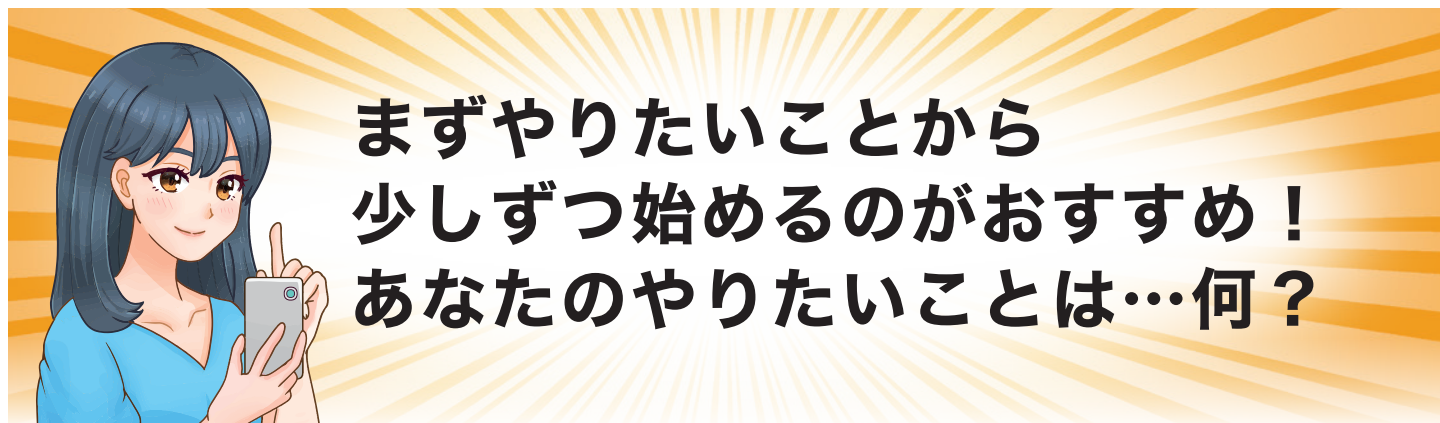
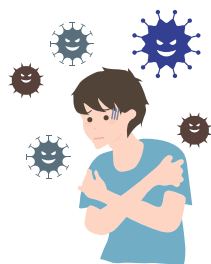




●風邪・新型コロナに備えたい



ちょっと体調がおかしいな、と思ったらまずは、体温や血中酸素、心拍などを記録しておきましょう。体調の変化や異常をいち早く知ることができます。

「みらい健康手帳」が風邪のひき始め対策をサポート

- ①良質な睡眠（睡眠記録） ②乾燥を防ぐ加湿
- ③十分な水分補給（水分記録）
- ④効果的に体温を上げる（体温記録）
- ⑤消化の良い食事（食事記録）



赤色が続いている場合は、速やかに医師に相談してください。

●生活習慣を管理したい



睡眠、食事などのチェックは、生活管理の必須項目です。睡眠、夜間トイレ回数、睡眠時間などが記録でき、生活習慣の管理を応援します。

「みらい健康手帳」が良質の睡眠をサポート

良質の睡眠は、心身ともに疲労を回復し、生活習慣病予防、ストレス緩和、美容促進などをもたらします。就寝時刻、睡眠開始時刻、睡眠時間などを記録し、良質の睡眠を心がけましょう。



●食生活や便秘を管理したい



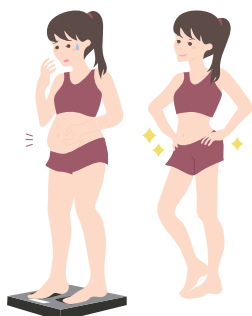
食事は、身体にも、心にも大切です。毎日の食事を記録することで気づき、見直し生まれ、健康の維持・管理につながります。写真記録もできます。

「みらい健康手帳」が食生活をサポート

食事が気になるが、メニューの記録やカロリー計算が面倒という人は多いです。トイレ記録と併せて活用すると、便秘解消サポートともなります。また、写真で記録することが、食生活管理のきっかけになります。



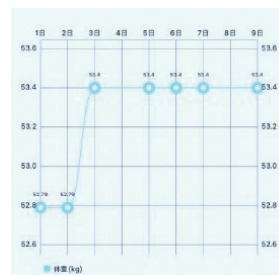
●ダイエットしたい



挫折することが多いダイエット。でも、毎日、体重などを記録すると励みになって続きます。体重などの変化をグラフで確認できます。

「みらい健康手帳」がダイエットをサポート

無理なダイエットが、心身不調の原因になることがあります。みらい健康手帳の健康アドバイス、健康情報を活用して、健康的なダイエットを心がけましょう。



●運動不足を解消したい



運動不足を痛感しているあなた。まず歩くことから始めるのをすすめします。目標を決めてチャレンジすると歩くのが楽しくなり、続きます。

運動の習慣をつくりましょう

運動の大切さはよく理解しているが、なかなか取り組めないという人は多いです。「みらい健康手帳」のラジオ体操リンクを利用するのもおすすめです。ジムなどの運動記録もできます。



目標を達成すると緑色になります。



おすすめサイト

全国ラジオ体操連盟	リンク
かんぽ生命	リンク
NHK	リンク

●健康診断記録を残しておきたい



将来にわたって健康を維持・管理する上で、健康診断記録を残すことは大切です。からだの状態を数値でみせてくれます。過去からの健康診断記録をグラフで簡単に残せます。

健康寿命のために健康診断記録を役立てる

生涯をいきいき過ごすには健康寿命が大切です。定期的な健康診断記録を残しておけば、万が一の場合、気づきにより早め早めの対応ができます。自由日記もありますので、既往歴などのメモが残せます。



要注意項目は、色でわかります。

●ストレス管理をしたい



ストレスは、身体とこころの健康の大敵。ストレス管理は大切です。知らない間にストレスがこころやからだをいじめています。そんな時は「こころ・ストレス」で、チェックしてみてください。

知らず知らずに蓄積し、やってくるストレス

自分のストレスの状態を知り、早めに専門医に相談することが大切です。「みらい健康手帳」のストレス問診でのチェックを習慣にすることをおすすめします。



●禁煙、飲酒、口腔ケアなどに取り組みたい



ワクチン記録、飲酒記録、周期記録、禁煙サポート、口腔ケア、健康情報、など、健康サポートが充実しています。気になる項目があったら、まずは試してみませんか。

その他の便利なツール

「お気に入り」は好きなURLをQRコードで一発取り込み、「チャット」は大事な人とのコミュニケーションや「自由日記」に、また「健康アドバイス」など、全方面からあなたの健康をサポートします。



●やりたいことをサポートする充実の項目 ※赤項目は市販のデバイスから自動入力可能です。

今日の健康記録	体温・血中酸素・心拍数・血圧・心電図記録・歩数・歩行時間・上がった階数・距離・睡眠・食事・お薬
健康診断記録	総コレステロール・HDL・LDL・中性脂肪・総蛋白・アルブミン・クレアチニン・尿酸値・空腹時血糖・HbA1c・赤血球数・γ-GT
身体測定値	体重（今回）・体重（前回）・体脂肪率・BMI・基礎代謝・筋肉量・水分量・除脂肪体重(LBM)・ウエスト・骨密度・内臓脂肪レベル・体年齢
健康サポート	こころ・ストレス・ワクチン記録・運動記録・水分記録・トイレ記録・ラジオ体操・飲酒記録・周期記録・禁煙サポート・口腔ケア・健康情報(リンク集)・緊急時対応(リンク集)