

バリュースHR 人間ドック・生活習慣病予約システム 健診結果閲覧機能の紹介

機能名称：健診結果・予測（**わかる**と**かわる**）

概要

1. 健診結果を最大5年分表示し変化がわかる
2. 健診結果をA（正常）～FF（要精密検査）で表示
3. 健診結果から要注意項目と生活習慣の確認
4. 3年以内の健康予測ができる
5. 生活習慣の改善により未来が分かる

今の健康状態が**わかる** 生活習慣を改善することで将来が**かわる**

👉 バリ्यूHR健診予約システムへログイン

PCからは下記URLをクリック、スマートフォンからはQRコードでログインしてください

URL : <https://secure.apap.jp/pers/usr/g379/login.jsp>



富士石油健康保険組合

健診予約システム
Login

☑ 初回ログイン
ID・パスワードを忘れた方

ID・パスワードの取得

ログイン

→ ID・パスワードを忘れた方

☐ サイトご利用環境について
(推奨ブラウザ)

推奨環境については[こちら](#)からご確認ください。

This site is protected by reCAPTCHA and the Google Privacy Policy and Terms of Service apply.

健診予約を入力するID・パスワード
でログイン

ホーム | 当サイトについて | パスワード変更 | 健診機関情報一覧 | よくある質問 | お問い合わせ

Health Checkups 富士石油健康保険組合
人間ドック・生活習慣病予約

ようこそ ログアウト

これから予約する方 予約する
電話予約済の方 予約内容を登録する
お申し込み前に確認 健康診断について
利用予定日の変更・キャンセル 申込履歴

年に1度は健康診断を受けましょう!

健康診断を受診することで、がんや糖尿病等の生活習慣病の早期発見、早期治療につながります。健やかな生活を継続して送るために定期的に健康診断を受診されることをおすすめします。

お知らせ

健診結果・予測 (わかるとかわる)

ここをクリックして健診結果管理システムへ移動します



👉 健診結果で健康状態が「わかる」

健診結果管理システム
「わかるとかわる」

わかる
ダッシュボード
健診結果
健診受診履歴
健診結果自己入力
わかるの見方
検査項目説明
疾病説明

かわる
推奨環境
お問い合わせ

「生活習慣」
いかがですか？

ストレスチェック
自分のできるココの健康診断

WEB 医療費明細

人間ドック・
健康診断予約

健診日
医療機関・薬局
案内サービス

海外帰国者のための
感染症情報

ダッシュボードまるわかり！
わかるの見方 >

全データ 評価用 さん

メッセージボックス
健診のお知らせ履歴や健康相談ができます！

本健診結果情報は、人間ドック学会の指針等に準拠した判定コードを表示しており、医療機関の結果表の判定コードとは、異なる場合があります。本システム結果と異なる場合は、医療機関の判定コードに従い再検査・精密検査等を実施してください。また、産業医保健師は健診結果を総合的に判断します。産業医・保健師から指示があった場合は、その指示に従ってください。（健診結果詳細ページにては、検査結果の判定は「E」です。）

続きを読む +

最新の健診結果
あなたの生活習慣

健診機関の受診情報

受診日 2022年05月03日 健診機関 医療法人社団バリューメディカル
バリューHRビルクリニック(巡回
健診)

受診コース 人間ドック 医師名 石垣 洋子

医師からの
診断コメント 血圧が高値ですので精密検査を受けてください。家族的体質が要因となっている可能性があります。塩分の取りすぎに注意してください。/血液脂質が異常ですので精密検査を受けてください。/腎機能検査

続きを読む +

あなたの健診結果

要医療項目	肝機能	血清検査	血圧
	FF	FF	E
判定記号説明 FF 要精密検査 F すぐに再検査 EE 血液検査 E 要治療			

要注意項目	体格	尿一般	脂質	循環器	消化器
	D	D	D	D	D
判定記号説明 DD 経過観察継続 D 経過観察後再検査 DD 有症状受診					

腹部超音波
D

判定記号説明 DD 経過観察継続 D 経過観察後再検査 DD 有症状受診

健診結果を見る →

下へスクロール

👉 最新の健診結果情報が表示されます。

👉 健診結果の「要医療」と「要注意項目」があれば、最上位の位置で判定結果を表示します。

👉 「健診結果を見る」をクリックすれば、健診結果の詳細・経年結果が表示されます。

👉 健診結果で健康状態が「わかる」

下へスクロール

あなたの生活習慣

📄 わかるの見方 >

健診受診日が【2022/05/03】のあなたの生活習慣に関連する2つの結果を表示しています。生活習慣病に関連する6つの分類の判定結果と、受診時に回答した問診結果を確認しましょう。

