

病気を「治す」から、 「防ぐ」に変えませんか？

10分でできるWEB問診チェックで
従業員の健康を維持・改善

ダイエット？
わかっているけど。

「食事に気をつかう」のは、
健康診断の結果がでた後の
一ヶ月くらいかも…

憂鬱な
気持ちに
なりがち。

なんだか
些細なことで
イライラ。

パソコン仕事で
肩こりがひどい。

最近、
100%で仕事に
臨めていないかも。

まぶたが痙攣する。
これって私だけ？

最近寝付きが悪くて、
仕事中也ウトウト…

年に一度、健康診断を
受けていても不安…

慢性冷え性で、
夏でも足が冷たい。

目のまわりのクマ。
お化粧品だけでは、
もう限界。

健康診断の結果では「異常なし」
だけど、なんだか体調がすぐれない。
そんな経験はありませんか？
毎日を健康に過ごして、
将来も病気にならないために
一歩進んだ健康管理、始めませんか。



早期発見・早期治療は、病気になってからのこと。 一番大切なのは、病気を未然に防ぐこと。

だれもが感じている日々の小さな体調の変化。

何かの病気だったらどうしよう… など、年齢があがるにつれて健康への不安はつものばかりです。

病気の予防は自分自身が「なりそう」「なるかも」と思う気持ちからスタートします。

もっと健康で過ごす時間を長くするために、

予防医学のプログラム Dr. セルフチェック で、今日から新しい健康管理を始めてみませんか。

健康診断では「異常なし」。 症状はあるのに 原因がわからないのはどうして？

最近疲れやすい、眠れない、体調が悪い、年齢を感じる…。手足の冷え、腰痛、膝痛、肩こり、便秘、下痢、疲労感、不眠、憂うつ…。日常生活の中でよく感じるこれらの症状。それなのに、健康診断や人間ドックなどでは「異常なし」あるいは「経過観察」。自覚症状があるということは、あなたの身体の細胞で何かが起こっているはず。Dr. セルフチェックは、予防医学の視点から現在の問題点を分析し、具体的に「今、何をどうしたらいいのか」を提案します。



身体は何十年も乗り続けた 中古車と同じ。 定期的な整備が必要です。

車を運転する方は、ブレーキのきかない車には乗りたくないはず。なぜならブレーキがきかないと事故を起こす原因になるからです。車検に出して整備してもらおうとき、整備工場で「ブレーキの調子が悪いけど、どうしますか？」と聞かれて、「そのままでもいいです」と答える方はきつくないでしょう。高血圧、糖尿病、心臓病、腰痛、膝痛、不眠、脳卒中、心筋梗塞、がんなどの事故にあう前に、自身の身体を整備して、安心して暮らせる毎日をめざしませんか。



けっして、他人ごとではない

日本の病気別の死亡者数。

日本における3大疾患であるガン、脳血管疾患、心疾患。また直接的な死亡原因にはならない糖尿病も、予備群を入れると日本の人口の約5分の1にあたる2,050万人にのぼります。

※厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」調べ

日本の病気別の死亡者数（年間）

悪性新生物（ガン） 35.7万人

脳血管疾患 12.4万人

心疾患 19.5万人

※厚生労働省「平成23年人口動態統計月報年計」調べ

今、住んでいる町の人口と変わらない!?



健康診断や人間ドックを毎年受けているから大丈夫。それって、本当？

予防医学の話をする、「健康診断（人間ドック）を毎年受けているから大丈夫」「がん検診で異常なしだから大丈夫」という方に出会います。しかし、ある一定基準まで症状が進行しないと病名がつかず「異常なし・経過観察」の検査結果になるのも事実。病気の早期発見・早期治療はとても大切なこと。でも、それ以前の段階で日常生活の中の小さな症状を見逃すことなく、予防をしていくことが重要です。

病気にならないためにどうしたらいいかを考える。それが「予防医学」

ガンで35.7万人、脳血管疾患で12.4万人、心疾患で19.5万人、この3つの病気だけで年間67.6万人の方が亡くなっています。皆さんの住んでいる町の人口と較べてみると、よくわかります。自分自身がこのような状況になる確率が高いと思うか、それとも低いと思うか…。予防医学の基本は自分も「なりそう」「なるかも」と思うところからスタートします。健康な今だからこそ、予防医学を取り入れていきませんか。

