

**みどり市**  
**元気プロジェクト**  
**2022 事業手引き書**

# 目次

---

事業について	P.3
活動量計の使い方	P.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 活動量計の電池交換</li> <li>■ 活動量計のデータ送信方法</li> </ul>	P.10 P.13
「からだカルテ」の基本設定・操作	P.17
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ログイン方法</li> <li>■ からだ目標設定</li> <li>■ ログイン後画面</li> <li>■ MYデータ</li> <li>■ データを入力する</li> <li>■ ポイント確認方法</li> <li>■ 近況</li> <li>■ ユーザ情報の変更</li> <li>■ お知らせ・重要なお知らせ</li> <li>■ ウォーキングラリー</li> <li>■ タニタ健康コラム・タニタ社員食堂レシピ</li> </ul>	P.18 P.19 P.20 P.21 P.22 P.23 P.24 P.25 P.27 P.28 P.29
「からだカルテ」のスマートフォンアプリを使ってみましょう	P.30
よくある質問	P.31
お問い合わせ先	P.34
まとめ	P.35

# 事業について

市では生活の中に運動を定着するために「あるくまちみどり」を合言葉として、平成29年度から活動量計を用いた健康づくり（ウォーキング事業）を行っています。皆様には日々活動量計を身につけて自分の好きな時間に、好きな場所を歩いていただきます。

## 目的

歩くことによって高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防し、楽しみながら継続して健康づくりに取り組むことができる。

病気の予防にはきつい運動が必要というわけではありません。日常生活の中で、どれだけ活動が出来ているかが重要です。

活動量計をつけるだけで意識が変わり、ほんの少しの心がけで健康に近づけるということを実感してもらえenと思います。

- あるくときは歩数計
- ーるを守って安全に
- くるしいペースは危険信号
- まずはストレッチでけが予防
- ちえつくOK? 「服」と「靴」
- みんなで声かけ挨拶運動
- どりんく持参で水分補給
- りずむにのってニコニコペース



## ■「からだカルテ」とは？

「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのWEBサービスです。

「からだカルテ」では、指定の方法で送信またはご記入いただいたデータを保存・管理することができ、からだの状態の変化を確認したり、目標管理をすることができます。

また、「**タニタ社員食堂レシピ**」や「**タニタ健康コラム**」など、お役立ちコンテンツも掲載されています。



本資料には、事業で使用される「からだカルテ」の基本的な操作や必要な情報が掲載されておりますので、一通り目を通していただき、全体の流れをご確認ください。



# 活動量計の使い方

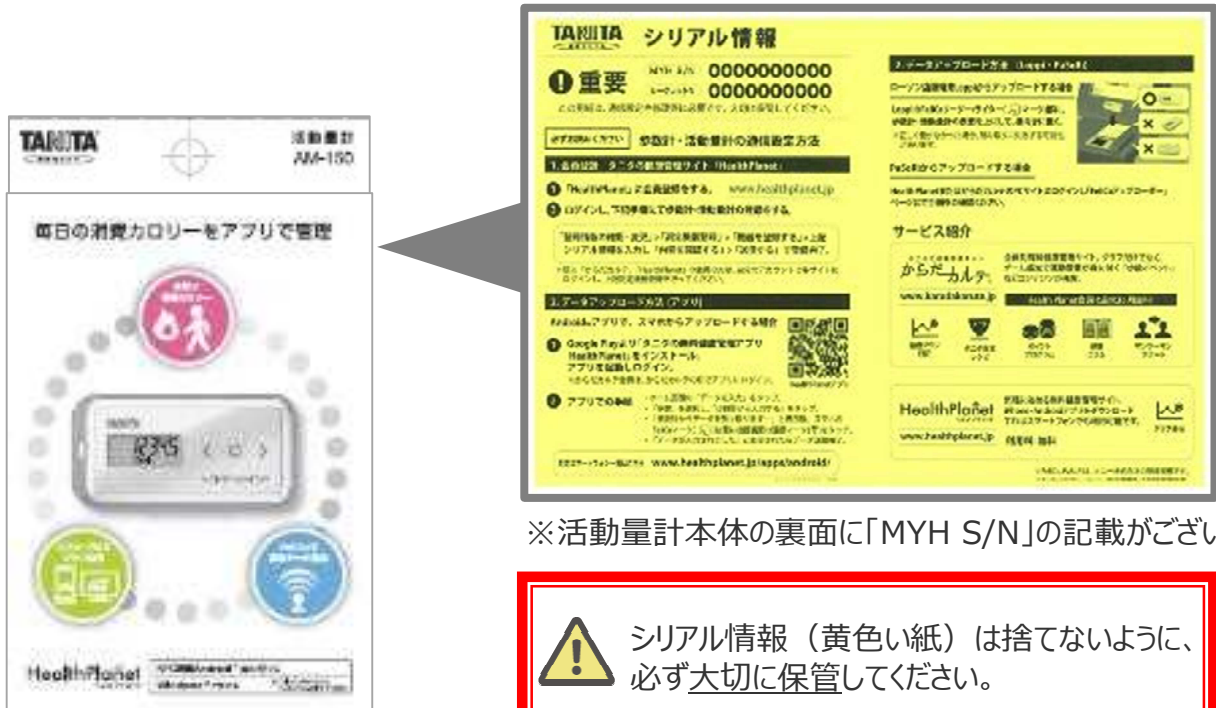
タニタの活動量計を身に着けて  
活動量アップにつなげましょう！



# 活動量計（AM-150）の使い方

## シリアル情報の記載された黄色い紙を確認しましょう

活動量計の製品箱に入っている黄色い紙の「シリアルナンバー（MYH S/N）」と「シークレットナンバー（シークレットN）」をご確認ください。記載の番号は、健康管理専用サイト「からだカルテ」にログインする時や、活動量計が故障した際に必要となる番号になります。



