



# 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。



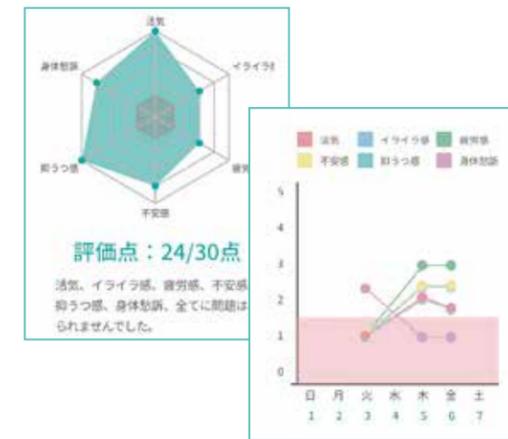
## 毎日の食事のバランスをチェック!

「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

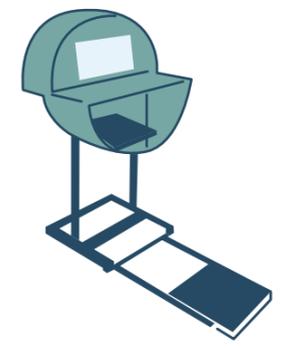


自動的にログイン

## 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!

