



**健康・美容・ダイエット情報で人気のモバイルサイト「スーパーボディ」に新コーナーがオープン！  
携帯で気軽に「ココロの病チェック」機能追加や「肥満度チェック」も・  
さらには「クスリ検索」の充実と「全国の調剤薬局検索」が可能に！！**

株式会社メディアシーク(本社:東京都港区麻布台 2-3-5)の運営する3キャリア共通サイト「スーパーボディ」(月間PV700万/会員数累計30万人)では、新たに3コーナーを追加&リニューアルオープンします。今回のテーマは、「女性のココロ×カラダケア」。いずれも専門家による監修になります。ココロコーナーは、臨床心理カウンセラーの五味佐和子(ごみ・さわこ)先生の監修、カラダコーナーは、全国に調剤薬局を250店舗以上展開する日本調剤株式会社の協力で、女性のキレイを立体的にサポートします。



**日々約23,000ものアクセスがある人気の「肥満度チェック」コーナーがパワーアップ  
相談件数増のココロの問題、簡単に「うつ病チェック」「買物依存症チェック」他が可能に  
好評な「クスリ検索」に加え、「全国調剤薬局検索」機能が追加**

リニューアルオープンのコンテンツ

**あなたのボディまるごと診断 ～目標になるカーヴィーボディサイズがフィードバック！～**

1月間68万アクセス数を誇る大人気診断コンテンツ「肥満度チェック」がパワーアップしました！

身長と体重を入力するだけで、肥満度(BMI)/標準体重、美容体重/二の腕、ウエスト、ヒップ、太もも、ふくらはぎの、理想のボディサイズ/一日の適正摂取カロリーをまるごと診断。自分のボディサイズを知るのに、最適のツールです。診断結果は、ダイエット手帳アプリ「スパボダイアリー」や「セルフチェックダイアリー」に記録して、目標数値に設定できます。毎日記録すれば、日々の変化がグラフでわかり、ダイエットの励みになります。

ボディまるごと診断で計算可能なボディサイズ

- ・肥満度(BMI)・・・BMIとはBody Mass Index(ボディ・マス・インデックス)の略で、肥満度を測るための 国際的な指標となっている体格指数
- ・標準体重・・・標準体重(kg) = 身長(m)<sup>2</sup> × 22 で得られる、最も健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重
- ・美容体重・・・女性が美容上の目標とする体重。モデル体型を目指すならこちら
- ・理想のボディサイズ・・・身長から、二の腕、太もも、ヒップ、ウエスト、ふくらはぎの理想サイズを計算。

< 計算方法 >

二の腕 = 身長(cm) × 0.15: ひじを曲げて力こぶをつくり、一番太い所を、メジャーを当ててから力を抜いて測ります。

ウエスト = 身長(cm) × 0.38: おへその上を測ります。 一番細い部分でない場合もあります。

ヒップ = 身長(cm) × 0.53: 腰骨の下を測ります。

太もも = 身長(cm) × 0.30: 「きをつけ」の姿勢になった時手の親指の先あたりを測ります。

ふくらはぎ = 身長(cm) × 0.21: ひざ下の一番太い部分が目安。床(かかと)から何cmと決めて、毎回測ります。

・適正カロリー・・・標準体重で計算した時と現在の体重で計算した時の一日の適正摂取カロリーを自動計算

この情報のお問い合わせ先

株式会社メディアシーク PR 担当 菊地裕助・佐藤美恵 (MP:090-3524-4308 E-mail:yoshie\_s@d1.dion.ne.jp)

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 <http://www.mediaseek.co.jp/>

TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail:press@mediaseek.co.jp

## ニューオープンコンテンツ

### ココロの心配度チェック

「最近なんだかよく眠れない...」「ちょっとストレスたまり過ぎかなあ?」「一人で外出するのが、コワイかも」そんな不安を感じたら、ココロの心配度チェックへ。該当項目をチェックすれば、心配度を%で表示。「悩んでる!」までいなくても、気軽にチェックをしてみれば自分のココロのケアへの関心度も高まります

