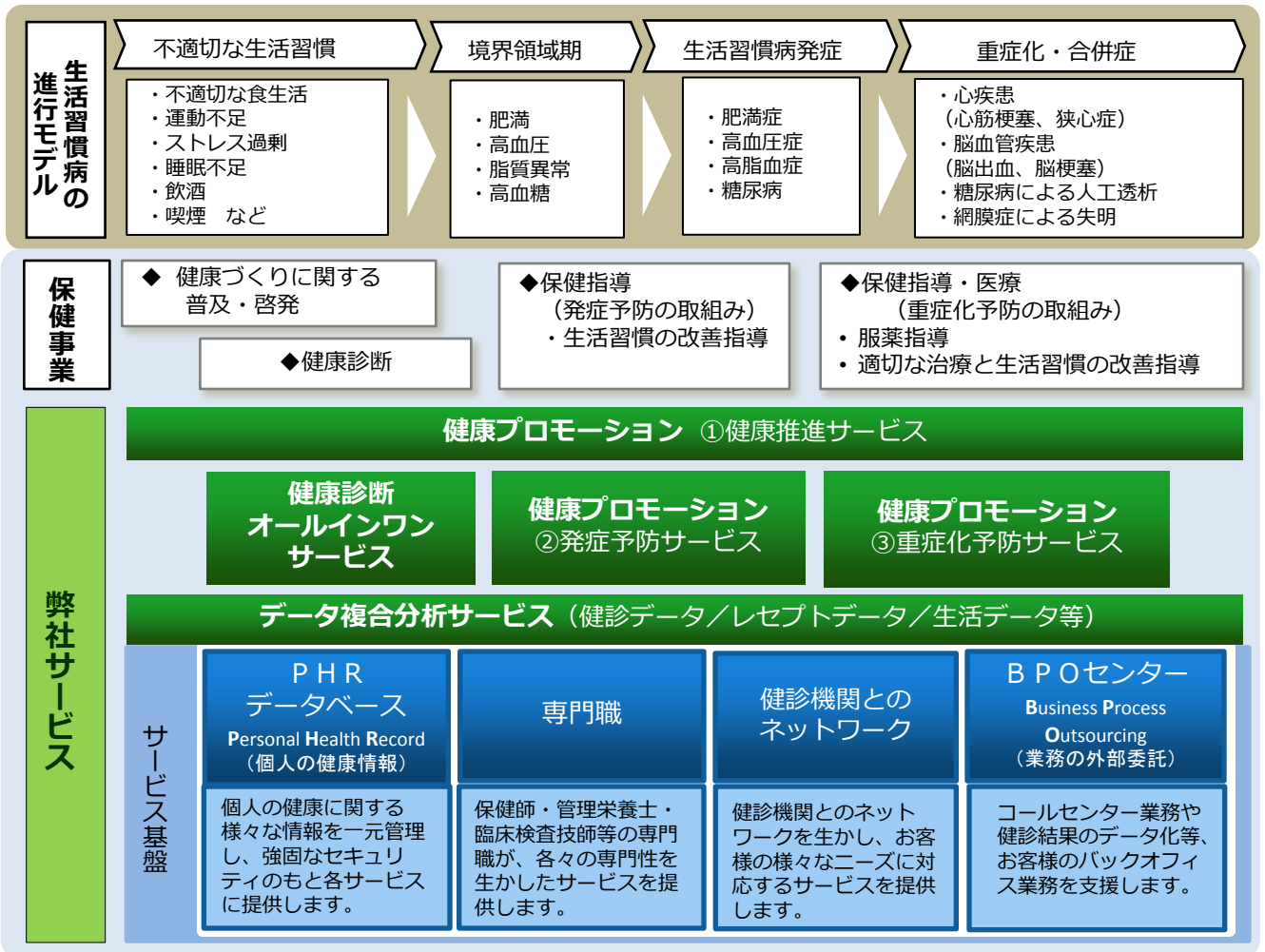


今年の夏は、猛暑に節電とかなり厳しい日々が続きましたが、皆様体調は崩されていませんか？
今回は、弊社の新サービスを含めた保健事業サービス体系についてご紹介いたします。

◆保健事業のトータルプロバイダーを目指して

弊社は2007年の会社設立以来、「ネットワークを活用した健康増進サービスの提供」を社是に、各種事業や新サービスの企画・提供に取り組んで参りました。特に2008年度からの「特定健診・特定保健指導制度」施行に伴い、企業・健康保険組合や医療、健診機関のお客様に関連サービスを提供させて頂いております。

今回、これらのサービスを、主に企業や健康保険組合のお客様が生活習慣病の進行モデルに応じて実施されている保健事業をトータルにサポートしていくことができるよう、新規サービスを含めて以下のような体系に整理・統合して参ります。



