

50 人未満事業場にもストレスチェック義務化へ。企業の健康管理は「年 1 回」から「日々」へ

90 日間無料・カード登録不要で試せる健康経営®クラウド『Me-Navi』

企業・施設向け 9 月末から提供開始

血圧・脈拍×特許アルゴリズムで、健診や法定ストレスチェックの“間”にある日々の変化を可視化

正式利用も 1 人月額 500 円から、市販の血圧計で利用可能

株式会社リキッド・デザイン・システムズ（本社：横浜市、代表取締役：遠山直也）は、企業・施設の健康経営®を低コストで支援する健康管理クラウド『Me-Navi（ミーナビ）』の提供を 2026 年 9 月末より開始します。導入前に 90 日間無料で試用でき、無料体験の開始にクレジットカード登録は必要ありません。

従業員は無料 WEB アプリ『五行ドクター』に、市販の血圧計で測定した最高血圧・最低血圧・脈拍を入力。管理者は Me-Navi 上で、組織全体や部署ごとの健康傾向、ストレス傾向、測定参加状況、要サポート者、経時変化、健康管理レポートを確認できます。本サービスが狙うのは、健康診断や法定ストレスチェックを置き換えることではありません。既存制度が担う「定期的な確認」に、日々のセルフチェックという時間軸を加え、企業や施設が小さな変化に気づき、声かけや健康面談、生活習慣の見直しにつなげやすくすることです。

500 円 1 人あたり月額 100 名以下	13,000 人超 基盤となる 五行ドクター累計利用者	26,850 法人 健康経営®優良法人 2026 認定法人数	2028 年 4 月 50 人未満事業場も ストレスチェック義務化
90 日間無料 最大 50 名まで カード登録不要 自動課金なし 正式利用は 1 人月額 500 円から			

Me-Naviが目指す新しい健康管理のかたち

血圧測定を“日々のセルフケアの入口”へ



血圧測定を「病院へ行くための数値」だけでなく、日常のセルフチェックの入口

50 人未満事業場にも義務化へ、中小企業の健康管理が新たな局面に

経済産業省が公表した「健康経営[®]優良法人 2026」は、大規模法人部門 3,765 法人、中小規模法人部門 23,085 法人の計 26,850 法人となり、健康経営[®]は大企業だけでなく中小企業にも広がっています。

一方、厚生労働省の令和 6 年「労働安全衛生調査（実態調査）」では、過去 1 年間にメンタルヘルス不調で連続 1 か月以上休業した労働者がいた事業所は 10.2%でした。さらに、2025 年の労働安全衛生法改正により、2028 年 4 月 1 日からは労働者 50 人未満の事業場にもストレスチェックが義務化されます。

これまで専任の産業保健スタッフを配置しにくかった中小企業にとっても、従業員の健康状態を把握し、必要な人へ早めに声をかける仕組みづくりが、今後さらに重要になります。Me-Navi は、こうした企業の健康管理を日常面から補完するサービスとして開発しました。

注：Me-Navi の「ストレス度」は法定ストレスチェックではありません。法定制度を代替するものではなく、血圧と脈拍から日々のセルフチェックによって体調やストレス傾向の変化に気づくための健康経営支援ツールです。

■ 年 1 回の健診では見えない「日々の体調変化」ー プレゼンティーズムという課題

企業では、健康診断やストレスチェックなどを通じて従業員の健康管理が行われています。しかし、体調やストレスは検査を受ける日だけでなく、仕事や睡眠、生活習慣などによって日々変化します。

こうした「表面に現れにくい不調」と関連して注目されているのが、プレゼンティーズムです。これは、出勤していても健康上の理由で本来のパフォーマンスを十分に発揮できていない状態を指します。欠勤や休職と違って見えにくく、企業側も本人も気づきにくいことが課題です。

Me-Navi は、プレゼンティーズムそのものや生産性を測定するものではありません。市販の血圧計とスマートフォンを使い、従業員が最高血圧・最低血圧・脈拍を約 60 秒で入力・記録することで、本人は日々の体調変化を確認し、企業側は組織全体の健康傾向や変化を継続的に把握できます。健康診断やストレスチェックだけでは捉えにくい日々の変化への「気づき」を増やし、企業の健康施策につなげることが Me-Navi の狙いです。

