

カロママ プラス利用ガイド

2022.5

目次

I .カロママプラスとは

P. 3

II .利用開始手順(初めてアプリを使い始める方へ)

P. 4 — 1 3

III.アプリ操作方法

- ①タイムライン・マイページについて
- ②ライフログの入力
- ③ランキングページ アクセス方法
- ④健康サポーターの追加と解除
- ⑤通知設定
- ⑥カロママIDの変更
- ⑦アプリ再ログイン方法

IV.よくある質問・アプリに関するお問合せ・問合せ先

カロママ プラスとは



- 「カロママ プラス」は、
あなたの食事や運動、睡眠などのライフログに対して、
AI（カロリーママ）がアドバイスするアプリです。
- 歩数もスマホやFitbitとの連携で自動計測します。
- あなたの健康目的に合わせて、
以下のプログラムから自由を選ぶことができます。

- ①ヘルシーダイエット
- ②健康維持
- ③メタボ改善
- ④低栄養対策
- ⑤ロコモ・認知症予防
- ⑥重症化予防
- ⑦ほどよく筋肉&引き締めコース
- ⑧マッチョになりたいコース
- ⑨妊産婦コース
- ⑩ロカボコース

①、②では食事をカロリーでコントロールするか、
糖質でコントロールするかも選ぶことができます。

- アプリを起動するとスタンプが貯まります。
スタンプを20枚貯めるとプレゼントキャンペーンに
応募できますので、ぜひ奮ってご応募ください。

初めてアプリを使い始める方へ

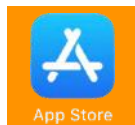
利用開始手順

「カロママ プラス」のインストール

ご利用のスマートフォンに「カロママ プラス」アプリのインストールをしてください。

各々のストアから、検索バーに「カロママプラス」と入力し、検索してください

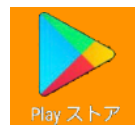
iPhoneの場合



対応環境

- iOS12.0以上

Androidの場合



対応環境


- Android OS 8.0以上

アプリ初期登録 - 全体の流れ

新規でアプリを利用しはじめる場合の、アプリインストール後の初期登録フローは以下です。

利用規約/個人情報の同意

< 戻る 個人情報の取扱いに...

 「カロママプラス」における個人情報に関する当社の取扱いをご一読の上、同意をお願いします。

個人情報保護方針

株式会社リンクアンドコミュニケーション（以下「当社」といいます）は、お客様の食事指導を中心として広く生活改善支援事業を営む企業として、個人情報の保護を社会的責務と考えております。当社で事業に従事するすべての者が、個人情報の保護を事業運営上の重要事項と位置付け、常日頃その責任を認識し、取扱いの適切な管理と保護に努めることにより、お客様の信頼に応えてまいります。

（個人情報の取得・利用・提供、目的外利用の禁止）

同意して次へ

※企業 専門家 当社従業員を含めた事

カロママIDの登録

< 戻る カロママIDの登録

 ログインする時に使うカロママID（メールアドレス）とパスワードを設定してください

メールアドレス
username@calomama.com

パスワード
●●●●●●●●

※8文字以上でかつ英大文字、英小文字、数字を含む

次へ

プロフィール登録

プロフィールの設定

 あなたのことを教えてください



ニックネーム カロママ女子

生年月日 1975年6月15日

性別 女性

身長 163 cm

アプリ利用開始時の体重 50.6 kg

活動量 低い・座っていることが多い

※プロフィールはアドバイスをする際の基準値になりますので、正確な情報を入力してください

郵便番号 (任意) 123-4567

よりパーソナライズされたアドバイスやコメントが配信されます。

次へ

健康サポーターの追加

健康サポーターとつながる

あなたのお勧め先や、よく行くコンビニやスーパー・外食店、スポーツクラブから、おすすめの食事/運動メニューやお役立ちコンテンツ、お得なクーポンやキャンペーン情報が届きます。



サポーターを探す

コース選択 他、設定

< 戻る コースを選ぶ

コースを選んでください

ヘルスダイエット
コース
※週5回以上食事指導、週4回以上運動指導を受ける必要があります。

健康維持
コース
※毎週1回の食事指導を受ける必要があります。

メタボ改善
コース
※週5回の食事指導と週4回の運動指導を受ける必要があります。

低血糖対策
コース
※週5回の食事指導と週4回の運動指導を受ける必要があります。

ロコモ対策・認知症予防
コース
※ロコモ予防プログラムを受講する必要があります。

重症化予防
コース
※週5回の食事指導と週4回の運動指導を受ける必要があります。

妊産婦
コース
※妊娠中の方（44週目まで）
産後の方（11ヶ月まで）

初期登録完了 タイムラインへ

5/18 (水)

消費カロリー 0 kcal
目標: 2707 kcal

消費カロリー 2005 kcal
目標: 2707 kcal

さあ、私と一緒に始めていきましょう！
食事の時間になりましたらタイムラインで呼びかけますので、ぜひ答えてください。

下の「+」からも食事や運動、体重の記録ができます。記録すると私からアドバイスしますので、試してみてください！
またメニューの「通知設定」でプッシュ通知も変更できます。お好みに合わせて変更してくださいね。

