

みどり市 元気プロジェクト 2025 事業手引き書

株式会社タニタヘルスリンク

※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。

事業について.....	P.3
活動量計の使い方.....	P.5
■ 活動量計の電池交換.....	P.10
■ 活動量計のデータ送信方法.....	P.13
アプリの使い方.....	P.16
■ アプリの使い方（基本操作）.....	P.19
データ送信について.....	P.23
「からだカルテ」の基本設定・操作.....	P.25
■ ログイン方法.....	P.26
■ からだ目標設定.....	P.27
■ ログイン後画面.....	P.28
■ MYデータ.....	P.29
■ データを入力する.....	P.30
■ ポイント確認方法.....	P.31
■ 近況.....	P.32
■ ユーザ情報の変更.....	P.33
■ お知らせ・重要なお知らせ.....	P.34
■ ウォーキングラリー.....	P.35
■ タニタ健康コラム・タニタ社員食堂レシピ.....	P.37
「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.38
よくある質問.....	P.39
お問い合わせ先.....	P.42
まとめ.....	P.43

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。皆様には日々アプリや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。

アプリや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
- る 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)

[illegible][illegible]

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

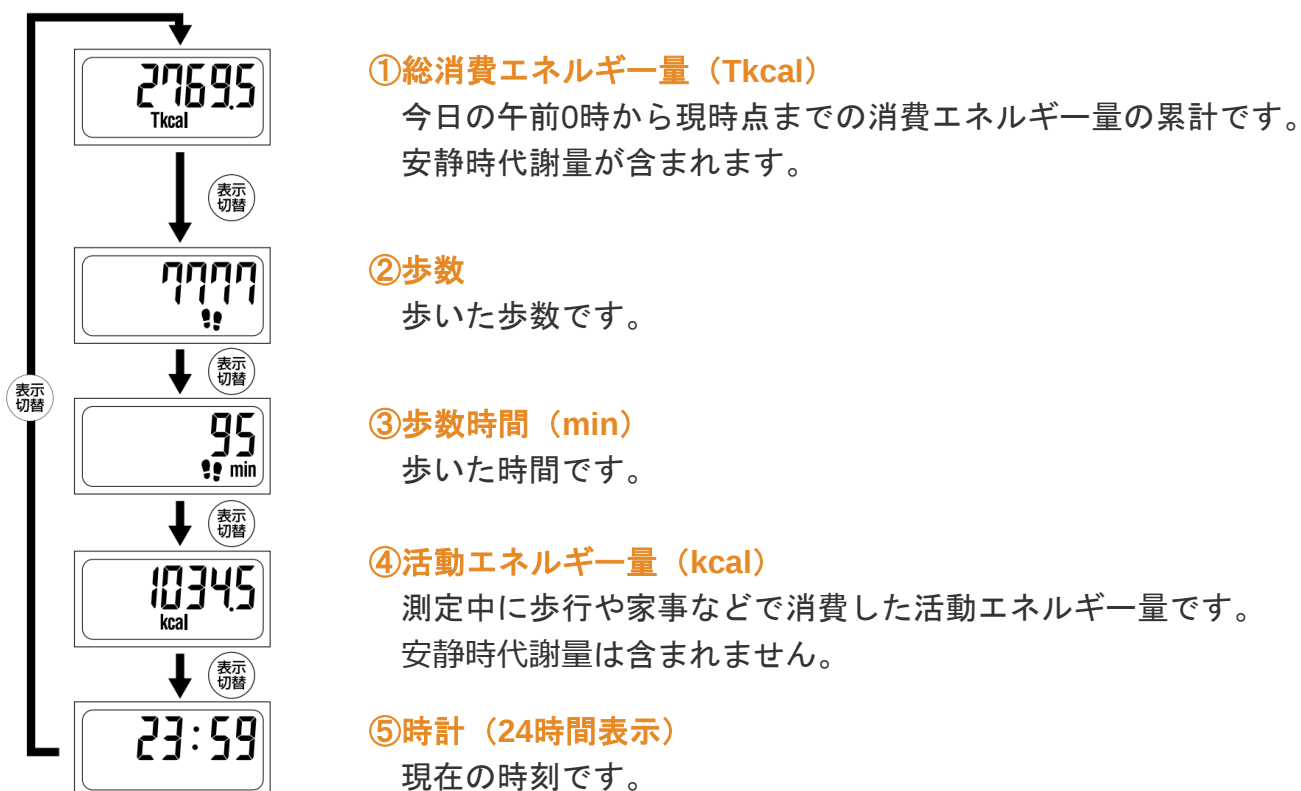
表示の切り替え方法

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



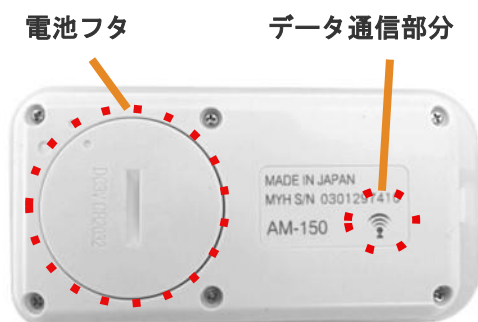
ボタンの操作方法について

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】



【裏面】



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

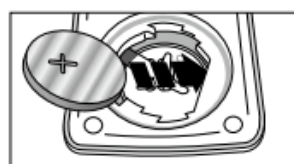
電池マーク  の点滅が表示されたら、電池残量が少なくなっています。速やかに新しい電池（CR2032）に交換してください。

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。

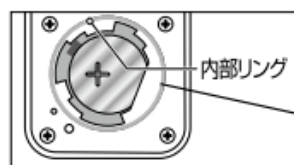
活動量計の電池を入れる・交換する方法



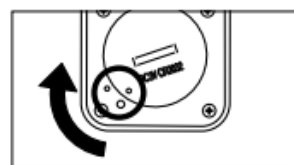
