

健康アドバイスアプリ“カロママプラス”【利用開始方法】



お持ちのスマホが
iPhoneの場合
AppStore、**Androidの場合**
GooglePlayを選択
してください



インストール

App Storeまたは
GooglePlayからアプリ
をインストール。
上記のロゴが目印です。
左記のQRコードからも
インストールできます。



**企業・自治体健康保険
組合を選択。**



パスコードをコード入力欄
に入力。
※パスコードはご自身の社
内メールに届きます。個人
のアドレスをお持ちでない
方は別途ご案内します。



ニックネームや生年月日、
身長、登録時の体重など
を入力します。

***スマートフォンの歩数
計と連携を忘れずに願
います。(IOSヘルス
ケア/GoogleFit連携)**



**好きなコースを
選択してください。**



**目標設定・アンケ
ートにお答えください。**



利用開始です。カロリ
ママからアドバイスを
もらいながら、生活習慣を
見直しましょう！



あなたと一緒に
健康づくりをお手伝い♪
まずは、ご登録ください

**食事や運動を記録すると
カロリー計算と健康アド
バイスがすぐに届く！**



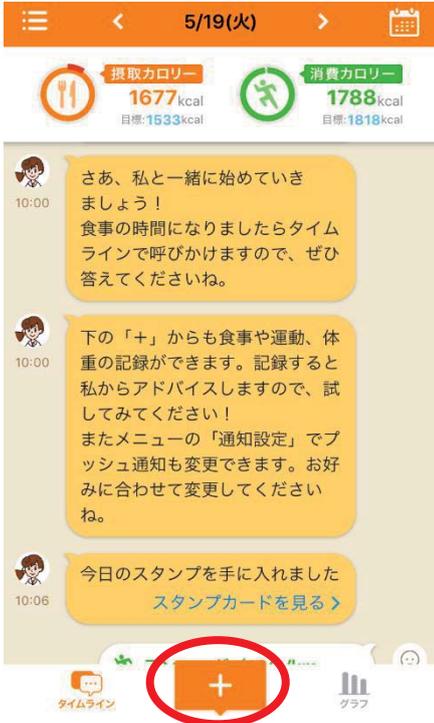
健康アドバイスアプリ“カロママプラス”【ご利用方法】

「カロママプラス」でできること

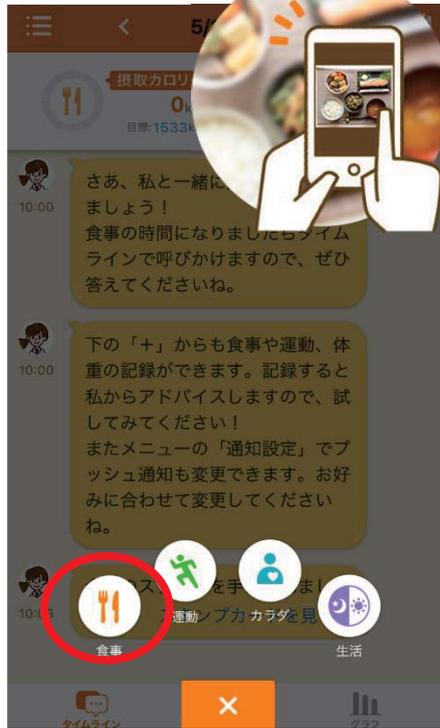
1. 各自の健康目標に沿ったコースを選択でき、達成に向けたアドバイスや健康情報を提供。
2. 食事・運動・睡眠のライフログは簡単入力！都度、AI管理栄養士が最適なアドバイスを提供。
3. グラフ表示で日々の生活習慣を可視化。
4. アプリを使うだけでたまるポイントや、取り組み結果に応じたポイントを提供。
さらには、歩数や健康スコアの優秀者には毎月インセンティブポイントを付与！

