



Android 版

# カロミル ご利用ガイド (初期設定)



# カロミル ご利用ガイド

Android版



## もくじ (初期設定)

P.3 ~ 12 | アプリインストール ~ 初期設定の流れ

# アプリインストール



## インストール

まずはじめに、**カロミルアプリ**を**インストール**します。

- 1 Google Play から「カロミル」を検索



※QR コードはこちら

- 2 「インストール」ボタンを押してインストール

## 初期設定の流れ 01



### カロミルアプリ起動

インストールが完了したら、  
スマートフォンの**ホーム画面に**  
**カロミルが表示**されます。



**を押して**  
**アプリを起動します。**

## 初期設定の流れ 02



1



2

- 1 「スタート」を押します。
- 2 性別・生年月日・都道府県・身長・体重を入力して「登録」を押します。

## 初期設定の流れ 03



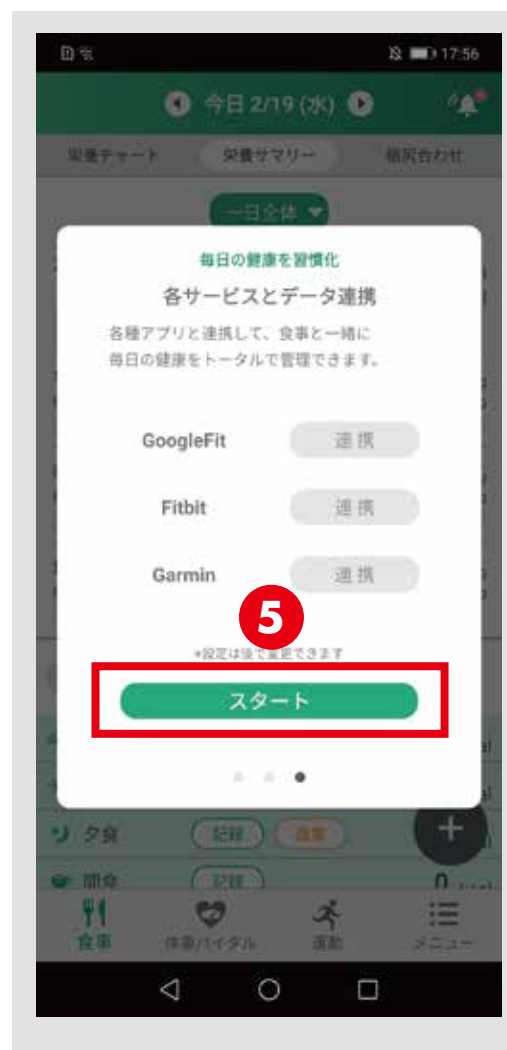
**3** データ利用についての説明を読んで、「同意して始める」を押します。

**4** 端末の写真から自動で解析の「機能をON」を押します。

※「あとで」を押した場合は、「メニュー」→「データ連携」から、「画像解析機能を利用する」をONにしてください。



## 初期設定の流れ 04



**5** 「スタート」を押します。

ここまでで

**仮登録は完了です。**

続いて本会員登録に進みます。

# 初期設定の流れ 05



## 本会員登録

- 6 アプリ内右下の「メニュー」から「アカウント」を押して
- 7 「本会員登録」を押します。



# 初期設定の流れ 06

8



## 本会員登録

- 8** 本会員登録の方法を選択します。  
 ※この後に出てくるMy Health Webとの連携でも同じ登録方法を使用します。

例) メールアドレスで登録する場合

- 9** メールアドレスと任意のパスワードを入力、  
**「登録」**を押して  
 本会員登録完了です。

# 初期設定の流れ 07

個人向け健康ポータルサイト  
MY HEALTH WEB

テスト ハナコ 種 MENU

MYデータ MYメール 更新情報 健康 ニュース

カロミルコネクト

栄養管理アプリ「カロミル」

カロミルアプリは、継続的に管理が困難である食事や体重、血圧、血糖などの健康管理に必要なデータ管理を「写真を撮るだけ」で数値化できるスマートフォンアプリです。  
このアプリでは、以下のプレミアムサービス(有料)を提供しています。