※活動量計本体の裏面に「MYH S/N」の記載がございます。

シリアル情報（黄色い紙）は捨てないように、必ず大切に保管してください。



活動量計の「シリアルナンバー（MYH S/N）」と「シークレットナンバー（シークレットN）」を控えておきましょう。  
※製品箱に同梱されている、上図 黄色い紙の赤枠に記載されています。

**シリアルナンバー（MYH S/N）（ID）**

**シークレットナンバー（シークレットN）（パスワード）**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 活動量計データの保存について

データは活動量計本体には過去30日分のデータが蓄積されますが、それ以降は古いデータから自動的に消去されていきます。

定期的にデータ取込み場所またはローソン・ミニストップの店舗端末「Loppi（ロッピー）」からデータ送信することで、健康管理サイト「からだカルテ」に情報が保存されます。



# 活動量計（AM-150）の使い方

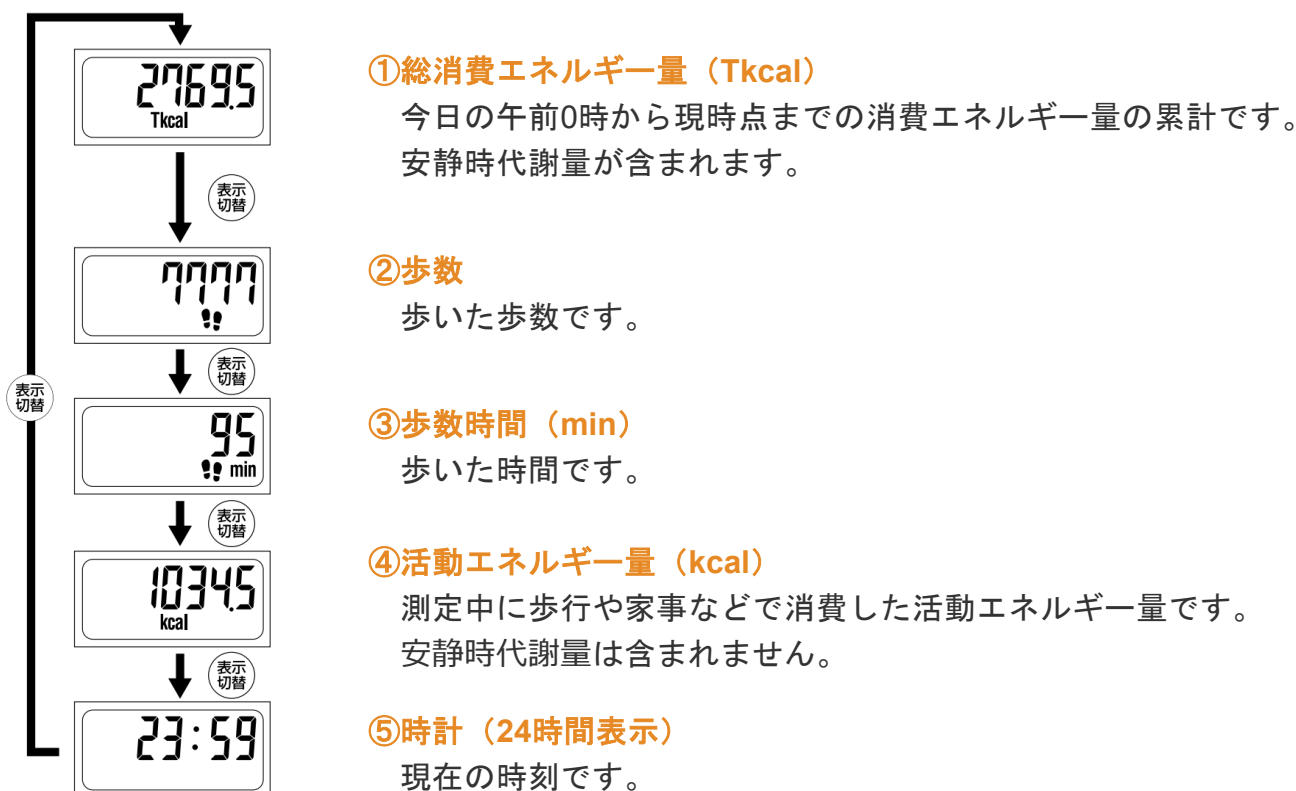
## 表示の切り替え方法

表示切替ボタンを押すと、

①総消費エネルギー量→②歩数→③歩行時間→④活動エネルギー量→⑤時計の順番で表示を切り替えることができます。目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。

※①～④の表示のまま「<」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。

## 表示の意味について

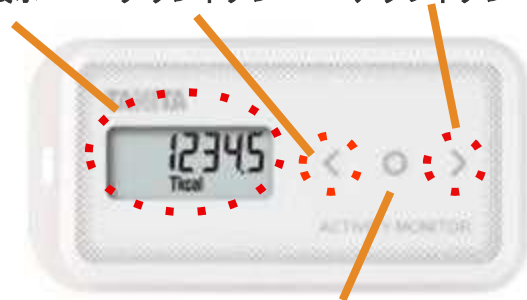


## ボタンの操作方法について

ダウンボタン（<）・アップボタン（>）・操作切替ボタン（○）で操作ができます。実際に操作をして表示を確認してみましょう。

【表面】

表示      ダウンボタン      アップボタン



表示切替ボタン

【裏面】

電池フタ      データ通信部分



電池フタは硬貨などをあわせ、回して外してください。※推奨硬貨：500円玉

# 活動量計（AM-150）の使い方

## 活動量計を装着して測定する

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、**上半身の胸のあたりに装着することをおすすめ**します。