今日のスタンプを手に入れました！
スタンプカードを見る

タイムライン サポーター グラフ マイページ

招待コード・
パスコードの入力

アプリ初期登録 - 詳細フロー

利用規約/個人
情報の同意

カロママID
登録

プロフィール
登録

サポーター
追加

コース選択
他、設定

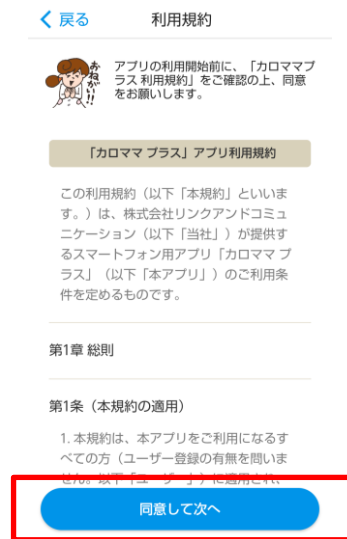
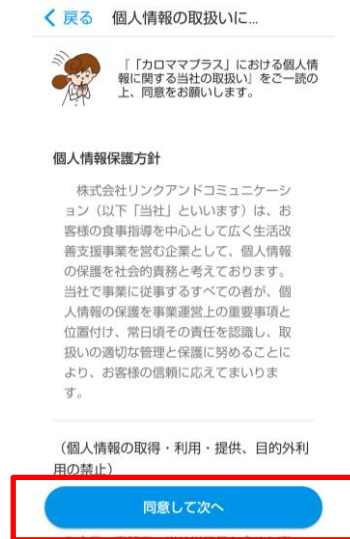
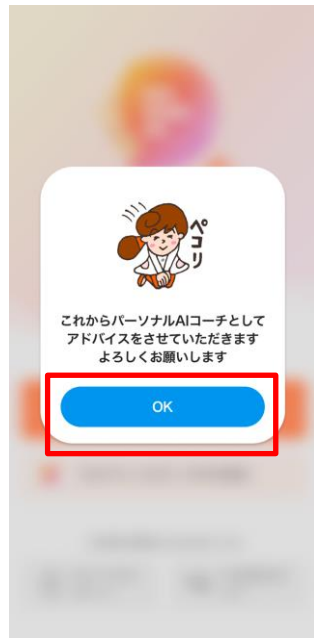
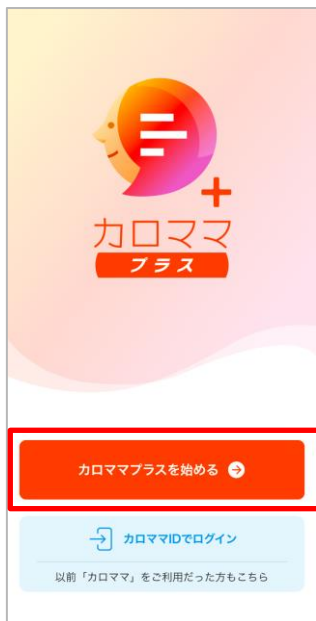
初期登録完了
タイムラインへ

個人情報/利用規約の同意は以下の流れになります。

【カロママプラスを始める】をタップ

【OK】をタップ

「個人情報の取り扱いに関する当社の取扱い」および「利用規約」が表示されます。【同意して次へ】をタップ。



アプリ初期登録 - 詳細フロー

利用規約/個人
情報の同意

カロママID
登録

プロフィール
登録

サポーター
追加

コース選択
他、設定

初期登録完了
タイムラインへ

カロママID登録、プロフィール入力へと続きます。

カロママIDを登録します。

あなたのメールアドレスを登録し、パスワードはご自身で設定して【次へ】をタップ

戻る カロママIDの登録

ログインする時に使うカロママID（メールアドレス）とパスワードを設定してください

メールアドレス
username@calomama.com

パスワード
●●●●●●●●

※8文字以上でかつ英大文字、英小文字、数字を含む

次へ

カロママIDは機種変更などの際に、必要となります。

カロママIDとして登録したメールアドレス・パスワードは必ずお控えください。

プロフィールを登録し、【次へ】をタップ

プロフィールの設定

あなたのことを教えてください

ニックネーム カロママ女子

生年月日 1975年6月15日

性別 女性

身長 163 cm

アプリ利用開始時の体重 50.6 kg

活動量 低い - 座っていることが多い

身体プロフィールはアドバイスをする際の基準値になりますので、正確な情報を入力してください。

郵便番号 123-4567

よりパーソナライズされたアドバイスやレコメンドが配信されます。

次へ

登録する項目（必須）

- ・ ニックネーム
- ・ 生年月日
- ・ 性別
- ・ 身長
- ・ 体重
- ・ 活動量（低い/ふつう/高い）

アプリ初期登録 - 詳細フロー

利用規約/個人
情報の同意

カロママID
登録

プロフィール
登録

サポーター
追加

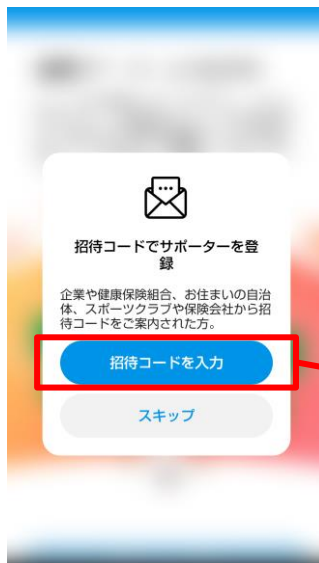
コース選択
他、設定

初期登録完了
タイムラインへ

健康サポーター追加では、まずは招待コードの入力を行います。

【サポーターを探す】をタップ

健康サポーターの種類を選択します。



招待コード入力

招待コード : 7838979

※パスコード・招待コードは別途通知します。

(参考) 招待コード・パスコード通知メールの確認

送信元：カロママプラス運営事務局 (no-reply@kawaru.jp)

タイトル：【所属先名】カロママ プラス パスコードのお知らせ

社員様

健康づくりをサポートするアプリ「カロママ プラス」へようこそ。
アプリを使い始めるために必要な情報をお送りします。

【招待コード】
1234567
【パスコード】
1Ab23C4?

