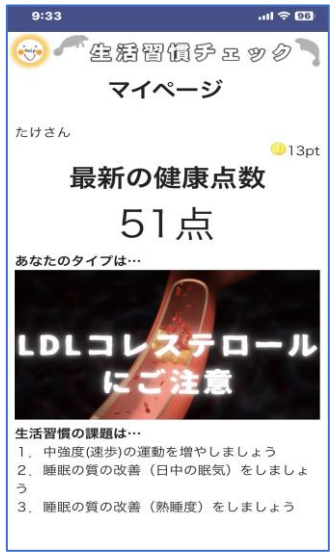
HelpUライト＆睡眠チャレンジプログラム説明資料



株式会社HNC

このようなお悩みを抱えられていませんか？

地域住民の方々や従業員ご本人様や従業員ご家族様の方々に

健康診断の受診や健康上の悩みを気軽に
相談してもらえるような関係性・信頼感を
構築するのは難しいな…

サイトやチラシ、健康セミナーやイベントなどで
健康に関する情報を伝えているんだけどな…

「HelpU-ライト」で解決できるかもしれません

まずは、地域住民の方々に健康に興味を持っていただき、
自ら行動を起こしていただくこと（自己成長）が重要です。

利用者の自己成長をサポートし、
利用者の間で自然な信頼関係を構築できるツールが、
AIによる生活習慣病予防支援システム「**HelpU－ライト**」です。

＜このようにお役立ていただけます＞

・利用者の健康についての行動変容の意識強化に
・利用者が組合に相談しやすい環境、関係づくりに
・利用者との接点をつくることで関係づくりができ、健康経営強化に

HelpUライトサービスとは・【AIによる生活習慣病予防支援システム】

★QRコードを読み取りスマホでINPUT・送信で簡単

★利用者が自分にあった健康改善ができる

個人の測定値の将来予測
個人の生活習慣の最適な改善法の提示

★チャレンジプログラムによる自然な仲間づくり

・健康について学ぶ　　・やってみる(健康行動)
・仲間と楽しく(コミュニティ)
　ＡＩ支援の自然なグループ形成機能（仲間登録不要）
・　ゲーミフィケーションプログラム

★ポイントゲットでプレゼント交換

【掲示用ポスター】

「HelpU-ライト」の特徴

人を夢中にする「ゲーミフィケーション＊」の技術を活用して脳内物質の働きを活性化して、
健康実現へ向けて自己成長できるプラットフォームです。

＊ゲーミフィケーションとは
ゲームデザイン要素やゲームの原則をゲーム以外の物事に応用する取り組みのこと

1 健康チェック

生活習慣等の質問に回答していただいた方に、
下記情報を提供します。

1．個人の測定値の将来予測
2．個人の生活習慣の最適な改善法の提示

2 チャレンジプログラム

下記4つの要素をもったプログラムで、
仲間と励ましあい行う健康改善プログラムです。

1．講義
2．実践
3．共有する場
4．フィードバック

利用者は健康改善を実現するだけではない！

ポイントを貯めて**プレゼントをゲット**できます！

特徴①：健康チェック

＜使用方法＞

(1) 初回QRコードを読ませ、利用許諾チェック確認後、通知許可します。

(2)生活習慣チェックを開始します。

(3) 画面表示内容を順次入力します。
- 生年月日、性別、身長、体重、２０歳の時の体重
- 血圧、血糖値、LDL,HDL,中性脂肪、肝機能、尿酸（検査値について３つの状態から選択)
- 生活習慣（運動、睡眠、食事、欠食、味付け等）

(4) 検査値＋生活習慣による簡単なAIチェックが行われ、主に**注意が必要な検査値等の情報**が表示されます。

(5) 情報記憶/送信のため、ニックネーム（匿名）、メールアドレス、生年月日を入力します。

(6) 総合的なチェック後、**3つの生活習慣改善点課題の結果**が表示されます。

尚、マイページで、次の機能が選択できます。
- ポイントの交換の商品選択と交換の実施
- チャレンジプログラムへの参加
- その他の機能として、再度の健康チェック、登録情報の変更（ニックネーム、メールアドレス、生年月日）が可能

