

デイリーチェックで新しい自分へ

デイリーチェック機能で、
健康計画書に基づいた食事・
運動・サプリメントの**計画の実施**
状況を毎日**チェック**できます

3週間単位で管理できます。

デイリーチェックをスタートさせると
毎日の**健康行動質問**が送信されます。

The screenshot shows the 'Healthy Life Concierge' web interface. At the top, there are navigation links for 'トップページへ戻る', 'マイページ', 'FAQ', and 'ログアウト'. The user is identified as '東洋 花子様' on '2007年11月13日'. A message from a concierge character says: '健康計画書にしたがって毎日を過ごす。「デイリーチェック」の設定を行います。頑張ってる3週間のデイリーチェックを行ってください。' Below this is a 'デイリーチェックを始める' button. A second message from a nurse character asks: '食事の献立は確認しましたか？ 運動の内容は、大丈夫ですか？ サプリは、きちんとお手元に届いていますか？ すべての準備が整ったら、デイリーチェックをスタートしてください。' The main content area is titled '健康計画書' and contains three sections: '献立計画', '運動計画', and 'サプリメント計画'. Below these are links for '代給食注文へ' and 'サプリメント注文へ'. A blue arrow points down to a form with the following fields: 'デイリーチェック名' (2007年11月チェック ※12文字まで) and '開始日と終了日' (2007年11月13日 ~ 2007年12月3日). A red circle highlights the 'デイリーチェックスタート' button.

健康行動質問に答える

毎日の行動を記録すると・・・？



- ・食事について
- ・運動について
- ・サプリメントについて

健康行動実施率が計算され、
評価分析レポートに反映されます

3週間前の自分データと比較できます

この質問の回答は、
携帯電話からでも行えます

Healthy Life Concierge

2007年11月15日よりこも 奥本 花子様

健康行動についての質問に、「はい」「いいえ」で回答をしてください。
全て回答してから「行動を登録する」ボタンをクリックしてください。

2007年11月15日の健康行動質問

今日の健康計画を確認する場合は、下のボタンよりお願いいたします。

今日の健康計画を確認する

食事について

問1	お米を食べた。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
問2	動物性たんぱく質(肉・魚・卵)を食べた。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
問3	植物性たんぱく質(大豆)を食べた。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
問4	淡色野菜(きゅうり)などを食べた。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
問5	緑黄色野菜(ほうろく)などを食べた。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
問6	根菜類(玉ねぎ)などを食べた。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
問7	乳製品やフルーツを食べた。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
問8	みそ汁や漬物など汁物を食べた。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ

運動について

問1	ウォーキングを一日一回行った。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
問2	スロープシュアップを一日一回行った。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ

処方サプリメントについて

問1	医師から処方されたサプリメントを飲んだ。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
----	----------------------	--------------------------	---------------------------

行動を登録する

デイリーチェックの各種機能

- 体重や血圧などを毎日記録！
変化をグラフで確認
できます
日記も書けます

- サイトから健康・美容関連商品を
中心としたショッピングもできます

- WEBカメラで
アドバイスを
受けること
も可能です
(オプション)