初期登録の際、
必要な情報となります

●利用開始方法

アプリ画面に表示される案内に沿って操作ください。

【STEP.1】インストール～カロママIDの作成～プロフィール登録

「カロママプラスをはじめる」を選択し、カロママIDの作成後、プロフィール情報を登録します。

※カロママID作成時に「メールアドレス登録済み」と表示された場合は、過去にカロママIDを作成している状態です。パスワードが不明の場合には、以下をご確認ください。

◆パスワードを忘れた場合の確認方法

<https://tinyurl.com/vc3f7kza>

【STEP.2】招待コードとパスコードの入力～健康サポーターとつながる

プロフィール情報登録後、当メール上部に記載されている招待コードとパスコードをそれぞれ入力し、健康サポーターとつながります。

◆「健康サポーターとつながる」操作方法

<https://tinyurl.com/37he2jh9>

【STEP.3】コース選択～登録完了・利用開始

あなたの目標に合ったコースを選択後、タイムラインが表示されれば利用開始です。

※初期登録完了後、「カロママID」の認証をお願いします。

◆カロママIDの認証

<https://tinyurl.com/5hb4uban>

【ご注意ください】

- ・招待コード、パスコードはアプリの初期登録時に限り、一度だけ利用できます。初期登録完了後、アプリの削除や機種変更を行った場合などの再ログイン時には利用できません。
- ・パスコードは個別に発行され、個人情報に関連します。安全性を維持するため、第三者に共有することはお控えください。

【アプリのインストール方法】

ご利用のデバイスにあったストアから、アプリのインストールを行えます。

・AppStore(iOS)

<https://itunes.apple.com/jp/app/id1124333484>

・GooglePlayストア(Android)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.lc.karakadawarunavi>

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

カロママ プラス運営事務局

【サービス運営会社】

株式会社リンクアンドコミュニケーション

住所:東京都千代田区紀尾井町4-1 新紀尾井町ビル 5階

メール:kawarunavi@linkncom.co.jp

※このメールには返信はできません。

※個別のメールアドレスをお持ちでない方へは書面にて通知いたします。

アプリ初期登録 - 詳細フロー

利用規約/個人
情報の同意

カロママID
登録

プロフィール
登録

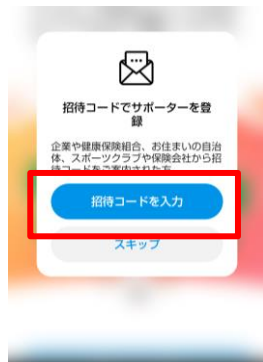
サポーター
追加

コース選択
他、設定

初期登録完了
タイムラインへ

招待コードおよびパスコードを入力します。

【招待コードを入力】
をタップ



健保などから案内
された「招待コード(7838979)」
を入力し【次へ】
をタップ



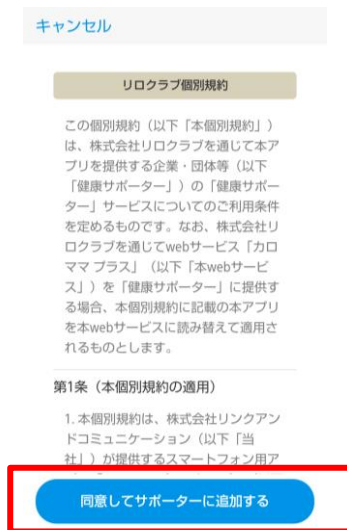
「パスコード」を入力し
【次へ】をタップ



【個別規約を確認する】
をタップ



【同意してサポーターに追加する】
をタップ



アプリ初期登録 - 詳細フロー

利用規約/
個人情報の
同意

カロママID
登録

プロフィール
登録

サポーター
追加

コース選択
他、設定

初期登録完了
タイムラインへ

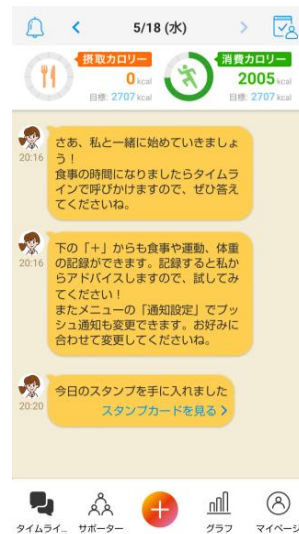
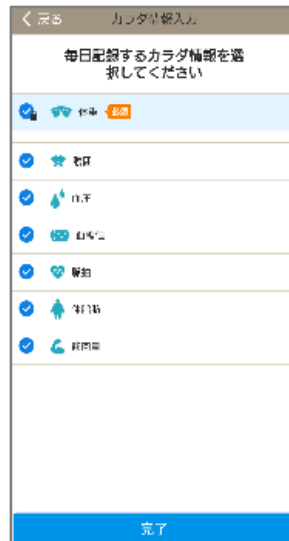
以下の流れで初期登録を完了します。

