

富国生命健康保険組合

ユーザー版健診結果管理システム
「わかるとかわる」のご案内

株式会社バリューHR

健診結果管理システム

1.ログイン方法

【ログインURL】

<https://secure.apap.jp/sso/servlet/SSOLoginServ?gid=G406&mode=crems>

※二次元バーコードを読み取るとスマートフォンでも確認可能です。

■二次元バーコード



予約システムと同じID・PASSになります。
 忘れた方は以下の方法で再取得してください。

①「登録する」をクリックします。

富国生命健康保険組合

②保険証番号等詳細を記載し「次へ」をクリックします。

ID・パスワードの取得

以下の項目を入力（選択）し、[次へ]を押してください。

被保険者・配偶者それぞれにID・パスワードが発行されます。各個人の情報を以下入力してください

健康保険証	記号 <input type="text"/>	番号 <input type="text"/>
氏名（漢字）	(例) 山田 <input type="text"/>	(例) 太郎 <input type="text"/>
氏名（全角カタカナ）	(例) ヤマダ <input type="text"/>	(例) タロウ <input type="text"/>
生年月日	yyyyymmdd <input type="text"/>	

→ 次へ

③ご自身のお持ちのメールアドレスを入力、「送信」をクリックします。

ID・パスワードの取得

システムがご指定のメールアドレス宛にID・パスワードを表示するためのURLをご連絡いたします。

メールアドレス **→ 送信**

※ドメインの指定受信など設定している場合は「no-reply@id.apap.jp」からのメール受信を「許可」した上でもう一度初めからお手続きをやり直してください。

④no-reply@apap.jpより、指定したメールアドレスあてにログインID・パスワード確認用URLが通知されます。

⑤通知されたURLへアクセスすると、ログインID/パスワードが画面表示されます。

⑥ログイン画面に戻り、ログインID/パスワードを入力の上、ログインしてください。

※1回限りの発行パスワードのため、ログイン後パスワード変更画面に遷移します。

⑦パスワード変更完了後に、閲覧可能になります。

お問い合わせ受付完了

お問い合わせを受け付けました。

本件に関するお問い合わせの際、お問い合わせ番号をお伺いしますので必ず、次の番号を控えておいてください。

お問い合わせ番号 183534

お問い合わせ結果の確認方法

ご入力いただいたメールアドレス宛に、お問い合わせ結果が閲覧できるURLを送信します。メールに記載のURLにアクセスしていただくことで、お問い合わせ結果をご確認いただけます。

※情報が照会できた場合のみ、ID・パスワードをご確認いただけます。

※メールを受け取ってから必ず24時間以内にURLへアクセスし、お問い合わせ結果をご確認ください。期限を過ぎますとURLは無効となりますので、ご注意ください。

健診結果管理システム【ユーザ版】

2. TOP画面



最新の
健診結果サマリー
を表示

最新の健診結果

最新の健診結果の受診情報が画面に表示されます。

健診結果を見る

過去から最新までの受診結果を確認することができます。

健診結果入力

ユーザ自身が健診結果を登録し、編集・削除などを行うことが可能です。ユーザ自身が検査項目を追加することもできます。

生活習慣改善サポート

正しい生活習慣を学べる動画を視聴することができます。

画像はサンプルのため実際の画像と異なります。

健診結果管理システム【ユーザ版】

3. 健診結果表を見る (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

あなたの健診結果

注意項目

血液一般: PP, 呼吸器: P, 脂質: E

注意項目

眼科: CC, 糖代謝: C

健診結果を見る →

受診したコースの全検査結果を閲覧できます。

【健診結果】

経年結果表示が可能 (異なる健診機関でもOK)