■ 健診・ストレスチェックの“その間”を、日々の血圧・脈拍で見える化

国内には、Carely、Growbase、Health Data Bank など、健康診断、ストレスチェック、長時間労働、面談記録などを一元管理する健康管理クラウドがあります。これらは健康情報の一元管理、法令対応、産業保健業務の効率化などを担う重要なサービスです。

Me-Navi が目指すのは、これらのサービスを置き換えることではありません。大きな違いは、健康管理の入口を「従業員が日常的に測定する血圧・脈拍」に置いている点です。既存の健康管理クラウドが「健康情報を管理する仕組み」を提供するのに対し、Me-Navi の特徴は、日々の健康データを扱うこと自体ではなく、市販の血圧計と無料 WEB アプリを入口に、専用端末を追加せず、1 人月額 500 円から企業の健康管理へつなげる導入設計にあります。

比較軸	Carely	Growbase	Health Data Bank	Me-Navi
主な管理対象	健診・ストレスチェック・長時間労働・面談等	健診・ストレスチェック・就労・面談等	健診・ストレスチェック・労働時間・バイタル等	日々の血圧・脈拍セルフチェック
主な役割	健康情報の一元管理・産業保健支援	健康管理業務・法令対応の効率化	健康データ統合・フォロー支援	日々の体調変化の可視化・健康経営支援
時間軸	健診・ストレスチェック等	健診・ストレスチェック等	健診情報に加え日々の	血圧・脈拍を日常的に記録し

	を中心に管理	を中心に管理	健康情報にも対応	経時変化を確認
従業員側の接点	各種健康管理機能・施策	ストレスチェック等	健診結果・日々の健康状態確認等	五行ドクターで毎回結果・履歴・アドバイスを確認
Me-Navi との主な違い	産業保健・健康情報管理を幅広く支援	健康管理業務・法令対応を幅広く支援	健康データを幅広く管理	血圧・脈拍から日常変化を見ることに重点

※比較は 2026 年 9 月時点の各社公式サイトに記載された代表的な機能・位置づけを要約したもので、全機能を網羅したものではありません。各サービスの優劣ではなく、Me-Navi の設計思想の違いを示すための比較です。

■ 従業員はスマホ、企業はクラウド。個人と組織をつなぐ健康管理の仕組み

Me-Navi は、従業員が利用する無料 WEB アプリ「五行ドクター」と、企業の管理者が利用する健康管理クラウド「Me-Navi」を組み合わせたサービスです。ユーザは、市販の血圧計で最高血圧・最低血圧・脈拍を測定し、スマートフォンから五行ドクターへ入力します。

五行ドクターでは、健康得点、血圧傾向、ストレス度、五行体調バランス、測定履歴、体調アドバイスなどを確認できます。毎回の結果に加え、日・週・月・年単位で自分の変化を振り返ることができます。

五行ドクター

① 従業員向け：血圧を入力して、体調の「今」と変化を確認

健康得点・ストレス度・五行体調バランス・測定履歴を、スマートフォンで直感的に確認できます。



従業員側：健康得点・ストレス度・五行体調バランス・測定履歴をスマートフォンで確認

一方、企業側では Me-Navi が従業員のデータを集計します。管理者は、組織全体や部署・拠点別の健康傾向、測定参加状況、要サポート者、経時変化などをダッシュボードで確認できます。健康得点・血圧・ストレス・五行要素など複数条件から対象者を絞り込み、「誰に声をかけるか」「どの部署を見るか」を判断するための参考情報として活用できます。