コースを選択

端末連携設定

カラダ情報の入力項目設定

初期登録完了！
タイムラインへ



【重要】「カロママID」の認証

初期登録完了後、「カロママID」の認証をお願いします。



※「カロママID」の認証をしなかった場合、パスワード確認・再設定などができなくなります。必ず認証いただくようお願いします。

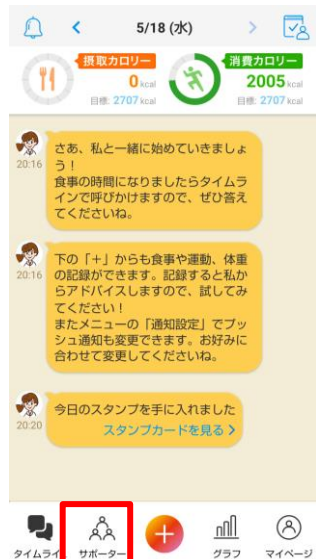
アプリ操作方法

タイムライン・マイページについて

タイムラインの種類

メインタイムライン

アドバイスなどの基本機能や、所属先からのお知らせなど、全ての情報が集約されて表示されます。



- ・ ライフログ入力
- ・ 「カロママ」からのアドバイス
- ・ 食事提案
- ・ 食材提案
- ・ 間食提案
- ・ 所属先や健康サポーターからの
お知らせなど
- ・ 一日のまとめ
- ・ 週のまとめ

サポータータイムライン

メニューの「サポーター」をタップすると表示されます。
あなたの所属先に加え、ご自身で選択した健康サポーターの情報がそれぞれ集約されて表示されます。



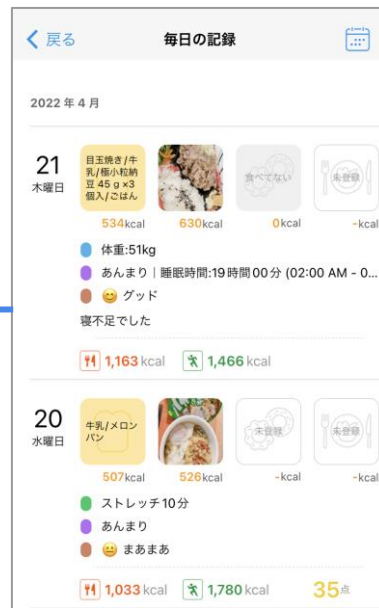
- ・ ランキング（開催している場合）
- ・ ポイント（ポイント設定がある場合）
- ・ 所属先や健康サポーターが配信した
メッセージやコラム
- ・ 健康サポーターの食事や食材提案