特徴②：チャレンジプログラム

利用者は **自分に合った健康改善** / **一緒に健康改善に取り組む仲間作り** が可能です。

・健康について学ぶ
・やってみる(健康行動)
・仲間と楽しく(コミュニティ)

・AIによるグループ形成機能(仲間登録不要)
・ゲーミフィケーションプログラム

講義

講義(健康知識・ノウハウ)をステップ化し、スモールステップで伝えることによって理解度を高めることができる

実践

ステップ化した講義に関連する課題を実践してもらうことで、小さな成功体験・達成感が得られ、行動が継続しやすくなる

共有する場

実践内容を共有する場を提供し、仲間と一緒に取り組むことで共感や協力・価値観の供給がうまれ行動が継続しやすくなる

フィードバック

実践した結果に対するリアクションやフィードバックによる即時に反応が返ってくることで行動が継続しやすくなる

＜プログラムの内容＞

① 睡眠の質の改善チャレンジ

② 高血圧 生活習慣チェック
③ 脂質異常 生活習慣チェック
④ 高血糖 生活習慣チェック
⑤ 肝臓危険度チェック・・・・・・・現在準備中

睡眠チャレンジの動き、使い方

・エントリー後、毎週一定期間に開催されるので、開始する曜日にメッセージで案内が届きます。
　＊エントリーしても直ぐにプログラムは開始しません。
・案内のメッセージ内のリンクを実行し、睡眠に関係する学習とその実施について入力をします。
・チャレンジ開始の日から案内は、毎日届き、７日間、連続して届きます。
・毎日案内が届きますが、忘れてその日のチャレンジができなくても配信済チャレンジはメニューで
　過去の実施内容を選び自分で実施できます。
・数名のチームをチームとしてチャレンジが始まります。
　エントリーしたメンバーは、チャレンジ開始時点でチームとなります。
・学習を行いますので、他のメンバーへのアドバイス、助言などを求めることができます。
・〇日間のチャレンジが終わると、学習内容の確認と達成レベルに応じて表彰がされます。
・学習、確認できなかった内容は、チャレンジのメニューで過去の日の内容も
　再度学習することができます。

全体のご利用フロー

サービス開始QR

① 健康チェックと登録 ・・・ポイント５

② チャレンジプログラム参加 ・・・ポイント５

③ チャレンジプログラム完走 ・・・ポイント10

二回目以降の
アクセスQRコード

④ アクセス・・ポイント１

マイページ

【マイページ】で、次の機能が選択できます。
①ポイントの交換の商品選択と交換の実施
②改善チャレンジプログラムに参加できます。
③再度の健康チェック、
④登録情報の変更（ニックネーム、メールアドレス、生年月日）

管理画面機能

管理者（医療スタッフ）が、チャレンジプログラムに参加されている方々の内容を管理画面の内容を見て、より細かな情報交換（健康相談）に活用することが出来ます。

【HelpUライト医療スタッフ用登録画面】

チャレンジプログラム　入口はこちらから

HelpU

スタッフ利用登録

ライセンスキー	
ニックネーム (公開名)	
登録メールアドレス	※普段お使いのメールアドレスを入力してください
生年月日を数字8桁で (例:1972年1月16日→19720116)	※6-12文字の半角英数で入力してください

登録する

○HelpUライト管理画面

一覧表示(新着順)

テスト1006	メールアドレス	1006@antree.co.jp
	モバイル番号	08043257048
	生年月日	19720116
	気になる検査値	LDLコレステロール値
	気になる生活	1.中強度(速歩)　2.日中の眠気　3.熟睡度
	ポイント	5
	商品交換	-
	来店日時	2023-05-24 16:05:32
テスト1005	メールアドレス	1005@antree.co.jp
	モバイル番号	08043257047
	生年月日	19720116
	気になる検査値	血糖値
	気になる生活	1.歩数　2.熟睡度　3.遅い時間の食事
	ポイント	5
	商品交換	-
	来店日時	2023-05-24 16:02:14

ポイント/プレゼントについて

獲得ポイントに応じて
賞品をプレゼント！

賞品は、QRコード発行薬局様
にてお渡しになります。

- 健康チェック後の登録・・・**5**ポイント
- チャレンジプログラムエントリー・・・**5**ポイント
- 再来店QR・・・**1**ポイント（1日・1回）
- チャレンジプログラム完走・・・**10**ポイント

