

ヘルスアップWebに新しい機能が追加されています！
今号では、それをご紹介します。新しい機能を活用して楽しく健康になりましょう。

■ ランキング

ヘルスアップWebを活用することで貯まるポイントや、日々の歩数のランキングが見られるようになりました。
利用者同士競っていただくことができます！

★健康ポイントランキング

ヘルスアップWebへのログイン回数や日々の健康記録を入力することなどでポイントが付与されます。また歩数を増やしたり、目標に向かって減量したりすることでポイントが加算されていきます。

No	ランキング	前月のランキング	ポイント	ニックネーム	ライバル設定
1	1	1	428	うさぎくん	
2	2	3	422	非公開	
3	3	2	419	めだか	ライバル登録
4	4	5	374	Mama	ライバル登録
5	5	4	373	非公開	
6	6	6	363	非公開	
7	7	7	338	SY	ライバル登録
8	8	22	300	非公開	

★ランキング詳細

ポイント及び歩数のランキングの詳細が見られます。
それぞれ、デイリー、週間、月間、年間で表示することができます。

★歩数ランキング

日々の歩数を、他の利用者と競うことができます。
日、週、月、年ごとの歩数とランキングがわかります。

★ライバル登録

あなたが競いたい相手をライバルとして登録しておくことができます。

■ エクササイズログ

日々活動した記録を登録することで、よりわかりやすく1日の運動量を知ることができます。

★お食事換算

1日の活動量はどんな食事と同じくらいかを表示します。

種類	エクササイズ	メッツ	時間	消費カロリー	ひとこと
ウォーキング	13361歩	3.0	2時間7分	388kcal	

- ★エクササイズ数 (po換算) では、歩行以外の活動を、歩いた時の歩数として換算しています。
- ★消費カロリー数 (kcal)
- ★おにぎり換算では、1日の活動量がおにぎりだと何個分かが表示されます。

■ マイレージ

ヘルスアップWebを利用することにより、マイレージとして貯めることができます。

★マイレージ詳細

マイレージ数の入出状況の詳細が表示されています。
マイレージは、毎月の利用料金割引などのインセンティブとして利用できます。

日付	イベント	入	出	合計
2012/06/01	歩数(2012/05/31)	5 blp		1246 blp
2012/06/01	歩数(ボーナスポイント)(2012/05/31)	5 blp		1251 blp
2012/06/01	進捗管理入力(2012/06/01)	1 blp		1252 blp
2012/06/01	ログイン	1 blp		1253 blp
2012/06/01	健康目標入力(2012/06/01)	9 blp		1262 blp
2012/06/02	進捗管理入力(2012/06/02)	1 blp		1263 blp
2012/06/02	歩数(2012/06/01)	5 blp		1268 blp
2012/06/02	歩数(ボーナスポイント)(2012/06/01)	5 blp		1273 blp
2012/06/03	進捗管理入力(2012/06/03)	1 blp		1274 blp
2012/06/03	歩数(2012/06/02)	5 blp		1279 blp
2012/06/03	歩数(ボーナスポイント)(2012/06/02)	5 blp		1284 blp

★健康マイレージ

現在の総健康マイレージ数 (blp数) が表示されています。

ヘルスアップWeb (PHR) の活用事例

前ページでヘルスアップWebの新機能をご紹介しました。このページでは、今までにない新しい形での活用事例を、関西医科大学健康科学センター木村教授よりご紹介いただきます。

■次世代型PHR

今回、ヘルスアップWebは、関西医大健康科学センター及びJMFネットワーク（NPO JAMPS、日本メディカルパーソナルサポート協会）と共同で、地域の医療機関とフィットネスクラブや健康関連施設との医療・運動・健康に関連した情報連携システムを、次世代型PHR（Personal Health Record）として運用を開始します。

従来のPHRでは、個人の健康情報は詳細に記録されますが、医療機関やフィットネスクラブなどとの連携や、処方箋、運動記録など様々な形態の異なるデータの保存には適していませんでした。今回の次世代型PHRでは、多施設間でのデータ共有、PDFファイル等の保存、医療従事者やトレーナーなどの指導記録も一元管理され、“だれが” “どこで” “どんな” 治療（介入）をしているかが、Web上で簡単に把握できます。ここにPHR本来の特徴である個人健康情報を加えることにより、多施設、多職種での効率的な治療・予防が可能となります。

具体的には下記の3つの大きな特徴を有し、さらに、様々な連携アプリを同時に開発し、医療情報とフィットネスクラブ、在宅での一元化された運動、健康管理が可能になります。また、今後は、従来から我々が提唱している健康ステーションモデルにも導入を予定しています。

マルチサポート機能：医療機関での検査結果や運動負荷試験結果、運動処方箋をPDFファイルでそのまま保存し、閲覧ができます。フィットネスクラブでの運動内容もテンプレート機能により簡便に入力することが可能となっています。また指導記録は、時系列で表示され、職種別（医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、心理士、運動指導士等）のソートや抽出機能により、指導者側の系統的な評価及び指導が容易に実施できるようになります。

モバイルサポート機能：現場でのフレキシビリティを確保するため、必要な情報はiPad等のモバイル端末で閲覧、入力が可能となります。したがって、フィットネスクラブでの運動現場のフロアで、クライアント様とともに医療機関での情報が確認でき、また医療機関への連絡、報告等も運動の現場からダイレクトに通信可能となります。

遠隔在宅サポート機能：日常生活での歩数計、体重計の記録も、無線LANによりワイヤレスで自動記録が可能で、利用者はユビキタス状態で日常の生活習慣の記録、評価が可能となります。さらに指導者からの評価、アドバイスは、利用者の携帯端末にもメールを送信することが可能です。



医療機関、フィットネスクラブでの導入に際しては、サーバーへの登録のみで、各施設での無線LAN環境、モバイル端末のみで即使用可能となります。

また、同時に開発されたiPad等のモバイル端末対応の無線小型心電計システム、及び3次元動作分析“ミテミル”の併用により運動負荷試験による個人の体力レベルに準じた運動処方、自律神経機能評価に基づくヨガプログラム等の自動抽出、歪み評価に基づくパーソナルコンディショニングメニュー、栄養サプリ指導など、個別化され、かつ、標準化されたパーソナル指導が実用可能となります。

関西医科大学健康科学センター 木村 稜

— 編集後記 —

新しいヘルスアップWebはいかがでしょう？減量、健康維持、目標はいろいろあると思いますが、今後も皆様の健康増進に役立つシステムやサービスの提供を目指してまいります！



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