- ① 本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
（※推奨コイン・・・500円玉）



- 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分の間に500歩歩いたとする）

時	11時				12時			
分	00分	15分	30分	45分	00分	15分	30分	45分
保存データ	→				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  が点滅したら毎時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、P.16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。

① 店頭端末「Loppiに活動量計をかざします。



② データが送信されます。



③ 活動量計データの送信が完了し、送信完了画面が表示されたら活動量計を外してください。



からだカルテ

「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。



- 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。

アプリの使い方 歩数計アプリ 「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」



HealthPlanet Walk

ご利用の際の留意事項（iPhone/Android）



事前にお持ちのスマートフォンの機種にアプリが対応しているか必ずご確認ください。

【1】使用可能なスマートフォン

<対応OS : iOS 13,14,15,16,17,18 Android 8.0以上>

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
- ※ 端末のご利用環境により正常に動作しない場合があります。
- ※ 画面サイズを変更している場合に正常に表示されない場合があります。

【2】アプリを利用する場合、バッテリー消費量が通常より増加します

歩数計のような常時起動しておく必要のあるアプリはバッテリーを多く消費します。
バッテリーの残量には十分ご注意ください。バッテリーが切れると歩数がカウントされません。

【3】タブレットではご利用いただけません

歩数計アプリはスマートフォン専用のため、タブレットではご利用いただけません。

【4】ログアウトする際の注意事項

ログアウトすると、アプリ内の歩数データが削除されます。ログアウトする前には必ず歩数データの送信を行ってください。送信された歩数データはサーバーで保存されます。

【5】スマートフォンの機種変更をする場合

機種変更を行う場合は、下記の手順に従い、歩数データの送信を行ってください。

- ① ご利用中の機種で歩数データの送信を行う。
 - ② 新しいスマートフォン機種に「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」アプリをインストールし、ご利用中のID、パスワードでログインする。
- ※ 送信した歩数データはサーバーで保存されます。新しい機種のアプリ内にデータを移行することはできませんが、サーバーで保存されていますのでご安心ください。