健康サポーターとは？

あなたの生活場面で接点のあるコンビニやスポーツクラブなどを登録すると、あなたの健康をサポートする、より強力なパーソナル提案が受けられます。

メインタイムライン イメージ

AIコーチからの
アドバイスに加え、
健康サポーターからの
お知らせが届きます



毎日の記録がまとめて
確認できます



運営からのお知らせが
一覧で確認できます

メインタイムライン タブメニュー



↑タブメニュー



グラフ

グラフ画面に移動します。



サポーター

所属先や選択した健康サポーターの一覧に移動します。



マイページ

マイページに移動します。



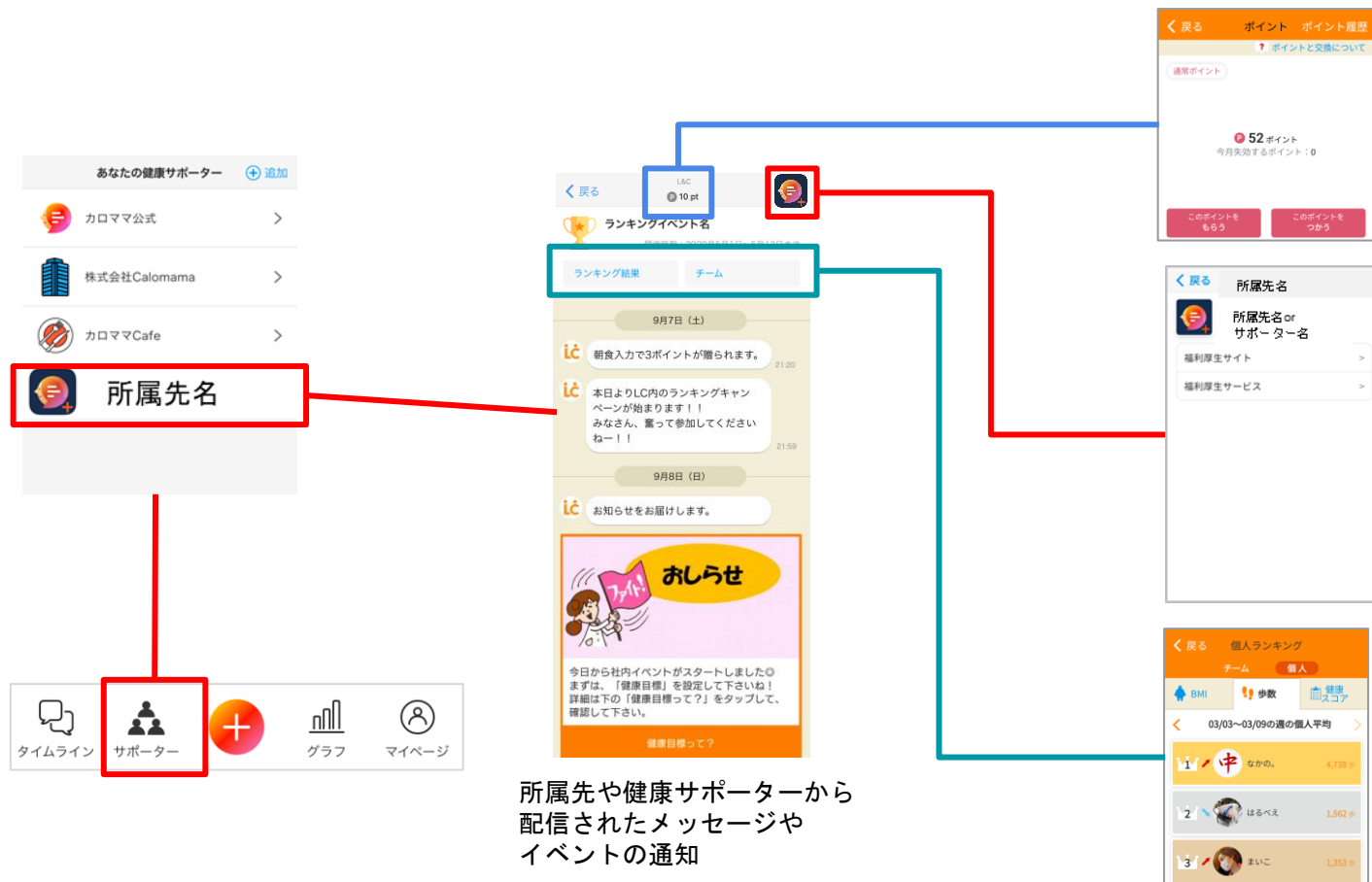
ライフログ入力画面に移動します。

メインタイムライン グラフ



最大16項目の入力数値がグラフ化されて表示されます

メインタイムライン サポーター（サポータータイムライン）



ポイントページ

所属先や健康サポーターがポイントイベントを行っている場合、ポイント関連の情報が確認できます

サポータープロフィール

所属先や健康サポーターから配信されているコラム、限定メニューページ、問合せ窓口の確認ができます

ランキングページ

所属先がランキングイベントを行っている場合、ランキング関連の情報が確認できます

メインタイムライン マイページ



A.スタンプ

1日1つアプリを開くともらえる、ログインスタンプ情報の閲覧と商品応募ができます



B.健康目標

毎週月曜日に、AIが自動的に健康目標を3つ提案します。目標を選んでクリアしましょう



C.健診データ

健康診断結果の入力、閲覧ができます

E.妊産婦コース

妊娠検査結果の登録、体重曲線振り返り、出産予定日を確認できます※2

- ※1 オンラインカウンセリングのご契約の企業のみご利用いただけます。
- ※2 妊産婦コースを選択した方のみに表示されます。

メインタイムライン マイページ



F.健康コラム、健康レシピ、運動メニュー

過去、アプリ内に配信された各種コンテンツを閲覧することができます



G.設定

プロフィール設定：プロフィール画像、ニックネーム、生年月日、性別、身長、体重の変更

コース・目標体重設定：コースと目標体重の変更

カラダ入力情報設定：入力できるカラダ情報（体重・血圧など）の編集

端末連携設定：歩数や睡眠情報の連携先（スマホ端末やFitbit等）の変更

通知設定：AIコーチからの通知の有無を編集

カロママIDの確認：自身のカロママIDの確認と変更

カロママID→



メール認証前

メール認証後

メインタイムライン ライフログ入力

食事入力



睡眠入力



4月21日 (木) の睡眠



気分入力



カラダ情報入力



運動入力



まとめ



アプリ操作方法 ライフログの入力

ライフログ入力方法 食事

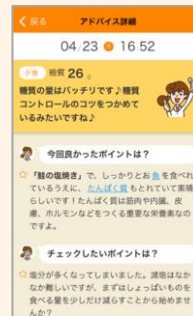
タイムラインと、下の+ボタンの2つの入り口から登録画面へ遷移します



ライフログ入力方法 食事（写真で登録）

＜画像で入力・撮って入力＞

写真フォルダから選択



その場で写真を撮って



写真をうまく撮るコツ



ライフログ入力方法 食事（メニュー検索）



<検索ポイント>



①メニュー名で検索

※スペースでつないで入力することで、絞り込み検索ができます。

②お店/メーカー名で検索

③料理ジャンルで検索

<複数メニューを同時検索した場合>



複数同時に検索した場合

右側のタグでメニュー選択の切り替えができます

ライフログ入力方法 食事（店舗メニュー選択・よくあるメニュー）



<店舗メニュー> 外食をした場合に便利！



<よくあるメニュー> 飲み会やお弁当など、入力 が面倒な場合に便利！



ライフログ入力方法 食事（履歴・MYセット）



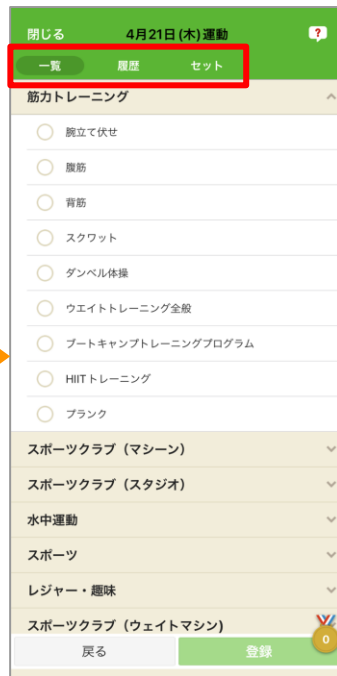
＜履歴＞
繰り返し食べるメニューの
入力に便利！



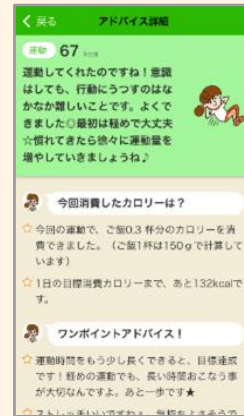
＜MYセット＞
決まった組合せのメニュー
の登録ができる！