- 食事提案
- メモ
- リアルタイム解析
- 血圧計
- 血糖値

スマートフォンでMY HEALTH WEBへ定期的にログインをして、カロミルコネクト認証を行うことで上記の有料のプレミアムサービスが一定期間無料で使用できます。  
定期的にログインをしないと上記有料機能の利用やデータの管理ができなくなります。

13

未認証

カロミルコネクト

※外部ブラウザが開きますので、遷移先でカロミルコネクトを実行してください。

個人向け健康ポータルサイト  
MY HEALTH WEB

テスト ハナコ 種 MENU

MYデータ MYメール 更新情報 健康 ニュース

カロミルコネクト

栄養管理アプリ「カロミル」

カロミルアプリは、継続的に管理が困難である食事や体重、血圧、血糖などの健康管理に必要なデータ管理を「写真を撮るだけ」で数値化できるスマートフォンアプリです。  
このアプリでは、以下のプレミアムサービス(有料)を提供しています。

- 食事提案
- メモ
- リアルタイム解析
- 血圧計
- 血糖値

スマートフォンでMY HEALTH WEBへ定期的にログインをして、カロミルコネクト認証を行うことで上記の有料のプレミアムサービスが一定期間無料で使用できます。  
定期的にログインをしないと上記有料機能の利用やデータの管理ができなくなります。

14

未認証

カロミルコネクト

## カロミルコネクト認証

- 10 My Health Web アプリにログインします。
- 11 トップページに表示されている**バナーをクリック**します。
- 12 カロミルコネクトのページが表示されます。
- 13 未認証と表示されている場合には**「カロミルコネクト」**を押します。
- 14 WEB ページが開くので、再度**「カロミルコネクト」**を押します。

