

健診結果の気になる方 今の健康状態を維持されたい方

参加者募集中！

市民の方を対象に、健診結果や体重・血圧などの健康状態を自ら把握し、継続的な健康づくりを支援するため、「ウェルスポートナビシステム」を活用した生活習慣病予防の取り組み（東温市健康づくり支援システム活用事業）に参加する方を募集しています。

参加要件や参加申込書のダウンロードはこちらでご確認ください ⇒

東温市ウェルスポートナビ

検索

【申込期限】平成30年9月20日まで

WellPort Navi

ウェルスポートナビ で健康に！

Wellsport とは？

- ・wellness より健康な状態
- ・port 入口（港）
- ・sports 運動

からなる造語でウェルスポートナビは
“健康への入口に導く” サイトです

- バイタル（歩数、血圧、体重等）を適宜入力、グラフなどを見ながら、栄養や運動などの健康コンテンツ、生活習慣改善に取り組むヘルスアップチャレンジを通じて健康改善に取り組むことができます。
- 自身の健康診断の結果をスマートフォンで入力したり、見ることができ、そこからのアドバイスや気付きがあります。



新しい気付きを発見しましょう！

体重や血圧などバイタルを登録してみよう！

血圧、脈拍、体重、腹囲、歩数、体温、健康メモを登録できます

スマホ画面



食事管理をしてみよう！

食事、間食の内容を記録しカロリーをチェックすることができます

＜バイタル登録＞

＜バイタル一覧＞

表でもグラフでも出せます

食事登録

食事一覧

区分	摂取量 (SV)	適量の範囲 (SV)
主食	5.0 OK!	3.5 ~ 5.5
副菜	3.3 少ない!	4.7 ~ 6.7



健診結果を入力してみよう！

健診結果をスマホで入力する場合
PC用URLからログインすれば、
自分で健診結果を入力可。
下図はPC画面

スマホで健診結果を確認できる



健康スコアで健康リスクを確認

健診結果のうち生活習慣病関連項目（血圧、血糖、脂質、喫煙状況、飲酒状況、運動状況、身長、体重）が入っていれば、健康リスクがわかりやすい数字で出ます。



<疫学的エビデンスに基づくアルゴリズム>

- ・生活習慣病に関係するご本人の健診結果データから、服薬などの影響を加味して配点
- ・ビッグデータ※に基づく統計の偏差値で点数化
- ・生活習慣病の将来リスクと健康アドバイスを表示

スコアの悪かった原因
を小判の量で確認



- ・赤い顔は血圧が高いよ
- ・BMIが高いと太っちゃさんになるよ

「健診ナビ」で健康状態に気付き 「ヘルスアップチャレンジ」で健康づくり

ヘルスアップチャレンジ
(メニューからも入れる)

スタートしたら
チャレンジ結果を登録
しましょう！

ヘルスアップチャレンジで 健康づくりを習慣にしよう！

「何か健康づくりを始めたい」という方や「いつも三日坊主になってしまう」というあなたにもおすすめです。
チャレンジしたい項目を選択して（最大5個）、まずは2週間実行してみませんか？

ヘルスアップチャレンジで健診結果の数値維持に挑戦しましょう！

最大5個のチャレンジ項目を選択できます。

エントリー手順については以下よりご確認ください。

達成条件（*の付いた項目）

「○」の付いている項目は健診結果の改善に効果のあるチャレンジ項目です。

【お問い合わせ先】

操作方法に関すること：P H C株式会社 ウェルスポークラブ事務局【電話：03-5408-7754】

参加申込や運営に関すること：東温市役所 産業建設部 産業創出課【電話：089-964-4414】