分類/検査項目	判定	今年 2023/05/19	前年 2022/04/27	2021/04/16	2020/05/20	2019/06/18	参考基準値
肝機能		B	A	B	A	B	
総蛋白(g/dl)	A	6.8	7.3	7.3	6.8	6.9	6.5~7.9
アルブミン(g/dl)	A	4.6	4.8	4.8	4.5	4.6	3.9~
A/G比	B	2.10	1.90	1.92	1.96	2.00	1.30~2.00
総ビリルビン(mg/dl)	A	1.0	1.2	1.7	0.9	0.8	0.3~1.2
AST(GOT)(U/l)	B	16	23	19	16	19	~30
ALT(GPT)(U/l)	A	12	22	15			~30
ALP(JSCC)(U/l)	B						
ALP(IFCC)(U/l)	A	38	44				
LDH(U/l)	A	122	143				
γ-GTP(U/l)	B	17	22				
HBS抗原	A	-	-				
HCV抗体	A	-	-				
脂質		A	E				
総コレステロール(mg/dl)	A	188	280				
HDLコレステロール(mg/dl)	A	69	83				
LDLコレステロール(mg/dl)	A	98	139	B	124		~119
non-HDLコレステロール(mg/dl)	A	119	163	A	136	A	90~149
中性脂肪(mg/dl)	A	114	81	A	56	A	30~149
糖代謝		C	A	A	A	A	
空腹時血糖(mg/dl)	C	101	95	95	93	92	70~99
ヘモグロビンA1c(NGSP)(%)	A	5.4	5.2	5.3	5.1	5.1	4.6~5.8
収縮期血圧(mmHg)	A	110	95	100	102	96	~129
拡張期血圧(mmHg)	A	54	70	56	59	64	~84
収縮期血圧(2回目)(mmHg)	A	84	94	95	98	88	~129
拡張期血圧(2回目)(mmHg)	A	57	56	50	55	54	~84
収縮期血圧(平均)(mmHg)		97	94.5				
拡張期血圧(平均)(mmHg)		55.5	63				

健康状態の変化がひと目でわかる！

画像はサンプルのため実際の画像と異なります。

健診結果管理システム【ユーザ版】

4. 健診結果表を見る～最新の全検査項目～（わかる）

判定結果は所定のランクを表示し、異常値は強調されるため、一目で判別できます。

※この画面では医療機関からの判定を人間ドック学会の基準に基づき、置き換えた判定記号にて表示をしております。

判定に関わらず既に医療機関にて経過観察、治療をされている方は、主治医の下で継続願います。

1 検査の目的や病気の説明を確認できます。

BMI

検査の目的

BMIはBody Mass Indexの略で、日本語では、体格指数と訳されます。この値は体脂肪量をよく反映すると言われ、世界的に肥満の指標として使用されています。

検査方法

身長と体重を測定し、その値から計算します

計算方法は、 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ です。

検査でわかること

BMIは肥満とやせの判定の基準となっており、日本肥満学会が決めた肥満の判定基準は以下の通りです。

2 受診時にアンケートに回答された方は回答内容を確認いただけます。

あなたの問診回答

受診日 2021年04月02日
 受診コース 人間ドック
 健診機関 医療法人社団バリュエメディカル バリュエHRビルクリニック(巡回健診)

No	質問項目	回答
1.	現在、血圧を下げる薬を使用していますか。	いいえ
2.	現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用していますか。	いいえ
3.	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用していますか。	いいえ
4.	医師から、製剤中(製出血、製薬薬等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	いいえ
5.	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	いいえ
6.	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	いいえ

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				

※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。但し、胸部・胃部・腹部・心電図・CT検査等画像・血液検査の一部は健診機関の判定となります。経年結果画面ではデータの推移を参考にさせていただきご自身の健康管理にお役立て下さい。

