



毎日の生活習慣を記録・グラフ管理できる無料サイト

『マイライフ手帳』がウィルコム公式サイトにサービス提供開始

～ 2006年9月13日オープン～

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

“セルフメディケーション”によるライフスタイルの改善をサポート

ヒューマン・データ・ラボラトリー株式会社（埼玉県さいたま市、代表取締役：長 誠）は、携帯電話を活用した生活習慣管理サイト「マイライフ手帳」（<http://www.mylifenote.jp/>）を、2006年9月13日より、株式会社ウィルコムの「AIR-EDGE PHONE」向け公式サイトにサービス提供を開始しました。

これにより本サービスは、2006年1月のKDDI「EZweb」公式サイトに加え、ウィルコム「AIR-EDGE PHONE」公式サイトにも対応したことになります。

「マイライフ手帳」は、携帯電話やパソコンを活用し、睡眠時間や運動レベル、余暇時間、食事量、体重をはじめ、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軽に記録・グラフ管理できるサービスです。とくに、健康補助食品（サプリメント）の摂取量を毎日記録・管理できるサービスは業界初となります。会員登録制で利用料は無料です。

なお、「マイライフ手帳」では、ウィルコム公式サイトへのサービス提供にあわせ、新機能「目標体重」と新コンテンツ「健康セルフチェック」を開設しました。「目標体重」を設定することで、「マイライフチェック」のBMI値（肥満度を測る指数）グラフに「目標BMI値」が表示されるようになりました。また、「健康セルフチェック」では、気になる健康状態を自分自身で簡単にチェックすることができます。これらの新サービスで、メタボリックシンドロームの予防や健康的なダイエットに取り組むみなさんの“セルフメディケーション”をさらにサポートしていきます。

■ウィルコム AIR-EDGE PHONE 公式サイト『マイライフ手帳』アクセス方法

(1) CLUB AIR-EDGE トップメニュー → ライフ&ショッピング → 健康・医療 → 『マイライフ手帳』

(2) URL を直接入力 <http://www.mylifenote.jp/>

『マイライフ手帳』トップページ

マイライフ手帳

- 毎日の生活習慣情報を入力、グラフ管理できる無料サイトです！
- [初めの方へ](#)
  - ↳ [マイライフ手帳って？](#)
- [無料メンバー登録](#) ●
  - ↳ [会員登録はコチラから！](#)
  - ※ [メールアドレス登録の注意点](#)
- [メールが届かない方へ](#)
- [メンバー入り口](#)
  - ↳ [ID・PASSを忘れた方](#)
  - [メンバー構成](#)

[QRコード]





### 【マイライフ手帳の主なサービス内容】

■**データライブラリ**・・・日々の生活習慣データを登録・変更できます。毎日配信される「マイライフメール」の URL から、すぐに登録画面にアクセスできるため、毎日の登録作業の煩わしさを軽減します。

#### <記録・管理できる生活習慣情報>

- ▽食事量
- ▽健康補助食品（サプリメント）の摂取量
- ▽睡眠時間
- ▽余暇時間
- ▽運動レベル
- ▽身長・体重
- ▽**目標体重** <New!>
- ▽BMI 値（肥満度を測る指数）
- ▽アルコール摂取量
- ▽喫煙本数
- ▽ごきげん
- ▽今日のひとこと

■**マイライフチェック**・・・登録した生活習慣データを、過去 7 日間および 1 か月単位でグラフ表示します。日々の生活習慣を振り返ってチェックすることができます。BMI のグラフでは、目標体重から算出された「目標 BMI 値」が赤いラインで表示されますので、BMI 値を基準にした健康的なダイエットに取り組むことができます。

■**マイライフポジション**・・・他の会員と比べて、自分の生活習慣レベルがどのポジションにあるのかをグラフで確認できます。

■**サプリランキング**・・・会員の入力情報を基に、利用率の高い健康補助食品（サプリメント）をランキング形式で紹介します。“本当に利用されている”ランキングがわかるのは「マイライフ手帳」だけです。

■**ごきげんチェック**・・・「今日のひとこと」に入力された各会員のコメント情報をピックアップして公開します。各会員のその日の気分やコメントを検索・閲覧できます。

※「今日のひとこと」は、登録する際、公開希望／非公開を選択可能。

■**サプリライブラリ**・・・データベースに登録済みの約 1 万 5000 点の健康補助食品（サプリメント）や医薬品、健康茶などの商品情報が検索できます。各商品に含まれている代表的なサプリメント成分の解説付きです。

■**今日のコラム**・・・会員の生活習慣データなどを基に、生活や健康に関する身近な話題をとりあげます。

■**データアベレージ**・・・会員の生活習慣データをウィークリーで集計して平均データを紹介します。

■**美容・健康トレンド情報**・・・美容化粧品や健康食品の新商品、話題のトピックスなどを紹介する「美容&健康ニュース」、有名人のケガや病気などを速報する「有名人の健康チェック」など、健康に関する最新トレンド情報を提供します。

■**健康生活の豆知識**・・・「マイライフ手帳」を監修する健康管理士が、生活習慣病にかかわる豆知識や健康管理のワンポイントアドバイスを紹介します。

■**食材百科事典**・・・野菜、魚介類、肉など、日本の食卓でよく使われる 13 品目約 1500 種類の食材の特長、主な栄養素などを紹介します。

■**健康セルフチェック** <New!>・・・気になる健康状態を自分自身で簡単にチェックすることができます。体調別に 10 項目の質問に答えて現在の健康レベルを判定する「YES・NO 健康チェック」と、健康診断の結果や体調の変化から病気の早期発見をサポートする「セルフ健康診断」の 2 つのコーナーを用意しています。



ヒューマン・データ・ラボラトリーでは、本サービスで2006年末までに10万人の会員獲得を目指してまいります。また今後も、利用者に対して魅力的なサービスを提供していくと同時に、本サービスの生活習慣情報を統計処理し、生活習慣トレンド情報として内外に提供してまいります。さらに本サービスをベースにした「生活習慣データ管理システム」を開発し、ドラッグストアや健康食品ショップ、フィットネスクラブ、美容サロンなど、主に会員を保有する事業者向けにASPとして提供することも検討しております。

---

<本リリースに関するお問い合わせ先>

ヒューマン・データ・ラボラトリー株式会社

担当者：唐沢正和

info@humandatalab.com

TEL/FAX 048-678-2661

【ヒューマン・データ・ラボラトリー株式会社について】

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