商品画像	商品名	内容量	数量	希望小売価格	ポイント数	備考
	脂肪対策	180粒	1	2,980	3000	生活習慣病
	ぱくぱくスリム	120粒	1	2,000	2000	糖尿病対策
	高吸収クルクミン　ウコン２７	0.25g×10粒	1	1,980	1500	肝機能改善
	プラセンタピュア	20cap	1	1,600	1500	美白・ 抗炎症作用
	ロコヘルス	90粒	1	1,580	1500	膝・関節
	生酵素×酵母	60cap	1	980	1000	ダイエット 疲労回復
	龍虎皇MAXプレミアム	3粒	1	480	500	活力
	スーパーナノクルクミンの力	0.25g×1粒	1	248	250	肝機能改善
	おやつにサプリzoo コラーゲン+ヒアルロン酸+プラセンタ	１５０粒入り	1	1,200	1000	栄養補助食品
	おやつでサプリZOOマルチビタミン	４０粒	1	500	500	栄養補助食品
	自慢のマスク	5枚	1	598	500	マスク
	アルコールハンドジェル	５００ｍｌ	1	1,280	300	消毒剤
	プロポリンス	12ml×6包	1	250	250	マウスケア

HelpUライトのYoutube説明動画（2種類）

Youtubeにて、HelpU－ライトの簡易説明動画をご覧いただけます。
下記のQRコードを読み取りご確認ください。
https://www.youtube.com/watch?v=1ZmzXESfYEs

