

写真を撮るだけでカロリー計算が出来る！ カロミルをご活用ください



カロミルってなに…？

食べたものの写真を撮るだけで自動で栄養素を確認し、1日の摂取カロリーが分かるサービスです。新たにPepUp内で利用できるようになりましたので、是非ご利用ください。私たちの体は日々の食べ物からつくられています。カロリーの目標を設定し、食事を記録して食生活を振り返りましょう。



🍅 食事の記録方法

1

Pep Upアプリを起動し「日々の記録」から「食事」をタップします。

※「食事」の記録はPepUpアプリのみの機能となります。PepUpアプリをご利用ください。



1. PepUpにログインし、「ホーム」>「日々の記録」を押す



2. 日々の記録メニューの中から「食事」をタップします

2

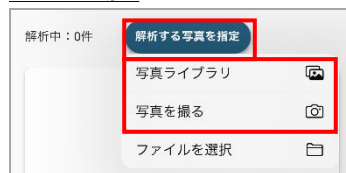
食事を記録します。

【写真で記録する場合】

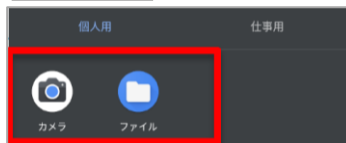


1. 「写真で食事記録する」をタップします

iPhoneの場合



Androidの場合



2. すでに撮影されている写真を選択するか、その場で写真撮影を行います



3. 解析結果が出たら、正解のメニューをタップします
※結果にない場合は「メニューを探す」から検索します

【食事を検索して記録する場合】



1. 検索バーに検索したいメニューを入力します
2. 該当のメニューを選択すると、登録が完了です
※ 一般料理、食材、外食で検索を絞ることもできます



写真の撮影は、社内ルールに沿って行ってください
(トヨタ車体内では写真撮影は禁止です)





記録の確認方法



①栄養サマリー

各栄養素の摂取量を表示

②詳細を見る

1日全体や毎食ごとに記録した栄養素をグラフで表示

③食事を記録する

検索を使って食事記録ができます

④写真で食事記録する

画像解析を使って食事記録ができます

【初回登録時には規約の同意とプロフィールの設定が必要になります】

1. 規約を確認した上で、「同意して利用する」をタップします

2. 性別、生年月日、身長、体重等を入力し「登録する」をタップします

3. 食事記録画面トップが表示されます

2. で設定したプロフィールや栄養素の目標値は、「食事記録トップへ」から「目標設定」または「プロフィール設定」でいつでも変更することが出来ます



PepUpの登録がまだの方はこちら

健保からお送りしている「登録案内」に沿ってご登録ください。（2019年秋に一斉配布済、以降加入の方へは都度配布しています）

「登録案内」を紛失された方は以下①、②のいずれかの方法でご登録ください。

①オンライン登録申請はこちら※

②紙申請はこちら



※PepUpでは健診結果や医療費など、個人情報の閲覧ができるため本人確認が厳しくなっております。

①オンライン登録申請では本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカード等）顔写真の撮影が必須となります。同意をしない方は②のQRコードから「Pep Up登録案内再発行申込書」を印刷し健保へ提出してください。

【 問合せ先 】

トヨタ車体健康保険組合 1G
外線 (0566)36-6449 内線 81-2756