Me-Navi

② 管理者向け：組織全体の健康傾向と要サポート者を一元把握

平均健康得点、ストレス度、要サポート者、社員一覧をクラウドで確認し、必要な対象者を絞り込みます。

ダッシュボード



組織健康サマリーと、変化が大きい要サポート者を一覧表示

健康リスク絞り込み



健康得点・血圧・ストレス・五行要素など複数条件で対象者を抽出

社員一覧



登録状況やアラートを一覧管理

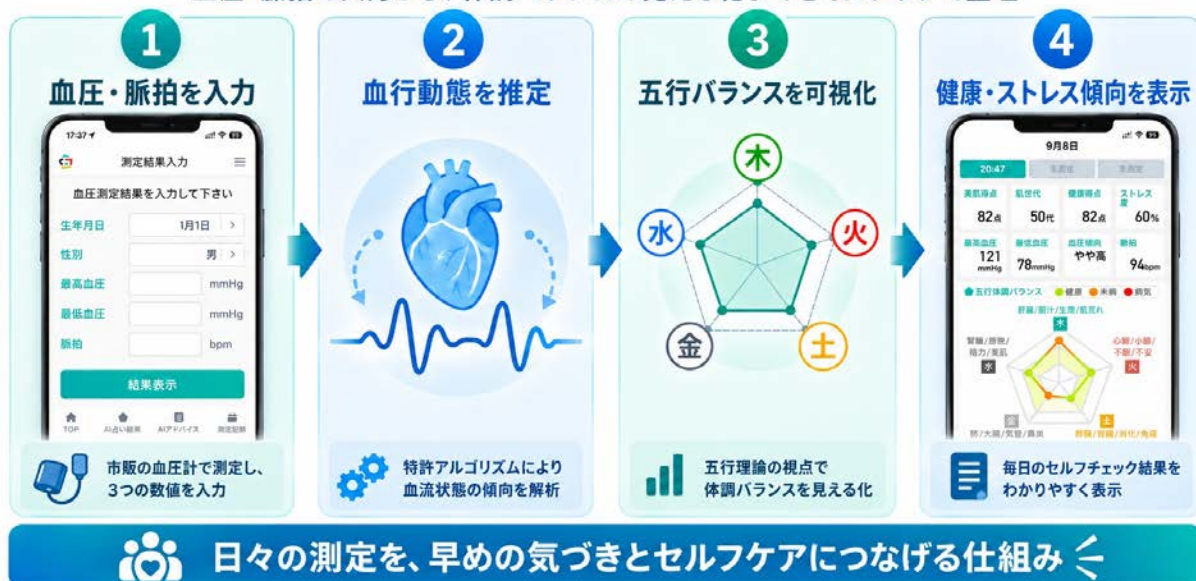
管理者側：組織健康サマリー、要サポート者、健康リスク絞り込み、社員一覧をクラウドで確認

特許アルゴリズムで、血圧・脈拍から体調バランスを表示

五行ドクターの基盤技術には、最高血圧・最低血圧・脈拍から循環状態に関係する参考指標を推定する独自アルゴリズムを使用しています（特許第 7545774 号）。その結果を、東洋医学の五行理論を参考にした体調バランスとして分かりやすく表示します。個人が「自分の変化を見る」、企業が「組織の変化を見る」。この 2 つをつなぐことが Me-Navi の基本設計です。なお、これらの表示は医療診断を目的としたものではなく、日々のセルフチェックの参考情報として提供しています。

五行ドクターのアルゴリズム概要

血圧・脈拍の入力から、体調バランスの見える化までを4ステップで整理



五行ドクターのアルゴリズム概要：血圧・脈拍の入力から体調バランス、健康得点・ストレス度の表示まで

■ 健康データを「管理する」時代から、「日々の変化に気づく」時代へ

健康管理クラウドの普及によって、健康診断結果のデジタル化、ストレスチェック、長時間労働管理、産業保健業務など、企業が健康データを「管理する」環境は大きく進化してきました。当社が次の課題として注目したのは、そのデータをどう日常の健康管理につなげるかという点です。

年 1 回の健康診断だけではなく、従業員本人が日常的にセルフチェックへ参加し、企業側もその変化を継続して確認できれば、健康管理を「イベント」から「日常の習慣」へ変えることができます。

当社は 2023 年、神奈川県「県内産業 DX プロジェクト支援事業」において五行ドクターの PoC を実施し、温浴施設、企業、福祉施設などで利用経験を蓄積してきました。基盤となる五行ドクターの累計利用者は 13,000 人を超えています。そこで、個人向けサービスで蓄積してきたセルフチェックの仕組みと利用経験を、企業向けの管理ダッシュボードと組み合わせました。



ソニー脈診研究所から五行ドクター製品化まで、約 35 年にわたる技術の系譜

■ まず 90 日間無料・カード登録不要。血圧計とスマホだけで始められる 5 つの特徴

Me-Navi は、専任の健康管理担当者を置きにくい中小企業や施設でも、実際の使い勝手を確認してから導入を判断できるよう、90 日間の無料体験を用意しています。無料体験の開始にクレジットカード登録は必要ありません。

