



生活習慣病改善!

健康データ測定イベント

期間：令和4年11月 7日（月）
～ 11月18日（金）

✓ 対象者

健康診断で所見が見られた方の内、

①高血圧の方

⇒**血圧測定コース**

②肥満（BMI 25以上）、
脂質異常症の方

⇒**体組成測定コース**

主催

ORGANIZER

株式会社アシスト

健康経営推進本部

お問合せ

CONTACT

★詳細はデータ測定方法をご確認ください

😊健康データ測定方法😊

【血圧測定コース】

- 朝、夕の1日2回 決まった時間に測定
- 記録方法は、手書き、Excelシートに入力、スマホアプリに入力のどれでもOKです



【体組成測定コース】

- 1日1回 決まった時間に測定
- 必須測定項目：体重、体脂肪
その他の項目は任意で測定・記録して下さい



- 記録方法

<スマホ連動 体組成計>

- ①スマートフォンに専用アプリ「Health Planet」をインストール
- ②取扱説明書の「スマートフォンから設定する」の手順に従ってアプリに体組成計を登録し、測定
- ③アプリに測定データが自動で取り込まれます
手書きまたはExcel入力表への記録は任意で行って下さい

※体組成計1台に5人まで個人データを登録できます

(個人データ：生年月日・性別・身長)

※個人データを登録したくない方は「ゲストモード」で計測可能です
計測の都度、個人データを入力して測定して下さい

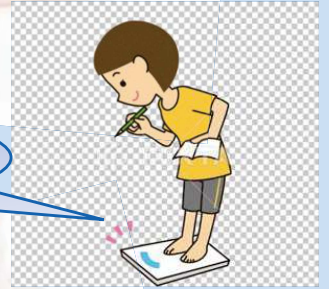
※スマホから計測、ゲストモードで計測のどちらも体重・体脂肪等の
体組成データは本体に残りません

😊健康データ測定方法😊

<スマホ連動しない体組成計>

- ①体組成計に必要項目（生年月日・性別・身長）を登録し計測
- ②お好きな方法で記録して下さい

素足で乗ってください



【健康データ測定結果について】

- 測定イベント終了後アンケートを実施しますので、測定データの変化、測定の継続意向などについてお答えください
(実際の測定データについてはお聞きしませんのでご安心下さい)

<注意事項>

- ・このイベントは生活習慣病改善のため健康データ計測を習慣化する目的で実施するものであり、数値データを会社が把握するためのものではありません。
- ・日々のデータに一喜一憂する必要はありません。ご自身の体調を把握しながら続けてみましょう！
- ・計測機器はイベント終了後もお使いいただけます。共有で使うものですので大切にお取り扱い下さい。

継続は
かなり

楽しみながら毎日計測😊
健康管理を習慣化してみませんか？