# 初期設定の流れ 08



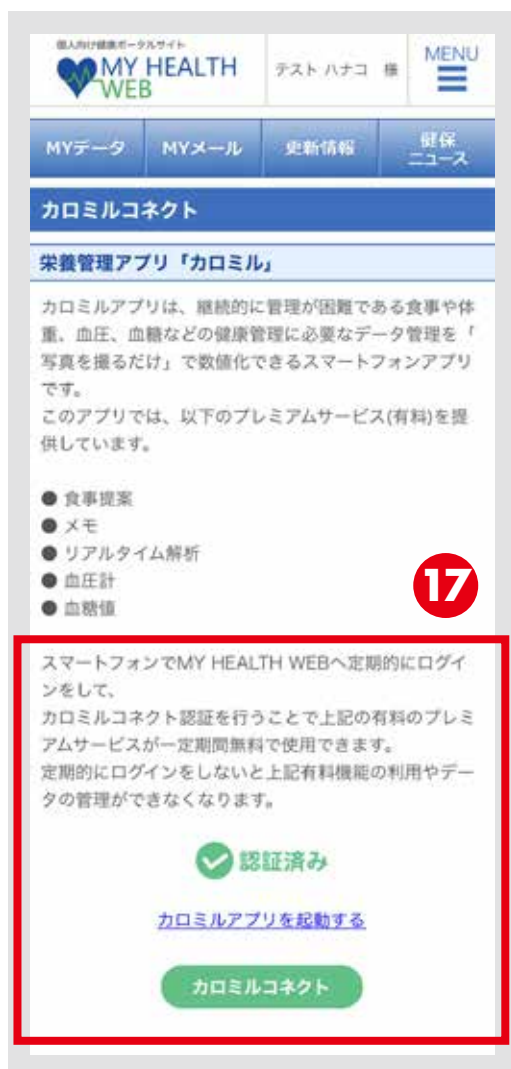
## カロミルコネクト認証

- 15** カロミルの本会員登録と  
**同じ方法を選択**して、  
カロミルにログインします。

例) メールアドレスで登録する場合

- 16** メールアドレスと  
任意のパスワードを入力、  
**「承認」**を押して  
認証完了です。

# 初期設定の流れ 09



## カロミルコネクト認証

**17** 認証されると My Health Web 上で「**✓ 認証済み**」と表示されます。

カロミルアプリの「データ連携」にも「Calomeal Connect」が表示されていれば設定完了です。

さっそくカロミルを使ってみましょう！



Android 版

# カロミル ご利用ガイド (機能説明)



# カロミル ご利用ガイド

Android 版



## もくじ (機能説明)

P.15～19	機能説明：食事
P.20～23	機能説明：体重バイタル
P.24～25	機能説明：運動
P.26～27	機能説明：メニュー

# 食事の栄養分析 01

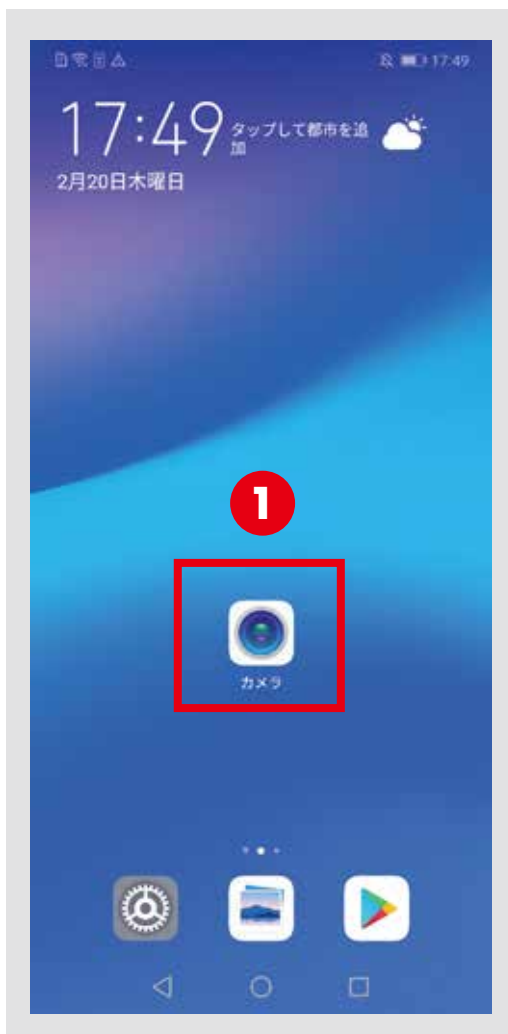


食事の写真を撮るだけで、  
栄養情報を自動的に分析できます。

## 【分析できる栄養素】

- カロリー
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 糖質
- 食物繊維
- 塩分

## 食事の栄養分析 02



### 使い方（食事の写真を撮るだけで記録）

- 1 **カメラアプリ**を押してカメラを起動します。
- 2 **食事の写真**を撮影します。
- 3 Wi-Fi に接続すると**自動的に**撮影した写真を解析します。



# 食事の栄養分析 03



## 画像解析（カメラロール解析）

食事の解析結果が表示されます。  
3つの候補の中から食べたメニューを選択して確定してください。

候補に無い場合は

**「メニューを探す」** から  
検索して入力できます。

# 食事の栄養分析 05



## 栄養情報について

確定すると **栄養情報** が表示されます。  
量を変更する場合は、対象のメニューを  
押すと % で変更できます。  
例えば半分の場合は 50% を選択して、  
**「更新」** を押してください。

# 食事の栄養分析 06



## 各ボタンの説明

- ① **栄養サマリー**  
各栄養素の摂取量を表示
- ② **栄養チャート**  
各栄養素をグラフで表示
- ③ **帳尻合わせ**  
一週間単位で目標値を表示
- ④ **リアルタイム解析**  
その場で写真を撮って解析
- ⑤ **カメラロール解析**  
カメラロールに保存されている写真を解析
- ⑥ **手入力**  
「記録」もしくは「+」でメニューを選んで登録

