

累計会員数1,400万人※突破の
国内No.1※2 食事管理アプリ

初回面談満足率
97%※3

※3:2025年度 188名の実施者
アンケート結果

『あすけん』を使って

たのしく、ゆる〜くダイエットをはじめませんか？

あすけん栄養士キャラクター
未来(みき)さん
©asken inc.



“一生モノ”の食べ方アップデート 実践プログラム

健保
全額補助

- ✓ セミナーの内容を実践してみよう
- ✓ アプリ内のイベントに参加してみよう
- ✓ 希望者にはアプリの使いこなし方を伝授！1on1プログラムも！
- ✓ 希望者には3ヶ月間アプリの相談し放題！

『あすけん』って何？という方は
裏面をチェック！

プログラムの流れ /

STEP
1

お申し込み（約5分）

二次元コードまたはURLからお申し込みください。
お申し込み後、希望者の方には、あすけん事務局より
初回面談の日程調整のご連絡をいたします。
URL : <https://forms.gle/7s5KGMoGYrUhiu4P7>



初回面談までに『あすけん』アプリを
登録してお待ちください♪

インストールはこちら

※iPhone・androidいずれもご利用いただけます。



STEP
2

面談＋日々の食事記録（3か月間）

オンライン面談を通じて、あすけん相談員があなたの状況をヒアリング、一緒
に継続できることを探していきます。普段はゲーム感覚で「あすけん」を使っ
て、食事をスマートフォンで撮影したり、項目から選ぶだけ！
期間中はメールで相談していただくこともできます。



プログラム修了後も、『あすけん』を一定期間お使いになれます！



このプログラムは、結果を強制するものではありません。
生活習慣を見直そうとするその一歩を全力でサポートいたします！

※1:2026年5月現在

※2:日本国内App StoreとGoogle Playストア合算の「Nutrition & Diet」における、2022年~2025年のダウンロード数・収益・アクティブユーザー数
(2026年1月、Sensor Tower調べ)



あすけんアプリのポイント

Point 01

カンタンに食事記録



無理をしなくても記録が続く、1分で完了の手軽さ

写真を撮ったり、バーコードを読み取ったり、食べたものを選ぶだけで記録できます。15万件以上のメニューデータと、すばやく食事記録するための機能が充実しているから、毎日の記録が負担にならないよう支えます。

Point 02

食生活を見える化



「なんとなく食べる」を卒業。確実に意識が変わる仕掛け

カロリーや栄養素の過不足を、グラフでひと目で確認できます。さらに、1日の食事をあすけん独自の「あすけん健康度」でわかりやすく数値化。食事のクセに気づきやすく、自然と食事の選択が変わっていきます。

Point 03

管理栄養士監修アドバイス



栄養士キャラクター・未来さんが、あなたの食生活をサポート

約20万通りのアドバイスから、その日のあなたに合った内容を自動で表示。表情ゆたかな栄養士キャラクター「未来(みき)さん」の言葉が、小さな気づきと前向きな習慣づくりをサポートします。だから、食事改善がもっと身近で、続けやすくなります。

Point 04

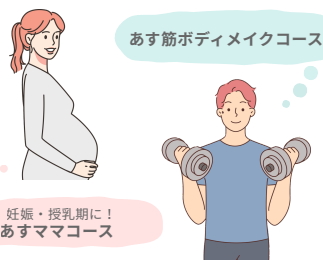
体重・運動もまとめて管理



体重・体脂肪率・歩数・運動もまとめて記録できます。日常生活動作がどれくらいのカロリー消費につながっているかを把握でき、“気づきが増える → 行動が変わる”の良い流れを育てます。

Point 05

目的別のアドバイスコース



ダイエット、糖質制限、筋力アップ、妊娠・授乳期の栄養管理など、ライフステージや目標に合わせて、最適なコースを選択できます。目的に合ったコースだから、なりたい自分に一歩ずつ近づくのが楽しみになります。

続けるほど結果が出る

あすけん ユーザーの体重の推移



3か月記録を続けた人は、平均 -4.66kg の減量に成功(※)

※2021年1月1日～2022年8月31日の間の入会者の中で、入会時点の年齢が20歳～89歳、初期BMIが25以上のユーザー71,407名のデータを集計

無理なく、自然と食生活が整うから、気づいたら「変わってきたな」と思える自分に会えます。

お申し込みはこちら

スマートフォンのカメラで右の二次元コードを読み取ってください

URL : <https://forms.gle/7s5KGMoGYrUhiu4P7>



お問い合わせ窓口：
あすけん運営事務局：
grp_tokuho@asken.inc
azbilグループ健康保険組合：
kenshin@azbil.com

ご注意事項

- ・プログラム期間（メールの対応）は初回面談日を起点日として約3ヶ月間です
- ・面談はすべてオンライン(Zoom)で行い、対面での実施はありません
- ・あすけんアプリ(iOS/Android対応)のインストールが必要です
- ・『あすけん』アプリはコードをご入力後1年間ご利用が可能です
- ・本プログラムは株式会社askenが健康保険組合様より委託を受けて実施します
- ・データの通信量はご本人様負担となります