

登録の流れ ※スマートフォンをお持ちの方がご利用いただけるサービスとなります

ステップ①

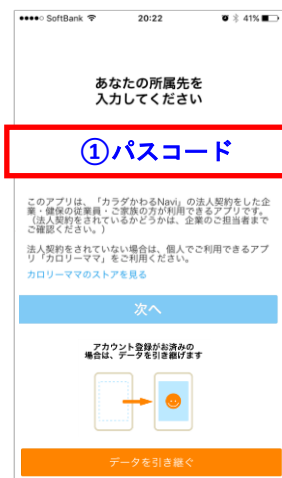
あなたの「パスコード」をご準備ください
健保より加入者ご本人へメールでご案内します。

ステップ②

スマートフォンで「カラダかわるNavi」アプリをダウンロード後に、
パスコードを入力する



※スマートフォン機種によっては、QRコード読み取りアプリを別途入れる必要があります。



ステップ③

現在の身長・体重などの基礎情報を入力し
目標体重を設定したら登録完了

A screenshot of the registration form for personal information. It includes fields for 'プロフィール画像' (Profile Image), 'ニックネーム' (Nickname, set to 'Hossy'), 'メール' (Email, marked as unregistered), '基礎代謝を計算します' (Calculate Basal Metabolism), '生年月日' (Date of Birth, 1975年10月29日), '性別' (Gender, Male selected), '身長' (Height, 174.0cm), and '現在の体重' (Current Weight, 71.2kg). A '次へ' (Next) button is at the bottom.A screenshot of the registration form for target weight. It shows '目標の体重' (Target Weight) set to 67.0kg. Below it, a message explains that the target weight is calculated based on age and height (BMI) and is within a healthy range (49.8 ~ 67.0 kg). It also mentions a recommendation to lose 4.3 kg or more over 1 month. A '次へ' (Next) button is at the bottom.A screenshot of the registration form for goals and encouragement. It shows 'あなたの目標' (Your Goal) with '目標の体重' (Target Weight) set to 67kg, '1日の消費カロリー目安' (Daily Calorie Intake Goal) set to 1,200kcal, and '1日の摂取カロリー目安' (Daily Calorie Intake Goal) set to 1,200kcal. At the bottom, there is an encouragement message 'がんばりましょう!' (Let's do our best!) and a '次へ' (Next) button.

登録完了