



「生活の質＝QOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上」をコンセプトに

## 『マイライフ手帳』をリニューアル

<http://www.mylifenote.jp>

～ 予定記録、間食・夜食記録、予定達成度など新機能を追加 ～

◆ パソコンサイトをフルモデルチェンジ、ログツールも提供開始 ◆

ヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社（埼玉県さいたま市、代表取締役：長 誠、以下、HDL）は、「生活の質＝QOL（クオリティ・オブ・ライフ）」の向上をサポートする健康・生活習慣管理サービス「マイライフ手帳」（<http://www.mylifenote.jp/>）を2007年11月12日に「マイライフ手帳～for healthy my life～」としてリニューアルオープンしました。

「マイライフ手帳」は、携帯電話や PC を活用し、睡眠時間や運動レベル、余暇時間、食事量、体重、さらには健康補助食品（サプリメント）の摂取量、喫煙本数、アルコール摂取量など、毎日の生活習慣データを、手帳感覚で手軽に記録・管理できるサービスです。2005年10月25日にオープンして以来、随時、機能およびコンテンツの拡充を図ってきましたが、今年で2周年を迎えたことを機に、これまでに寄せられたユーザーからの要望などを反映させ、大幅な機能強化を行いリニューアルオープンします。

今回のリニューアルは、「生活の質＝QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の向上」をサポートする機能を充実させることをコンセプトに、新たに健康・生活習慣の「予定」を記録・管理できる機能を追加。従来までは、過去の「実績」のみを記録・管理できましたが、これによって、食事量や運動、睡眠、余暇などの先の計画を事前に登録しておくことが可能となりました。

また、「予定」機能の追加にあわせ、「予定」と「実績」の差異を比較した達成度をグラフでチェックできる「マイライフターゲット」と「マイライフバランス」機能も提供します。「マイライフターゲット」では、朝食や睡眠時間といった入力項目ごとに達成度を推移でみるすることができます。一方、「マイライフバランス」では、各入力項目の達成度を横並びにして比較することができるグラフが表示されます。これらの機能を活用することで、どの部分をどのように改善すれば、生活の質（QOL）の向上につながるかが一目でわかるようになっています。

このほか、ユーザーからの要望が高かった「間食・夜食」の食事量を記録・管理できる機能を追加。ダイエットに取り組んでいる方やメタボリックシンドロームが気になる方の健康管理サポートツールとしても、今まで以上に使いやすく機能強化しています。

さらに、デザイン面では、パソコンサイトをフルモデルチェンジ。日々の生活習慣データの入力、およびグラフの確認がしやすいように、デザインを一新するとともに、操作性の向上をさせています。また、パソコンサイトでは、記録したデータの各種グラフをブログに貼り付けられる「ブログパーツ」機能を提供。健康をテーマにしたブログを開設されている方や、これからブログを開設しようと考えている方に、ブログ閲覧者と一緒に健康・生活習慣管理をしているような新感覚のツールとして活用していただけます。

なお、今回のリニューアルでは、自分の健康を自分で管理することで「生活の質＝QOL」の向上をサポート



トするサイトとしての位置づけをより明確にするために、「マイライフ手帳」のサブタイトルとして“for healthy my life”を採用しました。「マイライフ手帳～for healthy my life～」では、今後も、「生活の質＝QOL」の向上を目指すユーザーの皆様役に役立つ機能およびコンテンツの拡充を図っていく予定です。

また、医療制度改正により、2008年4月から40歳から74歳の方を対象に特定健康診査および特定保健指導が義務化されます。生活習慣病の発症や重症化を予防、減少させることを目的とし、検査結果の悪い人は保健指導を必ず受けなければなりません。HDLでは、健康・生活習慣に関心の高い個人の会員獲得だけでなく、前述の医療制度改正を視野に、企業・団体に対して「マイライフ手帳」のシステムをASPサービスなどの期間貸しやOEM提供することにより、所属する従業員の会員獲得も推進していきます。

