

健康診断の結果を確認できるサイト「ヘルスアップ F@mily」が 2015 年 12 月下旬にリニューアルし、スマートフォンからも利用が可能となりました。今回は、健康記録など簡単にできる活用方法について紹介します。富士通健康保険組合では「身体とこころの健康は作るもの。ご自身で、ご家族で、職場で、『食事』『運動』『睡眠』『禁煙』『明るいコミュニケーション』が大切」というメッセージを掲げています。2016 年度は、新しくなった「ヘルスアップ F@mily」を活用して、健康度アップを目指しましょう。

## 【Point 1】 グラフ表示により一目で自分の健康状態を確認できます



トップ画面では、健康診断結果を元に健康状態がグラフ表示されるようになりました。血圧やコレステロール、中性脂肪などが正常値かどうか一目でわかります。また、特定健診の対象である40歳以上の社員には、血管年齢、10年度の疾病発症倍率が表示されます。リスク軽減シミュレーションを活用することで、例えば禁煙や禁酒により発症倍率はどのくらい下がるか、といったことがわかり、今後の生活行動の意識付けに役立ちます。あなたのグラフは「何ゾーン」が多いか確認してみましょう。  
 (■安全ゾーン：異常なし、■イエローゾーン：軽度異常または経過観察、■レッドゾーン：要医療)

## 【Point2】 日記感覚で日々の健康記録をつけましょう

※簡素化した「基本メニュー」を設けました



最初に体重や血圧など自分の健康目標を設定します。そのうえで、「朝食をしっかり取る」「休肝日を設ける」など、自分が日々実践したい健康に関する行動を最大 10 項目まで設定し、毎日できたか、できなかったかを記録します。そのほか、体重、血圧、歩数などを毎日記録すると、その変化をグラフ表示してくれます。日々の健康は「意識」することから始まります。記録することで、健康意識が高まり、また楽しみながら継続的に健康維持活動ができます。

## 【Point3】 スマートフォンでいつでもどこでも利用可能になりました



ID/パスワード入力でスマートフォンからも「ヘルスアップ F@mily」が利用可能になりました。健康診断結果の閲覧、日々の健康記録入力などをいつでもどこでも行うことができ、利便性が大幅に向上しました。

※スマートフォンで利用できる機能は一部に限られます。「目標の設定」は Point 2 の PC 画面からの登録が必要です。

## 【Point4】 食事ログで食生活をふりかえりましょう

初めて利用する場合は「食事ログ」を押すとガイダンスが表示されますので、ご参照ください。

※次回から表示したくない場合は「□次回から表示しない」へチェック (レ) をしてください。



<送信先メールアドレス>  
foodlog@kenpo.jp.fujitsu.com



食事画像を登録し、食生活の振り返りに活用できます。  
スマートフォンで撮影した食事画像を送信するだけで登録できます。  
また、お酒を飲み過ぎた日や間食を取り過ぎた日を記録しておく事ができます。  
※操作方法は上段のガイダンスをご確認ください。

HOME 健康情報 健康増進 エクササイズログ 家族の健康 食事ログ

2015年12月01日

①朝食入力 ②昼食入力 ③夕食入力 ④その他入力 ⑤バランスチェック

### バランスチェック結果

自分の「理想」はご存じですか？結果を参考にそれぞれの目安量を確認しましょう。ポイントは単品メニューよりも定食型（主食、主菜、副菜のセット）を意識することです。

肉類は部位によって脂肪分を多く含んでおり肥満やコレステロール上昇の原因となります。肉類に含まれる食物繊維は整腸作用があり便秘への効果が期待できます。

	摂取量	基準値
カロリー (kcal)	2,002	1,610
炭水化物 (g)	238.8	201~282
たんぱく質 (g)	72.1	50~60
脂質 (g)	80.6	36~45
塩分 (g)	11.4	9
カルシウム (g)	531	700