- ・ デスクワークや家事生活など上半身を中心とした活動の場合は、上半身に装着してください。
- ・ 歩きやジョギングの際は、腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合は上半身を中心とした活動（洗濯物干しなど）を正確に測定できないことがあります。
- ・ ズボンなどの前ポケットは、歩行・走行時の脚の動きにより身体活動量の測定にズレが生じることがあります。

**以下の様な行為は、破損やけがの原因となります。お取り扱いにご注意ください。**



- ・ 活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。
- ・ 湿気の多いところや水のかかる所で使用しない。
- ・ ストラップなどを持って振り回したりしない。
- ・ ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っ張られたり、引っかからないようにする。



# 活動量計（AM-150）の使い方

## 活動量計データの保存について

次のような場合、活動量計を正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

### 正しく活動量が測定できない場合

#### 【乗り物に乗った場合】

- ・ 車やバス、バイクに乗ったとき
- ・ 自転車に乗ったとき

#### 【上下移動を伴う運動】

- ・ 階段の上り下り
- ・ 急斜面の上り下り

#### 【歩行、ジョギング以外のスポーツ】

- ・ ジャンプなど瞬間的な動きや、激しいスポーツのとき  
(活動量は参考値としては測定可能)

#### 【不規則な歩行をしている場合】

- ・ すり足のような歩き方（雪道など）
- ・ サンドル、草履などの履物での歩行
- ・ 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

#### 【本器が不規則に動く場合】

- ・ ポケットのなかで不規則にはねる動きがあるとき
- ・ 装着箇所が不規則に動くとき
- ・ ズボンなどの前ポケットに入れたとき

#### 【からだの動きがゆっくりになった場合】

- ・ からだの動きがゆっくりになるほど、重い物を持ったとき

#### 【設定操作中】

- ・ 活動量計の設定や表示の切り替えで、ボタンを押したとき

**活動量計は、誤測定を防止するため、歩数の始まりを判断しています。**





- ・ **7秒以上の一定した動き**があれば、歩行と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。
- ・ 省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

# 活動量計の電池交換

# 活動量計の電池交換

## 電池交換のタイミング

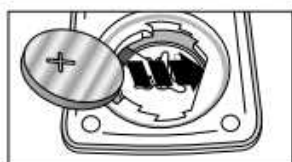
電池マーク  の**点滅**が表示されたら、**電池残量が少なくなっています**。速やかに新しい電池（CR2032）に交換してください。

電池マーク  が**点灯し「Lo」**が表示されたら、**電池容量がなくなりま**した。新しい電池（CR2032）に交換してください。

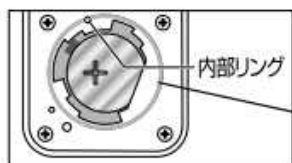
## 活動量計の電池を入れる・交換する方法



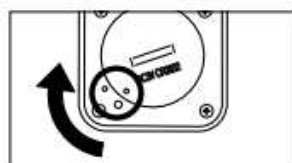
①本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。  
（※推奨コイン・・・500円玉）



②そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。



③電池（CR2032）の（+）側を上にして、矢印の方向から先に入れる。  
※内部リングが外れた場合、元に戻してください。



④電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、矢印の方向にしっかり締める。



⑤電池を入れ終わると、全表示点灯後、「FFFFFF」が表示されます。



上記①～⑤までの手順で「FFFFFF」が表示された後、最寄りのデータ取込み場所のリーダーライターもしくはローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」にかざすことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率」が自動的に設定されます。



※電池交換後はリーダーライターや「Loppi」にかざすまで歩数がカウントされず、日をまたいでしまうとデータが消失する可能性がありますので、ご注意ください。

# 活動量計の電池交換

## 電池交換は毎時01分直後の実施を推奨しています

活動量計は1時間単位で活動量計データを保存しており、毎時00分に直近1時間のデータを本体に保存しています。毎時00分の保存のタイミングで電池交換を行った場合、記録データに不具合が生じる恐れがあります。記録をできるだけ残すためにも、**電池交換時は毎時01分直後に実施することをおすすめします。**


### データ保存例

#### データ保存例：12時15分に電池交換をした場合

(12時00分までに3,000歩歩き、12時00分～12時15分の間500歩歩いたとする)

時	11時				12時			
	00分	15分	30分	45分	00分	15分	30分	45分
保存データ	→ (3,000歩)				→ (500歩)			
実歩数	→ (3,000歩)				→ (500歩)			

