

# 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

RENAISSANCE

ダウンロード後に企業IDをご入力下さい

企業ID : r3rgn

健康アプリの決定版登場！

 カラダかわる Navi



最近、こんなこと思い当たりますか？

 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？

 歩いたり運動したりしてるけど、  
食事と運動のバランスとれてるのかな？

 最近体重が落ちないし、痩せない…

 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  
  
喜んだり泣いたり怒ったり…。一緒に健康管理をしてくれます！

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が、ご担当の方にご確認ください。



iPhone

App Store  
からダウンロード



Android

Google Play  
で手に入れよう

## ● 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!

## 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

■ ころとからだの健康相談

 **0120-835-839** ※専用電話、内線からご利用いただけます。

■ ころとからだの相談ポータルサイト「健康・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

2017/10/26