



# あすけん

先着**100**名限定  
有料プラン(月額480円)が  
今なら**無料!**

※指定の医療機関に初回面接の予約を行った方が申込できます

簡単な食事記録でカロリー計算・体重管理ができる  
健康管理サービスです。

「AI栄養士」の未来(みき)さんがあなたを応援します。



## カンタンに食事記録

キーワード検索、画像解析、バーコード、  
スキャンなどお好きな入力方法で約**15**万件の  
データベースから簡単に食事を記録できます。

1分でわかる！  
使い方動画はこちら →



写真や  
バーコードを  
撮るだけ

## 食べたものを見える化！

カロリー・栄養素を自動計算。  
過不足がすぐにわかります。



毎日届く  
栄養士の  
アドバイス

見やすい  
栄養  
バランス

## AI栄養士からアドバイス

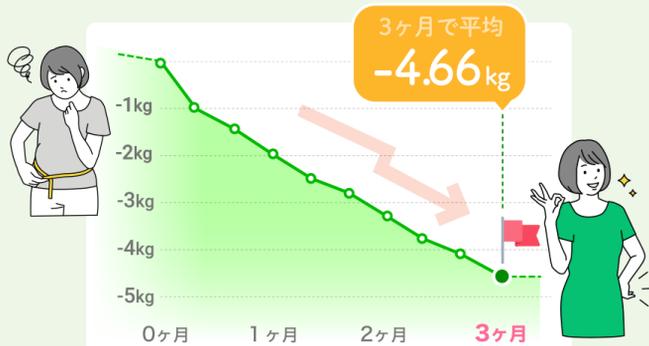
約**20**万通りのアドバイスから、あなたのための  
アドバイスを表示。

## カンタンだから 続けやすく結果も！

食事記録を3か月続けた人は、  
平均**-4.66kg**の減量に成功\*。  
しっかり食べて、**栄養バランスも整います。**

\*2021年1月~2022年8月に入会し初期登録体重が  
BMI25以上のあすけんユーザーを対象として、利用継続日  
数に対する平均体重の変化量を集計

### あすけん ユーザーの体重の推移



## ① 医療機関に 初回面談を予約



同封の「医療機関一覧」から医療機関に連絡し、初回面談を予約してください。

## ② 藤沢市に 「あすけん」利用申込



3営業日以内にグループコード（ログインするために利用するコード）を送付します

## ③ アプリを ダウンロード



こちらから「あすけん」をダウンロードしてください。  
※iPhone、AndroidどちらもOK

## ④ グループコードの登録



ホーム画面  
左上の三本線  
を選びます。



【設定】を選びます。



【グループコード設定】を選び  
グループコード1、および  
グループコード2を登録

※ 初めて「あすけん」を利用する場合、7日間のプレミアムお試し期間と課金案内の表示が出ることがあります。グループコードを入力すれば、お試し期間終了後も継続してプレミアムサービスをお使いいただけますので課金は不要です。

## ⑤ グループコードを登録すると、プレミアム機能が使えます

### 画像解析



### 1食ごとのアドバイスと 栄養素グラフの表示



### 食べたものの栄養素 ランキング



他にも便利な機能がたくさん♪

アプリに関する  
問い合わせ先：健康づくり課  
0466-21-7344