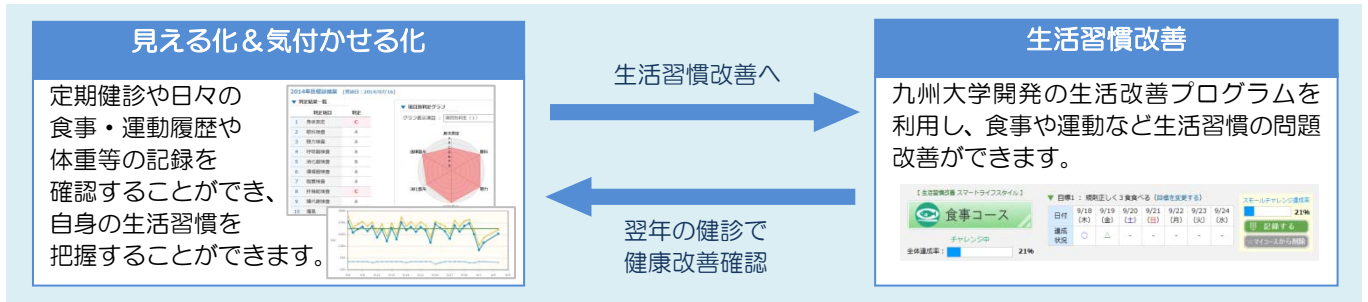


健康管理システム『Health Ledger』

社員の健康管理は万全ですか？



今、健康ですか？
体の調子はいかがですか？
今年の健診結果はいかがでしたか？
メタボ、糖尿病は気になりませんか？

食事、運動、**体重**、**血圧**、**歩数**
気になることを記録してみましょう。
記録することで、気付かなかった問題点を発見することも。

Step 1.
あなたの今の状態
を知りましょう

Step 2.
あなたの生活習慣
を記録してみま
しょう

Step 3.
生活習慣改善プロ
グラムにチャレン
ジしてみましょう

Step 4.
アドバイザー（保健
師等）にアドバイ
スを依頼してみま
しょう

Step 5.
仲間と健康情報
交換、交流して
みませんか？

Step 6.
スマホアプリで
みんなで楽しく
運動！

スマートフォン
アプリで楽しく
運動し、情報を
Health-Ledger
に転送

生活習慣改善プロ
グラム(CPAスマ
ートライフプロ
グラム)を使って、
Step1~2で見え
てきた生活習慣の
問題改善や健康維
持にチャレンジし
てみましょう。

特定の人（保健師等）にアドバイスを依頼してみませんか？アドバイザーに健診結果データや体重記録等の健康情報を公開して、アドバイスを依頼してみましょう

HealthLedgerには、ほけんSNSがあります。仲間と一緒に情報交換してみんなで健康生活を楽しみましょう！

健康管理システム
Health-Ledger
～健康をみんなで守っていこう～

社員の健康改善・企業力の活性化・医療ネットワークをサポート！

Step1 **今のあなたの状態を知りましょう**

今、健康ですか？ 体の状態はいかがですか？
メタボ、糖尿病は気になりませんか？
今年の健診結果はいかがでしたか？

まずは、あなたの今の状態を確認しましょう！

Health Ledger では健診結果の登録・確認ができます。



Step2 **生活習慣を記録してみましょう**

食事や運動、体重の記録をしてみましょう。
記録したデータはグラフで表示されます。
日々の状態を確認（見える化）することで無意識のうちに習慣化してしまった問題点や、改善ポイントを見つけることができるかもしれません。



Step3 **生活習慣改善にチャレンジしましょう**

Step1~2 で見てきた生活習慣の問題改善や健康維持のために、生活習慣改善プログラム（CPA スマートライフプログラム）にチャレンジしてみましょう。
あなたにあった無理のない目標を決め、実践できたか記録してみましょう。



Step4 **アドバイザーに相談してみましょう**

Health Ledger のほけん SNS では特定の人（保健師等）にアドバイザー申請することができます。
アドバイザーに健診結果や CPA データ等を公開して、アドバイスを依頼してみませんか？
アドバイザーからアドバイスを受けることで、より効果的な生活習慣改善に臨めたり、自分では気づかない点も発見できるかもしれません。



Step5 **仲間と楽しく情報交換**

ほけん SNS で Health Ledger の仲間と健康情報を交換したり交流することができます。
同じ悩みをもった仲間を応援したり、仲間に相談やあなたが成功した生活習慣改善・ポイントを投稿してみませんか？

Step6 **スマホアプリで楽しく運動**

スマートフォン用アプリで楽しく運動！
日々の生活の中の動きを運動イベントとすることで誰でもが参加することができます。
運動を継続すると自分専用トレーナーを育成することができます。
ポイントを蓄積しアイテムをゲットすることで進捗がUPします。
運動データは Health Ledger と連携します。