12時00分～12時15分までのデータは消去されます。

活動量計の画面に電池マーク  が点減したら毎時01分直後での電池交換をすることでデータの欠損を最小限に抑えられます。



# 活動量計のデータ送信方法

定期的にデータ送信場所やLoppi（ロッピー）で、活動量計をタッチして、健康管理サイト「からだカルテ」に測定データを保存しましょう。

**（本体の保存期間30日を過ぎると自動的に古いデータから消去されます）**

# 活動量計のデータ送信方法

## 歩数やデータを送信しましょう

2つの方法（下記のA・B）でデータ送信ができます。  
定期的に活動量計データを送信しましょう！

**A. データ取り込み場所に設置された送信端末からデータ送信ができます。**

※送信した情報は、歩数データと同時に「からだカルテ」に送信されます。



**B. ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi(ロッピー)」からデータ送信ができます。**



## A. 「データ送信場所」でデータを送信する方法

下図の様に設置された送信端末（リーダーライター）に活動量計をかざすと、歩数データが送信されます。



送信端末（リーダーライター）は、体組成計の脇に設置してあります。

① リーダーライターに活動量計を乗せます。



② データの送信が完了するのを待ちます。



③ リーダーライターから活動量計をはずします。



からだカルテ

※市内の「データ送信場所」「計測場所」は、P16をご参照ください。



**正しい位置に活動量計が置かれないと、赤色に点滅します。**

リーダーライターが赤色に点滅した場合は、活動量計を一度外し、ランプがみどり色になってから再度置き直してください。





あか色に点灯



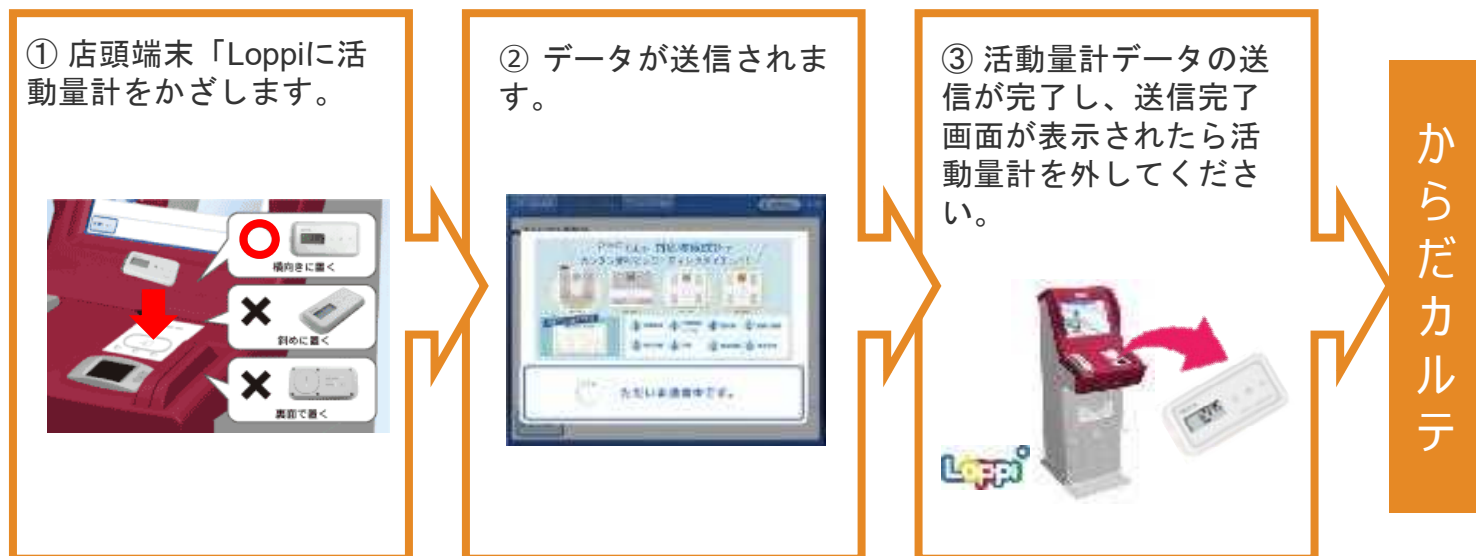
# 活動量計のデータ送信方法

## B. ローソン・ミニストップ店頭端末Loppiから送信する方法

Loppi（ロッピー）のリーダーライターにかざす場合は  マークを  
FeliCaマーク  に向けてかざしてください。



①～③の流れでLoppi端末に活動量計をかざすと自動的に歩数データが送信されます。



**「Loppi端末」はローソンまたはミニストップ各店舗の店頭に設置されています。**



**注意**

- 活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。正しく置かなかった場合、送信に失敗する可能性があります。
- データ送信中は、送信完了画面が表示されるまで活動量計を動かさずに置いたままにしてください。
- データ送信が正しく送信されなかった場合には、置いた活動量計を一度外し、画面にしたがって再度「Loppi」に置いてください。

# 活動量計のデータ送信方法

## ★市内のデータ送信場所★

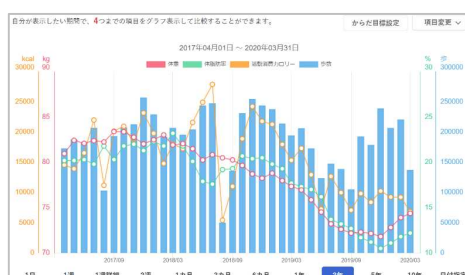
- ①笠懸保健センター
- ②大間々保健センター
- ③市民体育館（桐生大学グリーンアリーナ）
- ④みどり市役所 東支所
- ⑤多世代交流館

## ポイント制度について

ポイント名	基準	付与ポイント
歩数ポイント 1日3000歩達成	1日3,000歩以上	1pt/日
歩数ポイント 1日5000歩達成	1日5,000歩以上	2pt/日
歩数ポイント 1日8000歩達成	1日8,000歩以上	3pt/日
からだカルテログインポイント	「からだカルテ」にログイン(週1回)	1pt/週
歩数データ送信ポイント	活動量計のデータを送信(週1回)	2pt/週
体組成計測定ポイント	体組成計で測定する(月1回)	3pt/月