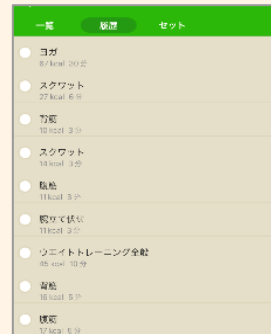
ライフログ入力方法 運動



【一覧】運動メニューを選択後、時間を調整し登録



【履歴】から登録



【セット】を登録



ライフログ入力方法 睡眠・気分



<睡眠>

Fitbitと連携している場合、詳細情報は自動で入力されます

閉じる 4月29日 (木)の睡眠

昨日はよく眠れましたか？

ぐっすり まあまあ あんまり

睡眠時間 入眠時刻 11:00 PM 起床時刻 7:00 AM 合計 8 時間 00 分

目覚めた回数 2 回

深い睡眠 2 時間 00 分

浅い睡眠 2 時間 00 分

覚醒時間 1 時間 00 分

レム睡眠 1 時間 00 分

保存してアドバイスをもらう

<気分>

健康メモの入力もできます

閉じる 4月29日 (木)の気分

今日はどんな一日でしたか？

ハッ... グッド まあ... イラ... つらい

健康メモ

めまいや頭痛がなく、快適に過ごせた

保存してアドバイスをもらう

ライフログ入力方法 カラダ情報

カラダ情報入力画面で表示できる指標は「マイページ」の「カラダ入力情報設定」から変更できます。
「カラダ情報設定」にチェックが入っている指標は、「カラダ情報入力」画面と「グラフ」画面で表示されます。

The screenshots illustrate the steps to configure body information in the app:

- Home Screen:** The 'カラダ' (Body) icon is highlighted with a red box.
- マイページ (My Page):** The 'コース・目標体重設定' (Course/Target Weight Setting) option is highlighted with a red box.
- カラダ情報入力 (Body Information Input):** This screen allows selecting which metrics to track. Metrics like '体脂肪' (Body Fat), '血圧' (Blood Pressure), '体温' (Body Temperature), '脈拍' (Heart Rate), '体重' (Weight), '歩数' (Steps), '睡眠' (Sleep), '消費カロリー' (Calories Consumed), '血糖値' (Blood Sugar), '尿酸値' (Uric Acid), '内臓脂肪レベル' (Visceral Fat Level), '水分量' (Hydration), and '骨格筋レベル' (Skeletal Muscle Level) are listed. The '完了' (Done) button at the bottom is highlighted with a red box.
- グラフ (Graph):** The '消費カロリー' (Calories Consumed) section shows a bar chart with data for each day of the week.

オムロンヘルスケアの血圧計「健太郎」で測った血圧を、QRコードで取得できます。

アプリ操作方法

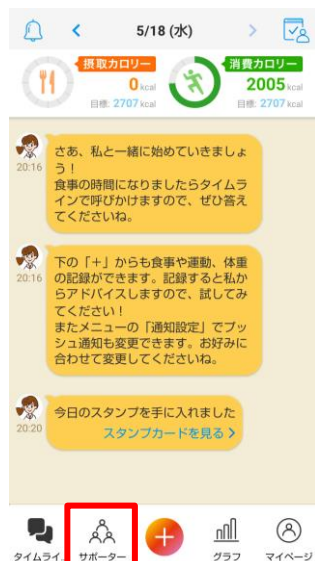
健康サポーターの追加と解除

健康サポーターの追加と解除

メインタイムラインからサポーター一覧画面へ移動して追加したいサポーターを選択します。

【サポーター】をタップ

健康サポーター一覧が表示されます。
→追加したいサポーターをタップ



タップで追加

認証する

- 健康サポーターに追加する場合、健康サポーターの企業・団体から発行されたパスコードが必要です。
- 健康サポーターに追加した後、ユーザー自身ではサポーターを解除することはできません。

追加する

- 健康サポーターに追加する場合、パスコードなど認証に必要なコードはありません。誰でも健康サポーターに追加することができます。
- 健康サポーターに追加した後、ユーザー自身でサポーターを解除することができます。