ご利用の際の留意事項（iPhone/Android）

【6】歩数管理にご注意ください

iPhone

- 「**モーションとフィットネス**」からのアクセスを許可する必要があります。
- **7日間に最低1回**はアプリを開き、歩数データの送信が必要となります。

Android

- 「**身体活動**」データへのアクセスを許可する必要があります。
- アプリは常時起動しておく必要があります。アプリを停止してしまうと歩数がカウントされません。
- アプリから送信できる歩数データは前日から起算して過去最大30日分までとなりますが、**7日間に最低1回**は送信することを推奨します。

- アプリをアンインストールしてしまうと、アプリ内で保持している未送信の歩数データがすべて失われます。
- バッテリーが切れると歩数はカウントされません。
- スマートフォンの時計を変更すると、未送信の歩数データが失われることがあります。
- Android端末の場合、「電池の最適化」をONにしていると歩数カウントが停止する場合があります。歩数カウントが停止してしまう場合は、「その他」>「設定」から「電池の最適化」をOFFにしてください。



ご注意ください

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。「HealthPlanet Walk」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



ご注意ください

アプリでカウントされる歩数データは、**定期的にご自身で送信いただかないとポイントが加算されません。**

また、本事業にご参加いただくことで自動的に参加できるウォーキングラリーにおいても、**ご自身で送信いただかないと反映されません。**

なお、送信されたデータは翌日（午前6時）に集計され、ウォーキングラリーに反映されます。

アプリの使い方（基本操作）

測定データの確認および歩数データの送信についてご説明します。

歩数データの送信 **7日間に最低1回は歩数データを送信しましょう**

画面左上部にある「データ送信アイコン」をタップすると、アプリ内で保持している歩数データが送信（「からだカルテ」に同期）されます。

ポイントの確認

画面右上部にある「ポイントアイコン」をタップすると、アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

「からだカルテ」アプリへ遷移

画面右上部にある「+」をタップすると、「からだカルテ」アプリに遷移できます。
※「からだカルテ」アプリのダウンロードが必要です。

メイン部分

現在の歩数、過去の歩数、1日の歩数目標などが確認できます。
また、目標歩数を設定することで、当日の達成度は上部の円グラフ、直近7日間分は下部のチェックマークで確認をできます。

データ画面

直近1週間、1カ月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

データを見る	
1カ月のデータ (2/7 - 3/8)	
1日の歩数 AVG 12,080歩	総歩数 48,320歩
3/8(月)	✓ 12,750歩 >
3/7(日)	1,127歩 >
3/6(土)	✓ 27,698歩 >
3/5(金)	6,745歩 >
過去のデータを見る	
ヘルスプラネットアプリへ移動します	
ホーム	データ

※画面はイメージです。事業内容や端末・OSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。

Android端末をご利用の方で 歩数がカウントしない場合の対処法①

スマホの設定を確認してみましょう

「HealthPlanet Walk」アプリに「身体活動」データへのアクセス権限が許可されていることを確認してください。端末やOSのバージョンによって表示や操作方法が異なる場合があります。ご使用いただくスマホの仕様に沿ってご確認ください。