分類パネルをクリックすると、説明ページへ移動し、問診結果のパネルをクリックすると、ポップアップでわかる先生が解説してくれます！

わかるさん



🕒 あなたの問診回答を見る >

血圧 E

糖代謝 B

肝機能 FF

腎機能 B

脂質 D

肥満 D

📄 判定記号説明

- A 異常なし
- B 概ね正常
- C 日常生活に注意
- CC 有症状受診
- D 経過観察後再検査
- DD 経過観察継続
- E 要治療
- EE 治療継続
- F すぐに再検査
- FF 要精密検査

食事

運動/歩行

睡眠/喫煙/飲酒

早食い
あなたの回答
ふつう

朝食抜き
あなたの回答
いいえ

30分以上の運動
あなたの回答
はい

歩行
あなたの回答
いいえ

睡眠
あなたの回答
いいえ

喫煙
あなたの回答
以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件のみ満たす)

就寝前
あなたの回答
いいえ

間食
あなたの回答
時々

飲酒頻度
あなたの回答
週3-4日

飲酒量

👉 生活習慣病に関連する6つの分類の判定結果を確認できます。

👉 分類パネルをクリックすると、説明ページへ移動します。

👉 問診票の回答から生活習慣の状況をわかりやすく表示します。

💡 問診結果のパネルをクリックすると、ポップアップでわかる先生の解説が表示されます。

 下部にスクロールすると「わかる」画面への誘導が表示されます。



あなたの回答
週3-4日

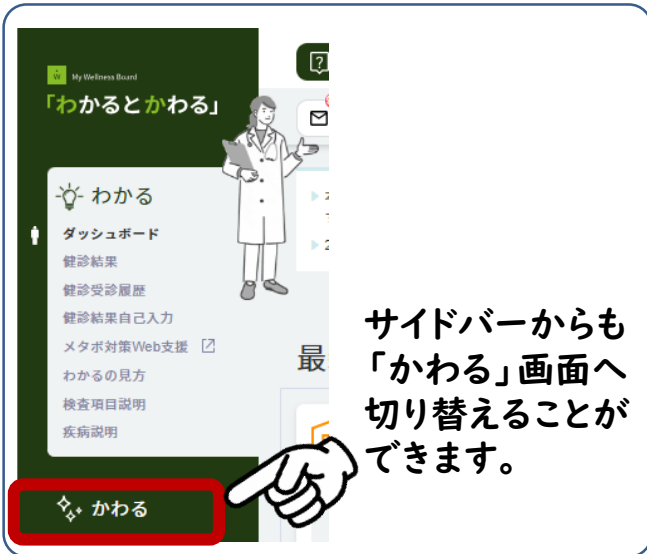
わかるさん

「わかる」で、あなたの今の健康状態を確認した後は、「わかる」へ！

まずは、今の健康状態での3年以内の未来を見てみましょう。

3年以内の未来を見る →

「わかる」画面への誘導が表示されます。



My Wellness Board

「わかるとわかる」

- わかる
- ダッシュボード
- 健診結果
- 健診受診履歴
- 健診結果自己入力
- メタボ対策Web支援
- わかるの見方
- 検査項目説明
- 疾病説明

わかる

サイドバーからも「わかる」画面へ切り替えることができます。



今の健康状態での3年以内の未来を見てみましょう

4つの生活習慣病の健康予測(3年以内の発症リスク予測)が確認できます。

START →

👉 3年以内の健康予測からちょっと変えるで、未来が「かわる」

健康結果管理システム
健康保険組合

「わかる」と「かわる」

わかる

かわる

3年以内の健康予測
かわるの見方
注意事項
よくある質問

推奨環境
お問い合わせ

「かわる」まるわかり!
かわるの見方 >

3年以内の健康予測

注意事項 必ず注意事項をご確認の上、ご利用ください。

注意事項を確認

健康予測を行う健診受診日
2022年05月03日

健診結果を見る

健診結果

 体重 60.0kg	 BMI 27.0
--	---

2022年05月03日時点

今の健康状態での3年以内の未来を
見てみましょう

4つの生活習慣病の健康予測(3年以内の発症リスク予測)が確認できます。

START →

※STARTボタンで予測開始!



