

ウェアラブル活動量計の貸与（希望者）について

厚生労働省の「データヘルス計画」に則り、特定保健指導対象者（40 歳以上メタボ症候群候補者）を削減するように指導を受けています。

当健保では、40 歳以上には生活習慣改善のための国が定めた特定保健指導プログラムを用意しており改善対応をしておりますが、若年層（40 歳未満）への健康づくり対応も必要とされています。そこで、日頃からの健康意識向上のためウェアラブル活動量計を年齢問わずに希望者に貸与いたします。是非、日々大切に使用いただき、生活習慣の改善に役立てて下さい。

<申込方法> 共 健康保険組合 kenpo@iwatani.co.jp まで「活動量計希望」と連絡ください。

<対象者> 生活習慣・睡眠習慣を改善したい被保険者（希望者多い特は BMI 値参考）

<活動量計概要> マニュアルはフィットビット alta HR 使い方検索すれば入手可能です。



心拍計+フィットネスリストバンド



コーラル ブルーグレー フェーシャ

ブラック

★ 汗や水に強い生体防水

スタイリッシュに健康のゴールを目指そう。



睡眠時の状態をチェック

PurePulse® 心拍数モニターから算出される睡眠ステージ機能により、Alta HR は自動で睡眠状態（浅い眠り、深い眠り、レム睡眠がそれぞれどのくらいの時間発生したか）を解析し、あなたに合った、より良い休息を取るためのアドバイスを提供します。

Fitbit Alta HR で鼓動を感じて動き出そう

心拍計つきリストバンドであなたの健康目標達成をしっかりとサポート。PurePulse®テクノロジーがワークアウト効率の最大化や睡眠分析に役立ちます。1日のアクティビティを自動で記録するだけでなく、スマートフォンの通知を表示したりフレンドリーな運動リマインダーを受け取ることができます。



PurePulse® 心拍数モニター

スリムなリストバンドに心拍計を搭載。ワークアウト中だけでなく、24時間継続的に心拍数を計測することができます。



自動睡眠計測と睡眠ステージ

睡眠時間を自動で計測し、睡眠状態（浅い眠り、深い眠り、レム睡眠がそれぞれどのくらいの時間発生したか）を解析します。



1日のアクティビティを記録

歩数、距離、消費カロリー、アクティブな時間、1時間ごとのアクティビティを自動で記録します。



自動エクササイズ認識

SmartTrack™がエクササイズ（ランニング、クロストレーニング、サイクリングなど）認識し運動の記録として自動でFitbitアプリに登録します。



OLEDタッチディスプレイ

明るくOLEDディスプレイ搭載。タップするだけで記録や時間が確認できます。



着せ替え可能

バンドは着せ替え可能。気分に合わせてスタイルを変えられます。



スマートフォン通知

同期しているスマートフォンの着信、SMS、カレンダーの通知を表示します。（スマートフォンが近くにある場合）



運動リマインダー

1時間ごとに250歩の運動目標を定め、リマインダーを表示することで目標達成をサポートします。



最大7日間持続バッテリー

1回の充電で最大7日間バッテリーが持続します。充電なしで一日中アクティビティを計測し続けることができます。