<ライフログの入力 ~食事編~>

料理の写真が手入力でメニューの検索が可能



①「+」をクリックします



②「食事」をクリックします

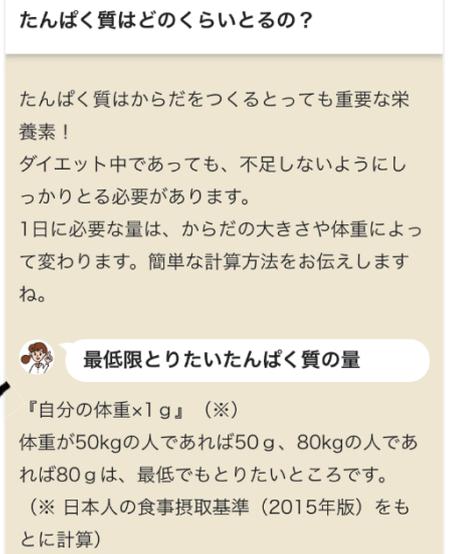
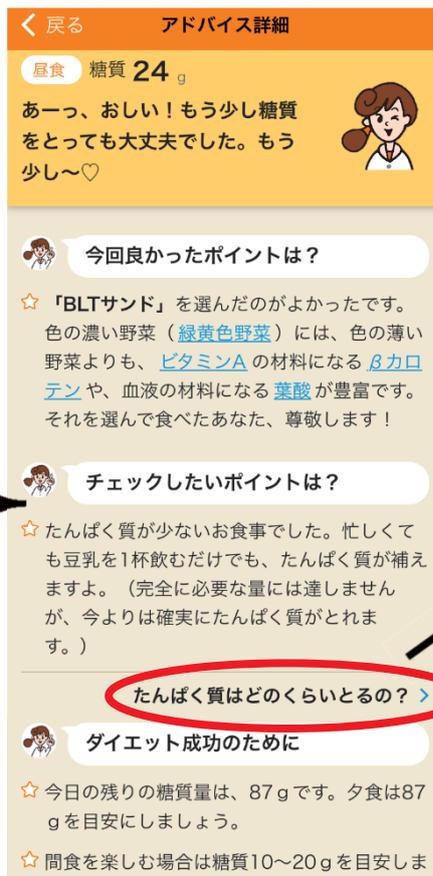


③メニューを入力または写真撮影し、検索します。表示された料理名や数量を選択または修正してください。



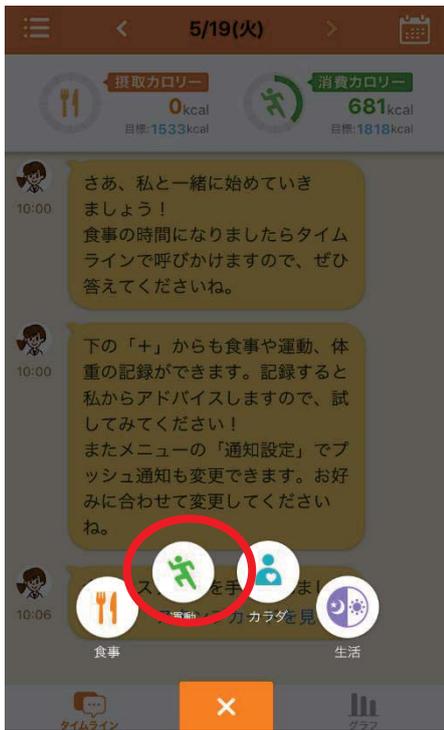
④入力後すぐにタイムラインにアドバイスが届きます。「読む」をクリックすると、アドバイスの詳細が表示されます。