病気になってから治療する「治療医学」から、病気にならないための「予防医学」へ。

Dr.セルフチェックで一步進んだ健康管理、はじめませんか。

予防段階	1次予防	2次予防		3次予防
	健康な時期	発病予備軍	有病期	回復期・障害期
健康状態	健康 異常なし・経過観察	← 健康	→ 病気	病気 生活習慣病(がん・心疾患等)感染症など
行 動	健康の維持増進のための活動のアドバイスとそれに伴う人々の実践	疾患の早期発見のための健診、現状以上の悪化を防ぐためのアドバイスと実践	病気の治療を積極的に受けるとともに、早期回復のためにできることを実践	社会復帰のためのリハビリテーションと障害の悪化の防止

Dr.セルフチェックで予防できる範囲

Dr.セルフチェック for WEB は、インターネットにアクセスできる環境であれば、いつでもどこでも健康チェックが可能。少し気になる症状があったり、健康で居続けたい方に受けていただきたいサービスです。

特長

月に1回 10分で完了

忙しい毎日でも大丈夫。入力からアドバイスまで約10分で完結



WEBで手軽

インターネットに繋がる環境があれば、PCやスマホからいつでもどこでも利用可能



アドバイス

入力後には運動療法、栄養素摂取による改善方法など、アドバイスが表示されます



豊富な機能

データの蓄積と履歴の閲覧が可能。また、現在3年後の健康状態を見ることが出来ます



精度・信頼性

体重・体脂肪・血液検査の結果を入力することで、より正確な結果を得られます



Dr.セルフチェックは、16年の臨床医学経験の後、
予防医学の研究に約20年間取り組んできた医学博士 金城 実氏が開発したプログラムです。

金城 実 (医学博士)

岡山大学医学部卒業後、アルバート・アインシュタイン医科大学、モンテフィオーレ医療センター（ニューヨーク市）に筋肉の運動生理学・筋弛緩薬の研究のため留学。医学博士号取得後、岡山大学医学部付属病院 麻酔科病棟医長を経て、1996年に独立。2004年よりドクターダイエットの展開、2007年より予防医学ドクターセルフチェックの展開を通して、講演やメディアでの積極的な予防医学の啓蒙を行っている。

