
**ヴァル研究所、健康改善のきっかけづくりを支援する
健康生活ナビ「〇×ノート」を健保組合や企業向けに提供開始**
～健康増進を目的としたキャンペーンや特定保健指導終了後の経過観察をタイムリーに行えます～

株式会社ヴァル研究所（本社：東京都、代表取締役：鈴木 和夫。以下、ヴァル研究所）は、ヴァル研究所が運営を行っている健康管理サービス「健康生活ナビ」において、従業員やその家族の自主的な健康管理を支援する健康生活ナビ「健康を改善するきっかけづくり 〇×ノート」（以下、〇×ノート）を健康保険組合や企業向けに本日8月6日（木）より提供します。

健康生活ナビ「〇×ノート」は、生活習慣の改善やそのきっかけづくり支援を目的とした、健康保険組合や企業向けのサービスです。主な利用シーンは、従業員や家族（被保険者・被扶養者）の健康増進を目指すキャンペーンや、特定保健指導終了後のフォローアップが可能です。

健康生活ナビ「〇×ノート」の利用が始まると、利用対象者ごとに自分自身の運動や食事に関する健康改善プランを作成でき、その実施記録を〇×で簡単に付けることができますようになります。契約主体である健康保険組合や企業は、健康生活ナビ「〇×ノート」の利用状況をモニタリングできます。

健康生活ナビ「〇×ノート」のサービス提供は、ヴァル研究所が運営を行っている健康管理サービス「健康生活ナビ」の Web サイト上で行います。「健康生活ナビ」の Web サイトでは、利用者同士の交流を図ることができる SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）や健康に関する情報コンテンツを提供しており、これらは無料で利用できます。また、健康生活ナビ「〇×ノート」は、ASP 方式で提供しますので、お客様がサーバーなどの機器を用意する必要はなく、初期導入コストが軽減できます。

健康生活ナビ「〇×ノート」の利用により、利用対象者の健康意識を高めることができ、長期的には医療費負担の軽減につなげることができます。

【 健康生活ナビ「〇×ノート」の概要 】

サービス名	健康生活ナビ「健康を改善するきっかけづくり 〇×ノート」
契約対象者	健康保険組合や企業等の法人様
サービス利用期間	応相談
料金	個別にお見積もりいたします
サービス提供方法	ヴァル研究所が用意したサイトに契約者および利用対象者がアクセスする（ASP 方式）
契約者が用意するもの	パソコンによるインターネット接続環境
利用対象者が用意するもの	パソコンまたは携帯電話によるインターネット接続環境

【 本件に関するお問い合わせ先 】

報道関係の方	一般の方
株式会社ヴァル研究所 経営企画室 担当：北川・的場（きたがわ・まとば） TEL:03-5373-3529（直通）／FAX:03-5373-3501 E-MAIL: valpr@val.co.jp	株式会社ヴァル研究所 ヘルスケア事業部 TEL:03-5364-2600／FAX:03-5364-2602 E-MAIL: kenkonavi@val.co.jp

※「健康生活ナビ」はヴァル研究所の登録商標です。

■「健康生活ナビ」関連 ホームページ：<http://kenkonavi.val.co.jp/>

■ヴァル研究所 ホームページ：<http://www.val.co.jp/>

【「健康生活ナビ」の概要】

■「健康生活ナビ」とは？

「健康生活ナビ」とは、「保険者」・「事業主」・「保健指導機関・医療機関」・「健康サービス等提供事業者」が利用する管理画面と「従業員・家族」が利用するマイページの健康情報をシステム上で連携させることにより、従業員等の効率的な健康管理を行うことを目指すサービスの総称です。運営はヴァル研究所が行っています。

「健康生活ナビ」の全体イメージ



■管理者側の機能

管理者側（保険者・事業主・保健指導機関・医療機関等）には、従業員等の健康記録情報、特定保健指導の実施状況、健康相談などの連絡など、効率的な健康管理を行うための機能が提供されます。

