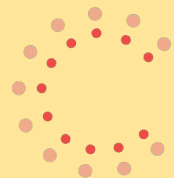


サインイン

ログイン画面へ

サインアップ

メールアドレス入力画面へ

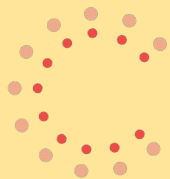


healthy me

ログイン情報を入力

ログイン

初回ログインの場合は情報入力画面へ



healthy me

性別をおしえてください



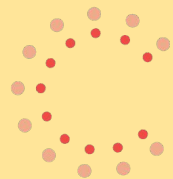


身長と体重をおしえてください

身長(cm)

体重(kg)

つぎへ



healthy me

1日にどれくらい活動しますか

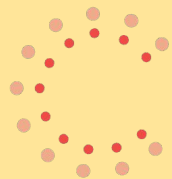
生活のほとんどを座って過ごし、家事などによる活動もない。

通勤や買い物、家事をしている。座るのが中心であるが、移動や接客など立って活動することもある。

1時間以上の運動を週5回以上行う。軽度の肉体労働。

1時間以上の激しい運動を週5回以上行う。宅配業者や引っ越し業者などの重度の肉体労働。

つぎへ



healthy me

どれくらい痩せたいですか

ヶ月で

kgやせたい！

つぎへ