※以下は「AQUOS SH-02M Android 11」の場合

1



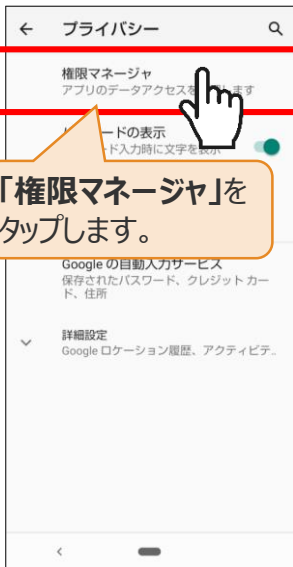
ホーム画面上の「設定」をタップします。

2



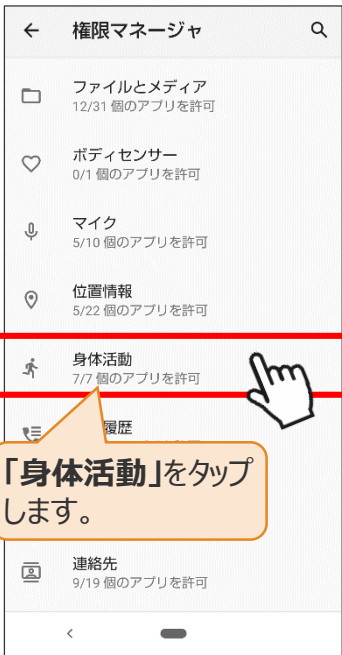
「プライバシー」をタップします。

3



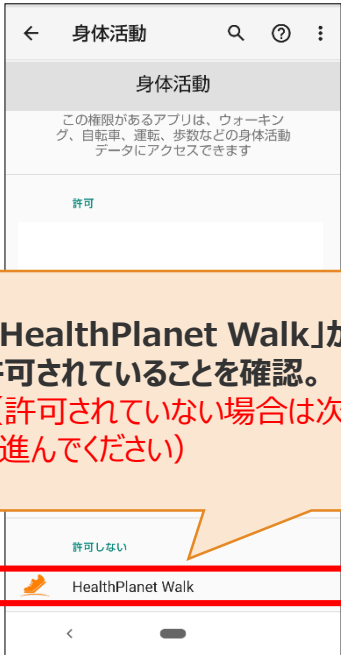
「権限マネージャ」をタップします。

4



「身体活動」をタップします。

5



「HealthPlanet Walk」が許可されていることを確認。
(許可されていない場合は次へ進んでください)

6



「HealthPlanet Walk」をタップし、「許可」を選択します。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

Android端末をご利用の方で 歩数がカウントしない場合の対処法②

「電池の最適化」をOFFにしてみましょう

「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」アプリの歩数カウントは、常にアプリのバックグラウンドで（アプリを閉じている場合も）実行されます。「電池の最適化」をONにすることでアプリのバックグラウンドでの実行が制限され電池の消費量を抑えることができます。

ただし、機種によっては設定をONにすることで、歩数カウントが停止する場合があります。

歩数カウントが停止してしまう場合は「電池の最適化」をOFFにしてください。

1 ホーム画面の
「その他」をタップします。



2 「設定」を
タップします。



3 電池の最適化を
「OFF」にします。

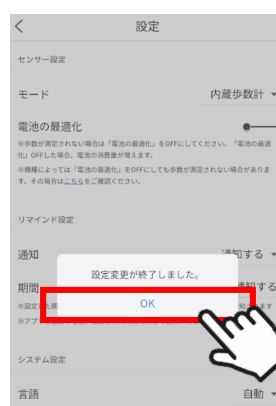


4 「アプリにバックグラウンドでの常時実行を
許可しますか？」と表示されたら
「許可」をタップします。

* 機種によって表示が異なる場合があります。



5 「設定変更が完了しました。」と
表示されたら「OK」をタップします。



機種によっては、設定をOFFにしてもアプリのバックグラウンドでの常時実行が許可されないことがあります。その場合、右の二次元コードから使い方ガイドをご確認いただき、「電池の最適化」を完全にOFFにしてください。



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

ウォーキングラリー

※ 掲載のコース・ディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。実際のものとは、デザイン・仕様・名称が一部異なる場合があります。

◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

期間内に参加者同士で歩数を競い合います。



画面下部のナビゲーションに表示されている「イベント」（足あとのマーク）をタップすると「ウォーキングラリー」のページを確認することができます。

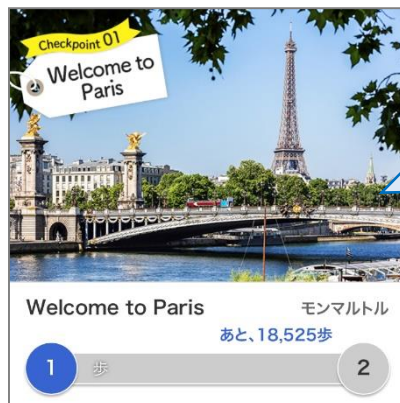
ウォーキングラリーとは？

「ウォーキングラリー」は、「ヘルスプラネット」からデータ送信されたあなたの毎日の歩数をもとに、参加者とランキングで競争しながら国内外の名所旧跡（チェックポイント）をWEB上で巡る期間限定イベントです。