# 体重バイタル 01



体重計、体脂肪計、血圧計の結果画面を

写真で撮るだけで記録できます。

## 1 体重・体脂肪率

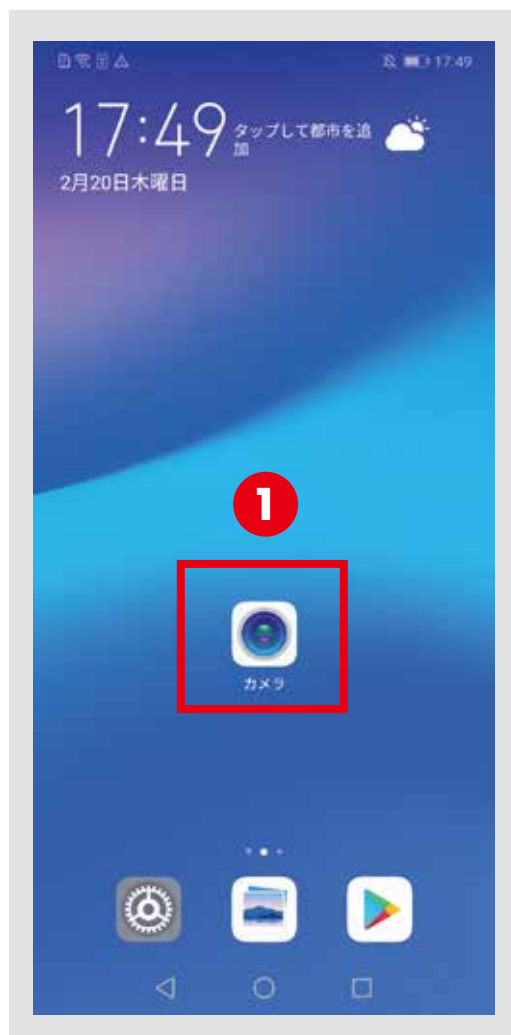
朝・夜で表示

1週間・1か月・3か月・6か月  
単位での推移をグラフで表示

## 2 血圧

日、時間帯、気温、体重、栄養素  
との相関をグラフで表示

## 体重バイタル 02

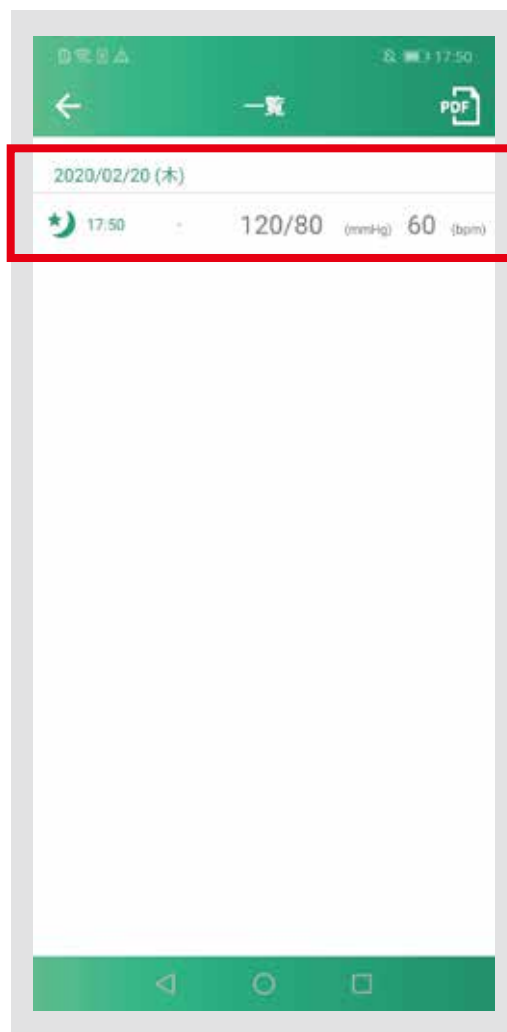


### 使い方 (機器の結果画面を撮るだけで記録)

- ① **カメラアプリ**を押してカメラを起動します。
- ② **体重計・血圧計の結果画面**を撮影します。
- ③ Wi-Fi に接続すると**自動的に**撮影した写真を解析します。

