

# せんだい My Health Log

～じぶんの『カコ・イマ・ミライ』を手のひらに～

## インストール方法



食事・体重・運動を  
かんたん記録  
健康管理アプリ「カロミル」



### 1 カロミルアプリをダウンロード！

QRコードを読み取り、カロミルをダウンロード。  
ダウンロード後、ヘルスケアイベント（カロミルWell-being）と連携します。

※自動的に連携画面に移りますので、承認してください  
※初めてご利用の方は会員登録(e-mail等)が必要

**カロミルダウンロード済の方は③へ！**

### 2 初期設定



「スタート」を  
タップします。



食事管理する目的を選択し、  
性別・生年月日・都道府県・身長・体重を  
入力して登録をタップ。

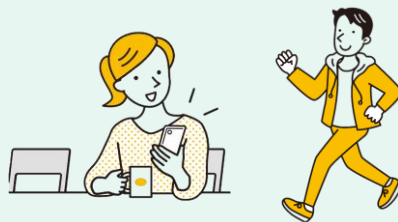


データ利用についての説明  
を読み、「同意して始める」  
をタップします。

### 3 ヘルスケアイベント（カロミルWell-being）との連携



ニックネーム、所属するチーム  
（仙台市在住or仙台市外在住+年代）  
を選択し、「連携許可」をタップ



食事記録や歩くことで  
自分の生活行動がよくわかる