メニューの良かった点、不足している点、目的達成のためのアドバイスなどを見ることができます。

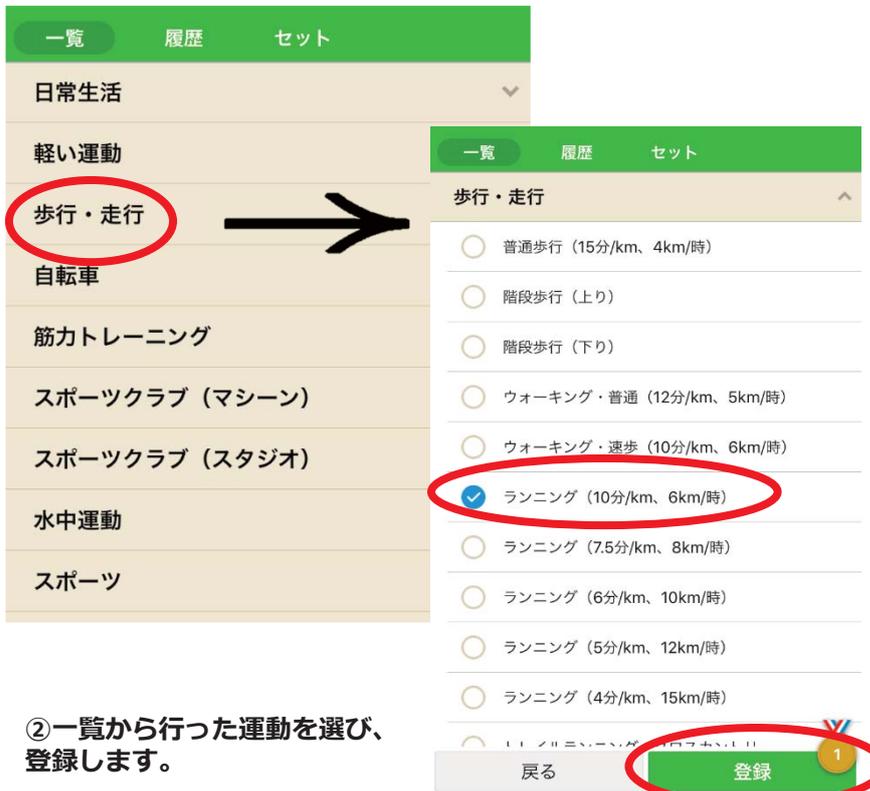


ポイントとなる部分をさらに詳しく解説してくれます。

<ライフログの入力 ~運動編~>



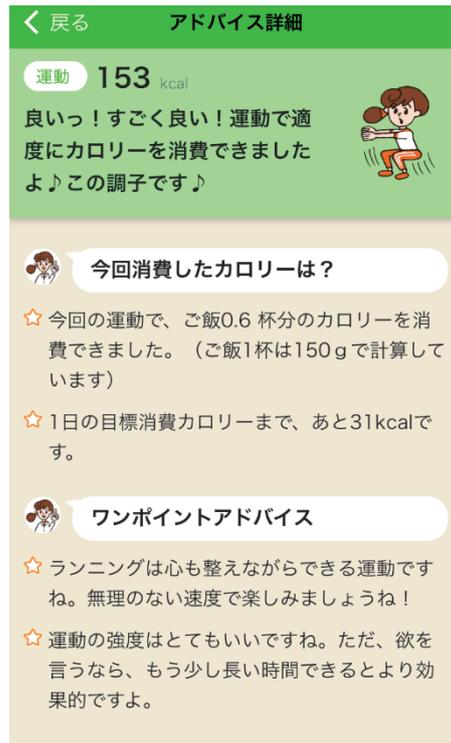
①「運動」をクリックします



②一覧から行った運動を選び、登録します。



③登録後すぐにタイムラインにアドバイスが届きます。「読む」をクリックすると、アドバイスの詳細が表示されます。



<歩数について>
当アプリを開くことでスマートフォン歩数計と連携し、歩数データが反映されます。毎日アプリを利用することを習慣にしましょう。



<ライフログの入力 ~生活編~>



①「生活」をクリックします



②睡眠や気分を選択し、登録します。

<今日のまとめと取得ポイントについて>

前日の記録が集計され、前日のタイムラインに「今日のまとめ」が表示されます。ポイントは、アプリの利用、情報入力やコラムの閲覧、目標の達成で取得できます。





摂取カロリー
1428 kcal
目標: 1533 kcal



消費カロリー
1851 kcal
目標: 1818 kcal

今日の歩数

今日は **9,811歩** でした。

明日もがんばりましょ

今日の取得ポイント

通常ポイント **8ポイント**

[ポイントを確認する](#)

本日のアドバイス 5/21 (木)



本日の健康スコアは、79点です。栄養バランス◎！アドバイスを参考に、さらなるスコアアップを♪

[続きを読む](#)

健康スコアは**70点以上**を目指しましょう！

[戻る](#) [アドバイス詳細](#)

本日のアドバイス

本日の**健康スコアは、79点**です。栄養バランス◎！アドバイスを参考に、さらなるスコアアップを♪



ダイエットペースは！?