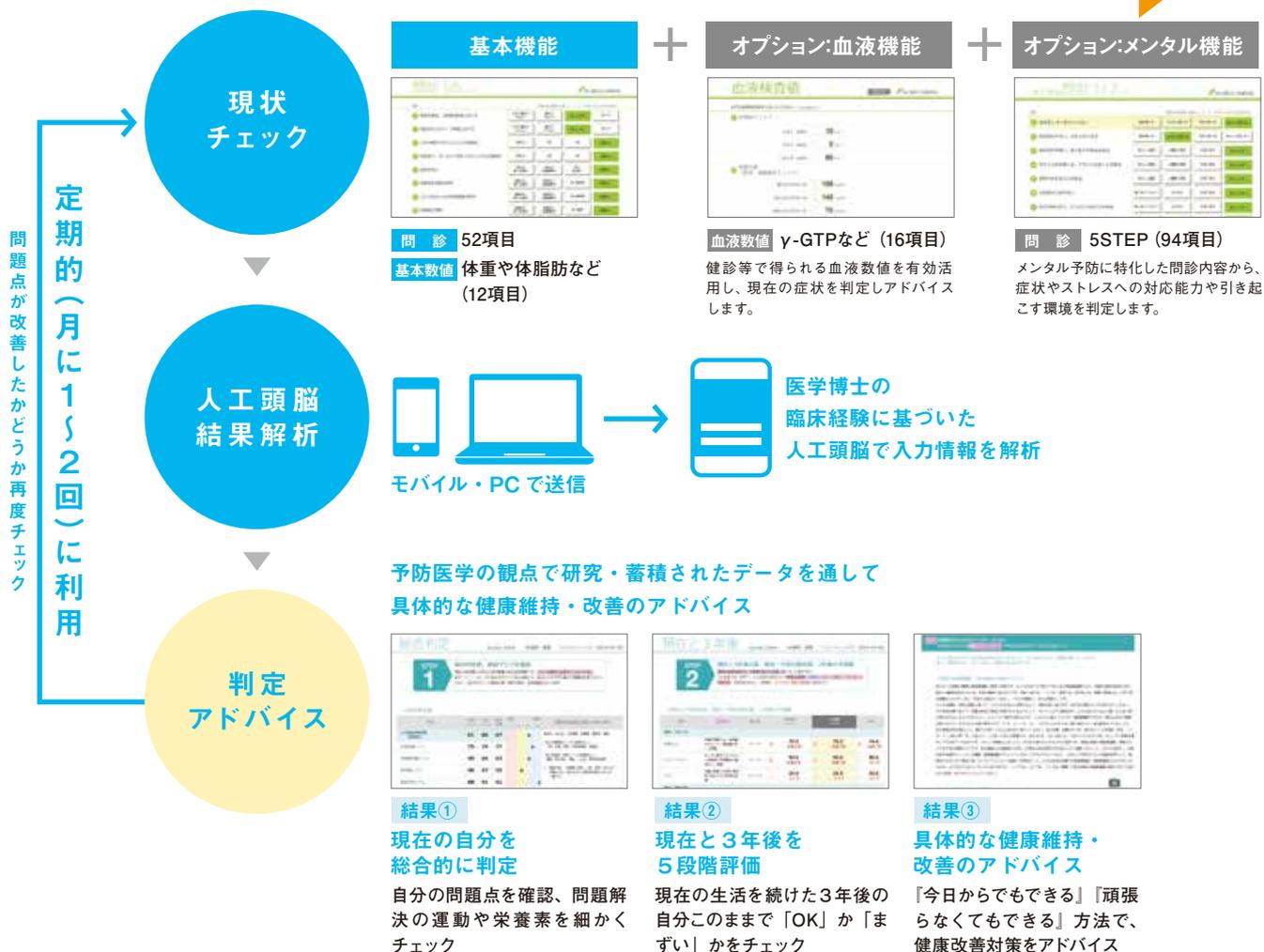
株式会社MDジャパン代表取締役／一般社団法人日本予防医療協会 代表理事



セルフチェックの流れ

予防医学に基づいた問診（症状と現在のライフスタイルの分析）のほか、健康診断等で得た血液数値を入力したり、メンタル問診に答えていくと、【予防医学人工頭脳】があなたの問題点を見つけ、アドバイスをします。

POINT
労働安全衛生法
改正で義務化
「ストレスチェック」
対応機能も
ご提供します。



【予防医学人工頭脳】とは16年の臨床医学経験の後、予防医学の研究に20年間取り組んできた医学博士が開発したプログラムです。

「従業員の健康を促進しリスクヘッジする」

安定した企業経営のためにDr.セルフチェックをプラス

減少する労働人口、増大する医療費負担。従業員が不健康になることは企業にとって非常に大きな損失です。Dr.セルフチェックをプラスして、生産性・収益性の向上を目指しませんか。

リスク その①

従業員が不健康だと、どうなるの？

従業員が慢性的な疾患などで不健康なまま働き続けることで、仕事の生産性低下を招きます。また、注意力が下がることで、事故・トラブルにも繋がりがやすくなります。(例/営業員の交通事故や製造現場における労働災害、製品の不良品増加など)

リスク その②

従業員が病気で働けなくなったら？

病気により長期欠勤が生じることで、本人への給与の支払いだけでなく代替要員を補填することに伴うコスト増加、人員不足による納期遅延等が発生することで、企業の信頼やイメージ低下に繋がることが懸念されます。

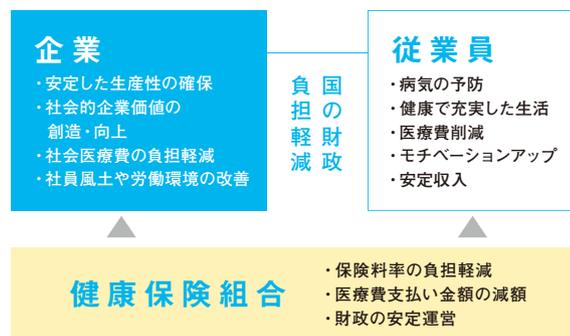
安心

Dr.セルフチェックで 従業員の健康を管理

月額固定費用の負担だけで、新たにシステムを構築する必要はありません。インターネット環境を通じて、従業員が自ら健康管理を行うことで、疾病予防に繋がり、従業員の健康管理に関する企業が抱えるリスクを軽減することができるようになります。また、従業員の健康増進活動を支援することを通じて、医療費全体の削減にも繋がり、企業としての社会貢献活動に寄与します。

