

# これならできる！「まるばつXノート」の4つの特長

- 1 導入が簡単** 「Xノート」はパソコンでアクセスするだけで利用できるASPサービス。だから自前でシステムを導入するよりも安価でスピーディ。
- 2 設定が容易** 運動や食事など、生活の改善すべき行動目標はあらかじめ選択肢が登録されているので、簡単に設定できます。また、目的に応じて組み合わせや目標値を決めるだけで企画立案ができます。
- 3 管理しやすい** 日々の記録は参加者自身が行います。参加者の活動状況がいつでも参照でき、集計結果を簡単に出すことができます。
- 4 手間がかからない** 従来のように紙に書かれた登録申し込みや取り組みの結果を、改めて入力したり集計したりする必要がありません。

## 参加者のメリット

### 参加者が自分で行動目標を選ぶこともできる

行動目標や行動計画を、個々の参加者が設定するプランニングも可能です。その場合、自由度の高いプランニングも可能になります。

| キャンペーン情報詳細閲覧 |  |
|--------------|--|
| キャンペーン番号     | 091701   |
| キャンペーン名称     | ヘルスアップ 食事  |
| 受付期間         | 2009年09月17日～2009年09月17日  |
| 実施期間         | 2009年09月18日～2009年09月30日  |
| 参加者の上限人数     |  |
| 設定する         | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>食事はよく噛んでゆっくり食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>朝食を摂る</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>一日の食きちんと食べる</p> </div> </div> |
| キャンペーン行動計画   |  |
| コメント収集       | あり   |

食事内容や運動内容などの行動目標から、あらかじめ用意された選択肢から選ぶことができます。

### 参加者同士で励まし合える

「Xノート」は、ソーシャル・ネットワーク・システム(SNS)「健康生活ナビ」とリンクしています。そのため、参加者同士が情報交換をしたり、励まし合ったりすることができます。

### マイページを引き続き利用できる

「健康生活ナビ」SNSを利用することで、「Xノート」の利用が終了しても、引き続き参加者は自分の「マイページ」から、健康記録等を入力できます。

### パソコンでも携帯電話でも

「Xノート」はパソコンがなくても利用可能です。パソコンがない参加者は携帯電話で参加・利用できます。

### 現在の健康状態の確認

身長と体重を入力すると、簡単なBMI判定ができます。健診結果があれば、さらに詳しいメタボ判定ができます。

**あなたの状態を確認しよう!**

健診結果はあなたを語る

性別: 男 30歳  
年齢: 43歳  
身長: 170cm  
体重: 75kg  
BMI: 25.9  
BMI: 25以上

内臓脂肪  
男性: 50cm以上  
女性: 30cm以上  
BMI: 25以上

血圧  
130/85以上  
高血圧あり

血糖  
空腹時血糖: 100以上  
HbA1c: 5.7以上  
高血糖あり

脂質  
中性脂肪: 203以上  
HDL: 48以下  
高脂血症あり

肝機能  
GPT: 20以下  
GPT: 20以下  
γ-GTP: 20以下

判定

メタボリックシンドローム判定結果

**メタボリックシンドロームです。**

積極的支援

メタボリックシンドロームの予防を心がけましょう。

# 健康を改善するきっかけづくり



# 「まるばつXノート」

## 「これならできる」4つの特長

- 導入が簡単
- 設定が容易
- 管理しやすい
- 手間がかからない

## 従業員とその家族の健康維持・改善に

- ▶ 特定保健指導後のアフター・フォロー
- ▶ 健康的な生活習慣づくり

代理店

**Val** 株式会社ヴァル研究所 <http://kenkonavi.val.co.jp/>

〒166-8565 東京都杉並区高円寺北2-3-17  
Tel : 03-5364-2600  
Fax : 03-5364-2602  
Mail : kenkonavi@val.co.jp

仕様は予告なく変更する場合があります。 「健康生活ナビ」は株式会社ヴァル研究所の登録商標です。

**Val** 株式会社ヴァル研究所