3年以内の健康予測ができる項目は4つ

・糖尿病 / ・高血圧 / ・虚血性心疾患 / ・脳血管疾患

横並びで生活習慣の結果と因果関係が深い「体重」と「BMI」を表示します。

👉 3年以内の健康予測「わかる」シミュレーションが表示されます

健康結果を見る

3年以内の健康予測

項目	割合
糖尿病	18.49%
高血圧	84.48%
虚血性心疾患	7.39%
脳血管疾患	17.68%

ちょっと「変える」で、未来が「わかる」

「わかる」シミュレーション

生活習慣を見直した「ちょっと先の未来」を見てみましょう。
「チャレンジ」項目を選択してください。
あなたの健康結果や問診回答内容に応じた生活習慣改善のヒントを表示しています。

本気でがんばるコース

- 食事
1日あたり食事を295kcal抑える
カロリー目安
- 歩数
1日あたり3,122歩多く歩く
- 睡眠
毎日、十分な睡眠をとる

2 つのチャレンジ項目を選択しています!

シミュレーション START →

3年以内の健康予測の結果が表示されます。

直後に生活習慣を見直すことで「ちょっと先の未来」の健康予測ができる改善シミュレーションが表示されます。

チャレンジ項目は
・食事/・歩数/・睡眠/・飲酒/・喫煙の5項目。

※画面イメージでは「本気でがんばるコース」と「食事」「歩数」の2つのチャレンジ項目を選んでおります。

選択したら「シミュレーションSTART」をクリック!

「わかる」シミュレーションの結果が表示されます

健康結果管理システム
「わかるとわかる」
健康保険組合

わかる

わかる
3年以内の健康予測
かわるの見方
注意事項
よくある質問

推奨環境
お問い合わせ

「生活習慣」
いかがですか？

ストレスチェック
自分のできるココロの健康診断

WEB 医療費明細

人間ドック・
健康診断予約

東京都
医療機関・薬局
案内サービス

海外医療者のための
感染症情報
厚生労働省 保健局 (H1) 02011

「かわる」まるわかり！
かわるの見方 >

全データ 評価用 さん

3年以内の健康予測

注意事項 必ず注意事項をご確認の上、ご利用ください。 [注意事項を確認](#)

健康予測を行う健診受診日
2022年05月03日 [健診結果を見る](#)

健診結果

体重	BMI
60.0kg	27.0

2022年05月03日時点

3年以内の健康予測

糖尿病	高血圧	虚血性心疾患	脳血管疾患
18.49%	84.48%	7.39%	17.68%

[詳しく見る](#)

チャレンジ項目は最小化されています。▼ ボタンで表示します。

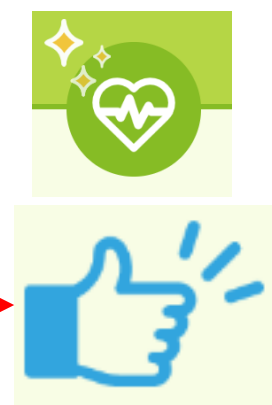
「わかる」シミュレーション

健康予測が「わかる」

健診結果	糖尿病	高血圧	虚血性心疾患	脳血管疾患
体重	18.49%	82.43%	7.37%	17.68%
BMI	(±0%)	(-2.05%)	(-0.02%)	(±0%)
50.0kg	糖尿病とは	高血圧とは	虚血性心疾患とは	脳血管疾患とは
22.5				
(-10.0kg)				
(-4.5)				

[再シミュレーション >](#)

シミュレーション結果表示
良化している項目⁺と「いいね」
を意味するマークが表示されます！



※シミュレーションは何回でもトライできます。

👉 過去5回分の結果が「わかる」

- ① 単年結果と経年結果を表示できます。
- ② 経年結果は2022年度以降の最大5回分を表示できます。健診機関を変えても結果を比較してみることができます。

健診結果管理システム
「わかるとわかる」
富士石油健康保険組合

ダッシュボードまるわかり!
わかるの見方 >

健診結果

本健診結果情報は健康管理をサポートするための情報であり、健診機関とは別に所属団体による独自の判定結果等を含みます。受診した健診機関の健診結果表を確認していただき精密検査、再検査、要治療などの指示には必ず従ってください。

