

# 特定保健指導 スマホアプリコースのご案内



## 参加者の 70%以上が減量に成功！

Y4.com のプログラムにご参加いただいた方々の実績に基づくものです

### オンライン特定保健指導 参加のメリット

参加  
無料

1

スマートフォンのアプリから  
ご自宅で好きな時間帯に  
面談することが出来ます。

面談  
時間

9時30分～20時  
月～日曜日（祝日含む）



2

健康クイズに参加して  
ポイントゲット!!



健康に関する基礎知識を  
身に着けることができます！

3

毎日 5,000 歩クリアで  
10 円ゲット!!



アプリ内のコンテストに参加して、  
電子マネーに交換できる  
ポイントを獲得しよう



さらに！

## 体重 -2kg と 腹囲 -2cm 達成された方に

### BSBAND をプレゼント！

腕に付けているだけで、運動や睡眠を記録してくれる  
便利なウェアラブルデバイスです。

主な  
機能



歩数



睡眠時間



心拍数



血中酸素



ストレス値



運動強度



デスク  
ワーク時間



#### 【委託先サポート窓口】

株式会社Y4.com (特定保健指導実施機関)

このプログラムは、豊橋市が株式会社 Y4.com に  
委託して実施します。

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。

お問い合わせ二次元コード▶



# 参加の流れ



## 1 予 約



下記に記載されている  
Webもしくはお電話で  
ご予約できます。  
予約完了のメールをお送  
りさせていただきます。

## 2 資料到着



冊子をご自宅へお届けします。

## 3 初回面談 オンラインのみ

面談前に日程確認メールを送信



- 体重と腹囲測定
- アプリのダウンロード

参加基準、減量指導、指導方針、  
サービス内容等を説明します。

## 4 改善支援



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

オンラインのみ

3か月後



体重測定・腹囲測定を行い、  
効果や取り組みの成果を確認。

## ご予約はこちから

### ● Web 予約



【受付時間：24 時間】

### ● 電話予約



050-1724-4487

【自動音声ガイダンス 24 時間対応】

#### 電話勧奨のご案内

お申込みのない場合は、050 から始まる電話番号からご連絡させていただくことがあります。

#### 参加者 の声

自分の頑張りを見守ってくれるのは嬉しい  
です。指導員さんと一緒に頑張っているん  
だなって実感します。



53歳女性

自然と食事も注意するようになって  
食べる量が減りました。  
ベルトの穴が1つ小さくなりました！



40歳男性

## 注意事項

### ● 服薬について

高血圧、糖尿病、脂質異常症の服薬治療中の方は、主治医のもとでの治療を継続するものとし、アプリを使用した特定保健指導の対象とはなりませんので、ご了承ください。

### ● 国民健康保険の資格の異動について

本事業は、豊橋市の国民健康保険に加入されている方を対象としています。社会保険等の別の保険に加入したり、市外に転出されたりするなど、豊橋市の国民健康保険の資格を喪失された場合は参加できません。

### ● 個人情報の取り扱いについて

この特定保健指導事業は、豊橋市が株式会社 Y4.com に委託して実施しております。委託先には厳重な守秘義務と管理体制を課し、お申込みの際の個人情報については、この事業以外の目的に使用されることはありません。

### ● 不慮の事故について

委託実施機関の故意または重大な過失によるものを除く事故等については、自己責任とさせていただきます。

## 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。
- アプリ利用時の通信費は自己負担になります。

### 【アプリに関するお問い合わせ】

株式会社Y4.com (特定保健指導実施機関) <http://help.vitalgain.jp/>

アプリ専用問い合わせ  
二次元コード