簡易説明動画

こちらのQR コードから
HelpU LITE の説明動画を
ご覧いただけます。

詳細説明動画は、下記のURLよりご覧いただけます。
https://www.youtube.com/watch?v=gPURlo-OJyg&t=13s

補足資料

【補足】AIのイメージ

・個人の測定値と、生活習慣の時系列データ

・測定値と生活習慣関連の統計データ

・約1,000件の学術論文

データベース

質問項目
- 生活習慣の課題を10問程度でチェックし、タイプを分類
- 血圧・脂質代謝・血糖・運動不足・ストレス等のタイプを分類

数値データ
- 血液検査の結果
- 身体情報（血圧、身長、体重等）

利用者による回答

結果をスマホに送信

個人の健康状態の解析

検査値の将来予測

血液検査情報と生活習慣や食習慣**の情報を、**
学習内容をもとに学術的、医学的、統計的に分析し、総合的に評価

①ＱＲコード付きチラシ・ポスターからチェック開始

事業所掲示ポスター

血圧や血糖、脂質などの検査値が気になっている人向けにチラシ、ポスターにQRコードを掲載して集客

店舗来店者

QR コード 読込

【利用規約確認】

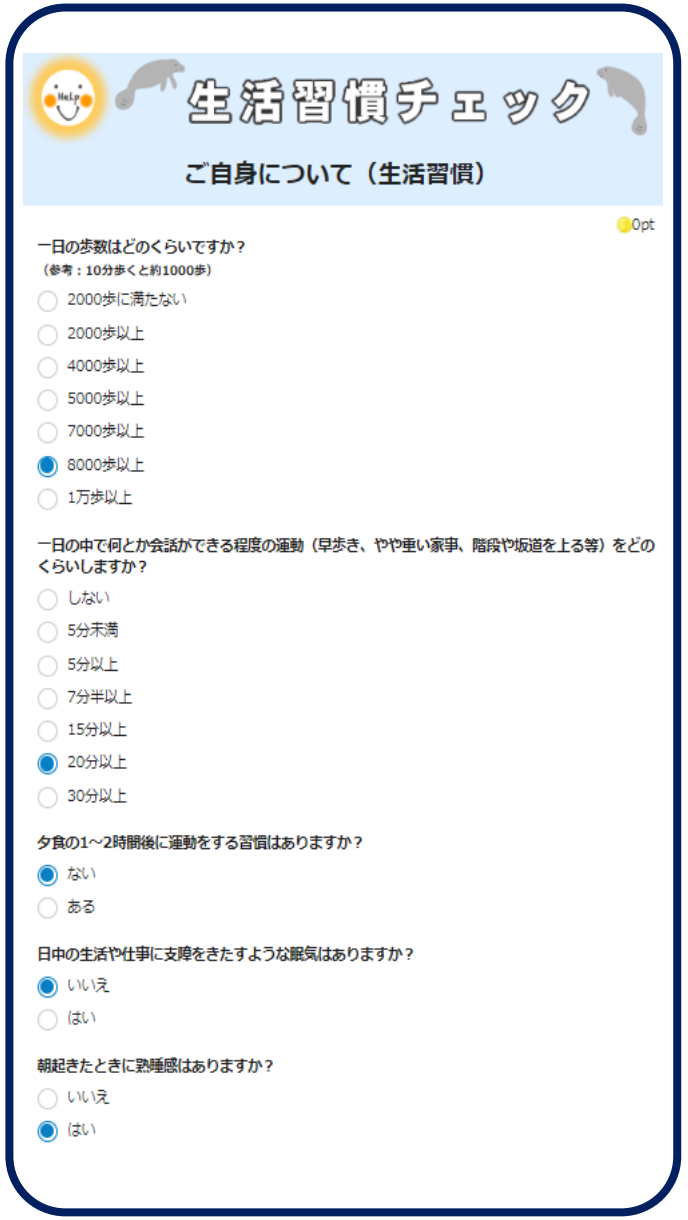
【基本情報入力】

②チェック　→　入力　→　結果

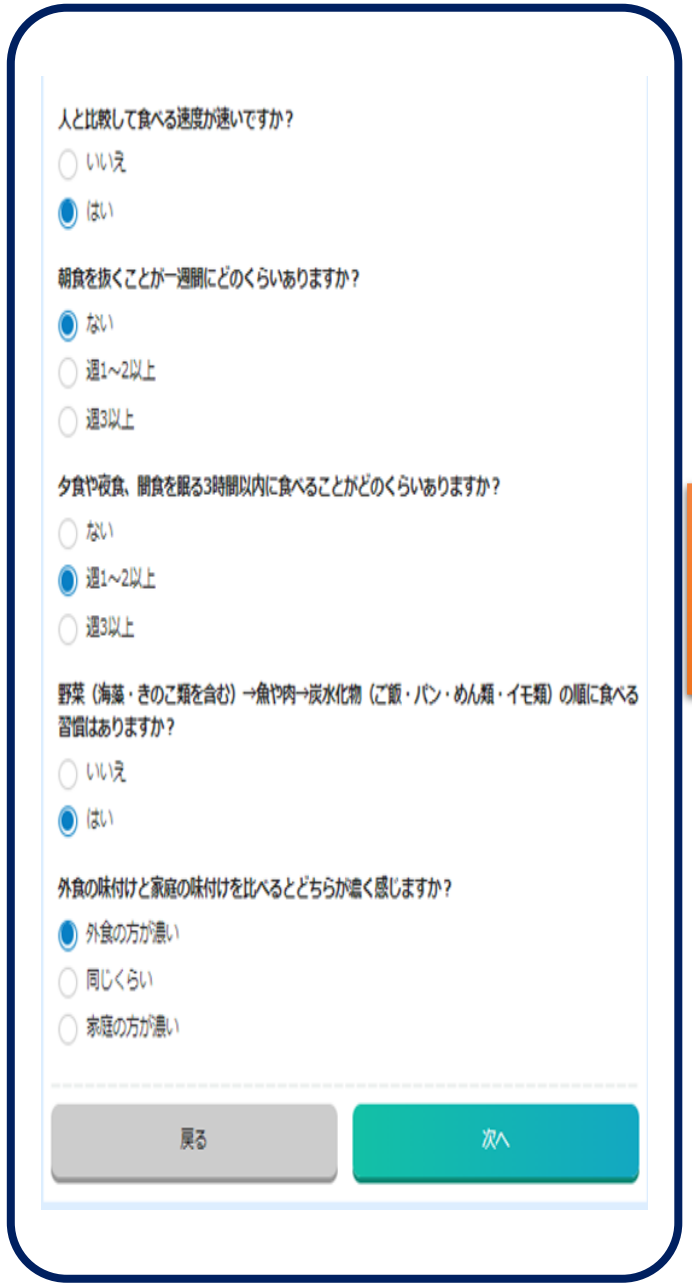
生活習慣の課題を10問程度で
チェックしてタイプを分類する

検査値
入力

設問
入力

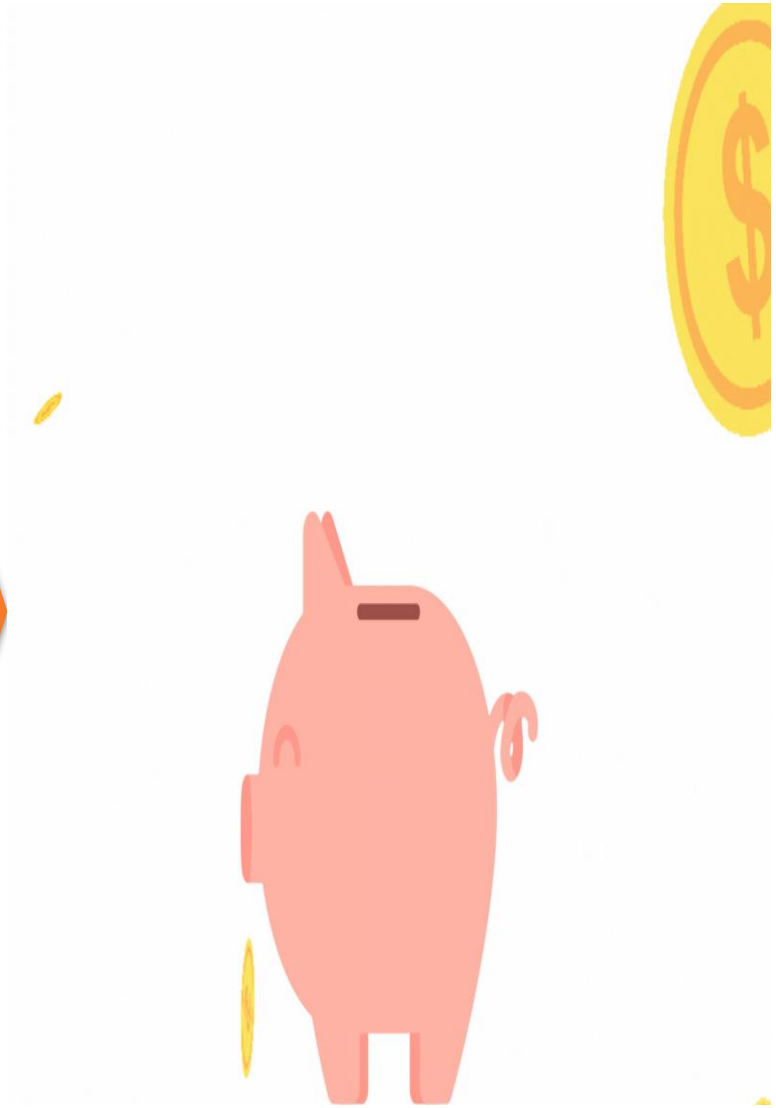


②チェック　→　入力　→　登録



設問
入力

登録
終了



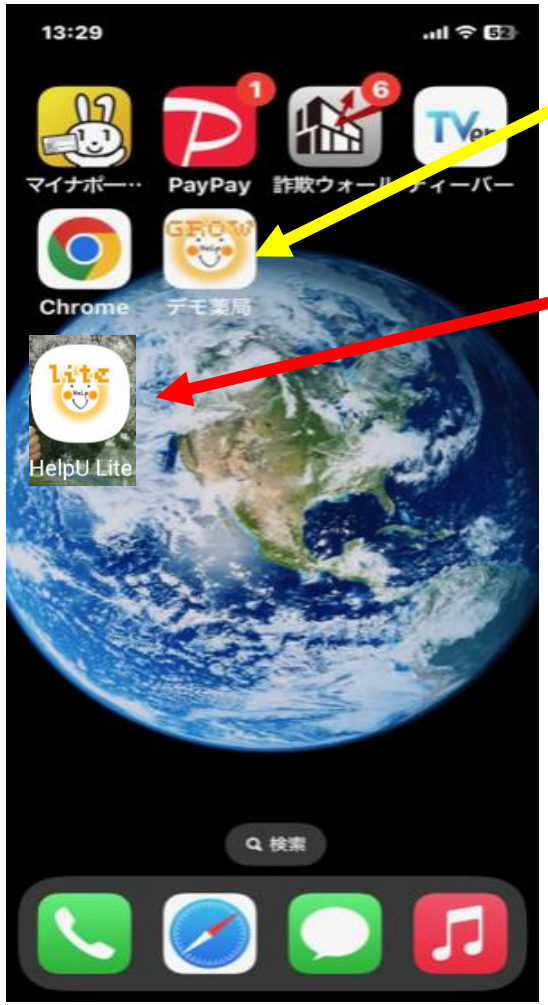
