

まだ遅くない! 知ることから始めてみませんか? / セルフモニタリングチャレンジ

本プログラムは、ウェアラブルデバイスと血糖値測定器リブレ、体組成計を使用して、生活習慣を見える化し、3か月間、生活習慣の改善に取り組むプログラムです。

費用無料

令和8年6月～令和9年3月に
特定健診を受診した

40～64歳の方

(令和9年3月31日現在)

以下対象外

- ・糖尿病合併症がある方
- ・薬物療法を受けている方
- ・動機付け支援 or 積極的支援の方
- ・昨年度本プログラムに参加した方

特典 1

プログラムを最後まで頑張った方にプレゼント!!

ウェアラブルデバイス
Y4 Ring または Vital core



指や腕に装着するだけで歩数/睡眠時間
心拍数/血中酸素/ストレス値/運動強度
などがわかる!



体組成計

Renpho

体組成計「Renpho」は
乗るだけで、体重/BMI/体脂肪率/皮下脂肪/
筋肉量など13種類の項目が一度に取得可能。



特典 2

血糖値測定器リブレを装着して
簡単に「血糖値を見える化」!

腕に貼った小型センサーにス
マホをかざすだけで、24時
間連続して血糖変動(グル
コース値)を測定できる持続
グルコース測定器 (CGM)
です。

※合計 4 週間分の測定が可能で
痛みはほぼなし、お風呂・運動も OK!



特典 3

アプリで簡単管理!
歩いた分の電子マネー
交換ポイント GET!

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

好きな電子マネーに交換可能!



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 面談日の連絡**
面談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
生活習慣のふりかえり、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。最終評価前の2週間リブレで血糖値の計測を行います。
- 5 最終評価** 3ヶ月後
体重・腹囲の測定、血糖値の確認を行い、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



鎌倉市からの
注意事項

●ウェアラブルデバイスは、お一人様一台限りのプレゼントとなります。●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と体組成計は参加特典ではなく、本プログラムを最後まで終了した方への特典です。●血糖について病院を受診している方は、医師に参加の可否を確認してください。

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もございます。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をした場合は料金をご負担いただく場合がございます。●Y4 ringで肌荒れが生じた場合はすぐに使用をやめてください。その後は代替機器で指導を継続いただけます。

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、折り返しの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。