- 90 日間無料で試用：企業・施設は、クレジットカード登録なしで 90 日間 Me-Navi を試すことができます。導入前に従業員の利用状況や管理画面の使い勝手を確認できます。
- 既存の血圧計とスマートフォンだけ：専用ウェアラブル端末や新たな測定機器は不要。最高血圧・最低血圧・脈拍を入力し、約 60 秒で結果を確認できます。
- 管理者は『誰を見るか』をダッシュボードで確認：部署・拠点別の傾向や、変化が大きい要サポート者を確認し、声かけや健康面談のきっかけに活用できます。
- 健康管理レポートを生成：期間を指定して PDF 保存・印刷が可能。月次報告や健康施策の検討資料として利用できます。
- 正式利用も 1 人月額 500 円から：100 名未満の企業は 1 人月額 500 円（税別）。初期費用、サーバー費用は不要。

導入しやすい 料金・運用モデル

五行ドクター

≡ **無料** ≡



従業員が無料でセルフチェック

Me-Navi

① 90日間無料 ≡

② カード登録不要 ≡

③ 正式利用は
500円/人/月から ≡



企業向け管理クラウド

専用機器

≡ **不要** ≡



既存環境で始めやすい



…… 既存の血圧計とスマートフォンで導入可能 ……

五行ドクターは無料、Me-Navi は 90 日間無料で、その後 1 ユーザー月額 500 円から。専用機器不要で既存血圧計とスマートフォンだけ従業員への登録案内は、新規登録用 URL または QR コードを配布するだけ。管理者は、URL 配布、健康管理レポート作成、料金確認などを Me-Navi 上で行えます。「低価格」だけでなく、「新しい機器を増やさず、現在の職場環境から始められること」も、中小企業への導入で重視したポイントです。

Me-Navi ③ 導入・運用：URL配布から健康管理レポート、料金確認まで

従業員への案内、レポート生成、料金確認まで、導入後の運用イメージをわかりやすく整理しました。

① 従業員へURL配布



URL / QRコード配布

新規登録用・ログイン用のURL / QRコードを発行

② 健康管理レポート



健康管理レポート

期間指定で生成し、印刷・PDF保存。
月次報告に活用

③ 料金プラン確認



料金プラン

100名未満は500円/人/月。
シンプルで始めやすい料金設計

導入後の運用：URL／QRコード配布、健康管理レポート生成、料金確認までクラウドで完結

■ 2029 年度に 1,000 社・2 万人へ、中小企業から自治体・福利厚生領域へ拡大

Me-Navi は、まず中小企業の人事・総務・バックオフィス部門を中心に導入を進めます。ローンチ初期は、販売パートナーによる企業紹介に加え、健康経営®に関心を持つ企業への直接提案を進め、実際の利用状況や測定参加率、管理者の使いやすさなどを確認しながらサービスを改善していきます。

その後、健康保険組合、福利厚生事業者、自治体、スポーツ施設、温浴施設などとの連携を拡大し、企業単位の健康管理だけでなく、施設利用者や地域住民のセルフケアを支援する用途への展開も目指します。当社は、2029 年度までに導入 1,000 社・団体、利用者 20,000 人、Me-Navi 関連年間売上 1.2 億円を目標としています。

年度末目標	導入企業・団体	利用者数	Me-Navi 関連年間売上
2027 年度	100 社	2,000 人	1,200 万円
2028 年度	400 社	8,000 人	5,000 万円
2029 年度	1,000 社	20,000 人	1.2 億円

■ 「健康診断の間を埋めたい」ー Me-Navi 開発に込めた狙い

「健康診断やストレスチェックは、企業の健康管理に欠かせない重要な仕組みです。しかし、従業員の体調は検査の日だけ変化するものではありません。私たちが Me-Navi で実現したかったのは、その“間”にある日々の変化を可視化することです。

市販の血圧計とスマートフォンによるセルフチェックを積み重ねることで、従業員自身が自分の変化に気づくだけでなく、企業や施設も、部署・支社・拠点ごとの健康得点やストレス傾向を比較して把握できます。例えば、特定の部署だけ健康得点が低い、ある支社でストレス傾向が高まっているといった組織の変化が見えれば、職場環境や働き方を見直すきっかけになります。」