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

健康管理サイト「からだカルテ」では、体組成計や活動量計などで測定したデータを自動でグラフ表示して確認することができます。

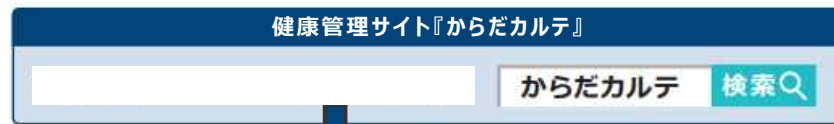


# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## － ログイン方法 －

### 「からだカルテ」にログインしてみましょう

ご自宅のパソコンや、スマートフォンから「からだカルテ」がご利用できます。  
下記URLからログインができます。もしくは、「からだカルテ」で検索してください。



### ログイン方法

<https://www.karadakarute.jp/midori>

下記の①～④の手順で、「からだカルテ」にログインできます。

「からだカルテのIDとパスワード」は活動量計の個箱に入っているシリアル情報（黄色い紙）にございますので、ご確認ください。

① ログインをクリックしてください。

② 活動量計の個箱に入っている「からだカルテのIDとパスワード」に記載されたからだカルテIDを「ID」欄に入力します。

③ 活動量計の個箱に入っている「からだカルテのIDとパスワード」に記載されたパスワードを「パスワード」欄に入力します。

④ 「ログインする」ボタンをクリックしてください。

「ログインしたままにする」にチェックを入れておくと、次回から自動的にログインができて便利です！  
システムのメンテナンスなどを行った場合など、再度ログインが必要な場合もございますので、その場合はログインしなおしてください。  
※他人と共有する端末を使用する場合は、不正ログインを招く恐れがありますのでご注意ください

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — からだ目標設定 —

### からだ目標を設定してみましょう！

ご自身で立てた目標を「からだ目標設定」機能で入力してみましょう。設定した数値は、ダッシュボード画面やグラフで確認することができます。日々の健康管理にお役立てください。



ログイン後画面の「設定する」をクリックします。



利用規約に「同意する」と機能を使用できます。



「Myデータ」→「グラフ」→「からだ目標設定」より設定できます。



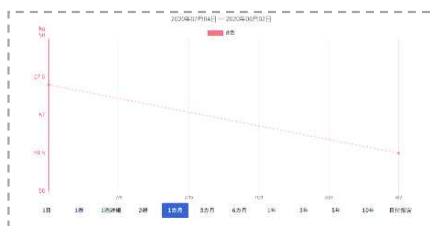
設定したい項目を選択してください。

目標値を記入します。

目標値を入力したら「設定」をクリックしてください。

### 設定した目標値はこのように反映されます！

【ダッシュボード画面】



【グラフ画面】



# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — ログイン後画面 —

### 「からだカルテ」ログイン後の画面を確認してみましょう

「からだカルテ」メニュー画面から様々な画面を閲覧することができます。  
左上のメニューから、様々なコンテンツを閲覧してみましょう。

最初の画面に戻りたい場合はこちらの「からだカルテ」のアイコンをクリックしてください。

所持ポイントが表示されます。

健康ポイント 3,500 P >

直近で測定したデータが表示されます。

確認したいコンテンツをクリックしてみましょう。

基本データ	
体組成 >	歩数 >
体重 54.3 kg 標準値 61.95kg	体脂肪率 16.4 % やせ
筋肉量 42.6 kg 標準	BMI 19.3 普通体重
内臓脂肪レベル 1 標準	基礎代謝量 1,296 kcal 絶えず多い
体年齢 0 歳	推定骨量 2.8 kg 多い
筋質点数 0	体水分率 58.6 %
脂肪スコア -3 少ない	筋肉スコア 0 標準

消費カロリー >	
2,500 歩 目標 9,000 歩	消費カロリー 896.9 kcal 体重キープの目安 2,385.3kcal
歩行消費カロリー --- kcal	活動消費カロリー 0 kcal
歩行時間 22 分	

血圧 >	
血圧 116-67 mmHg	脈拍 68 拍/分

血糖 >	
血糖 --- mg/dL	

ダッシュボード | グラフ

### ダッシュボードについて

上記「ダッシュボード」画面では、直近の体組成や歩数などの測定したデータが数値で確認できます。「グラフ」で数値の変化を確認したい場合は、P21「からだカルテの基本設定・操作— Myデータ」をご確認ください。切り替えは、画面上部のボタンで行ってください。