■利用者側の機能

利用者側（保健指導対象者・従業員等）には、自分で健康記録を入力したり、利用者同士のコミュニケーションを図るために利用する専用のマイページが提供されます。システムを利用して特定保健指導が実施される場合には、決められた行動計画の出来・不出来の入力を行う機能や保健指導者への相談を行う機能などが追加されます。

【 健康生活ナビ「O×ノート」ご利用の流れ 】

- (1) 契約者（管理者）は、利用対象者の情報を契約管理画面を利用して登録します。
↓
- (2) 各利用対象者は、キャンペーン用 URL から利用登録を行います。
↓
- (3) 各利用対象者は、運動や食事、行動変容に関する健康増進プランを決定します。
↓
- (4) 各利用対象者は、管理者が設定した期間に応じてプランを実施し、O×ノートに実施記録を付けます。
管理者は、実施状況をモニタリングできます。
↓
- (5) 各利用対象者は、自分のプランの進捗状況や結果を閲覧できます。
管理者は、参加率やプラン達成率などの集計資料をキャンペーン終了後にダウンロードできます。

※管理者側が決めた健康増進プランを、利用対象者に対して指定することもできます。（ウォーキングキャンペーン等）

【健康生活ナビ「O×ノート」の画面イメージ】

行動計画作成画面

健康生活ナビ
みんなでもっと健康になろう！

マイページ 検索 友人を誘う 新着日記 コミュニティ ヘルプ ログアウト

トップページ メッセージ 日記 健康記録 検査結果 お気に入り 足あと プロフィール 設定変更

O×ノート(ヘルシー健康保険組合) > 行動計画設定画面

生活活動 運動 嗜好飲料 菓子類 食事摂取 食行動 たばこ・歯科

冬前選▼ カロリー数

水泳	水泳	水中運動	水中運動	山登り
週10分 2kcal	週30分 6kcal	週30分 3kcal	週30分 5kcal	週60分 10kcal

山登り	ヨガ	ヨガ	ボウリング	パレーボール
週90分 15kcal	週30分 2kcal	週60分 4kcal	週30分 4kcal	週30分 2kcal

パレーボール	ボウリング	ヨガ	ヨガ	山登り
週30分 2kcal	週30分 4kcal	週30分 4kcal	週30分 4kcal	週30分 4kcal

現在選択中の改善要素

合計 104kcal

生活活動・運動

普通歩行
日30分 104kcal
[削除](#)

小計 104kcal

食生活

朝食を摂る
日
[削除](#)

小計 0kcal

たばこ・歯科

しっかり噛んで食べる
日
[削除](#)

小計 0kcal

プラン実施状況の入力画面

行動計画と達成状況

普通歩行20分

記録率(全体/過去30日間): 100.0%/100.0%
達成率(全体/過去30日間): 100.0%/44.4%
[→ 詳細を見る](#)
[→ 全ての実績を見る](#)

11(金)	12(土)	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)
×	○	○	×	○	○	×

[前の期間を表示](#)

焼酎一杯減らす

記録率(全体/過去30日間): 0.0%/0.0%
達成率(全体/過去30日間): %/50.0%
[→ 詳細を見る](#)
[→ 全ての実績を見る](#)

4/22 ~ 4/28	4/29 ~ 5/5	5/6 ~ 5/12	5/13 ~ 5/19
—	—	×	○

[前の期間を表示](#)

[更新](#)

[→ 過去の行動計画](#)

【株式会社ヴァル研究所 会社概要】

所在地：東京都杉並区高円寺北 2-3-17

代表者：鈴木 和夫

設立日：1976年7月26日

資本金：4,100万円

事業内容：電子計算機に関するソフトウェアの開発、販売及び管理運営／電子計算機による計算処理の受託／
電子計算機に関する指導／インターネットを利用した各種情報提供サービス並びに通信販売／
インターネットを利用した広告宣伝業／医療用具の販売／出版業／上記各号に付帯又は関連する業務

ホームページ：http://www.val.co.jp/