あなたの食事内容

朝食: 1セット, 1杯, 1皿  
 昼食: 1杯, 1杯  
 夕食: 1杯, 1皿, 1皿, 1人前  
 その他

	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
判定	△	○	×	△	×
摂取数	4.5sv	6sv	7sv	1sv	0sv
適量	5~7sv	5~6sv	3~5sv	2sv	2sv

摂りすぎの食事: 主菜  
 足りない食事: 主食, 乳製品, 果物

### 栄養価表示

	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分
朝食	613	12.5	36.4	59.5	570.2	152	1.1	0.2	0.2	14	29	3.7	3.2
昼食	585	23.8	7.3	102.2	808	90	2.4	0.2	0.4	27	232	4.1	4.3
夕食	804	35.8	36.9	77.1	1,014	289	3.9	0.8	0.4	30	93	5.5	3.9
その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	2,002	72.1	80.6	238.8	2,392.2	531	7.4	1.2	1	71	354	13.3	11.4

1日の食事内容をメニューから選択して入力すると、食事のバランスや摂りすぎているもの、足りないものをチェックすることができます。コマガ傾かなければ、バランスの良い食生活をしていることとなります。

## 【Point5】エクササイズログで運動や消費カロリーを記録しましょう

初めて利用する場合は「食事ログ」を押すとガイダンスが自動的に表示されますので、ご参照ください。

※次回から表示したくない場合は「次回から表示しない」へチェック（レ）をしてください。

HOME 健康情報 健康増進 **エクササイズ** 食事ログ

エクササイズログ

### グラフ

2015/11/25 ~ 2015/12/25

■ 体重 ■ 歩数

### アクティビティ

2015年12月

日付指定	12/19 (土)	12/20 (日)	12/21 (月)	12/22 (火)	12/23 (水)	12/24 (木)	12/25 (金)	週サマリ
ウォーキング	3.0 4時間20分	2時間53分	1時間38分	3時間19分	2時間28分	3時間14分	1時間53分	19時間45分

健康コメント

日付指定: 2015/12/25 曜日: 金 体重: 62.3 kg

エクササイズ	メッツ	時間	消費カロリー	ひとこと
ウォーキング (12000歩)	3.0	1時間53分	354kcal	

ガイドス

12/25(金)

お食事換算[?]

320kcal	シヤムパン
340kcal	肉まん(豚まん)
340kcal	焼きそば(パン)
360kcal	カレーパン
380kcal	そうめん
410kcal	メロンパン
410kcal	ざるそば
410kcal	チョコデニッシュ
410kcal	かけうどん

1クサイ (po換算) 11394.00 po

消費カロリー 354 kcal

おにぎり換算 1.97ヶ

週合計 37.69 Ex

運動追加!

日々の運動内容を登録し、消費カロリーを計算したり、その運動を食事の摂取カロリーに換算するとどれぐらいのメニューになるかを確認できます。

## 【Point6】 図解と時系列で見る健診結果

2013 年 7 月 16 日 ~ 2013 年 7 月 16 日

医療機関名：川崎工場  
測定日：2013年6月7日  
コース：ドック

検査項目説明  
8件中 1 - 8件目

測定日  
2013年6月7日  
2011年8月25日  
2010年9月9日  
2010年2月10日  
2008年9月18日  
2007年7月3日  
2005年5月9日  
2004年5月12日

凡例  
白 正常範囲内  
黄 軽度異常所見  
橙 要経過観察、要精密検査  
赤 要治療

血液  
血液一般  
肝臓 腎臓  
脂質  
尿酸 血糖

身体測定  
BMI

メタボリックシンドローム判定を表示します。 表示

健診結果がイラストで表示されます。

■ 赤は要治療、■ 黄色は基準値に近い軽度異常所見など、基準値を超えている部位は色で表示されます。また、受診歴が画面左側に表示されているので、健診結果を遡り、過去の健康状態もチェックすることができます。

健康情報時系列表示

時系列表への表示内容を選択してください。

全て  健診  特定健診  健康記録  自己評価  事業者健診  広域連合の保健事業  学校健診  生活機能評価  がん検診  肝炎健診  他の健診  不明  その他

