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

参加終了後に

ウェアラブルデバイス **Y4 Bangle** が もらえる!!

無料で

ウェアラブルを身につけ、
歩数・睡眠などを自動計測

身につけるだけで生活改善に取り組めます！

防水　体内酸素　睡眠　距離　歩数　心拍　カロリー　BMI

実施期間後もずっと使える充実の機能満載！

申込
1. メールまたは電話で申込。

面接日の連絡
2. 電話またはメールで面接日設定の連絡がきます。

初回面談 オンライン
3. アプリのダウンロード、スマホまたはタブレットで面談
参加基準、減量指標、指導方針等サービス内容を説明。

改善指導
4. 電話やメールにて月に1～2回電話やメールにて改善アドバイス。

最終面談 6ヶ月
効果を確認。
オンライン

オンライン面接の通信料は支援ご対象者のご負担になります。Wi-Fi 環境でのご使用をお勧めします。
オンライン面接時間は 30 分～ 40 分程度となります。
プログラム参加時にはスマートフォン iOS（12.0）/ iPhone7 以降・Android（6.0）以上が必要です

特定保健指導実施期間：6カ月

1 健康で POINT！
頑張って歩いた分だけポイントが貯まります！

歩数によりポイントがもらえます！！

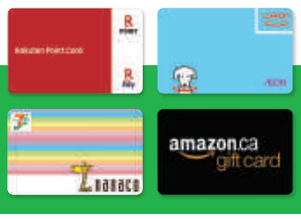
2 大会で Edy ポイント！
入賞で Edy ポイントを GET ！

さまざまなバーチャルウォーキングコンテストを開催！たくさん歩いて入賞すると Edy がもらえます。

3 記録で HEALTHY！
栄養管理でカラダをコントロール！

食事の内容を記録して、摂取カロリーを把握。

朝食やランチなど
食事の内容や写真を記録



参加終了後も継続してご利用いただけます！

お申込・お問い合わせ　鎌倉市 健康福祉部 市民健康課　TEL 0467-61-3940
平日 9:00-16:00

委託先サポート窓口　株式会社 Y4.com
お問い合わせ先　support@vitalgain.jp

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、サポート窓口にお問い合わせください。

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健診結果の情報を鎌倉市から株式会社Y4.comへ提供します。