産業医による健康管理業務にも「Dr.セルフチェック」があれば安心

- 医師や保健師が企業に専任で在席していなくても、いつでもどこでも従業員が望んだときに医師監修のアドバイスを受けることが可能です。
- 健診後の要指導対象者に対して医師や保健師が指導する際にも、適切なアドバイスを提供できるよう支援できるので、経験やスキルによる指導力のムラを防ぎます。



1年に1回実施

健康診断

人間ドック

+

毎月1回実施

Dr.SELF
CHECK

ドクターセルフチェック for WEB

= 病気を予防して健康維持・増進

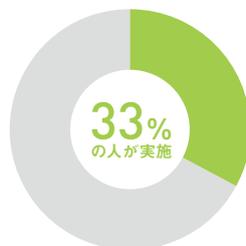
モニターアンケートが実証

Dr.セルフチェックで症状が改善

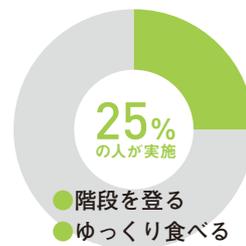
行動に変化



● 5分間歩行を始めた

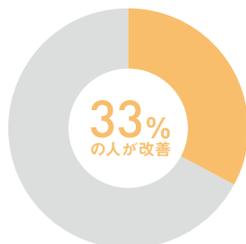


● 良い姿勢を心がける
● 伝統的な日本食を食べる

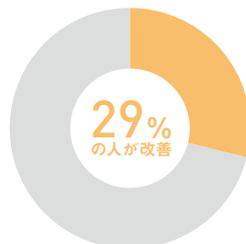


● 階段を登る
● ゆっくり食べる
● 腹八分にする
● 夜食を控える

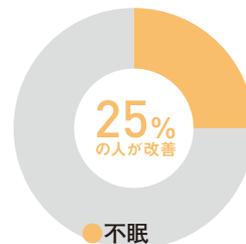
症状が改善



● イライラ
● 目のまわりのクマ

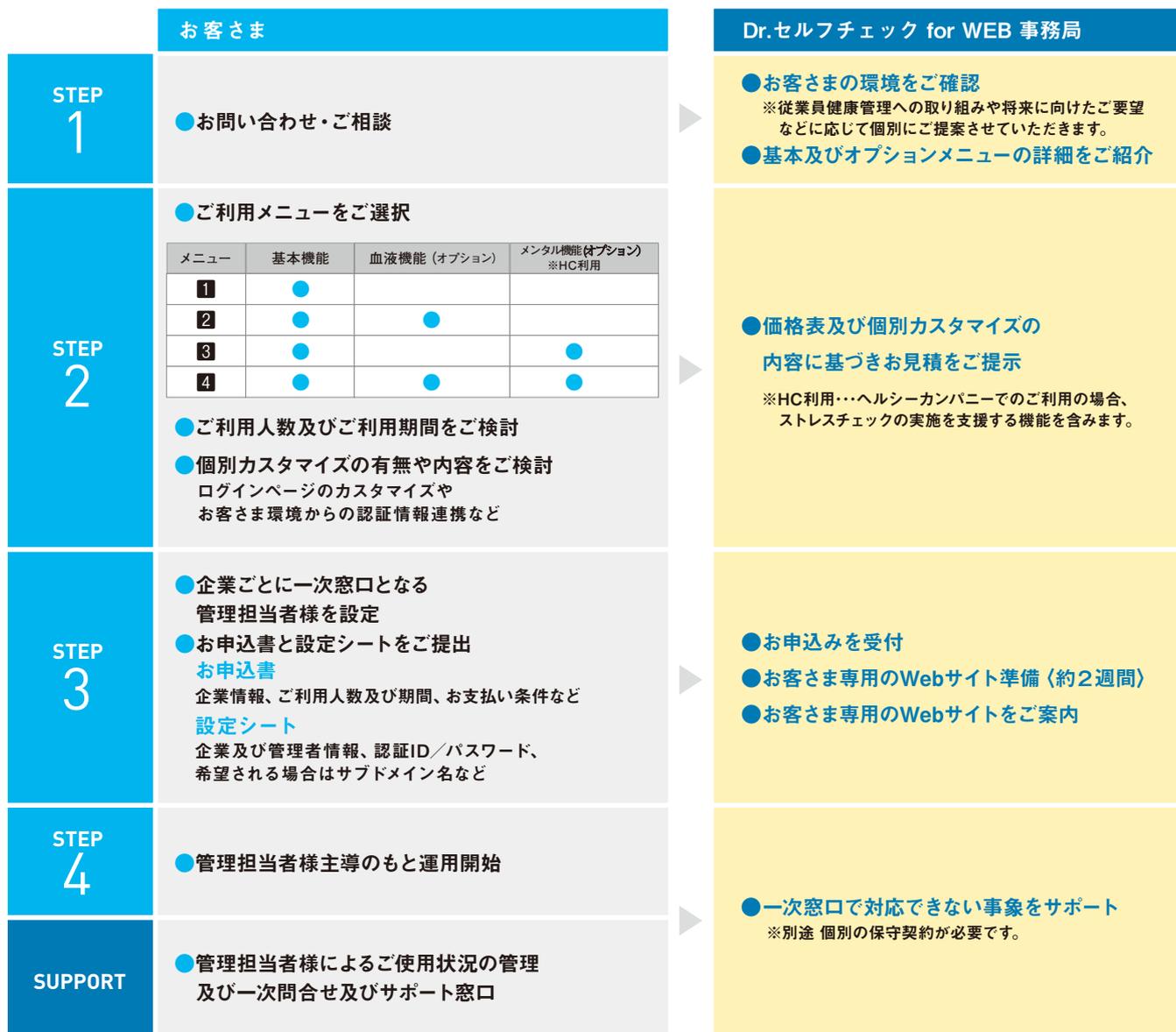


● 冷え性
● 憂うつ



● 不眠
● まぶたの痙攣
● 足がツル

お申し込み・お問い合わせ



Q & A よくある質問

Q PC以外の端末から利用できますか？

A スマートフォン及びタブレットでもお使いいただけます。

スマートフォン及びタブレットでもお使いいただけますが、従来の携帯電話ではご利用いただけません。

〈ブラウザ〉

Internet Explorer 7 / 8 / 9

Safari 5 / 6 Firefox 16、

