

# 毎日の生活を振り返り、 健康リテラシーを高めよう!

健康意識の向上を目指して、

「メタボ判定」を意識しましょう。「こころの傾向性」をチェックしましょう。

そして、皆で**健康経営**に参加しましょう!



自分の健康は自分で守り、自分で創る。こころと身体 の健康状態を「見える化」



**NavBEE** [ナビー] は 自己問診形式による健康リテラシー支援システムです。

生活習慣、検査結果/病歴・投薬、メンタルチェックなどの問診結果を、ハチが登場する5つの場面(画面)で表示します。自己問診から生まれた健康に関する情報を、単なる数値やグラフではなく、イラスト画面を使って「見える化」することにより、健康への認知が明確になり、行動変容が促進されると考えられます。

自分のこころと身体 の健康を意識しましょう!

BMI判定



望ましいのはBMI値22

身長と体重の入力で、BMIが計算され、体型が決定します。

生活習慣

生活習慣の状態がハチの部屋で表現されます。

確認できる  
項目

- 喫煙習慣 ●運動習慣 ●食習慣 ●飲酒 ●睡眠
- 行動変容ステージ ●保健指導の希望

行動変容ステージ  
がわかります



検査結果/  
病歴・投薬

検査結果と病歴・投薬がハチの部屋で表現されます。

確認できる  
項目

- 腹囲/BMI ●検査結果
- 病歴 ●投薬 ●メタボ判定

腹囲と検査結果による  
メタボ判定



こころの健康状態・  
ストレスチェック

こころの健康状態とストレスがハチを主人公とした風景で表現されます。

確認できる  
項目

- こころの健康状態
- ストレスの場所と度合い
  - ・こころの悩み・身体の悩み・家族関係・人間関係
  - ・住居環境・地域環境・職場環境・社会の出来事

こころの傾向性  
を把握できます



コーピングスタイル  
(ストレス対処法)

日常的に使用しているストレス対処法を確認。  
ストレス対処法の学習につながります。

確認できる  
項目

- ストレス対処法のタイプと度合い
  - ・課題達成・感情処理・肯定的思考
  - ・関係性受容・あきらめ・回避

ストレスを軽減しようとする  
対処法を確認できます



サバイバル力<sup>りよく</sup>

「ストレスを跳ね返す力」がどの位あるのかを  
確認できます。

確認できる  
項目

- サバイバル力の3要因
  - ・自分らしさ度・ポジティブ度・つながり度

『回復力』と  
『レジリエンス』が  
わかります