株式会社リキッド・デザイン・システムズ
代表取締役 遠山直也

■ 健康経営®クラウド「Me-Navi」サービス概要

サービス名	健康経営クラウド Me-Navi（ミーナビ）
提供開始	2026 年 9 月末
対象	企業・施設・団体の健康経営／従業員健康管理
利用方法	従業員：五行ドクター（WEB アプリ）／管理者：Me-Navi クラウド
料金	100 名以下：月額 500 円／人（税別） 101 名以上：月額 400 円／人（税別） + 基本料 10,000 円／サイト
90 日間無料の条件	90 日間無料体験（最大 50 名、カード登録不要、自動課金なし）
初期費用	なし
主な機能	健康得点・血圧傾向・ストレス度等の可視化、測定履歴、部署・拠点別分析、要サポート者表示、健康管理レポート生成、体調アドバイス等

■ 医療診断ではなく、日々のセルフチェックを支援

五行ドクターおよび Me-Navi は、従業員自身のセルフケアと、企業・団体の健康経営®を支援することを目的としたサービスです。医療機器ではなく、病気の診断、治療、疾病の予防を目的とするものではありません。表示される健康得点、ストレス度、五行体調バランスなどは、日々の体調変化に気づくための参考情報です。

また、五行ドクターの「ストレス度」は、労働安全衛生法に基づく法定ストレスチェックや心理検査とは異なります。体調に不安がある場合や症状がある場合は、サービスの表示結果にかかわらず、医師などの専門家へご相談ください。

※『健康経営®』は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

■ Me-Navi・五行ドクター 関連情報

企業・施設向け Me-Navi 90 日間無料体験 <https://me-navi.jp/enterprise/register/company>

Me-Navi 公式サイト : <https://liquiddesign.co.jp/technology-line/me-navi/>

五行ドクターWEB 無料アプリ : <https://gogyo-doctor-prod.web.app/>

五行ドクター60 秒デモ : <https://www.youtube.com/shorts/BiuBFwzIaRI>

五行ドクター開発の系譜 : <https://liquiddesign.co.jp/technology-line/gogyo-doctor/genealogy/>

【会社概要】

株式会社リキッド・デザイン・システムズ

所在地 : 〒222-0072 神奈川県横浜市西区浅間町一丁目 4 番 3 号 ウィザードビル 402

代表取締役 : 遠山直也

事業内容 : ヘルスケア DX 事業、見守りセンサー、睡眠センサー開発、保育・育児向けアプリ開発、健康管理クラウド等

URL : <https://liquiddesign.co.jp/>

【販売等に関するお問い合わせ先】

株式会社リキッド・デザイン・システムズ Me-Navi 営業部

<https://liquiddesign.co.jp/technology-line/me-navi/>

Email : info@liquiddesign.co.jp

以下、報道メディア向けのご案内です。

株式会社リキッド・デザイン・システムズ

所在地：〒222-0072 神奈川県横浜市西区浅間町一丁目4番3号 ウィザードビル 402

代表取締役：遠山直也

事業内容：ヘルスケア DX 事業、見守りセンサー、睡眠センサー開発、保育・育児向けアプリ開発、健康管理クラウド等

URL : <https://liquiddesign.co.jp/>

【本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社リキッド・デザイン・システムズ 広報担当：吉村 鈴（れい）

Email : info@liquiddesign.co.jp

メディア向けに提供可能な素材

- 五行ドクター + Me-Navi の高解像度画面素材（スマートフォン／PC）
- 約 60 秒の操作デモ動画、管理者ダッシュボードのデモ
- 代表取締役・開発担当者への取材、オンラインデモ対応

取材テーマ例

- 「年 1 回の健康管理」から「日々の変化を見る健康管理」への転換
- 東洋医学の五行理論と特許アルゴリズムを組み合わせたヘルスケア DX

本リリースの公表データ・比較資料

経済産業省「健康経営優良法人 2026」：

<https://www.meti.go.jp/press/2025/03/20260309002/20260309002.html>

厚生労働省 令和 6 年「労働安全衛生調査（実態調査）」：https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/r06-46-50_gaikyo.pdf

厚生労働省「ストレスチェック制度・メンタルヘルス対策」：

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>

経済産業省「健康経営オフィスレポート」：

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieioffice_report.pdf

Carely（iCARE）：<https://www.icare-carely.co.jp/>

Growbase（ウェルネス・コミュニケーションズ）：<https://hss.wellcoms.jp/>

Health Data Bank（NTT データ）：<https://info.healthdatabank.ne.jp/>