

# 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

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

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 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 次に何を食べてほしいのかまでわかる    | 「次の食事で何を食べてほしいか?」「どのくらいカロリーをとつたほしいか?」、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)<br>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。<br>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

■こことからだの健康相談



**0120-835-839**

※電話番号・所在地から  
ご検索いただけます。



■ここ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

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 4-6-10 ルナ大住ビル 3F

☎03-5951-7422 📠03-5951-9663

2019/01/23