ポイント付与・・・5

チャレンジプログラム利用登録について

・マイページからエントリーすると

この後はログインなしでメニュー＆
メッセージよりチャレンジ表示

①メニューへの追加
②ログインでユーザ登録

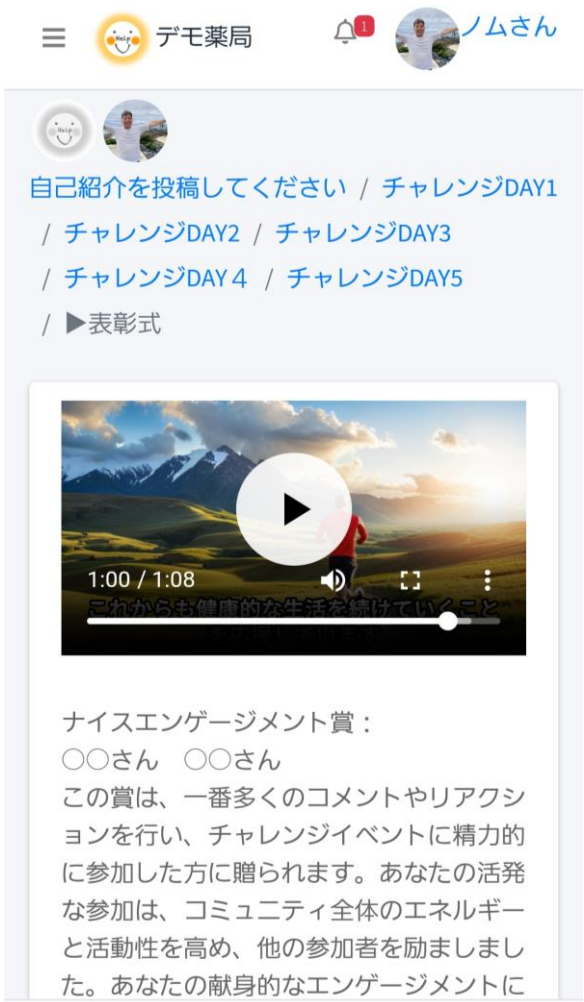


③メニューからの実行

チャレンジ用アイコン
登録

開始時アイコン
Andoroidのみ

④再度のログイン



Copyright © 2022 AncientTree,Inc. All rights reserved.

チャレンジプログラムによる小さな健康コミュニティづくり

独自のコミュニティコンセプト
- **メンバーの匿名性**
- **自分の情報を開示しない**
- **発言、応援、相談しやすい**
- **多様、簡便な情報交換環境**

