

# お答えします

## 健康管理Webサービスの利点は？

Q

健康管理のため、体重や血圧などを入力して管理する無料のWebサービスを利用してみたいと思います。代表的なサービスの特徴を教えてください。

A

体重や血圧などを記録したり、グラフにして長期的な変化を見たりできるWebサービスがあります。最近ではスマートフォンのアプリや、専用の測定機器と連携できるものも出てきました。それらのサービスから、さまざまな機能を無料で提供するものを紹介します。

「wellnote」(図1)は、身長や体重、血圧などの基本的な健康データを家族間で共有できるのが大きな特徴。家族内での写真共有機能やメッセージ機能などもあり、励まし合って健康管理をするのに向いています。データの入力も簡単なので、パソコン操作に慣れない家族も使いやすいでしょう。そのほか、医師が紹介する健康情報や医師への質問コーナーなども用意しています。iPhoneアプリ

「wellnote」(無料)も提供しており、どこにいてもデータの登録・閲覧が可能です。

「ウェルネスリンク」(図2)は、データを細かく管理したい人に向いています。項目には血圧、体重体組成、歩数、睡眠、婦人用体温、メモが用意されています。オムロンヘルスケアが運営しており、測定に同社の対応機器を使えばより便利ですが、他社のものでも問題ありません。データを記録する「測定記録・メモ」には、薬やサプリメントの服用の有無、日中の眠気といった詳細な項目が用意されています。記録をCSV形式で出力したり、印刷したりするメニューもあります。Web上で参加する「イベント」では、他のユーザーとコミュニケーションを取り、情報交換をしたり励ましたりして、モチベー

ションを上げることも可能です。

このサイトには、月額315円の有料コースも用意されています。無料コースのメニューに加え、6カ月以上のデータを管理したり、オリジナルのランキングを作成したりする機能もあります。

「カラダカラ」(図3)は、体重や血圧だけでなく、腹筋の回数やたばこの本数などの健康管理・健康づくりに関するさまざまな項目が用意されています。さらに、他のユーザーが作成した項目も合わせると400以上あり、自分に合った健康管理メニューを組みたい人にお勧めです。食事内容を入力すると、大まかな摂取カロリーが分かるのも便利です。こちらもWeb上で参加する「サークル」が用意されているほか、「Q&A」コーナーへの投稿もできます。

どのサービスも手軽に始められ、続けやすい工夫がされています。まずは気になる項目から記録してみたいかがでしょう。

### wellnote (ウェルスタイル)

<http://wellnote.jp/>



図1 体重や血圧などの数値の入力は分かりやすく簡単。参加する家族のタブをクリックすると、データをグラフ付きで確認できる。メッセージは「お茶の間」に表示される

### ウェルネスリンク (オムロンヘルスケア)

<http://www.wellnesslink.jp/p/>



図2 「測定記録・メモ」には「血圧計」や「体重体組成計」などの項目があり、毎日の変化を細かく入力できる。それらのデータをグラフに表示してチェックすることもできる

### カラダカラ (インテリジェンステクノロジー)

<http://www.karakara.com/>



図3 トップページにあるメニューの一覧から「マイノート」をクリックすると、自分専用のページが開く。「ノートを書く」で、このページが開き、一通りのデータが入力できる