

長野県市町村国保の皆様へ
「健康管理アプリ」のご案内

ライフログテクノロジー(株)が長野県から受託して実施している事業です。

長野県民の働き盛り世代 (市町村国保被保険者)

40代約3割・50代約4割がメタボ (メタボ予備群も含む)

アプリで健康管理してみませんか？

ライフスタイルを変えなくても自分の食事を記録するだけで
健康意識が変わり、カラダも変わっていきます！



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ



記録がかんたん！ だから続く！ カラダが変わる！

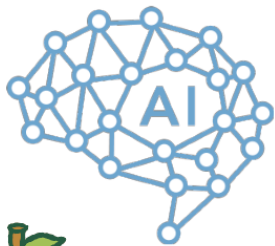


栄養バランスを管理し
健康づくりをサポート

健康管理アプリ
「カロミル」

※カロミルはライフログテクノロジー(株)の健康管理アプリです。

忙しい
あなたでも
大丈夫



写真を撮るだけ！
かんたん食事記録

AIが3ヶ月後の
体重を予測！

食事記録

運動記録

体重記録



AIでかんたん記録！ 続けることで健康づくり

※市町村国保用QRコード



アプリを
ダウンロード！

※一部アプリ内課金はありますが
無料で利用が可能です。



この機会と一緒に自分のことを見つめ直してみませんか？



写真を撮るだけ自動でカロリー計算



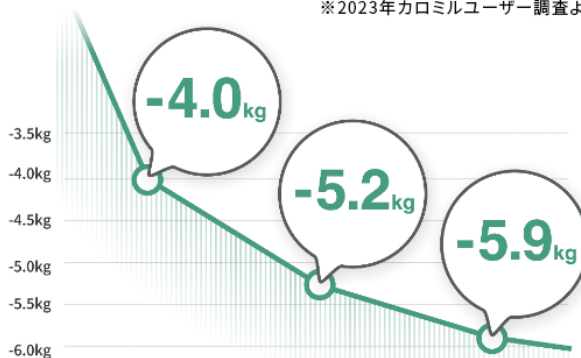
健康管理アプリ

「カロミル」

- ✓ 食事・運動・体重をかんたん記録！
- ✓ グラフで可視化
- ✓ AIがあなたをサポート
- ✓ シンプルだから続けやすい

食事記録を続けると **3ヶ月で-5.2kg!**

※2023年カロミルユーザー調査より



1ヶ月続いた 3ヶ月続いた 6ヶ月続いた
減量目的で減量を達成したカロミルユーザーの体重変化 (BMI 25以上)

START GUIDE

スマホがあれば、すぐに登録し、スタートできます！

01



アプリをインストール

02



アプリで初期設定

03



連携を許可

04

早速食事を記録してみましょう！



登録完了！

「カロミル」の使い方はyoutubeからチェックしよう！



← Check!



← Check!

市町村国民健康保険健康長寿支援(地域・職域連携推進)モデル事業
事業実施期間 2024年9/1~11/30 ※当期間においてアプリ活用効果を検証します。

事業に関するお問い合わせ

長野県健康福祉部健康増進課国民健康保険室

✉ kokuho@pref.nagano.lg.jp

アプリに関するお問い合わせ

カロミルサポート

カロミルアプリ → メニュー → ヘルプ → お問い合わせ・ご要望