ダッシュボード | グラフ

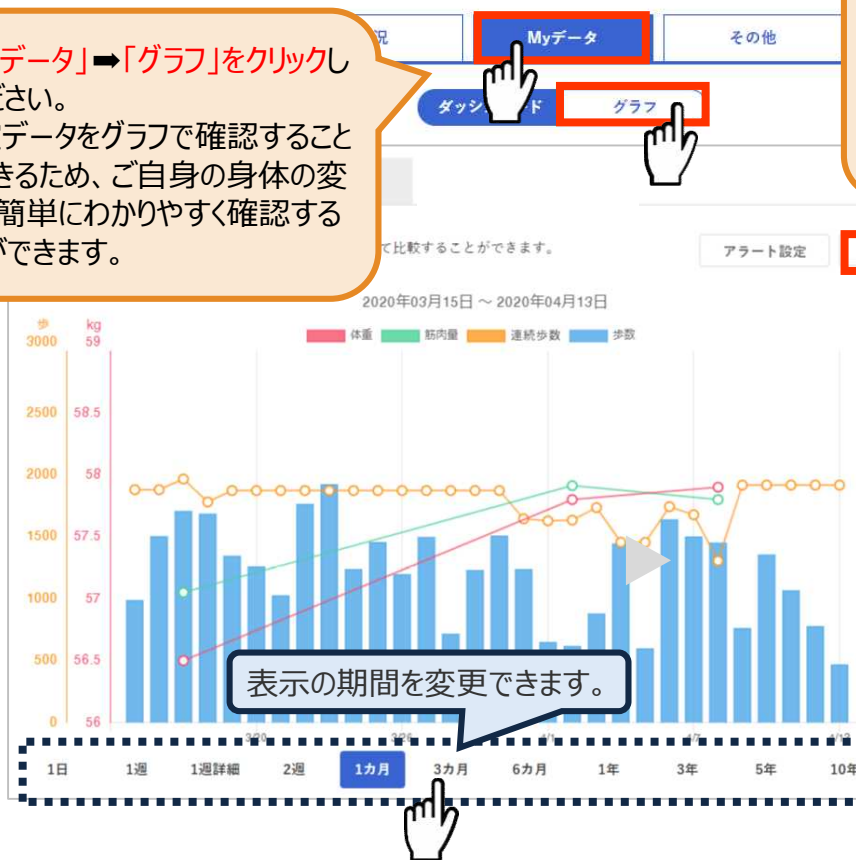


# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## Myデータ

### 「Myデータ」で測定結果を確認してみましょう

「Myデータ」→「グラフ」をクリックしてください。  
測定データをグラフで確認することができるため、ご自身の身体の変化を簡単にわかりやすく確認することができます。



グラフに表示する項目を変更できます。表示したい項目を選択してください☑  
項目を4つまで選択することができます。

### 健康メモで目標管理をしてみましょう



健康メモ

「健康メモ」では、ご自身の目標に対して達成できたかを日ごとに管理することができます。こまめに記録して、日々の目標管理にお役立てください。

健康メモを付ける場合は、カレンダー上の対象日付部分、もしくは画面右側の「評価する」ボタンをクリックしてください。



○もしくは×で目標の評価をしたら「登録する」をクリックしてください

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — データを入力する —

### データ入力をして健康管理をしてみましょう

「からだカルテ」には様々なデータを入力することができます。  
「Myデータ」画面右側の「データ入力」「データ一覧」より操作を行うことができます。

**データを入力したい場合**  
①「データ入力」を選択してください。  
②入力したいデータの項目をクリックし入力してください。

**入力したデータを確認したい場合**  
「データ一覧」をクリックしてください。

**データ入力**  
手入力でデータを追加したい項目を選んでください。

- 体組成
- 歩数
- 血圧
- 血糖
- 尿糖
- ウエスト
- 体温
- 食事
- 運動
- 健康メモ

1週間のデータ (2/29~3/6)		1カ月のデータ (3/1~3/31)	
平均体重	平均体脂肪率	平均体重	平均体脂肪率
- kg	- %	- kg	- %
2020	年	03	月
測定日	測定時刻	体重	体脂肪率
3/1(日)	00:00	--- kg	--- %
3/2(月)	00:00	--- kg	--- %
3/3(火)	00:00	--- kg	--- %
3/4(水)	00:00	--- kg	--- %
3/5(木)	00:00	--- kg	--- %
3/6(金)	00:00	--- kg	--- %
3/7(土)	00:00	--- kg	--- %
3/8(日)	00:00	--- kg	--- %
3/9(月)	00:00	--- kg	--- %



### 入力時の注意点

ポイント事業に参加している場合、**ご自身で入力した歩数や体組成データではポイントが付与されません**のでご注意ください。  
ポイントを獲得するには、指定の機器からのデータ送信が必要となります。

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — ポイント確認方法 —

### ポイントを確認してみましょう

**1**

「Myデータ」→「ダッシュボード」に表示されているポイントをクリックすると画面が変わります。

**2**

現在の獲得ポイント数が確認できます。

表示されているポイント部分をクリックすると画面が変わります。

さらにポイントの詳細を確認したい場合は、下記の手順でご確認ください。

**3**

「総獲得ポイント」をクリックしてください。

**4**

ポイントを種別ごとに確認できます。

ポイントの獲得履歴を確認したい場合、対象項目のポイントをクリックしてください

**5**

ポイント獲得履歴		
1~20件 (全36件)		
期間: 2018/09/25~		
2019/02/27	歩数必達ポイント (7500歩以上)	5 P
2019/02/22	歩数必達ポイント (7500歩以上)	5 P
2019/01/30	歩数必達ポイント (7500歩以上)	5 P
2019/01/29	歩数必達ポイント (7500歩以上)	5 P
2019/01/28	歩数必達ポイント (7500歩以上)	5 P

日付ごとの履歴を確認できます。

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## － 近況 －

### 近況を確認してみましょう

近況から様々なお知らせを確認することができます。

「近況」をクリックしてご確認ください。



事務局からのメッセージをご確認いただけます。

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — ユーザー情報の変更 —

### ユーザー情報の変更について

右上の人型のアイコンからユーザー情報の変更をすることができます。



#### ① プロフィールの編集

プロフィール写真、ニックネーム、自己紹介文、性別、生年月日、身長、身体活動レベルの変更ができます。  
(●ページにて詳しく記載しております)

#### ② ユーザー情報の編集

氏名、住所、電話番号、メールアドレスの変更ができます。

#### ③④ ログインID・パスワードの変更

ID・パスワードの変更ができます。

変更後のパスワードはお忘れにならないようご注意ください。

#### ⑤ メルマガ購読

メールマガジンの配信希望がある場合に選択します。  
※ご参加の健康プログラムによって選択できない場合がございます。

#### ⑥ 測定機器の登録・解除

歩数計や活動量計などの測定機器を登録または解除することができます。

(●ページにて詳しく記載しております)

### ログアウトについて

運動教室など複数の人が利用する可能性のあるパソコンを使用する場合、必ずログアウトしてください。  
ログインしたままになっていると、他人からご自身の個人情報が見られてしまうのでご注意ください。





# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — ユーザー情報の変更 —

### プロフィールの編集内容について

右上の人型のアイコンからユーザー情報の変更>プロフィールの編集をすることができます。

**1** ユーザー情報の変更

**2** ユーザー情報の変更

**3** プロフィールの編集

「プロフィールの編集」をクリックしてください。

「ニックネーム」が編集できます。  
ウォーキングラリーを実施する際に表示されるお名前です。

※自己紹介文は今回の事業では使用しないため、  
入力していただく必要はございません。

基本情報はすでに登録済みですので編集していただく必要はございませんが、万が一情報に誤りなどがあった際にはこちらから編集することができます。

「内容を確認する」をクリックしてください。

「内容を確認する」をクリックすると登録完了です。



# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — お知らせ・重要なお知らせ —

### お知らせ



近況から様々なお知らせを確認することができます。  
定期的にご確認いただきたい情報は「お知らせ」に掲載されます。  
大切なお知らせもございますので「お知らせ」は定期的にご確認ください。  
※「お知らせ」に掲載された情報は、近況にも掲載されます。

The screenshot shows the 'からだカルテ' app interface. At the top, there is a navigation bar with a menu icon, the app name, and a notification bell icon. A red box highlights the '近況' (Recent) tab, and a callout bubble points to it with the text: 「近況」もしくは右上の「お知らせ」をクリックしてご確認ください。 (Click on 'Recent' or the 'Notice' icon in the top right corner for confirmation.)

On the left, there is a sidebar with '交換可能なポイント' (Exchangeable Points) section, showing 'みどり市元気プロジェクト' with 13P and '今月末に失効するポイント' with 0P.

The main content area shows a notification titled 'からだカルテさんからのお知らせが来ています' (Notice from Karada Karte) dated 2021/03/08. The notification text reads: 'Myデータをチェックしてみましょう' (Let's check My Data). It includes instructions to check My Data daily via a graph and provides a link to '⇒Myデータを見る' (View My Data).

On the right, there is a 'ダッシュボードとデータグラフの表示を切り替えてチェック!' (Switch between Dashboard and Data Graph to check!) section with buttons for 'ダッシュボード' and 'グラフ'.

A callout bubble on the left says: '事務局からのメッセージをご確認いただけます。' (You can check messages from the office.)

### 重要なお知らせ

システムや「Loppi」のメンテナンス情報など、利用いただく上で重要なお知らせです。必ず読んでいただく必要があるため、お知らせがある場合には、画面上部に表示されます。「重要なお知らせ」をクリックすると、「重要なお知らせ」の詳細が表示されますのでご確認ください。



# コンテンツ一覧 - ウォーキングラリー -

『ウォーキングラリー』は、「からだカルテ」にアップロード・入力されたあなたの毎日の歩数をもとに、WEBサイトで参加者とランキングで競争しながら日本各地や世界の名所などを巡る、期間限定イベントです。



ログイン後、トップページの上に表示される『ウォーキングラリー』をクリックしてください。  
※開催期間中のみ表示されます。



『ウォーキングラリー』のページを閲覧することができます。

『個人ランキナー一覧へ』をクリックしてランキング情報を確認してみましょう！



イベントは過去10日分までのデータで集計します。  
最低週に1回は歩数をアップロードすることをおすすめします。

# コンテンツ一覧

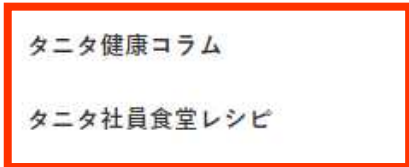
## － タニタ健康コラム・タニタ社員食堂レシピ



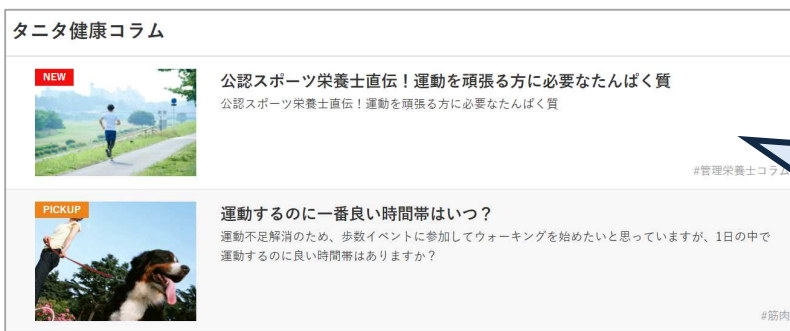
「タニタ健康コラム」、「タニタ社員食堂レシピ」は、画面左上の



よりご確認ください。



## タニタ健康コラムについて



食事や運動をはじめとする健康コラムを閲覧することができます。

## タニタ社員食堂レシピについて



ログイン後の画面の左メニューコンテンツ一覧から「タニタ社員食堂レシピ」をクリックすると、**毎週5定食分のレシピ**を閲覧することができます。（毎週月曜日に更新）