Google Chrome 2 2

※ 随時更新しております。

Q 通常、どの程度の頻度で利用するものですか？

A 基本メニューは月1～2回のご利用をお勧めしています。

基本メニューは月1～2回のご利用をお勧めしています。この頻度であればアドバイスに基づいた行動の変化により、健康改善がみられるようになります。またオプションメニューの血液検査機能は、健診結果の数値を活用いただくようご提案しています。

Q オプションメニューの血液検査機能はあとから追加できますか？

A 追加できます。

必要なタイミングで追加していただけます。ただし、ご利用終了日は基本機能と同じになります（月割や日割の対応はありません）。

Q 従業員の就業形態や時間と健康の関係をチェックしたいのですが、既存の基幹システムとの連携は可能ですか？

A 可能です。

重要なファクターとして関係を導かせるために各種システムと連携させるご提案は可能です。

Q 標準価格の設定や団体割引はありますか？

A ご利用人数に応じた、割引サービスが可能です。

健康管理を目的としたご利用において、従業員100人の企業と100,000人の企業では月額使用料が異なるボリュームディスカウントを設けています。ご利用人数に応じて都度見積もらせていただきます。

※ 別途、価格表にてご確認下さい。

Q 自社パッケージに組み込んで販売することは可能ですか？

A 可能です。

Webサイトを構築できるITスキルがあれば、実現可能です。別途ご相談ください。

Dr. SELF
CHECK

ドクターセルフチェック for WEB

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで

Dr.セルフチェック for WEB 事務局（株式会社MDジャパン／三井E&Sシステム技研株式会社）

〒700-0903 岡山県岡山市北区幸町8-29 大樹生命岡山ビル

tel / 086-803-2900 mail / support@dr-check.jp