■ 健康プロモーションサービス

健康に関する情報提供や日々の健康づくりをサポートする健康増進活動、保健指導を中心とする発症予防、さらには生活習慣病の進行・合併症予防のための重症化予防を効率的にサポートします。

■ 健康診断オールインワンサービス

健診受診率アップのための具体的施策立案から、健診機関の手配・契約・請求や健診対象者への受診勧奨・案内・予約まで、健診に伴うすべての業務を「オールインワン」で提供します。

■ データ複合分析サービス

電子化された健診結果、レセプト(医療費)、生活情報等のデータを複合的に分析し、「事実に基づく効果的かつ効率的な保健事業の立案・評価」をサポートします。

※上記サービス詳細内容のご紹介資料を用意しております。ご希望の方は弊社ホームページよりお申込みください。

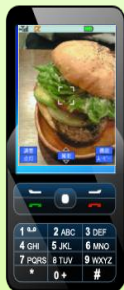
[ホームページURL <http://www.blp.co.jp>]

ヘルスアップWeb活用事例

■携帯電話で簡単食事登録 ～食事登録機能(メールで登録)～

経産省の実証実験で日々の食事記録を携帯電話を使って登録しWEBで参照する機能を提供しました。この機能により自身の食事の振り返りを行い行動変容を促したり、栄養士が栄養指導する際に活用しました。また医師も血糖値と食事内容の関連が判ると非常に評判が良かった機能です。2011年10月よりこの機能を栄養指導サービスとともに提供いたします。※PCからの食事写真登録も可能です。

カメラ付き携帯電話で食事を撮影
(若しくはすでに撮影した写真を選ぶ)



写真を撮って送るだけの簡単操作です。メールの題名部分を画像のコメントとして登録します。添付画像は1回に1MBまでです。

写真を添付してメールで送信

※本年10月よりサービス提供開始予定



1カ月150枚まで登録可能です。サイズはQVGAに自動変換します。

写真の画像情報に基づいて自動的に日時を判断して登録します。

食事内容を見て管理栄養士がアドバイスコメントを登録します。

■健康ワンポイント!

季節の変わり目にドツとくる「夏の疲れ」って知っていますか? 今回は疲れの癒し方についてご紹介します。

快適な睡眠で疲労回復

■快適な睡眠をもたらす生活習慣

- ・定期的な運動は熟睡をもたらします。
- ・朝食はこころとからだの目ざめに重要です。夜食を食べる場合はごく軽くしましょう。
- ・夕食後のカフェイン摂取は、寝付きを悪くします。また、「睡眠代替りの寝酒」は、睡眠の質を悪くします。
- ・ぬるめの入浴で寝つきが良くなります。
- ・早起きが早寝に通じます。
- ・昼寝をするなら午後3時前の20～30分にしましょう。(夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響)

■睡眠はそれぞれ、快適な睡眠のパロメーター

- ・自分に合った睡眠時間があり、8時間にこだわる必要はありません。
- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減ってしまいます。
- ・年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。



(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」)

疲労回復おすすめレシピ

■豆腐のサラダサルサドレッシング



サルサドレッシングは、トルティーヤチップスにのせて食べるのが現地風ですが、ムニエルやソーテーのソース、そしてグリーンサラダのドレッシングにしたり、冷奴にのせていただくなど、応用がききます。辛いのが好きな方は、お好みで唐辛子を入れるのもいいと思います。

1. 豆腐を電子レンジで水切りします。
2. トマトは湯むきし、細かく刻みます。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらします。
4. 香菜をみじん切りにします。
5. 調味料を混ぜ合わせます。
6. 2～5の材料を混ぜ合わせます。
7. アボガドと豆腐を食べやすい大きさに切ります。
8. アボガドをお皿のまわりに並べ、豆腐の上に6のサルサドレッシングをのせます。

<4人分の食材の目安量(純使用量)>

- | | | | |
|-------|-------------|----------|-------------|
| ・木綿豆腐 | 1/2丁 (200g) | ・クミンパウダー | 小さじ1 (0.3g) |
| ・アボガド | 1個 (100g) | ・ライムジュース | 大さじ1 (15g) |
| ・トマト | 2個 (200g) | ・砂糖 | 小さじ1 (3g) |
| ・玉ねぎ | 1/2個 (100g) | ・塩 | 小さじ1/2 (3g) |
| ・香菜 | 1束 (10g) | | |

(出典: 日本栄養士会)

一 編集後記 一

今月は、「平成23年度健康普及月間」です。統一標語は、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康長寿をのばしましょう～」です。でも、医療費は過去最高!? 医療費適正化のお役に立てるサービス提供を目指し研鑽していますので、今後ともご支援くださいますようお願いいたします。



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>