

Noomコーチ

AIとコーチが健康管理、
食事記録、歩数計連携

販売元: Noom, Inc.



ダウンロードはこちら/
iPhone Android



食生活見直して体調万全に

社会人たるもの、体調管理はすべての仕事の基本だ。こちらは食事と運動の管理アプリ。有名カフェの人気メニューなど主要チェーン店の商品をカバーする豊富な食品データが11万件以上も登録されていて、簡単な入力で摂取カロリーが正確に記録できる。歩数計と連携し消費カロリーも記録。ダイエット効果もちろんだが、バランスよい食生活で体調を整え、仕事に臨もう。

できる社会人は使っている お役立ちアプリセレクション

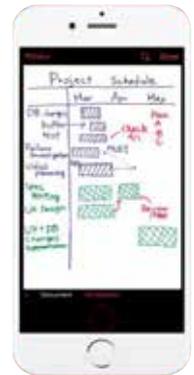
知っているかどうかで差がつく、スマホアプリ。

働+衣+食+住の4ジャンルから
学生や若手社会人におすすめの
便利なアプリを紹介します。



Office Lens

販売元: Microsoft Corporation



書類を撮影、データ変換

会議などで議事録を取るのには新人の役目。スマホでホワイトボードの写真を撮るのもいいが、Microsoft公式のこのアプリなら、撮影し取り込んだデータをWord、PowerPoint、PDFなどさまざまな形式に変換して保存できる。角度がついた位置から撮影しても、正面から撮影したように補正できる。「議事録、今日中によろしく」なんていう上司の指示に素早く対応できれば信頼度アップだ。

ダウンロードはこちら/
iPhone Android



runtastic sleep better

販売元: runtastic



質の良い睡眠で毎日を快適に

限られた時間で、いかにリフレッシュするか。効率的な睡眠ライフの味方がこのアプリだ。電源に接続したスマホを枕元に置いておくと、眠りの深さを計測。さらに設定した時間枠の中で、眠りの浅いタイミングを見計らいアラームを起動してくれるので、気持ちのよい目覚めですっきり1日が始められる。ストレスやカフェイン、アルコール摂取の有無も記録でき、睡眠傾向の把握に役立つ。

ダウンロードはこちら/
iPhone Android



おしゃれ天気

販売元: Recruit Holdings Co., Ltd



天候によって“コーデ”を提案

「今日何着ていこう？」は女性にとって毎日の悩み。このアプリは天気予報だけでなく、気温、湿度、風速から体感温度を算出。オフィス、カジュアル、モードなどスタイル別に、「長袖+羽織もの」などその日の天気にあわせたコーディネートイラストと写真で提案してくれる。商品は販売サイトにリンクされているので、気になったらすぐに購入できるのもうれしい。

ダウンロードはこちら/
iPhone Android



労働相談ダイヤルを活用しよう! 秘密厳守・相談無料

「試験前なのに強制的にシフトに入れられる」「有給休暇が取得できない」「残業代が正しく払われていない」etc……。働くうえで困ったことがあったら、1人で悩まないで、連合の労働相談ダイヤルをご活用ください。

いこうよ 連合に
0120-154-052

*電話をかけた地域の地方連合会につながります。

日本労働組合総連合会