受診日 受診コース 健診機関 医師名

▼健診結果(受診日別)を選択▼

医師からの診断コメント

分類/検査項目	判定記号/値	参考基準値	所見
体格			
身長(cm)			
体重(kg)			
BMI	U	18.5~24.9	
標準体重(kg)	U		
腹囲(cm)	U	~84.9	
腹囲測定方法			
肥満度(%)			
眼科			
裸眼視力 右		1.0~	
裸眼視力 左		1.0~	
矯正視力 右		1.0~	
矯正視力 左		1.0~	
眼圧 右(mmHg)	U	~20.0	
眼圧 左(mmHg)	U	~20.0	

健診結果管理システム
「わかるとわかる」
富士石油健康保険組合

ダッシュボードまるわかり!
わかるの見方 >

健診結果

本健診結果情報は健康管理をサポートするための情報であり、健診機関とは別に所属団体による独自の判定結果等を含みます。受診した健診機関の健診結果表を確認していただき精密検査、再検査、要治療などの指示には必ず従ってください。

単年結果 **経年結果** 二次健診 医療機関判定

5回分 表示
2回分 表示
3回分 表示
4回分 表示
5回分 表示

分類/検査項目	今回	前回	受診メモ	受診メモ	受診メモ	判定記号/値	判定記号/値	判定記号/値	判定記号/値	判定記号/値	参考基準値
体格						A	A	A	—	—	
身長(cm)											
体重(kg)											
BMI	U					A	A	A			18.5~24.9
標準体重(kg)	U										
腹囲(cm)	U					A	A	A			~84.9
腹囲測定方法											
肥満度(%)											
眼科		B				B	B	C	—	—	
裸眼視力 右		B				B	B	C			1.0~
裸眼視力 左		A				A	B	B			1.0~
矯正視力 右		A				A	A	A			1.0~
矯正視力 左		A				A	A	A			1.0~
眼圧 右(mmHg)	U	A				A	A	A			~20.0
眼圧 左(mmHg)	U	A				A	A	A			~20.0

正しい生活習慣を身につけることが「できる」

生活習慣改善をサポートする動画で正しい生活習慣を学ぶことができます。
健康維持・増進のためのコンテンツの中から、できることを始めてみましょう

※動画視聴前に画面右上の「注意事項を確認」を必ずお読みください。

特に以下の点についてご注意ください。

- ご利用者の法人・個人を問わず、本サービスに基づき配信される動画等のご利用者外への閲覧、複製、その他著作物に利用を許諾した権利者等の著作権侵害行為は禁止していません。
- ご利用者の所属団体からの受託内容の範囲で、動画視聴状況（視聴ログ）を取得し、所属団体に報告する場合があります。
- 本サービスは、健康維持増進や生活習慣改善のための情報提供を目的としたものであり、ご利用者の健康維持・改善その他の効能や効果を保証するものではありません。
- 参考情報としてご活用いただき、健康状態に不安がある場合は、自己の責任において医療機関にご相談ください。

健康結果管理システム
「わかるとかわる」
富士石油健康保険組合

わかる
かわる
できる
ダッシュボード
動画ライブラリ
できるの見方

推奨環境
お問い合わせ

「生活習慣病」
オンライン

人間ドック・
健康診断予約

「できる」まるわかり！
できるの見方 >

「できる」基本とおすすめの動画

注意事項を確認

あなたの「かわる」を応援する！
生活習慣(くうねるあるく)に関する動画が365日、毎日見放題！
※視聴の際は、外部サイトに遷移します。

まずは「くうねるあるく」の基本から！

見よう！
自分に合った食事法 Part1

見よう！
頑張りない睡眠法

やってみよう！
正しい姿勢と効果的な歩き方

Part1・2の2本立てです！
ご自身のライフスタイルに合わせて
「かしこく選ぶ」食事法を解説します！

お悩み別に睡眠問題を解消する「セルフメンテナンス法」が学べます！

「正しい姿勢と」効果的な歩き方」についてレッスン形式で楽しく学べます！

おすすめ

動画ライブラリの中から「おすすめ」をPick UP
ぜひご覧ください

禁煙
喫煙がもたらす健康影響

メンタルヘルス
感情を味方につける働き方

女性の健康支援
女性の健康問題とその重要性

「喫煙」がもたらす健康影響や「禁煙」で得られる健康メリットを解説します！

感情の仕組みを知ることでネガティブ感情との上手な付き合い方が学べます！

働く女性のヘルスケア対策と社会的影響について専門医が解説します！

動画ライブラリを見る >