#### 展開予定の心配度チェック

- ・もしかして、うつ(うつ病チェック)・アナタのストレス・測定します(ストレスチェック)
- ・買い物・せずにはいられない(買い物依存症チェック)・コレをしないと進めません(強迫障害チェック)
- ・この食べ方って異常なの(摂食障害チェック)・一人で外出するのがコワイ(パニック障害チェック)
- ・とにかくなんでも不安デス(全般性不安障害チェック)・Hi・Low くり返し症(躁うつ病チェック)
- ・注意力散漫かも(ADHD 注意欠陥性多動性障害チェック)・昼・夜・逆転中(概日リズム睡眠障害チェック)

### ココロの不安解消術

「心配度をチェックしてみたけど、じゃあ実際どうすればいいの?」そんな方への不安解消術をご紹介します。コーナーです。うつ、パニック障害などの疾患系から、ペットとのお別れ、マリッジブルーなどの日常的ケースまで、さまざまな不安についてご紹介します。また、ちょっと気になる「心療内科のかかり方」についても解説しています。日頃のストレス対処法としても役立ちます!

#### 掲載予定の解消術

- ・最近よく眠れない... (不眠)・食欲がとまらない(摂食障害)・突然、呼吸が激しくなって...(過呼吸)
- ・外出するのがコワイ(パニック障害)・何をしてもヤル気が出ません(うつ、やる気がでない)
- ・自分に自信が持てないんデス(自信が持てない)・大好きなペットとお別れしました(ペットとの別れ)
- ・結婚を前に不安が...(マリッジブルー)・心療内科のかかり方

### アナタの街の調剤薬局

全国に 250 店舗以上の調剤薬局をもつ日本調剤株式会社の協力のもと、自宅近くの調剤薬局が検索できます! 「気になる症状がある」「今のクスリを続けていていいか不安」など、おクスリの気になることを安心して相談できる店舗がわかります。

~監修者・協力会社プロフィール~

・五味佐和子(ごみ・さわこ)

：臨床心理カウンセラー。国際基督教大学心理学卒業。現在は都内のクリニックにてカウンセラーとして勤務。カウンセリングの中に、リラクゼーション、イメージワーク絵画療法の技法などを取り入れる。

・日本調剤株式会社

：医師と薬剤師双方が、専門家として機能する『医薬分業』の経営理念のもと、患者様と人々の健康に貢献することを目的に、全国展開を行っている調剤薬局チェーンです。また、患者様の経済的メリットが大きいジェネリック医薬品の普及浸透に積極的に取り組んでいます。

### <スーパーボディ概要>

サイト名	: スーパーボディ
内容	: ココロとカラダの健康をテーマに、女性の本当のキレイをいつも隣りで支援する、健康美人コンシェルジュ。ダイエット、ビューティー、レディースクリニック、3つの切り口で、コラム・ニュース等の情報と、カロリーチェック、美肌診断、カラダ不調チェック、などの診断ツールを用意しています。さらに数万件にのぼるデータベースを検索できるスパボ事典や、体重・体脂肪・基礎体温・月経管理ができるセルフチェックダイアリーなど便利ツールサービスも。携帯電話ならではのサービスが満載のサイトです。 <b>婦人科医・内科医・皮膚科医など専門医の監修による信頼性の高いコンテンツ</b> としても定評があります
アクセス	: iモード                      メニュー/検索    健康/ビューティー/ライフ    スーパーボディ : Ezweb                        カテゴリで探す    住宅・健康・暮らし    ダイエット    スーパーボディ : Yahoo!ケータイ            メニューリスト    暮らし・健康    ダイエット    スーパーボディ
URL	: <a href="http://i.supabo.jp/">http://i.supabo.jp/</a> なお、携帯電話で右の QR コードを読み取って、URL を取得できます
利用料	: 月額 315 円(税込)
サイト運営会社	: 株式会社メディアシーク 〒106-0041 港区麻布台 2-3-5 NOA ビル <a href="http://www.mediaseek.co.jp">www.mediaseek.co.jp</a> 03-3224-3113(代表)



### この情報のお問い合わせ先

株式会社メディアシーク PR 担当 菊地裕助・佐藤美恵 (MP:090-3524-4308 E-mail:yoshie\_s@d1.dion.ne.jp)

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 <http://www.mediaseek.co.jp/>

TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail:press@mediaseek.co.jp