

平成23年度の健康チャレンジに



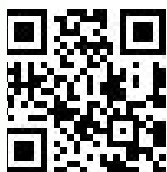
健康コーディネーター ヘルピーくん が仲間入り！

健康コーディネーター「ヘルピーくん」は、パソコン・携帯電話に体重・前日の歩数・今日の体調を入力するだけで、グラフ化できたり、栄養・運動のアドバイス等を受けたりできるツールです。ぜひ、ご自分やご家族の健康管理にお役立てください！

なお、対象者は被保険者及び被扶養者のみです。



費用は、**無料**です。
登録方法は
とっても簡単！



迷惑メール対策をされている方は、
「info@healthy-planet.jp」のアドレスを追加するか
「healthy-planet.jp」のドメインを追加登録してください。

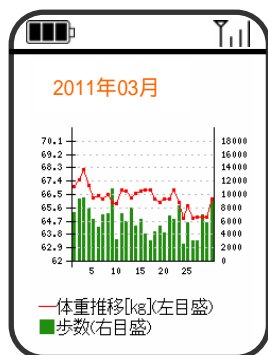
初回登録方法

info@healthy-planet.jp (左の携帯 QR コードからも送信できます。)へ登録したいアドレス(携帯電話・PC)からメールを送信する。その際、**件名に「登録」本文に「保険証の記号・番号とご自身のお名前」**のを入力をお願い致します。

例: - 印刷 太郎

送信した後、記号・番号とお名前を確認後、初回登録画面のアドレスを添付して返信いたします。(返信は土日祝日を除く、平日に行います。)

なお、操作方法やご不明な点等ございましたら、**印刷けんぼのホームページ**をご覧ください、**印刷けんぼ**まで直接お問合せ下さい。



[実際の画面:ヘルシーグラフ]

たのしいポイント

身長別により自分自身の体型を 15 種類の動物で表示しますので、身長・体重の増減によって動物が変化していきます。



さらに！登録することによって

健康宣言をしたとみなし、健康チャレンジに自動的にエントリーされます。
継続して3ヶ月以上続けられた方には、**チャレンジ賞**（締め切り：年度末）
なおかつ**健康に向上がみられた方には健康度向上賞**を贈呈いたします。

チャレンジ賞・健康度向上賞共に年度末で集計後、賞品の発送は翌年度4月末頃発送予定です。
平成22年度のチャレンジ賞・健康度向上賞は図書券でした。

[注意]

アドレスやご入力された情報については、個人情報保護法及び組合理程を遵守し、保健師・管理栄養士・運動指導士の健康指導及び当事業の実施に必要な範囲以外に使用することはありませんので予めご了承願います。

『健康コーディネーター“ヘルピーくん”』の登録・操作方法

『健康コーディネーター“ヘルピーくん”』は、あなたの健康を応援する、健康管理ツールです。

●「ヘルピーくん」の特徴

1. 日々の健康状態から、あなたにあった食事・運動両方のアドバイスを表示します。
















健康的な体は、食事・運動両方で気をつけなければなりません。『ヘルピーくん』は、管理栄養士・運動指導士が考えた食事・運動両方のアドバイスを受けることができます。

2. 日々の体重推移をグラフで確認

体重は、健康状態を知る1つのバロメータです。『ヘルピーくん』のヘルシーグラフは、あなたの体重の推移を月ごとに、わかりやすく確認できます。

3. BMI タイプで、あなたの体型を動物で判定

あなたの体型は、動物のタイプで例えると何でしょう？身長と体重からあなたのタイプを15種類の動物タイプで判定します。

BMI	背の高い人	中背の人	背の低い人
25 以上			
25 ～ 23			
23 ～ 21			
21 ～ 19			
19 以下			

●初回登録の手順

①アドレスの登録

info@healthy-planet.jp (右の携帯 QR コードからも送信できます。)へ登録したいアドレス (携帯電話・PC)からメールを送信する。その際、件名に「登録」本文に「保険証の記号・番号とご自身のお名前」の入力をお願い致します。

例:〇〇〇-〇〇〇 印刷 太郎



送信した後、記号・番号とお名前を確認、初回登録画面のアドレスを添付して返信いたします。
(返信は土日祝日を除く、平日に行います。)

