

これからの健康のために、まずは 3か月間スマホアプリで健康チェック！

※スマートフォンでアプリを使える方向けのプログラムです

仕事が忙しくて
健康に気が回ら
ない...

1人では生活習
慣の改善が続か
ない...

尿検査で栄養チェックアプリ
VitaNote

健康サポート&ダイエットアプリ
あすけん

三日坊主防止アプリ
みんなチャレ

仲間と一緒に3か月、
3つのアプリに取り組む

参加者の声



40代男性 **4000歩/日 UP**
同じグループの方の投稿が励
みになり、運動を継続するこ
とができた！



50代女性 **-2.9 kg**
仲間と励まし合ってチャレ
ンジできた！ポジティブに取り
組むことができた！



60代男性 **-2.0 kg**
日々の食事内容の分析やカロ
リーの計算が参考になった！
血液検査の数値が改善した！

約8,000円のサービスが無料で使えます！

3つのアプリで健康をサポートします 組み合わせは自由！

尿検査で栄養チェックアプリ

VitaNote

健康サポート&ダイエットアプリ

あすけん

三日坊主防止アプリ

みんなチャレ

初回説明会のご案内

日時：令和8年9月13日（日）

午後1時30分から午後3時30分

場所：伊勢原シティプラザ1階 ふれあいホール

※伊勢原市在住・在勤の方が参加できるプログラムです。

あすけんチャレンジ
参加者特典あり

目標達成したすべての人にクルリングッズプレゼント！
さらにプラスチャレンジ1位には「あすけん体組成計」、
2～5位には「あすけん雑穀米」をプレゼント！
詳しくは同封のあすけんチラシ参照



参加申込みQRコード

ご参加
お待ちしております！



伊勢原市公営イメージキャラクター
クルリン

3つのアプリの詳細については裏面へ→

アプリ1

VitaNote（ビタノート）

尿検査でできる栄養チェックアプリです。

この機会に、食事バランスを確認してみませんか？

1回の検査
4780円が無料

郵送で尿検査

↓
結果はアプリで確認できます

↓
結果を参考に食事改善を！



アプリ2

あすけん



写真でカロリーの
自動計算ができます

栄養士のアドバイスが特徴の食生活改善アプリです

10万を超える
メニューから選ぶだけの
簡単食事入力



14種類の
栄養素を計算
※バックエンドでは
134種保持



栄養士から
自動アドバイス



アプリ3

あなたをつくる、習慣をつくる
みんなチャレ

1人で
がんばり続ける
のは大変...!



みんなチャレを使うと

食事・運動の生活習慣を整えることが大切...
わかっているけど、なかなか続かない...



同じ目標を持った仲間と、
一緒に習慣化に取り組むことができる！



同じ目標の仲間と5人1組のチームに参加！
今日の写真と歩数をチームに報告！

▶アプリに関するお問合せは伊勢原市健康づくり課へ ☎（94）4609（直通）