コバトン栄養健康アプリ

本事業では
使用できません

ライフログデータを記録

食事、体重、運動、睡眠、血圧、体温、歩数を記録することでまずは自分の生活習慣を把握しましょう。

楽しく食事記録できる「ごはんで育成ゲーム」

食事記録をすることで、あなたの分身である「オトモ」にごはんをあげられます。
忘れずに食事記録をすることでオトモが元気になったり、オトモとの親密度が上がります。

健康診断未来予測

過去2年の健診結果をもとに、最先端AIが未来3年後までの健康リスクを予測します。
さらに、生活改善案を提示し、その通り生活習慣を見直した場合のシミュレーションを行います。
注）マイナポータルの連携により使用可能となりますので、
　　健康保険証と紐づけしたマイナンバーカードをご準備の上画面の指示に従ってください。

AIダイエットサポート

過去1週間の記録をもとにAIが「今後の体重の変化」を予測し、体重減量のためにどの程度運動すればよいかアドバイスします。

おすすめ記事・動画

栄養や生活習慣病について、ボディメイクやウォーキングについてなど100以上の健康に関する記事や動画が楽しめます。

プログラム

あなたの気になることに合わせた健康促進プログラムを選ぶことができます。
プログラムは全部で10種類あります。

ライフログデータ

ライフログデータを記録

「食事」「体重」「運動」「睡眠」「血圧」「体温」「歩数」を記録することでまずは自分の生活習慣を把握しましょう。

外部連携機器（Fitbit、FiNC Smart Scale）で計測したデータをアプリに連携することができます。

食事記録では、不足している栄養素などが一目で分かるだけでなく、AIによる食事アドバイスが受けられます。

ごはんで育成ゲーム

楽しく食事記録できる「ごはんで育成ゲーム」

あなたの分身の「オトモ」との親密度を高め、オトモが話す「セリフ」や新たなオトモを解放しましょう。

バランスの
良い食事で
さらに親密度UP

○ 「食事記録」をすることでオトモの調子を上げたり、親密度を高めましょう。

○ 1日1回「あみだくじ」で親密度UPのチャンス！

○ 「オトモ図鑑」では解放したオトモやオトモのセリフコレクションが確認できます。

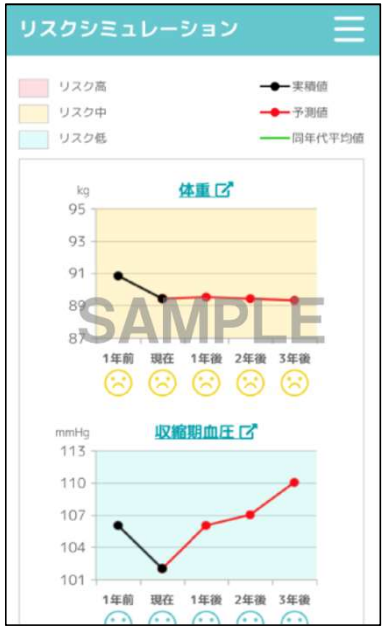
○ 本事業参加の他ユーザーと親密度で競い合いましょう。
「ランキング」で順位が確認できます。

前日・当日に食事記録がなく、
不調の時のオトモ

健康診断未来予測

3年後までの健診結果が分かる「健康診断未来予測」

注）マイナポータルの連携により使用可能となりますので、マイナンバーカードをご準備の上、画面の指示に従ってください。



過去2年の健診結果をもとに、
最先端AIが未来3年後までの
健康リスクを予測します。

生活改善案を提示し、
その通り生活習慣を見直した場合のシミュレーションを行います。

AIダイエットサポート

目指せ4週間で－1kg
「AIダイエットサポート」

予測実施日の前日から1週間前までの
1週間のデータをもとに4週間後の体重を予測し、
4週間後に1kg減量するための歩数・運動
の目標を1週間ごとに提案します。

※現在の体重から－1kg減量した結果BMI18.5を下回る人、
体重予測の結果4週間後の体重が現在の体重と比較して
0.5kg以上減少する人は対象外となります。

おすすめの記事・動画

健康に関する情報を収集できる
「おすすめの記事・動画」

「食事」や「運動」をはじめ「睡眠」「ストレスケア」についてなど100以上の健康に関する記事や動画が、気になるときにいつでも確認できます。

プログラム

「プログラム」

あなたの気になることに合わせた健康促進プログラムを選ぶことができます。
プログラムは全部で10種類あります。

はじめての1週間プログラム

#初心者でも安心 #7日間 #レコーディング #埼玉県

体重コントロールのための30日間プロ…

#体重記録 #無理なく続ける #体調管理 #30日間 #埼玉県

血圧が気になるあなたの30日間プログ…

#生活習慣改善 #医師監修 #体調管理 #30日間 #埼玉県

血糖値が気になるあなたの30日間プロ…

#生活習慣改善 #医師監修 #体調管理 #30日間 #埼玉県

血中脂質が気になるあなたの30日間プ…

#生活習慣改善 #医師監修 #中性脂肪 #30日間 #埼玉県

目指せすっきりお腹プログラム

#有酸素運動 #筋トレ #ぽっこりお腹 #30日間 #埼玉県

目指せ運動習慣の定着プログラム

#運動習慣 #生活習慣改善 #30日間 #埼玉県

睡眠の質改善のためのプログラム

#睡眠改善 #無理なく続ける #30日間 #埼玉県

夏バテ予防のためのプログラム

#夏バテ予防 #30日間 #体調管理 #埼玉県

心と体を整えるプログラム

#自律神経 #30日間 #リフレッシュ #埼玉県