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。

スポーツクラブルネサンス　法人会員　健康アプリのご案内

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！

スマホ内臓の歩数計(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。

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 8 F
03-5951-7422 03-5951-9663

2018/10/25