#### 【主なりニューアル内容】

■「予定」の記録・管理・・・毎日の健康・生活習慣を記録できる「データライブラリ」に、先の日付の「予定」を記録できる機能を追加。食事量や運動、睡眠、余暇など、あらかじめ健康・生活習慣の「予定」を立てておくことで、「生活の質＝QOL」の向上に向けて、計画的に健康・生活習慣を管理することができるようになります。記録した予定データは「マイライフチェック」などのグラフで確認することもできます

■マイライフターゲット機能・・・「予定」と「実績」の差異をポイント化して、「予定」に対してどれだけ達成したかの達成度を、入力項目ごとにグラフでチェックすることができます。これによって、健康・生活習慣がしっかり予定通り送れているかだけでなく、その計画に無理がないのか、についても確認しながら「生活の質＝QOL」の向上を目指すことができます。

■マイライフバランス機能・・・入力項目を横並びにして「予定」の達成度をみることができます。「予定」に対してどの項目が達成できて、どの項目が達成できなかったかが一目瞭然です。1日のバランスだけでなく、1週間、1ヵ月単位でもグラフで確認できるため、短期的・中期的・長期的な視点で、健康・生活習慣の改善を行い、「生活の質＝QOL」の向上を目指すことができます。

■「間食・夜食」の記録・管理・・・ユーザーから要望が高かった間食・夜食の記録・管理項目を新たに追加しました。朝食・昼食・夕食以外のタイミングで食べたお菓子や軽食の食事量をこの項目に入力できます。とくに、ダイエットに取り組んでいる方や、メタボリックシンドロームが気になる方の食事バランスのチェックに役立ちます。

■パソコンサイトデザインの一新・・・これまではケータイサイトをベースに構築されていたパソコンサイトを大幅に刷新。「データライブラリ」「マイライフチェック」「マイライフポジション」といった、健康・生活習慣管理の基本機能を大きくメニュー化して、アクセスしやすくし、操作性を向上しました。また、各項目にアイコンを使用するなど、直感的にわかりやすいようにユーザーインターフェイスも改善しています。

■ブログパーツ機能・・・パソコンサイトでは、各種グラフをブログに貼り付けられる「ブログパーツ」を提供します。ブログを開設している方はもちろん、ブログに健康グラフを貼り付けることで、ブログ閲覧者からコメントを集めたりこれから開設しようとしている方にとっても使える機能となっています。ダイエットの成否を見守ってもらったりなど、様々な使い方が可能です。

※健康・生活習慣管理サイト「マイライフ手帳～for healthy my life～」について

「マイライフ手帳～for healthy my life～」は、携帯電話やパソコンを活用し、毎日の生活習慣データを手軽に記録・管理できる無料サイト（会員登録制）です。記録した各データは、過去7日間および1ヵ月単位でグラフ表示できるほか、各項目ごとに他の会員と比べて自分がどれくらいの生活習慣レベルにあるの



かを比較することもできます。ケータイ向けサイトは、2006年1月13日にKDDIのau・TU-KAの公式メニュー、また同年9月13日にはウィルコム「AIR-EDGE PHONE」の公式メニューになりました。2007年11月12日に、「予定」の記録・管理、達成度グラフなどの新機能を追加し、リニューアルしました。

URL : <http://www.mylifenote.jp/>

---

<本リリースに関するお問い合わせ先>

ヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社

担当者：唐沢正和

[info@humandatalab.com](mailto:info@humandatalab.com)

TEL/FAX 048-678-2661

Mobile 080-5097-8631 (つながらない場合はこちらまで)

【ヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社について】

代表者：代表取締役 長 誠（おさ まこと）

本社所在地：埼玉県さいたま市南区白幡2丁目16番12号 グリーンパレス 202

設立年月：2005年6月

URL : <http://www.humandatalab.com/>

事業内容：

- (1) インターネットおよび携帯電話による情報サービス
- (2) 消費者データを基にしたマーケティングリサーチ
- (3) 調査レポートの作成・分析
- (4) データウェアハウス (DWH) コンサルティング

【参考資料】

『マイライフ手帳～for healthy my life～』

トップページ画面



会員ページのグラフ画面イメージ

ブログパーツの画面イメージ

