



一人ひとりの健康づくりをサポートする人材を育成  
**HQCアドバイザー実践養成講座 開催中!**



HQCアドバイザーとは HQC チェックの分析結果を解析し、対象者への傾聴と共感をもって行動変容を促すコミュニケーション技術「三次元ナラティブサポート」力を備えた専門家です。企業・団体内に HQC アドバイザーを育成する事で、顧客・従業員の「健康づくり」を継続的にサポートすることができます。

研究・開発・監修

未病医学認定 木戸口 公一  
・医療法人厚生会 理事長  
・日本未病システム学会名誉会員

企画・開発

株式会社 ヘルスデザイン プロモーション  
<https://www.hqc.jp>

【お問い合わせ先】

**HQC<sup>®</sup> チェック**  
Health Quality Control

世界で初めて実現  
**未病の状態**  
を見る化

自分のカラダとココロのこと、  
見て見ぬふりをしていませんか？



 **HEALTH DESIGN**  
**PROMOTION, INC.**

## 「健康づくり」は、今の未病の状態を 知ることから始まる！

未病とは病気ではないが、健康でもない状態です。

集中できない。  
イライラする！  
眠れない…

HQC<sup>®</sup> チェックはスマホやパソコンなどで簡単にチェックできます。  
自覚症状60項目の1項目ごとに「ハイ」または「イエ」にチェックしていただくだけです。  
誰でも簡単に答えられる質問プログラムです。

### ●HQCチェックでわかること

1 未病度（5段階）  
「未病度」とは、未病の状態から病気への進歩度合いを示したもの。

2 必要としている栄養素  
カラダとココロが必要としている体内酵素の働きを補完するビタミン・ミネラルをお知らせします。

3 未病段階における疾病リスク  
申告された自覚症状の生理作用に関与する疾病傾向をお知らせします。

4 カラダとココロの元気度  
体内活力指数とうつ係数をお知らせします。

5 カラダとココロのバランスエリア  
体内活力指数とうつ係数の数値から、カラダとココロのバランスエリアを表示します。

6 未病段階における  
「認知機能リスク度」  
認知機能とは、人間の感覚を通じて行われる「記憶する」「考える」などの知的機能のことです。

7 未病タイプの特徴

- ・疾病傾向潜在率・ストレス疲労度・栄養充足度・栄養活性度・BMI

5項目の体内活性力分析値を図形（レーダーチャート）化し、5タイプに分類します。

HQCチェック使用料 2,000円／回（外税）

・2001年 「疾病予防カウンセリングシステム」特許取得  
・2015年 「未病判定方法」特許取得

・2019年 「うつ症判定方法」特許取得

「HQCチェック<sup>®</sup>」で、  
一人ひとりの健康課題と改善指標がわかり、  
行動変容への「気づき」となります！

### 例えば… A子さんの場合

HQC<sup>®</sup> チェックをして  
未病の状態がわかりました。  
私は健康に近い **未病度2** でした！



### ●私のカラダとココロが必要としている栄養素は…

ビタミンB<sub>2</sub> ビタミンB<sub>6</sub> ビタミンA  
ビタミンF ビタミンC ビタミンB<sub>1</sub>

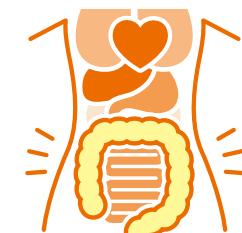


今夜は豚肉と野菜たっぷりのお鍋にしよう！

### ●私の疾病リスクは…

消化器系の機能が低下傾向

11時までに寝るようにして、カラダを休めよう！  
朝、すっきりと目覚めればお通じもよくなるかな。



### ●私のカラダとココロのバランスは…

体調のバランスが崩れやすくカラダが疲れている

ゆっくりお風呂につかって、リラックスしよう！



### ●私の未病の特長は…

運動不足による代謝不足で肥満傾向になっている

通勤は駅の階段を歩くようにしよう！



A子さんの場合、上記4つの「気づき」があり、行動の改善につなげることができました。