



eライフトレーナーでできること



健診データを入力してみましょう!

1 健診データの入力

「健診データ」をタッチ!
次にパーソナルデータ・身体測定・
血圧などのデータを入力します。



2 診断結果をチェック!

「タイプを見る」をタッチすると
自身の健康についてのアドバイスを
見ることができます。



その他の機能

確認したい項目のアイコンをタッチし、各項目ごとの健康管理ができます。



1 不調の傾向

イライラや睡眠不足などの
不調を予測できます。

2 便通

普段食べる食品の
成分から分析します。

3 睡眠

Fitbitまたはeウォッチと
連携することで記録できます。

4 体重

体重の変化をグラフで
チェックできます。

食生活チェックをしてみましょう!

1 食生活を分析

「食生活チェック」をタッチ!
次に「食生活チェックを開始する」から
食生活に関する質問に答えてみましょう。



2 目標を設定

「カラダにe食生活チェックを
開始する」をタッチして
食生活の目標を設定できます。



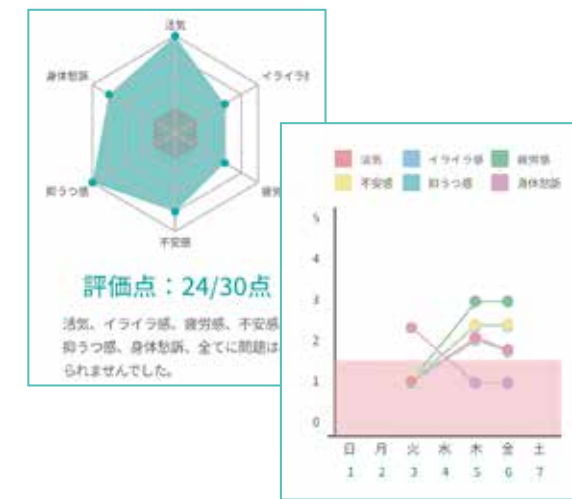
毎日の食事のバランスをチェック!

「食事バランスチェック」をタッチ!
食事写真をアップロード、
または、確認したい食事の構成を入力しバランスチェック。



ストレスチェックをしてみましょう!

「ストレスチェックをする」をタッチ!
簡単な質問に答えてストレスレベルを確認しましょう。



6つの要素に分けて
ストレスレベルをチェック!
30点満点で評価します!



eライフトレーナー 各種サービス

ご利用方法

eライフトレーナー登録方法
e-LT手帳・eライフステーション ログイン方法



eライフトレーナー 登録方法

1 アプリをダウンロード



各QRコードからダウンロード

2 新規登録



めぶくID、またはメールアドレスで新規登録

3 プロフィールを登録



ニックネームとアバターを設定

登録完了!

画面下のメニューから早速健康チェック!



各機能の使い方は裏面へ!

めぶくIDとは?

めぶくIDを発行することで、eライフトレーナーと、他サービスとの連携が可能になります。



めぶくIDの詳細、お問い合わせはこちら



e-LT手帳 ログイン方法

1 eライフトレーナーを開き 右下の「e-LT手帳」をタッチ



3 画面下へスクロールし、アプリをダウンロード



2 ダウンロードサイトへ移動し 注意事項を確認



4 eライフトレーナーに戻り 再度「e-LT手帳」をタッチ

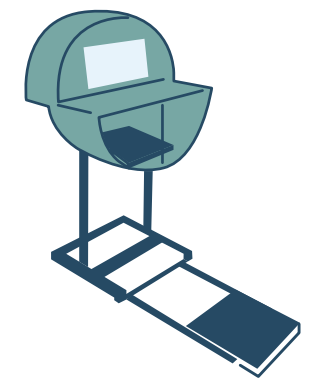


自動的にログイン

eライフステーション ログイン方法

1 健康カードをeライフステーションにかざしてログイン

※カードはご自身が利用されているICカード(流通・交通系ICカード)で登録いたします。



2 eライフトレーナーと連携

eライフトレーナーで認証コードを発行し、認証コードをeライフステーションに入力すると連携完了です!