☆今日の摂取カロリーは1428kcal、消費カロリー(予測)は1850kcalです。カロリー収支は-422kcal、糖質量は81gと基準以内に抑えられました。今日のような生活が続くと、1か月後は、1.8kgの減量達成です。(計算上の数字です。参考値としてご覧ください。)

今日1日の振り返りです！

☆今日1番よかったのは、**たんぱく質**をしっかりとれたところです。たんぱく質は身体をつくる大事な栄養素なので、これからもしっかり

「続きを読む」をクリックすると、アドバイスの内容や摂取した栄養の分布の確認ができます。

今日とった栄養は？

栄養素名をタップすると、摂取したメニューをランキング形式で確認できます。

糖質	81g	(60%)
たんぱく質	67g	(87%)
脂質	85g	(112%)
食塩	8g	(123%)
ビタミンC	178mg	(178%)

[もっと見る](#)

■ 不足 ■ 適量 ■ 過剰 --- 摂取目安 % = 充足率

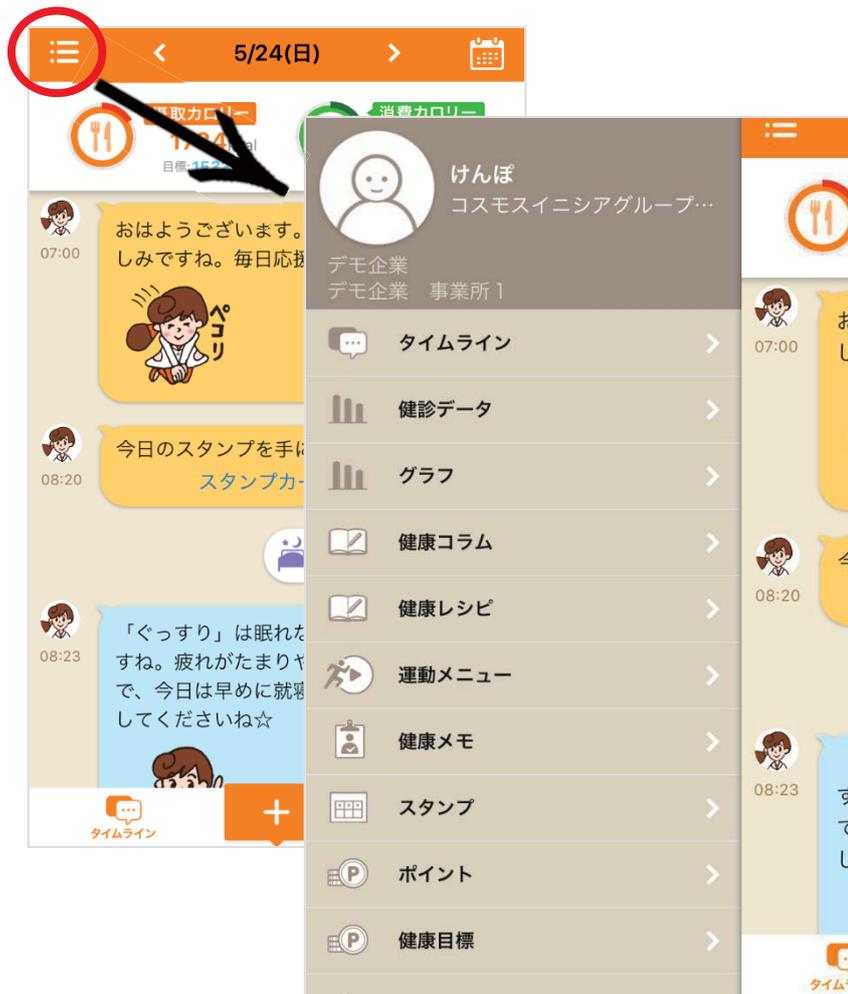
今日とった食材は？

食材名をタップすると、摂取したメニューをランキング形式で確認できます。

野菜	(156%)
果物	(125%)
魚介	(20%)
肉	(112%)
豆	(0%)
乳製品	(40%)
きのこ	(9%)
海藻	(0%)

<その他の機能>

定期的に配信される健康に関するお役立ち情報が見れたり、日々の記録のグラフの閲覧や目標設定ができます。



画面左上のアイコンをタップすると一覧が表示されます。興味のある項目をタップしてご覧ください。

<健康コラム>



<健康レシピ>



<運動メニュー>



<健康目標設定>



<グラフ>

