

まだ遅くない！知ることから始めてみませんか？／ セルフモニタリングチャレンジ

本プログラムは、ウェアラブルデバイスと血糖値測定器リブレ、体組成計を使用して、生活習慣を見える化し、3か月間、生活習慣の改善に取り組むプログラムです。

令和7年6月～令和8年2月に
特定健診を受診した40～64歳の方
(令和8年3月31日現在)

対象外

糖尿病合併症がある方
薬物療法を受けている方
動機付け支援・積極的支援の方
昨年度本プログラムに参加した方

特典1

指に装着するだけで、表皮圧力※がわかる

その他、歩数、睡眠時間、心拍数、血中酸素、ストレス値、運動強度などもわかる！

ウェアラブルデバイス「y4ring」

※血圧と類似数値



体組成計「Renpho」を 保健指導を最後まで 頑張った方にプレゼント！！

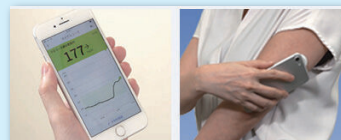


費用
無料

特典2

装着するだけで簡単に「血糖値が見れる」

血糖値測定器リブレ



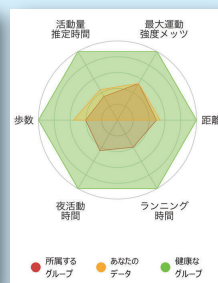
特典3

アプリで簡単管理！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！
保健指導終了後もずっと使えます！



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！



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 面談日の連絡



面談日程が決まるとウェアラブルデバイスが送られてきます。

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
生活習慣のふりかえり、改善に向けた目標・計画立案、サービス内容の説明等を行います。

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。最終評価前の2週間リブレで血糖値の計測を行います。

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(オンライン面談)

面談日時

曜日 月～日曜日(祝日含む)

時間 9時半～20時



鎌倉市からの
注意事項

●ウェアラブル端末は、お一人様一台限りのプレゼントとなります。●第三者への転売・譲渡は禁止します。●ウェアラブル端末と体組成計は参加特典ではなく、本プログラムを最後まで終了した方への特典です。●血糖について病院を受診している方は、医師に参加の可否を確認してください。

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。●y4ringで肌荒れが生じた場合はすぐに使用をやめてください。その後は代替機器BSBANDで指導を継続いただけます。

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9:00～16:30

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。