

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

対象外

昨年度本コースを利用された方

参加者の70%以上が減量に成功

今大注目の特定保健指導で減量目標を達成しましょう!

2つの参加特典! 費用無料

特定保健指導を最後まで頑張った方に

特典1



ウェアラブル端末
プレゼント!

特典2

さらに!

歩いた分だけ

ポイントゲット



好きな電子マネーに交換可能



使用するウェアラブル端末『BSBAND』は
腕につけているだけで、運動や睡眠を記録してくれる
便利なスマートウォッチです。

ビーエスバンド

計測できる項目

10種



歩数



距離



ストレス値



睡眠時間



活動時間



運動強度



血中酸素



心拍数



睡眠時心拍数



呼吸数



個人情報及び個人関連情報は
国内サーバーで管理



バイタルゲイン

ウェアラブル端末の取得項目を Vitalgain アプリで管理可能

参加の流れ

1 申込はこちら



スマートフォンもしくはタブレットのカメラから QR コードを読み取ってください。

2 面接日の連絡



面談日程が決まるとウェアラブル端末が送られてきます。

3 初回面談

オンラインのみ



体重測定・腹囲測定
アプリのダウンロード

参加基準、減量指導、指導方針サービス内容を説明いたします。

4 改善指導



月に 1~2 回オンライン面談や電話、メールにて改善アドバイスを受けます。

5 最終評価

3ヶ月後



体重測定・腹囲測定を行い、効果や取組の成果を確認（オンライン面接）

面談日時

曜日 月～日曜日（祝日含む）

時間 9 時半～20 時



楽しく続けられる 4 つの秘訣！ 特定保健指導終了後も、ずっと使えます！

1 計測した歩数、心拍数 睡眠時間などのデータを アプリで一括管理

ウェアラブル端末で計測したデータはアプリで一括管理できます。



運動、睡眠、心拍数などを競うコンテストが開催されています。楽しみながら生活習慣を見直しましょう！

2 毎日の歩数で ポイントが貯まり 電子マネーに交換できる！

ウェアラブル端末で計測したデータをグラフやチャートで視覚的に確認できます。



ウェアラブル端末で計測したデータをグラフやチャートで視覚的に確認できます。



3 コンテストに参加して 入賞すると電子マネー をGET！

運動、睡眠、心拍数などを競うコンテストが開催されています。楽しみながら生活習慣を見直しましょう！

4 計測したデータの 見える化！ 小さな気づきが 習慣を変える



鎌倉市からの 注意事項

- ウェアラブル端末は、お一人様一台限りとなります。
- 第三者への転売・譲渡は禁止します。
- ウェアラブル端末は参加特典ではなく、特定保健指導を最後まで終了した方への特典です。

ウェアラブル端末 アプリの 注意事項

- 「Vital gain（バイタルゲイン）」のご利用には iOS15.3 が使用可能な iPhone 又は Android12.1 が使用可能な Android が必要になります。
上記はあくまで推奨の OS になります。バージョンの低い OS でも利用可能ですが、アプリが正常に機能しない場合もございます。
また旧機種の場合、メーカー対応外の場合もございます。
- 本サービスの実施にあたり通信を行うため、wifi 環境が利用できる方または通信費の負担が可能な方が対象です。
- ウェアラブル端末は 1 日 1 回は同期を行ってください。
- 期間中にウェアラブル端末を紛失もしくは故障した場合は料金をご負担いただく場合がございます。

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

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下記のサポート窓口にお問い合わせください。

お問い合わせ QR コード ▶▶▶

委託先・サポート窓口

株式会社Y4.com（特定保健指導会社）TEL.050-3528-7866
メールアドレス：nakagawa@y-4.jp

担当者不在の場合は、折り返しのご連絡をいたします。



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特定健診の結果を鎌倉市から株式会社 Y4.com へ提供いたします。