

はかるだけ ダイエット!

鎌倉市国保特定保健指導

積極的支援 C コース

対象外 昨年度本コースを利用された方

身につけるだけ。オンラインで完結。
忙しいあなたのためのプログラム

費用無料

参加メリット

メリット1

参加者の **70%以上** が減量に成功!



メリット2 特定保健指導を最後まで頑張った方に

ウェアラブルデバイス
Y4 Ring または
Vital core をプレゼント!



OR



獲得したポイントは好きな
電子マネーに交換できます

メリット3 プログラム参加者は

歩いた分だけ
ポイントゲット!



アプリ内で開催されるコンテストに参加・入賞することで
電子マネーポイントを獲得することもできます。



amazon

R
Edy



Uber
Eats



モバイル
Suica



使用するウェアラブルデバイス『Y4 Ring』や『Vital core』は
指や腕につけているだけで、**運動や睡眠を記録**してくれる
便利なスマートリング/ウォッチです。

ワイフォーリング

バイタルコア

個人情報及び個人関連情報は
国内サーバーで管理

測定項目



歩数



睡眠時間



心拍数



血中酸素



ストレス値



運動強度



デスク
ワーク時間



バイタルゲイン

ウェアラブルデバイスの取得項目を Vitalgain アプリで管理可能



参加の流れ

1 申込はこちら



スマートフォンもしくはタブレットのカメラから QR コードを読み取ってください。

2 面接日の連絡



面接日程が決まるとウェアラブルデバイスが送られてきます。

3 初回面談

オンラインのみ



体重測定・腹囲測定アプリのダウンロード

生活習慣の振り返り、改善に向けた目標・計画立案、サービス内容の説明等を行います。

4 改善指導



月に 1~2 回オンライン面談や電話、メールにて改善アドバイスを受けます。

5 最終評価

3ヶ月後



体重測定・腹囲測定を行い、効果や取組の成果を確認します（オンライン面接）

面談日時

曜日 月～日曜日（祝日含む）

時間 9時～20時



楽しく続けられる **4** つの秘訣！ 特定保健指導終了後も、ずっと使えます！

1 計測した歩数、心拍数 睡眠時間などのデータをアプリで一括管理

ウェアラブルデバイスで計測したデータはアプリで一括管理できます。



2 毎日の歩数でポイントが貯まり電子マネーに交換できる！

ウェアラブルデバイスで計測したデータをグラフやチャートで視覚的に確認できます。



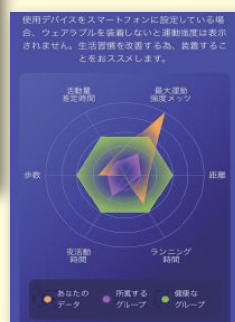
3 コンテストに参加して入賞すると電子マネーをGET!

運動、睡眠、心拍数などを競うコンテストが開催されています。楽しみながら生活習慣を見直しましょう！



4 計測したデータの見える化！小さな気づきが習慣を変える

ウェアラブルデバイスで計測したデータをグラフやチャートで視覚的に確認できます。



鎌倉市からの注意事項

- ウェアラブルデバイスは、お一人様一台限りとなります。
- 第三者への転売・譲渡は禁止します。
- ウェアラブルデバイスは参加特典ではなく、特定保健指導を最後まで終了した方への特典です。

ウェアラブル端末アプリの注意事項

- 「Vital gain (バイタルゲイン)」のご利用には iOS15.3 が使用可能な iPhone 又は Android12.1 が使用可能な Android が必要になります。上記はあくまで推奨の OS になります。バージョンの低い OS でも利用可能ですが、アプリが正常に機能しない場合がございます。また旧機種の場合、メーカー対応外の場合もございます。
- 本サービスの実施にあたり通信を行うため、wifi 環境が利用できる方または通信費の負担が可能な方が対象です。
- ウェアラブルデバイスは 1 日 1 回は同期を行ってください。
- 期間中にウェアラブルデバイスを紛失もしくは故障した場合は料金をご負担いただく場合がございます。

お申込・お問い合わせ

鎌倉市 健康福祉部 保険年金課 TEL.0467-61-3437 平日 9:00~17:00

操作方法についての質問および不具合が発生した場合は下記のサポート窓口にお問い合わせください。

お問い合わせ QR コード ▶▶▶

委託先・サポート窓口

株式会社 Y4.com TEL.03-6835-9079 担当者不在の場合は、折り返しご連絡をいたします。メールアドレス：y-support@vitalgain.jp



このプログラムは、鎌倉市が株式会社 Y4.com に委託して実施します。プログラムに必要な特定健診の結果を鎌倉市から株式会社 Y4.com へ提供いたします。