

# “Empowering Health”～ずっと輝く健康～

## －“健増くん”のコンテンツ紹介－



- “健増くん”は、運動と食生活の両面から利用者の生活習慣の改善をサポートするアプリです。
- “健増くん”は、Android・iOSの両方でご利用いただけます。

※各OSの推奨環境は【Android】4.1/4.2/4.4  
【iOS】6.0/7.0/8.0となります。

### 歩数計

- 歩数や歩数に応じた消費カロリー・歩行距離の自動計測が可能です。
- 日々の計測データを自動蓄積し、月次での推移をグラフで表示します。



### カロリー検索

- 食事による摂取カロリーとウォーキングによる消費カロリーを比較表示し、適切な食事量や必要な運動量の把握が可能です。



### 動画

- タレントの藤本美貴さんのヨガ教室を収録し、いつでも気軽に健康ヨガの実践が可能です。
- 筋力維持につながる健康運動等も収録し、利用者の健康増進をサポートします。



### 健康診断

- 生活習慣、運動習慣、血圧等に関する簡単な質問に回答するだけで、ご自身の運動不足度、必要な運動レベル、血圧水準等の診断が可能です。



### 知識入手

- 「健康によい運動」等の運動や健康に関する様々な情報の入手が可能です。
- 保険の仕組・保険用語の解説等、保険に関する基礎的な情報の入手も可能です。