検査グループ

		2015/02/02	2015/01/01	2013/06/07	2011/08/25	2010/09/09
年齢		37歳	37歳	36歳	34歳	33歳
コース		定健,多項目		ドック,35歳時	定健,多項目	定健,多項目
項目名	単位	基準値	結果	結果	結果	結果
<input type="checkbox"/> 身長	cm		176.4		176.3	176.0
<input type="checkbox"/> 体重	kg		67.5		62.3	63.2
<input type="checkbox"/> BMI	kg/m <sup>2</sup>	18.5~24.9	21.7		20.0	20.4
<input type="checkbox"/> 腹囲	cm	~84.9			72.6	
<input type="checkbox"/> 右裸眼		0.6~2.0	0.50		0.40	0.80
<input type="checkbox"/> 左裸眼		0.6~2.0	0.70		0.50	0.90
<input type="checkbox"/> 右矯正		0.6~2.0				1.20
<input type="checkbox"/> 最高血圧	mmHg	0~129	116		128	115
<input type="checkbox"/> 最低血圧	mmHg	0~84	64		80	73
<input type="checkbox"/> 聴力1KHz(右)	dB	~30			10	
<input type="checkbox"/> 聴力1KHz(左)	dB	~30			0	
<input type="checkbox"/> 聴力4KHz(右)	dB	~40			10	
<input type="checkbox"/> 聴力4KHz(左)	dB	~40			15	

過去の健診結果を時系列で表示します。

あなたの健診結果値（数年）の推移をチェックしてみましょう。※健診結果はPDFでダウンロードも可能です

## 【ヘルスアップ F@mily ログイン方法はこちら】

② サービスに入る

Fujitsu SSOでサービスに入る

Fujitsu PKI

Fujitsu SSO

【PKI 対象の方】  
「Fujitsu SSOでサービスに入る」ボタンをクリックしログインしてください。  
【PKI 非対象の方】  
「サービスに入る」ボタンをクリックし、IDとパスワードを取得/入力しログインしてください。

ヘルスアップF@milyとは ①

ご自身の健診結果や経年の変化をWeb画面でご覧いただけます。また基準値を超えている項目をグラフやイラストで表示します。



健康増進に向け、ご自身を取り組めそうな健康目標を設定して進捗を記録したり、日々の歩数や体重などを記録することが出来ます。





スマートフォンからもご利用いただけます

**ログイン**

ログインID:

パスワード:

ログイン

※スマートフォンのログイン方法は、「② ID/パスワード認証」と同様です。

### ① Fujitsu SSO の場合

PKI 認証でヘルスアップ F@mily にログインするには、「FujitsuSSO でサービスに入る」をクリックし、PKI カードで認証を行って下さい。

### ② ID/パスワード認証

PKI 対象外の方がログインされる場合、または PKI 対象の方がご自宅など、一般のインターネット環境からログインされる場合は、「サービスに入る」をクリックします。





会員専用ログイン

⚠ ログインID・パスワードの取得方法

ログインID

パスワード

ログイン

初めてログインする方はこちら

ログインID・パスワードを忘れた方はこちら

バンク新着情報

ログイン ID・パスワード取得の詳細については、画面上部の「ログイン ID・パスワードの取得方法」をご覧ください。

**お問い合わせ先**

ヘルスアップF@mily  
 コンタクトセンター  
 内線：7106-8716  
 電話：044-754-2060  
 FAX：044-754-2029

#### ■ 既にログイン ID/パスワードをお持ちの方

入力のうえ、ログインボタンをクリックしてください。

#### ■ 初めてログインされる方

「初めてログインする方はこちら」、ログイン ID・パスワードを忘れた場合は「ログイン ID・パスワードを忘れた方はこちら」をクリックします。

※ログイン ID・パスワード取得の詳細については、画面上部の「ログイン ID・パスワードの取得方法」をご覧ください。

～会社の健康度UPは社員皆さんの健康UPから～  
 「あなたの健康管理」を今から一緒に始めませんか！