

けんこう通信



健康アプリの決定版！～

カラダかわる Navi と一緒に、あなたも今日から楽しく健康管理していきましょう！
詳しくは下記をご覧ください。

スポーツクラブネサンス 法人会員 健康アプリのご案内

ひかり健康保険組合ご加入者の皆様へ

ダウンロード後に企業IDをご入力下さい

健康アプリの決定版登場！

企業ID：r3rgn

 カラダかわる Navi

最近、こんなこと思い当たいませんか？

- 毎日食べている食事、カロリーや栄養バランスは大丈夫かな？
- 歩いてる運動量より足りてるけど、食事と運動のバランスとれてるのかな？
- 体重が落ちないし、痩せないー
- お腹周りが気になってきた
- 健康診断の結果が気になる

そんなあなたの食事や運動に、管理栄養士「カロリーママ」が、毎日、毎食、すぐに、アドバイスをくれます
楽しみながら実践したり、一緒に健康管理してくれます！

カラダかわる Navi で楽しく健康管理をしましょう！

 Download

このアプリの利用には、別途企業コードが必要です。ご担当者の方にご確認ください。



iPhone

 App Store からダウンロード



Android

 Google Play からダウンロード

● 楽しく続けられる5つの特徴 ●

- | | |
|--------------------------|---|
| ① 毎日、毎食、必ずアドバイス | 食事を入力すると、カロリー計算だけではなく、栄養バランスや食事内容の良いところ、気をつけるところまで“すぐに”アドバイスします。 |
| ② 次に何を食べたらいいのかまでわかる | 「次の食事で何を食べたらいいか?」「どのくらいカロリーをとったらいいか?」、前向きで未来志向のアドバイスです。 |
| ③ タイムラインで楽しくコミュニケーション | タイムライン形式で、カロリーママと会話しながら、ダイエットや健康管理ができます。褒められたり、怒られたり・・・。 |
| ④ 国内最大 10 万メニューからカンタン入力! | 選択できるメニューは国内最大級の約 10 万メニュー。(2016.6 月現在) ご家庭の食事や加工食品、外食メニューなどが簡単に検索、選択できます。 |
| ⑤ 続けられる機能も充実! | スマホ内蔵の歩数計(ios/Android)ともデータ連携。歩数を自動で反映し、消費カロリーを計算します。
よく食べる食事を登録する「MY セット」機能や、履歴からも入力できるから、面倒な食事登録もラクラク! |

» ルネサンス 法人会員



ひかり健康保険組合では、加入者の皆様の

健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、メールアドレスを添えて、[当組合](#)までお気軽にメールください。

ご相談はこちらから

■こころとからだの健康相談



0120-835-839

※通話料別、所在地から
に料金がかかります。



■こころとからだの相談ポータルサイト「健康・こころのオンライン」

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 3-13-5 光 3 号ビル 8F

☎03-5951-7422 📠03-5951-9663

2016/11/29