本事業にご参加の方はスマートフォンからWEB・アプリ上でも閲覧することができます。



# 「からだカルテ」のスマートフォンアプリを使ってみましょう

ストア(App Store/Google Play)からインストールして「からだカルテ」アプリにログインしてみましょう。



各ストアから、上記QRコードを読み込み、「からだカルテ」アプリをダウンロードします。

## 【アプリケーションの概要】

- ・動作環境：iOS11.0以上、Android OS 5.1 以上のスマートフォンに対応しています

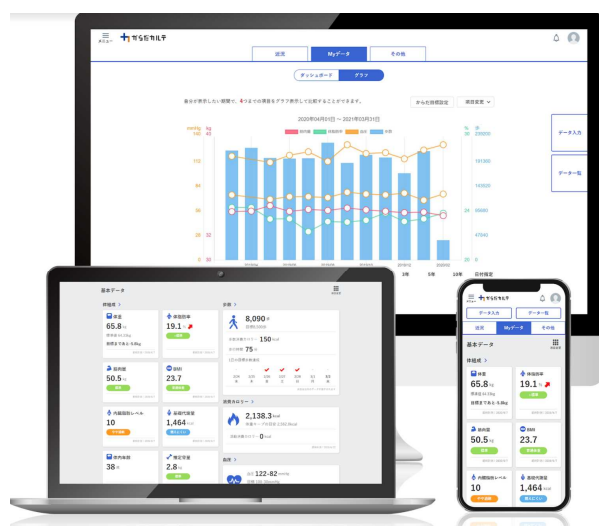
## WEB版「からだカルテ」にはない「プッシュ通知機能」もあります

参加事業の「お知らせ」や「近況」の通知を受け取ることができます。

「からだカルテアプリ」でもWEB版と同様にデータの確認や「タニタ社員食堂レシピ」、「タニタ健康コラム」等を見ることができます。



# よくある質問





# よくある質問（活動量計について）

## ◇「からだカルテ」のID・パスワードの確認方法

活動量計の箱に入っていた黄色い紙に記載されている「シリアルナンバー（MYH S/N）」と「シークレットナンバー（シークレットN）」が、仮ID・パスワードとして設定されています。昨年度ご参加の方は、昨年度ご使用のID・パスワードでログインができます。

## ◇ID・パスワードを入力しても、ログインできません

大文字、小文字の入力モードに間違いがないかご確認ください。

IDが半角で入力されているかをご確認ください。

文字の頭や後ろに空白（スペース）が入っていないかをご確認ください。

それでもログインができない場合は、お問い合わせ窓口へご連絡をお願いいたします。

## ◇ポイントの確認方法

スマートフォン、パソコン等から、「からだカルテ」にログインするか、ローソン・ミニストップ店頭端末 Loppi（ロッピー）に活動量計をかざすことで、「現在の総ポイント」が確認できます。

※あるくまちみどり元気プロジェクト事務局ではポイントの確認・印刷は行っていません。

ご自身でご確認をお願いします。

## ◇データ送信後、同じ日に新たな歩数が加算された場合、次回送信時にプラスして反映されますか

データ送信時に未送信の新しい歩数がある場合は自動的に加算され、数値が最新に更新されます。

## ◇データ送信後、「からだカルテ」に反映されるのはどのくらい時間がかかるのか

「からだカルテ」には、すぐに歩数データ等は反映されます。

## ◇活動量計で、歩数が思っていたよりも少なくカウントされているようです

機器の誤動作を防止するため、7秒以上の一定した動きがあれば歩行状態と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示するしくみです。動作をいったん止めた場合は、再度、7秒以上の一定した動きがないと歩数は加算されません。



# よくある質問（活動量計について）

## ◇画面に何も表示されない（活動量計）

動きを3分以上感知しないと何も表示されなくなります。（省電力モード）

## ◇四角に斜線が入ったようなマークと、Loの表示が出る（活動量計）

電池の残量がなくなり、測定できません。新しい電池と交換してください。

## ◇電池寿命はどれくらいか（活動量計）

付属の電池はお試し用電池のため、電池寿命が短い可能性があります。  
活動量計「AM-150」の電池寿命は約3カ月です。

## ◇どこに身に着ければいいのか（活動量計）

胸ポケットに入れていただくことをおすすめします。

上半身の身体活動をしっかりと測定するためです。首から下げる場合は、服の内側に入れ活動量計が大きく揺れないようにしてください。大きく揺れる場合は活動を正確に測定できないことがあります。

バックに入れてしまうと正常にカウントされない可能性がありますので、出来る限り身に付けて携帯してください。

ズボンのポケットなど壁、床、物にぶつかりやすい場所は出来るだけ避けてください。

機器に衝撃が加わると、故障につながります。

## ◇自転車の運転時は、活動量計はカウントされるか

基本的にはカウントされません。

## — お問い合わせ先 —

ご不明な点につきましては下記へお問い合わせください。

### 【事業に関する内容】

◇みどり市 健康管理課（大間々保健センター）

TEL：0277-76-2510

受付時間：平日 8:30～17:15（土日、祝祭日を除く）

### 【活動量計・「からだカルテ」に関する内容】

◇株式会社タニタヘルスリンク

カスタマーサポート

TEL：0120-771-015

受付時間：平日 9:00～18:00（土日、祝祭日を除く）

## まとめ

- ◇ **活動量計は朝から寝るまで首にかける。**  
(水に弱いため汗や洗濯に注意)
- ◇ **週に1回**はデータを送信する。
- ◇ **測定スポット (体組成測定ができる場所)**  
笠懸保健センター、大間々保健センター、東支所、市民体育館、  
多世代交流館
- ◇ **歩数データが送信できる場所**  
全国のローソン、ミニストップ
- ◇ **体組成計の結果を紙でほしい方**  
⇒ **測定ウィーク**に上記の測定スポットで測定
- ◇ **使い方や健康について相談したい方**  
⇒ **健康相談の日**に保健センターへ (今年度は予約制)
- ◇ **「からだカルテ」はアプリで使用できる。**  
(使い方の動画もからだカルテから視聴できます。)
- ◇ **9月16日 (金)** からウォーキングラリーが始まる。
- ◇ **病気予防には1日8,000歩**が良い。ウォーキングラリーは1日約**6,000歩**で完歩できる。
- ◇ **電池交換をしたら、まず、リーダーライターにかざす。**
- ◇ **振り返り測定会に参加する**  
再度測定し、振り返りましょう。日程は後日お知らせします。



日本をもっと健康に！