注) また、経過観察中(DD)・治療中(EE)の方は、健診機関の指針等に準拠した判定表記となっておりますので主治医の下で経過観察、治療を継続願います。

※&のある健診結果は、デモユーザ評価用001様が登録したデータです。

最新 前へ 次へ 初回

今日 2021/04/02

受診メモ

分類/検査項目	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	B	—	—	—	—	
身長(cm)	176.8					
体重(kg)	80					
BMI	B 25.6					18.5~24.9
腹囲(cm)	A 81					~84.9
腹囲測定方法	実測値					
内臓脂肪面積(cm2)	A 82					~99.9
眼科	A	—	—	—	—	
裸眼視力 右	A 0.9					0.7~
裸眼視力 左	A 0.9					0.7~
矯正視力 右	A 1.5					0.7~

健診結果管理システム【ユーザ版】

5. 健診結果表を見る «その他の機能» (わかる)

■ 経年結果

健診結果管理システムに入力された結果は全て確認できます。

	今回 2022/01/10	前回 2021/10/29	2021/04/02		
体格	A		B		
身長(cm)	180	170	176.8		160
体重(kg)	70		80		80
BMI	21.6		B 25.6		18.5~24.9
腹囲(cm)	81		A 81		~84.9
腹囲測定方法	実測値	実測値	実測値		
内臓脂肪面積(cm2)	A 82				
眼科			A		
裸眼視力 右	A 0.9				
裸眼視力 左	A 0.9				
矯正視力 右	A 1.5				
矯正視力 左	A 1.5				
眼圧 右(mmHg)	A 13				~20
眼圧 左(mmHg)	A 15				~20
眼底その他の所見 右	異常なし				
眼底その他の所見 左	異常なし				

■ 健診結果の印刷

健診結果表をWeb上から印刷可能です。

結果表サンプル

健診結果表

検査結果一覧

受診日	2022年01月10日	2021年10月29日	2021年04月02日		
受診時年齢	52歳	51歳	51歳		
受付番号					
健診機関	テスト病院	テスト	医療法人社団 パリユーメディカル パリユーHRビルクリニック(巡回健診)		
医師名	テスト太郎	テスト	テスト産業医		
分類/検査項目	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		B		
身長(cm)	180	170	176.8		160
体重(kg)	70		80		80
BMI	21.6		B 25.6		18.5~24.9
腹囲(cm)	81		A 81		~84.9
腹囲測定方法	実測値	実測値	実測値		
内臓脂肪面積(cm2)	A 82				
分類/検査項目	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
眼科			A		
裸眼視力 右			A 0.9		
裸眼視力 左			A 0.9		
矯正視力 右			A 1.5		
矯正視力 左			A 1.5		

最新の健診結果のみ、もしくは(最大)過去5年分の結果を印刷できます。

健診結果管理システム【ユーザ版】

6.生活習慣改善サポート（できる）

正しい生活習慣（くうねるあるく）の積み重ねが、健康で明るい未来を作ります。
「できる」は、生活習慣をサポートする動画で正しい生活習慣が学べます。

動画が365日、毎日見放題！

生活習慣（くうねるあるく）に関する動画が視聴できます。

※外部の動画配信システムを利用しています。
※常設動画の他、毎年1回内容が更新される動画も含まれます。
※動画のバックナンバーは残りません。

「できる」基本とおすすめの動画

あなたの「わかる」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！

食生活の基本
自分に合った食事法が学べます！

睡眠問題
睡眠問題を解消できるヒントが学べます！

正しい姿勢
正しい姿勢で効果的な歩き方が学べます！

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
禁煙のメリット
喫煙の健康影響と禁煙効果が学べます！

メンタルヘルス
心の健康について
ストレスと心の健康について学べます！

女性の健康
女性のヘルスケア
女性特有の不調やケアについて学べます！

当社が運営するサービスで、毎日必ず行う3大生活習慣「食べる・寝る・歩く」と、
感染予防・疾病予防「ふせぐ」に着目した健康づくり事業です。正しい「くうねるあるく」を学ぶことで、
自分で自分の健康をつくるチカラ・健康リテラシーの育成を目的としています。

「できる」では、過去に実施した「くうねるあるく」で好評の動画アーカイブや一部を改編した動画を公開しています。