※P.17・18と同様に解析結果を確定してください。

# 体重バイタル 03



## データ一覧

記録した結果は**データ一覧**から確認できます。

**対象のデータを押すと**、  
気温や天候の情報を追加することもできます。  
レポートやデータ出力も可能です。

# 体重バイタル 04



## 気温・天候の入力

気温・天候を入力して  
「更新」を押して確定します。

# 運動 01



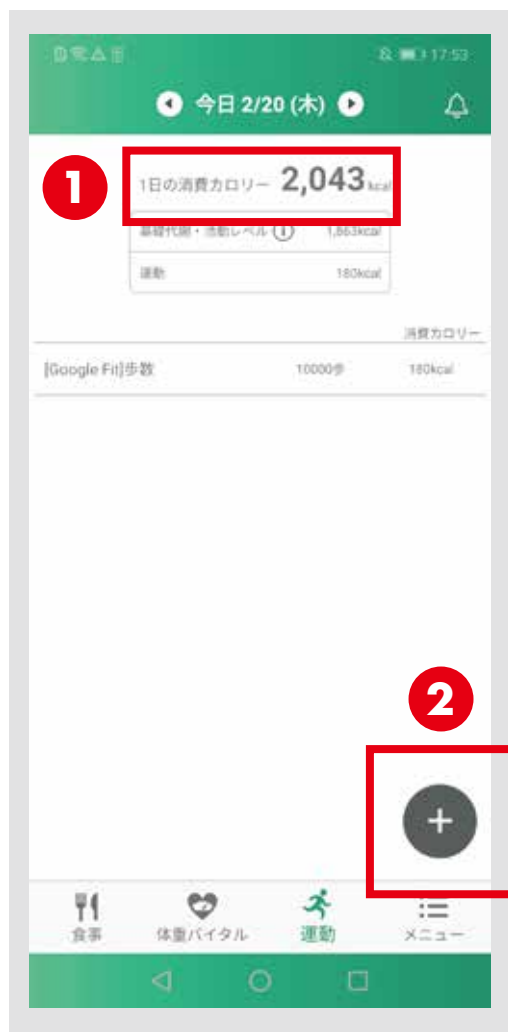
## 運動情報

**Google Fitアプリと連携**して、歩数などの運動情報を記録できます。

歩数はスマートフォンで計測したデータが自動的に記録されます。



# 運動 02



## 各ボタンの説明

- 1 1日の消費カロリー**  
 基礎代謝と運動から  
 合計の消費カロリーを表示
- 2 運動を記録**  
 「+」を押して  
 運動情報を入力できます。
- 3 カテゴリーの中から**  
 運動・家事・入浴など、  
 行った活動と時間を選択して  
**「記録」**を押します。