メールのドメイン指定受信など迷惑メール対策をされている方は「info@healthy-planet.jp」のアドレスを追加するか「healthy-planet.jp」のドメインを追加登録してください。

②初回登録画面より登録

ログイン情報の入力

ID、パスワードの入力(任意のもの)

あなたの基本情報の入力

ニックネーム…お好きなニックネームの入力

メールアドレス…携帯(パソコンも可)

性別・年齢

改善したい項目の入力

「体力をつけたい」

「体重を減らしたい(増やしたい)」

「コレステロール値を下げたい」

「血圧を下げたい」

「骨を強くしたい」

以上の、5項目から、改善したい項目の1位と、2位を選択して下さい。

あなたの習慣の入力

運動習慣

「よくする」、「たまにする」、「ほとんどしない」

普段の食事

「欠食気味」、「普通」、「過食気味」

入力後⇒「送信」をクリック

2回目以降の入力は、必要ありません。

会員登録

利用規約をご確認の上、登録を行って下さい。

■ログイン情報

ID

システムをご利用になる際のIDです。
半角の2～32文字列で、アルファベット、数字、アンダーバー()を組み合わせることができます。

パスワード

システムをご利用になる際のパスワードです。
半角の2～32文字列で、アルファベット、数字、アンダーバー()を組み合わせることができます。

■あなたの基本情報

ニックネーム

システムでのニックネームです。
全角20文字までで入力して下さい。例)タロウ

メールアドレス

性別

男性

年齢

10代

■あなたの改善したい項目

あなたの体の改善したい項目を教えてください。
※1位と2位は別々の項目を選んで下さい。

1位

体重を減らしたい(又は増やしたい)

2位

体重を減らしたい(又は増やしたい)

■あなたの習慣

あなたの運動と食事の習慣を教えてください。

運動習慣

良くする

普段の食事

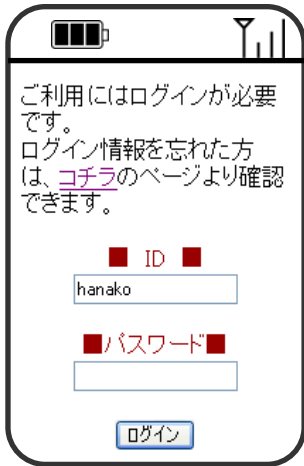
欠食気味

送信

●操作手順

①ログインする

以下の様なログイン画面が表示されますので ID・パスワードを入力して、ログインしてください。
(※:会員登録完了時に届くメールに記載されている『自動ログイン URL』でアクセスすると、ログイン作業は不要です。)



ご利用にはログインが必要です。
ログイン情報を忘れた方は、[コチラ](#)のページより確認できます。

■ ID ■
hanako

■ パスワード ■
[]

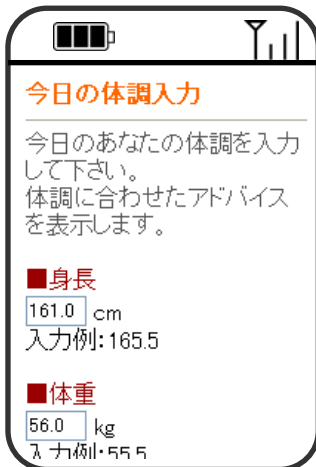
ログイン



ID・パスワードを入力して『ログイン』ボタンを押してください。

ログイン情報を忘れた方は『[コチラ](#)』と書かれているページへアクセスすると、登録メールアドレスへ、ログイン情報と自動ログイン URL を送信します。
(返信は土日祝日を除く、平日に行います。)

