

< 別紙 >

健康手帳「Cナビゲーター」の詳細

携帯電話を使用した健康管理 ASP サービス

携帯電話 3 キャリアに対応 (一部未対応機種あり)  
日々の生活習慣データ (体重・運動・食事) を携帯電話から登録することができます。

体重・体脂肪率記録および実績グラフの表示

毎日の体重・体脂肪率記録を携帯電話から登録します。数字や文字の入力を減らした、使いやすい選択入力方式を採用しました。

過去入力した体重・体脂肪率データをグラフで表示します。1週間・1ヶ月・3ヶ月の区切りでグラフ表示が可能です。

運動量の入力

厚生労働省「イサイクがイ」2006」に準拠しました。

目標体重までのシミュレーション

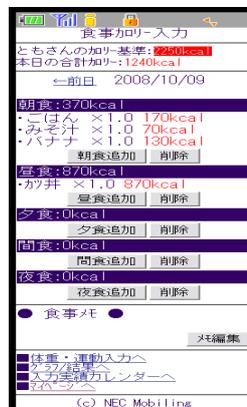
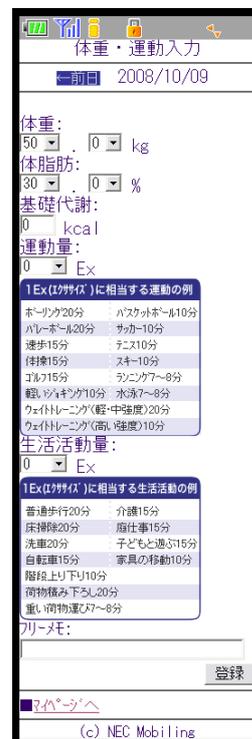
あらかじめ目標体重および目標日を設定しておくことでデータ入力後にギャップ (運動不足、食事過多) のカロリーが表示されます。

食事記録および摂取カロリーの自動計算

朝食・昼食・夕食・間食・夜食それぞれ、食べたメニューを選んで登録することができます。メニュー毎に標準的なカロリーが設定されているため、メニューを選ぶことで自動的に摂取カロリーが計算されます。

アルコール摂取量の把握

摂取したアルコール量を日本酒換算して登録します。



### カロリー摂取基準の表示

厚生労働省から示されている1日のカロリー摂取基準を、性別および年齢から自動計算します。また、カロリー摂取の指導を受けている方のために、直接カロリー数を入力することもできます。

### 入力実績カレンダーの表示

マンスリーカレンダーを表示し、データの入力状態が色別に判別できます。

### 健康に関する情報を登録ユーザーに提供

健康手帳「Cナビゲーター」に登録したユーザーに対し、健康に関する情報を提供することができます。健康クイズ、ヘルシーレシピ、エクササイズなど180本以上のコンテンツを取り揃えています。

#### ・ステップメール

健康に関する連載コラムを、定期的に携帯メールで配信します。

#### ・健康クイズ

詳しい解説付きで健康に関する様々な知識を知ることができます。

#### ・健康コンテンツ

メタボ対策レシピ、健康レシピ、自宅でできるエクササイズ方法等を写真付で提供します。



### 特定の被保険者を絞り込んで One to One メールを送信

健康手帳「Cナビゲーター」の管理画面から対象者を絞り込んで携帯メールを送信することができます。

### 登録したデータを帳票出力

携帯電話から登録した体重・運動、食事のデータを、PCから帳票として印刷ができます。

### < 健康手帳「Cナビゲーター」の販売について >

NEC モバイルリングは、本取り組みで利用している ASP サービス“健康手帳「Cナビゲーター」”の販売を開始します。(月額利用料金は、500名で5万円～)

以上