イベント期間中は、最低でも7日間に1回のデータ送信をしましょう。

「ウォーキングラリー」において、歩数データは過去10日分までを集計対象としており11日以前のデータは集計対象外となります。最低でも7日間に1回はデータ送信することを推奨します。



通過地点ごとに画像が変わる！
いつものコースや近所の買い物・お散歩コースを歩きながら、まるで名所めぐりをしている気分に。



あなたの現在のランキングや平均歩数、達成率をチェックできます。順位がわかるので仲間と競争を楽しめます！



[ランキングへ](#)

最終結果発表

99人中1人がゴールしました。
(2020/12/08時点の集計結果)

あなた	順位	17位 / 99位
	合計歩数	29,962 歩

ランキング

1位	健康太郎 様	280,000 歩
2位		65,051 歩
3位		46,813 歩
4位		39,792 歩
5位		37,830 歩
6位		35,717 歩
7位		35,055 歩
8位		33,867 歩
9位		33,514 歩
10位		33,348 歩

データ送信について

各データ送信場所やポイント制度について確認できます。

活動量計及びアプリのデータ送信について

★市内のデータ送信場所★

- ①笠懸庁舎
- ②大間々保健センター（令和7年10月より大間々庁舎）
- 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

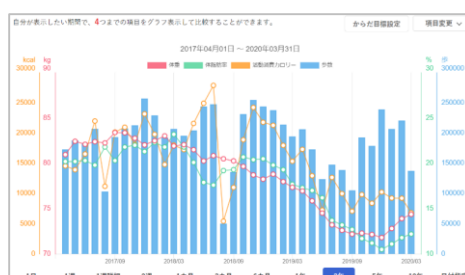
ポイント制度について

ポイント名	基準	付与ポイント
歩数ポイント 1日2,000歩達成	1日2,000歩以上	1pt/日
歩数ポイント 1日3,000歩達成	1日3,000歩以上	2pt/日
歩数ポイント 1日4,000歩達成	1日4,000歩以上	3pt/日
歩数ポイント 1日5,000歩達成	1日5,000歩以上	4pt/日
歩数ポイント 1日6,000歩達成	1日6,000歩以上	6pt/日
歩数ポイント 1日7,000歩達成	1日7,000歩以上	8pt/日
歩数ポイント 1日8,000歩達成	1日8,000歩以上	10pt/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）	2pt/週
歩数データ送信ポイント	活動量計もしくは アプリのデータを送信（週1回）	3pt/週
体組成計測定ポイント	体組成計で測定する（月1回）	10pt/月

※その他、健康教室等への参加(要申込)や健診結果をアプリ内に入力すると、後日ポイントを獲得することができます。

「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。

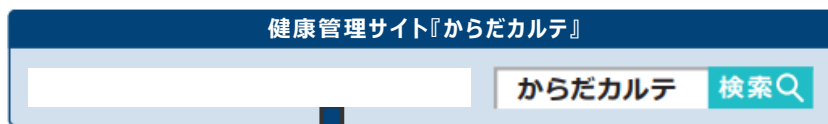


「からだカルテ」の基本設定・操作

－ 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）にありますので、ご確認ください。



お客様の会員IDまたはシリアルナンバー
ナンバーをご入力の上、[ログインする]