②健康状態を入力する



今日の体調入力

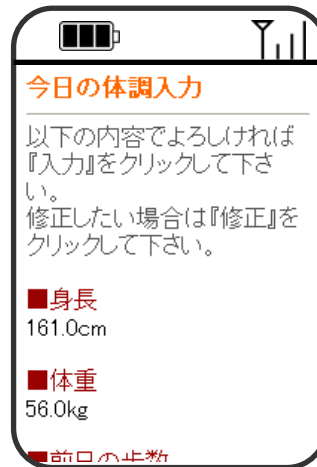
今日のあなたの体調を入力して下さい。
体調に合わせたアドバイスを表示します。

■ 身長
161.0 cm
入力例: 165.5

■ 体重
56.0 kg
入力例: 55.5



身長・体重・前日の歩数・体調・一言を入力して『確認』ボタンを押してください。
※身長・体重・体調は入力必須の項目です。



今日の体調入力

以下の内容でよろしければ『入力』をクリックして下さい。
修正したい場合は『修正』をクリックして下さい。

■ 身長
161.0cm

■ 体重
56.0kg

■ 前日の歩数



入力内容が表示しますので、内容を確認して『入力』を押してください。
入力内容に誤りがあった場合は『修正』を押すと、入力変更できます。

毎日の日課

ご自身の健康管理のために、入力して頂く項目

- ・ 身長 (cm)
- ・ 体重 (kg)
- ・ 前日の歩数 (歩)
- ・ 今日の体調 (元気、まあまあ、いまいち)
- ・ 今日の一言 (今日の意気込みや、今の気分を入力)

入力⇒「個人の健康管理ページ」に移動します。

③アドバイスをチェックする

◎健康状態を入力完了すると、個人の健康管理のページに移動します。

栄養アドバイス…個人にあった栄養のアドバイス

食事レシピ一覧から献立検索が可能

運動アドバイス…個人対応の運動アドバイス

有酸素運動の目安になる心拍数を計算により算出

BMI 別動物タイプ…BMI、身長、年代により、動物タイプを決めます。画像として確認できて、
目標とする動物タイプを目指す。

健康履歴…これまで入力した個人の健康状態が確認できます。

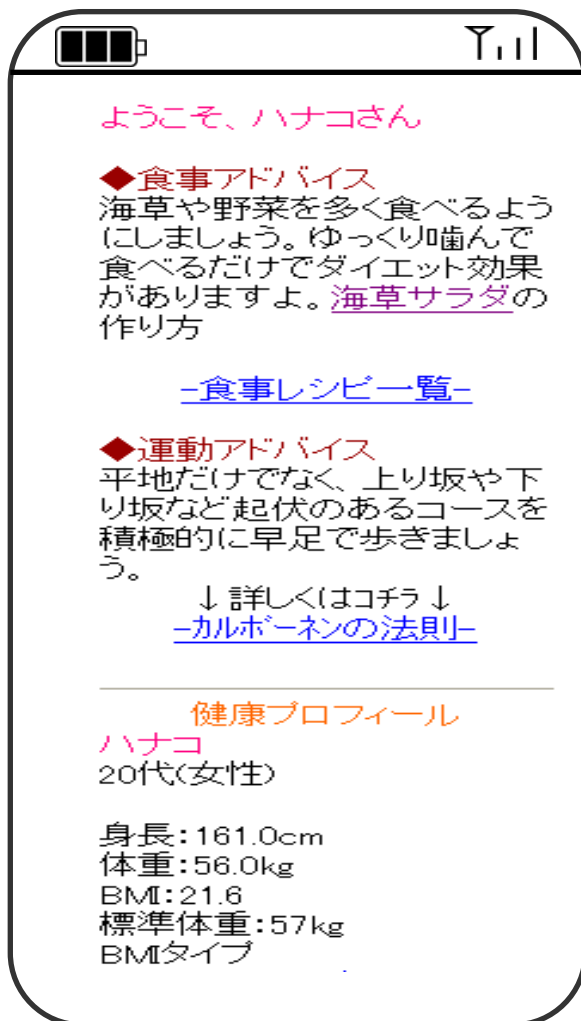
ヘルシーグラフ…入力した体重が月別に確認できます。さらに、万歩計をお持ちの方は、歩数を入力することが可能です。

基本情報の変更…基本入力した項目の変更をしたい場合に、用います。

相談・お問い合わせ…栄養や運動に関して質問がある場合は、メールにて受付します。

ヘルプ…システムに関する詳細を確認できる。

【実際の画面:アドバイス】



【実際の画面:ヘルシーグラフ】