- **利用者の生の声を聴ける（困りごと、相談したいこと）**

メッセージ変更、設定可能

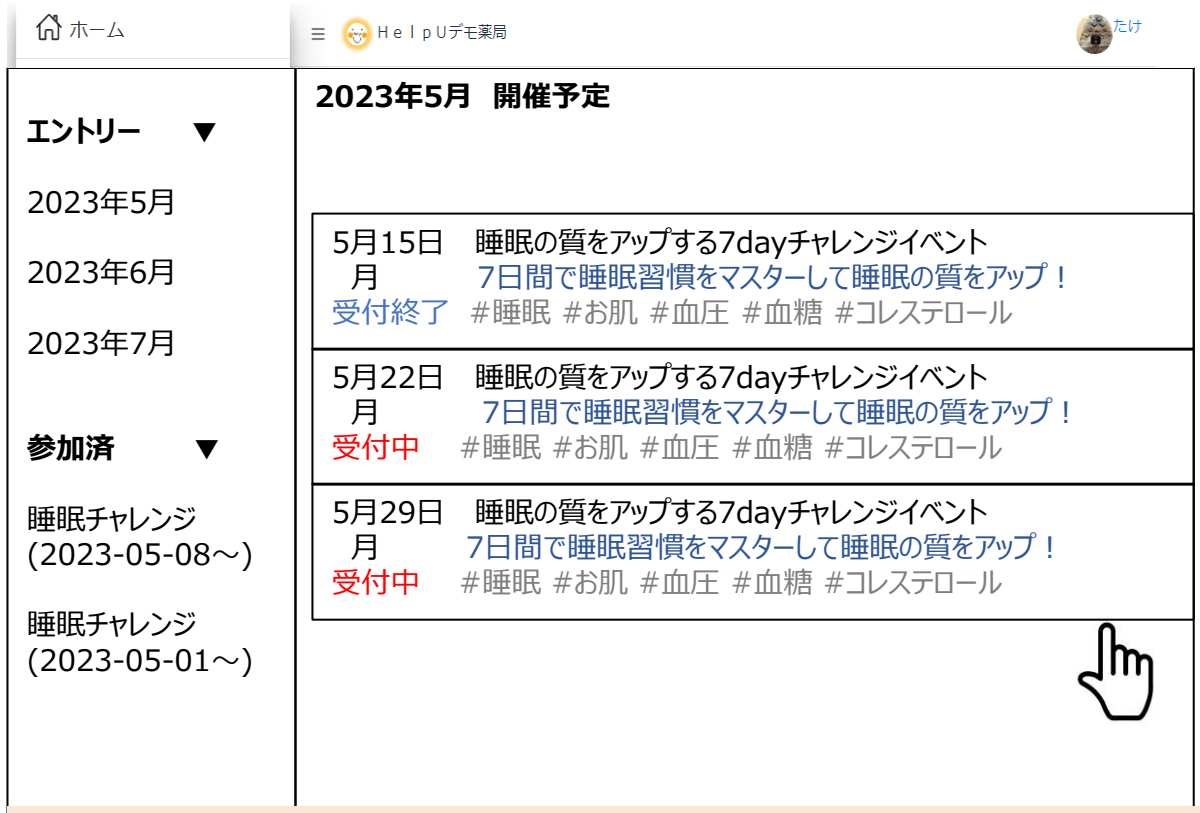
薬局から各チームに１名が入り、メッセージボタンで支援を行う。

コメントメンバー確認で関係作り

ボタン以外にコメントもメンバー全員でやり取り可能

チャレンジプログラム開催予定と１クール実施の流れ

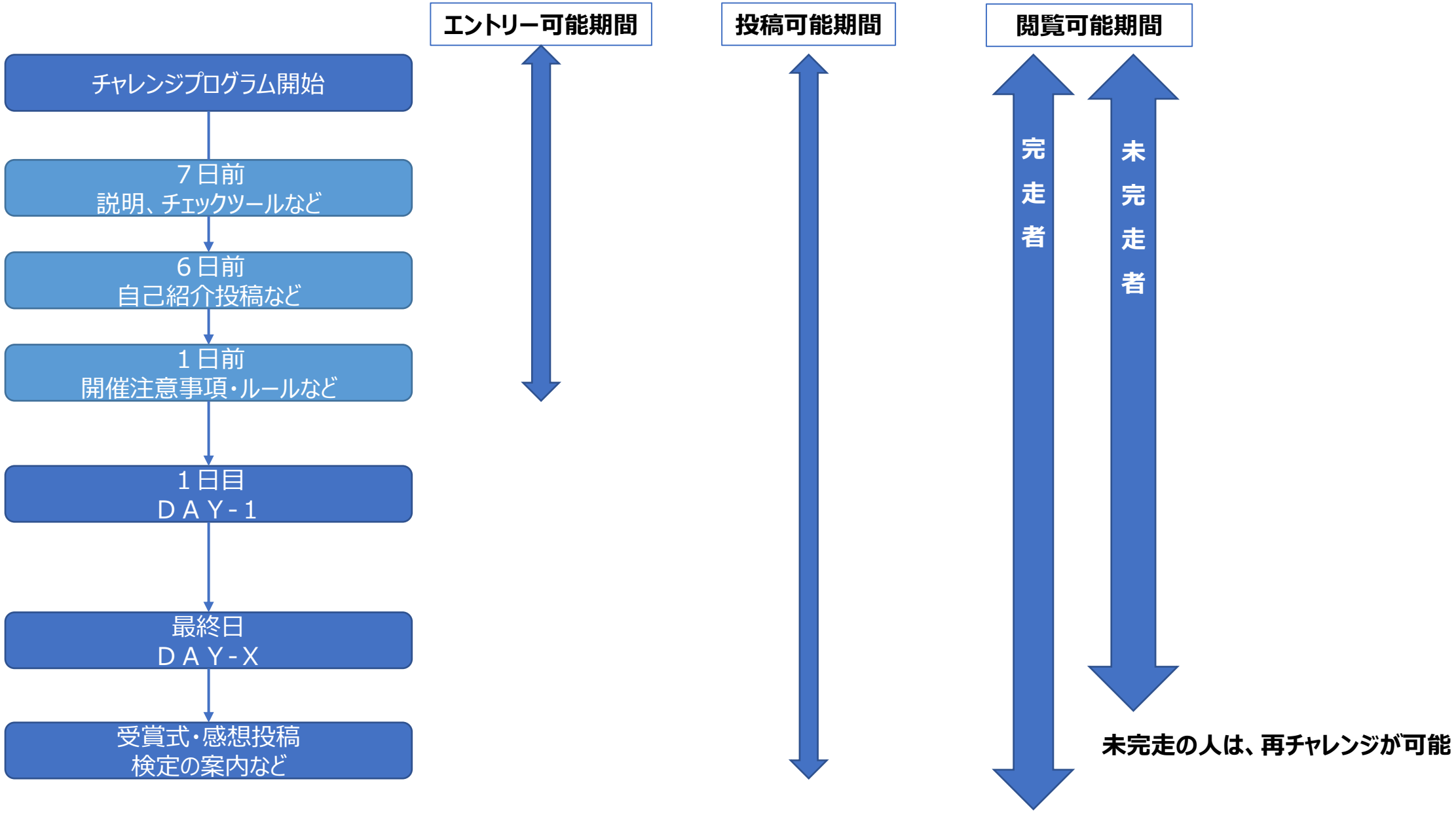
・Ｈｅｌｐ Ｕライトのマイページ「チャレンジエントリー」ボタンを押すと下記画面が表示される。
・初回のみLITEと同じメールアドレスと生年月日8桁でログインが必要
・ログインの前に、ホーム画面に登録を促す案内が表示される（iPhone）　※androidは自動的にインストールを促される
　→ホーム画面のアプリから立ち上げるように促す（推奨）



例：睡眠の質アップ・チャレンジ

-7日：説明、睡眠チェックの実施、点数の投稿
-6日：自己紹介
-1日：開始にあたり注意事項など
+0日：１ＤＡＹ～レクチャー１
+1日：２ＤＡＹ～レクチャー２
+2日：３ＤＡＹ～レクチャー３
+3日：４ＤＡＹ～レクチャー４
+4日：５ＤＡＹ～レクチャー５
+5日：６ＤＡＹ～睡眠チェックの再実施、点数の投稿
+6日：７ＤＡＹ～感想の投稿、完走者のみ睡眠検定の案内

※何日前でエントリー締め切りかをコンテンツ側で設定可能
※プッシュ通知、メールで上記案内が毎回（毎日一定時刻に）届く

・開催予定をクリック（タップ）してエントリー可能
・それぞれのエントリーは開始前1週間ならいつでも可能（既に配信された内容はまとめて届く）
・何度でも同じチャレンジへのエントリーは可能
・エントリー順に数名（定員設定）毎のコミュニティ（部屋）が自動作成され振り分けられる
・スタッフは全コミュニティに自動参加可能

チャレンジプログラムの動作概要