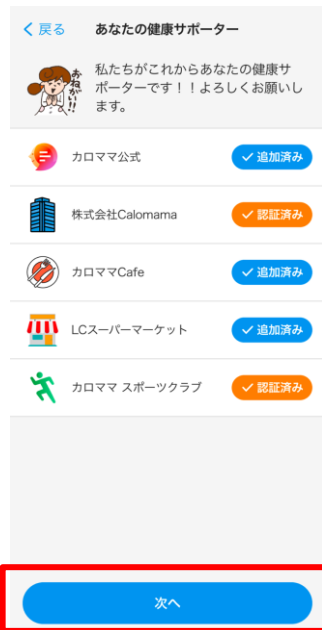
健康サポーターの追加と解除

選択したサポーターを確定させます。

サポーターを選択後に
【次へ】をタップ



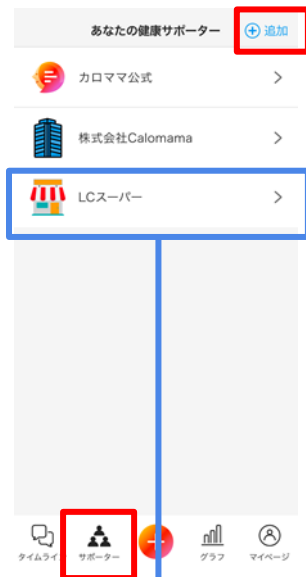
選択した健康サポーターの確認画面が表示されます。【次へ】をタップ



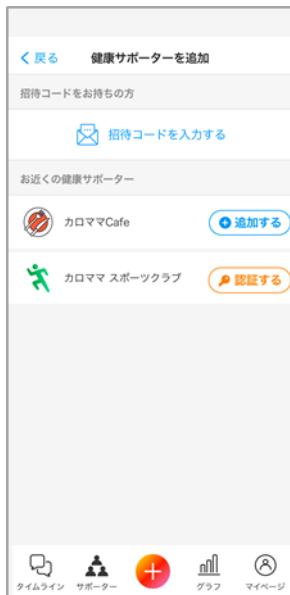
※「カロママ公式」は自動的に追加されています。

健康サポーターの追加と解除

「サポーター」画面をひらく



【追加】



招待コードを入力する

招待コードとパスコードが必要

認証する

パスコードが必要

追加する

招待コード・パスコード無しで追加可能

【解除】

「サポーター」画面の解除したいサポーターを選択し、右上のアイコンをタップ>「健康サポーターを解除する」
※「認証する」で追加したサポーターは解除できません。



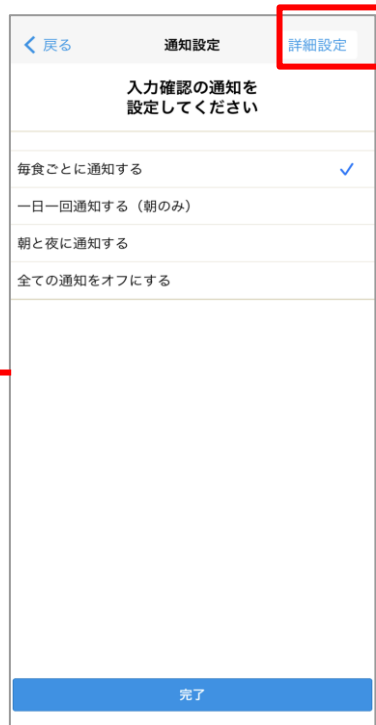
アプリ操作方法 通知設定

通知設定方法

「マイページ」画面をひらく

簡易設定

詳細設定



アプリ操作方法 カロママID

(メールアドレス・パスワード) の変更

カロママIDの変更 メールアドレスの変更（※カロママID認証後可能）

「マイページ」画面の「カロママIDの確認」をタップ

「変更」をタップ

メールアドレスを入力し「認証コードを送信する」をタップ

メールで届いた認証コードを入力

完了



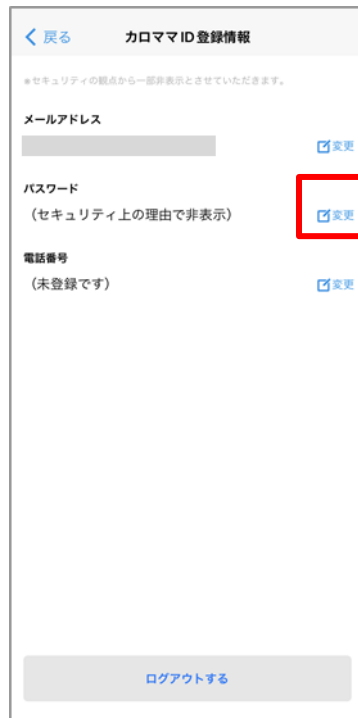
※画面長押しでコピー、入力画面で短くタップしてペーストすることで、ミスなく入力出来ます。

カロママIDの変更 パスワードの変更

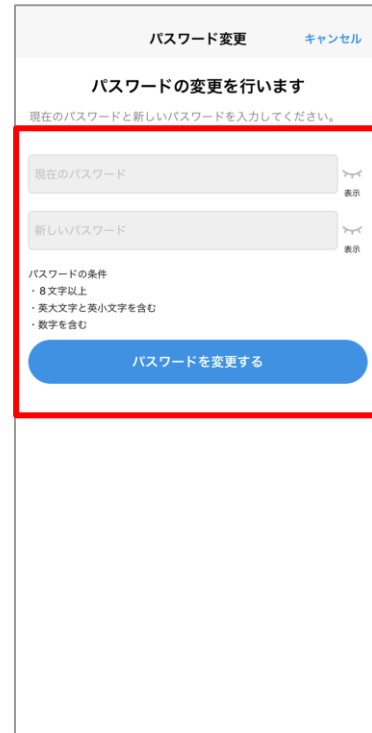
「マイページ」画面の「カロママIDの確認」をタップ



「変更」をタップ



古いパスワードと新しく設定したいパスワードを入力し「パスワードを変更する」



アプリ操作方法

アプリ再ログイン方法

アプリ再ログイン方法

- 機種変更をし、アプリを再インストールした
- 一度アプリをアンインストールし、再度インストールした
- 一度アプリからログアウトし、再度ログインしたい

①カロママIDでログイン



①カロママID・パスワードを入力



③連携先の選択 (後でも設定可能)