# メニュー 01

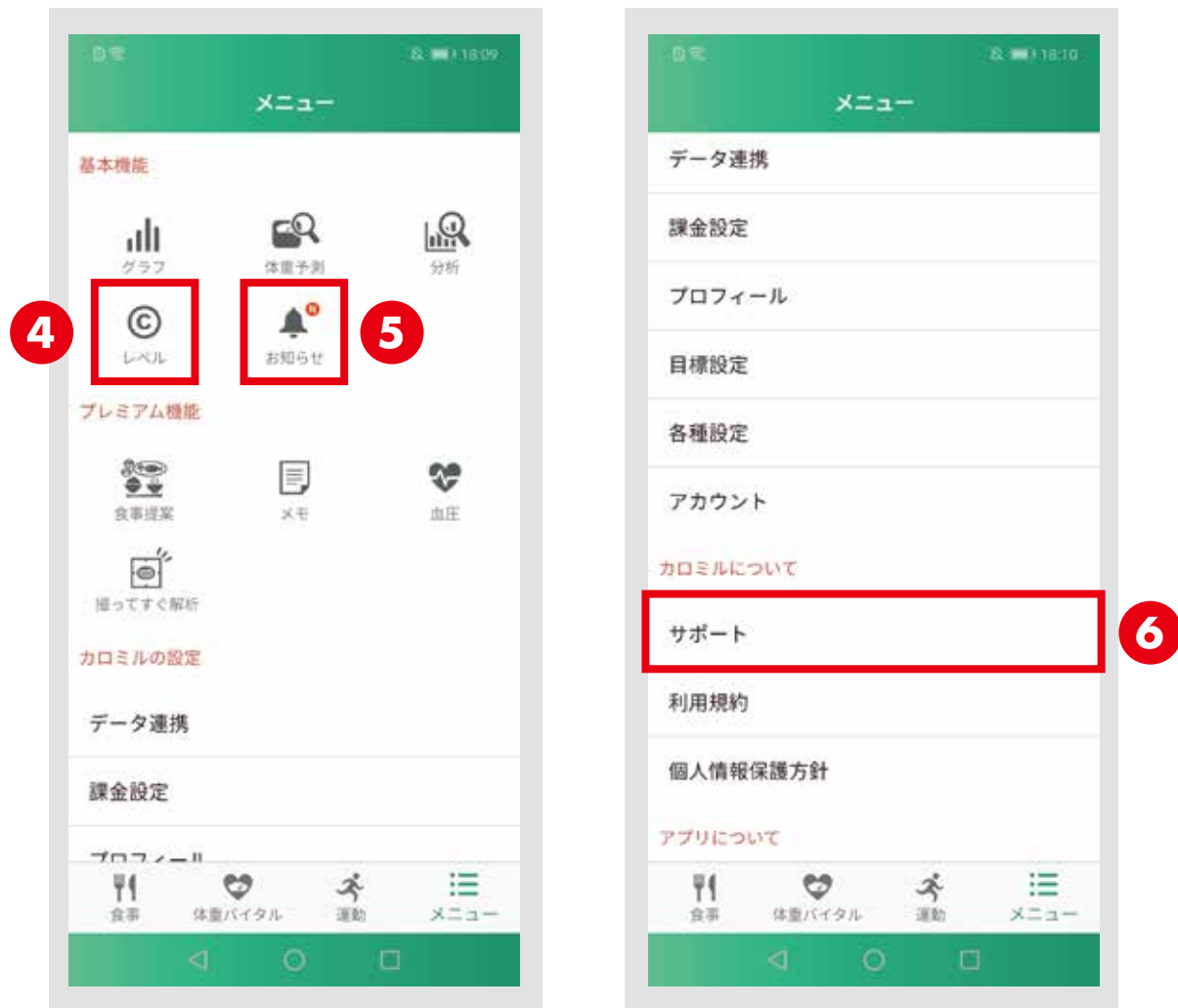


様々な機能やデータを見たり、  
各種設定、（プロフィール、目標設定、アカウント設定）  
問い合わせなどができます。

## 各ボタンの説明（基本機能）

- 1 グラフ**  
 記録したデータをグラフで表示
- 2 体重予測**  
 記録したデータをもとにAIが  
 3か月後の体重を予測します。  
 良い点、悪い点も解説。
- 3 分析**  
 データをもとに食事のアドバイスや  
 摂取量の分布を表示

## メニュー 02



## 各ボタンの説明（基本機能）

- 4 レベル**  
体重・食事・運動をスコアリング
- 5 お知らせ**  
お知らせを表示
- 6 サポート**  
よくある質問を見たり、  
お問い合わせができます。