

尼崎機械金属健康保険組合ご加入者の皆様へ



カラダかわるNavi

健康アプリの決定版！「カラダかわるNavi」アプリが無料でご利用いただけます。



①毎日、毎食、リアルタイムに、アドバイスが届きます。

②次に何を食べたらいいかをレコメンドします。

③タイムラインで楽しく、コミュニケーションしながら、アドバイスが届きます。



カラダかわるNaviで楽しく健康管理をしましょう！

アプリについて

(株)リンクアンドコミュニケーション TEL:03-3267-1511 [平日 10:00-18:00] info@linkncom.co.jp

ルネサンスへの入会について

(株)ルネサンス 健康経営推進部 TEL:03-5600-5451 [平日 10:00-18:00]

ご利用方法は次のページから



カラダかわるNaviアプリ ダウンロードのご案内

1. アプリをスマートフォンにダウンロードします

iphoneの方：AppStoreから

URL

https://appsto.re/jp/SE_adb.i

QRコード



Androidの方：Google Play

URL

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

QRコード



URLもしくはQRコードよりダウンロードサイトにて
「カラダかわるNavi」アプリをダウンロードして下さい



2. アプリを立ち上げ、企業コードを入力する

企業コード

rwetr

SoftBank 20:22 41%

コードを入力してください

コード

このアプリは、「カラダかわるNavi」の法人契約をした企業・健保の従業員・ご家族の方が利用できるアプリです。
(法人契約をされているかどうかは、企業のご担当者までご確認ください。)

法人契約をされていない場合は、個人でご利用できるアプリ「カロリーママ」をご利用ください。
[カロリーママのストアを見る](#)

次へ

アカウント登録がお済みの場合は、データを引き継げます

データを引き継ぐ

① 企業コードを入力

圏外 16:53

< 戻る

あなたの情報を確認してください

会社名
株式会社 ○○○○

よろしければ「次へ」をタップしてください。

内容に誤りがある場合は、担当部署にお問い合わせください。

次へ

② 会社名を確認する

3.プロフィールを入力し、歩数計との連動をする

※歩数計と連動すると歩数が自動記録されます

圏外 16:53

< 戻る

あなたのことを教えてください

プロフィール画像

ニックネーム Hossy

メール *任意 未登録

基礎代謝を計算します

生年月日 1975年10月29日

性別 ☒ 男性 ☐ 女性

身長 174.0cm

現在の体重 71.2kg

次へ



圏外 16:53

< 戻る

端末の歩数計と連携しますか？
歩数は、消費カロリーに反映されます

連携する

連携しない ☒

※連携はiPhone5S以降の端末のみ対応
※あとで設定から変更できます。

活動量を選択してください
消費カロリーの計算に使います

低い 座っていることが多い ☒

普通 1日2時間程度体を動かす

高い 1日4時間程度体を動かす

活動量について

次へ

4.目標設定をします

※目標体重を設定します

SoftBank 14:31 95%

< 戻る

あなたの目標を設定してください

目標の体重 58.0kg

あなたの年齢・身長から計算したBMI（体格指数）による健康的な体重は、52.8 ～ 71.1 kgです。

目標体重は、この範囲で設定することをおすすめします。

ただし、1ヶ月で3.9 kg以上のダイエットはおすすめしません。体調をみながら、無理のないペースでダイエットをしましょう。

次へ



圏外 16:53

< 戻る

あなたの目標

👏 目標の体重 67kg

🏃 1日の消費カロリー目安 1,200kcal

🍴 1日の摂取カロリー目安 1,200kcal

がんばりましょう!

👧 👩

次へ

5.毎日記録する項目を選択します

※ご自身で追加入力したい項目を選択することができます。



複数選択可

6.通知設定をします

※通知設定のいずれかを選択するとプッシュ通知でお知らせがきます



いずれかの項目を選択
選択すると時間ごとに通知されます



さあ、始めましょう!

スタート

7.お問い合わせに関して

※アプリに関してのお問い合わせはアプリ上よりお問い合わせ下さい

1. タイムライン上の○部分を選択します
2. お問い合わせを選択します



3. メールでアプリの問い合わせをします
4. よくある問い合わせもご確認下さい