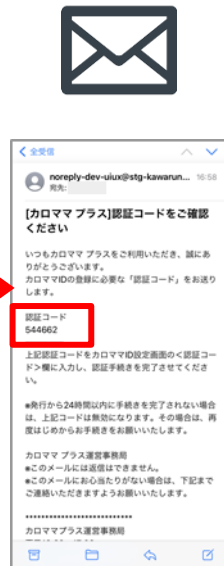
アプリ再ログイン方法（パスワードが分からなくなってしまった場合）

カロママIDでログイン

パスワードをお忘れ
ですか？をタップ

カロママIDに設定し
たメールアドレスを
入力

メールに届く認証コードと
新しいパスワードを入力



前ページ「①カロママID・パスワードを入力」画面に戻るので、前ページの通りに進めてください。

※メールアドレスがわからなくなってしまった場合、上記のメールアドレス入力画面で思い当たるアドレス全てに認証コードを送付してみてください。認証コードが届いたメールアドレスが、カロママIDに設定したメールアドレスになります。

※画面長押しでコピー、入力画面で短くタップしてペーストすることで、ミスなく入力が出てきます。

よくある質問

よくある質問

目標摂取カロリーは、どのように計算されていますか？

<ステップ1>

まず消費カロリーを計算します。

プロフィール設定で登録された①性別、②年齢、③身長、④体重、⑤日常の活動量（端末連携した場合は歩数）の、5項目を使って計算しています。

①～④の項目から、全く動なくとも消費するカロリー（基礎代謝量）を計算し、さらに⑤活動量から普段の生活（日常の歩行や家事）で消費している消費カロリーを想定して、1日の消費カロリーの目安を計算しています。

<ステップ2>

次に目標摂取カロリーを計算しています。

消費カロリーよりもどのくらい摂取カロリーをセーブする必要があるか、あなたに最適な目標摂取カロリーを計算しています。目標値はあなたのBMIにより変動します。



目標消費カロリーは、どのように計算されていますか？

<ステップ1>

まず消費カロリーを計算します。

プロフィール設定で登録された①性別、②年齢、③身長、④体重、⑤日常の活動量（端末連携した場合は歩数）の、5項目を使って計算しています。

①～④の項目から、全く動なくとも消費するカロリー（基礎代謝量）を計算し、さらに⑤活動量から普段の生活（日常の歩行や家事）で消費している消費カロリーを想定して、1日の消費カロリーの目安を計算しています。

<ステップ2>

次に目標消費カロリーを計算しています。

ダイエットを成功させるには、カロリー収支（※）をマイナスにすることが必須です。そのためには、ステップ1で計算した消費カロリーに加え、運動によって消費カロリーを増やす必要があります。これらを加味して、あなたのダイエット成功に最適な目標消費カロリーを計算しています。

（※）カロリー収支とは、摂取カロリーと消費カロリーの差です。

カロリー収支＝「摂取カロリー」－「消費カロリー」

（※2）BMIとは肥満度を表す国際的な指標です。BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



よくある質問

目標体重と設定されたカロリー、達成期間の関係を教えてください

現在のところ、「何か月後に目標体重に達成する」といった目標カロリーの計算はしていません。

ユーザの現状の体重・体格に合わせて、ダイエット成功に最適な数値を計算しております。

例えば、肥満気味の方ですとおよそ半月で1kg減、普通体格の方ですとおよそ1か月で1kg減となるように、それぞれのお客様の状況に合わせて、目標カロリーの計算を行っています。

端末の歩数計と連携すると消費カロリーの計算はどのようになりますか？

歩数計と連携した場合は、約6,000～7,000歩（※）を通勤や買い物など日常での歩数とみなし、それ以上の歩数について運動としてカウントしています。

※右表F：日常の歩数としてカウントされる歩数の消費カロリーは、性別、年齢、身長、体重によって変動します。



よくある質問

「健康スコア」はどのように決めていますか？

摂取カロリー、消費カロリー、栄養素（たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル等約40種類）の摂取状況、食事の入力回数、運動の入力状況、睡眠の入力状況、歩数などを勘案し、独自のアルゴリズムによって計算しています。

「健康スコア」を上げるにはどうしたら良いですか？

摂取カロリーと消費カロリーを意識しましょう。
それぞれ、目標に近いほど、スコアが高くなります。

②食べたらかちんと記録をしましょう。
1食より2食、2食より3食記録して頂いた方が、スコアが高くなります。

③運動もきちんと記録しましょう。
運動を記録することで、スコアが上がります。

③カロリーママのアドバイスを実践しましょう。
食事を入力するとカロリーママからアドバイスが届きます。
アドバイスの中には改善してほしいチェックポイントや次の食事への提案が含まれているので、それらを実践してみてください。たくさん実践して頂けるほど、スコアが上がります。



よくある質問

カロママIDとは何か？

カロママIDとは、本アプリを利用するために必要となる個人認証用IDです。
アプリを消してしまった時や機種変更を行った時など、カロママIDを利用して過去のライフログ情報を引き継いでご利用いただけます。

- ・カロママIDは、メールアドレスとパスワードで構成されています。
- ・メールアドレス、パスワードによるご本人確認のほか、電話番号を利用した二段階認証を導入し、ユーザー以外が不正に情報へアクセスすることを防止しています。

カロママIDはいつ利用するの？

下記のような理由で、アプリに再ログインの必要がある際に利用します。

- ・機種変更をした
- ・アプリを削除して、再度インストールした
- ・前回のログインから365日経った

健康サポーターを選択しなくてもアプリを利用できるのか？

ユーザー自身が健康サポーターを追加しなくても、アプリ自体はご利用いただけます。
※ユーザー自身が健康サポーターを追加しなかった場合でも、自動的に「カロママ公式」が健康サポーターとして追加されます。
「カロママ公式」からは、食事等の提案が届きます。