

# 松本ヘルス・ラボアプリで できること

## 健康管理

毎日の歩数や血圧などを記録

スマートフォンの歩数計測機能を利用して、歩数データを収集します。血圧や体重・体脂肪率も日々入力して、健康管理に役立てましょう。



毎日の歩数・血圧  
体重などを記録

## パーソナルスコアを 自動算出

今の身体活動状態を知る

身長・体重・腹囲や、握力・片足立ち持続時間を入力すると、自動的にスコアを算出します。パーソナルスコア・身体年齢・プロポーションスコアを把握できます。



パーソナルスコア  
を自動で算出

## トレーニング動画

レベルに合ったエクササイズを

入力したデータから導き出した、ご自身のレベルに合ったおすすめ動画を再生して、適切なトレーニングが可能です。



自分にあったレベルの  
動画でトレーニング

アプリを登録しましょう！

# ウォーキング チャレンジ

楽しみながらウォーキングを

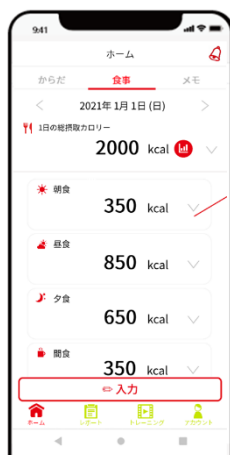
8つのコースから挑戦したいコースを選び、踏破状況を確認しながらウォーキングすることができます。



## 食事管理

食事ごとに栄養素を表示

日々の食事内容を登録し、1日の食事摂取目標に対する摂取量や、栄養素を表示することができます。



日々の食事を記録し  
栄養素を表示

## こころの状態把握

自身の状態を知ってセルフケアを

いくつかの質問に答えることで、自身のこころの状態を把握し、アドバイスを受けることができます。



## 様々な情報をお届け

お住まいの近くでの健康イベントやラボ会員限定の特典など、様々な情報をお知らせします。



お近くのイベントを  
適宜お知らせ  
ラボ会員特典も!

アプリを登録しましょう!