会員IDまたはシリアルナンバー
半角英数字記号4～64文字

パスワードまたはシークレットナンバー
半角英数字記号6～16文字

☒ ログインしたままにする

ログインする >

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。

1



ログイン後画面の「設定する」をクリックします。

2



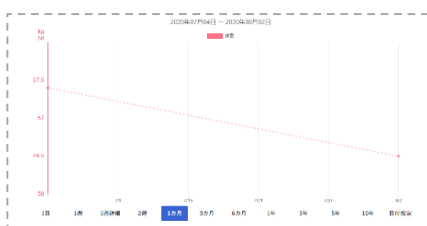
利用規約に「同意する」と機能を使用できます。

3



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】



4

設定したい項目を選択してください。

目標値の設定

体重 [] kg 以下

体脂肪率 [] % 以下

体脂肪量 [] kg 以下

筋肉量 [] kg 以上

基礎代謝量 [] kcal 以上

目標値を記入します。

生活習慣タイプ診断

※数字全てを半角で入力してください。

生活習慣タイプ診断で目標設定している場合は、「体重」「体脂肪量」「体脂肪率」「筋肉量」「基礎代謝量」の目標値が自動で設定されます。数値の修正は再度生活習慣タイプ診断から設定してください。

未測定期間チェック

未測定期間の日数を超えた場合
未測定期間は1~90日の間で指定してください。

日

戻る 設定 >

メール送信先設定 メール本文設定

目標値を入力したら「設定」をクリックしてください。

「からだカルテ」の基本設定・操作

ー ログイン後画面 ー

「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。

The screenshot shows the 'からだカルテ' (Body Card) login screen. At the top, there is a navigation bar with '近況' (Recent), 'Myデータ' (My Data), and 'その他' (Others). Below this, there is a 'ダッシュボード' (Dashboard) button and a 'グラフ' (Graph) button. The main content area displays '健康ポイント' (Health Points) as 3,500 P. On the left, there is a menu with various options like 'ダッシュボード', 'グラフ', 'データ一覧', '近況', 'コンテンツ', 'ウォーキングラリー', 'タニタ健康コラム', 'タニタ社員食堂レシピ', 'ダイエツシミュレーション', 'からだ目標設定', '機器・登録接続関連', '測定機器の登録・解除', 'サービスについて', '重要なお知らせ', 'スタートアップガイド・Loppi通信方法', '測定機器の使い方ガイド', 'よくある質問', 'お問い合わせ', 'からだカルテアプリ', 'からだカルテSHOP', and 'ヘルスプラネット'. On the right, there is a 'データ入力' (Data Entry) button and a 'データ一覧' (Data List) button. The main content area is divided into sections: '基本データ' (Basic Data) with sub-sections '体組成' (Body Composition) and '歩数' (Steps). '体組成' includes '体重' (Weight) 54.3 kg, '筋肉量' (Muscle Mass) 42.6 kg, '内臓脂肪レベル' (Visceral Fat Level) 1, '体年齢' (Body Age) 0, '筋質点数' (Muscle Quality Points) 0, and '脂肪スコア' (Fat Score) -3. '歩数' includes '体脂肪率' (Body Fat Percentage) 16.4%, 'BMI' 19.3, '基礎代謝量' (Basal Metabolic Rate) 1,296 kcal, '推定骨量' (Estimated Bone Mass) 2.8 kg, '水分率' (Water Content) 58.6%, and '筋肉スコア' (Muscle Score) 0. There are also buttons for 'やせ' (Slim), '普通' (Normal), '太り' (Overweight), '少ない' (Low), and '標準' (Standard). The '歩数' section shows '2,500 歩' (Steps) with a goal of 9,000 steps, '歩行消費カロリー' (Walking Calorie Consumption) 222 kcal, '歩行時間' (Walking Time) 22分, '消費カロリー' (Calorie Consumption) 896.9 kcal, and '活動消費カロリー' (Active Calorie Consumption) 0 kcal. The '血圧' (Blood Pressure) section shows '116-67 mmHg' and '脈拍 68 拍/分' (Pulse 68 bpm). The '血糖' (Blood Sugar) section shows '血糖 --- mg/dL' and '尿糖' (Urine Sugar). Annotations with arrows point to the menu icon, the 'からだカルテ' icon, the '健康ポイント' display, the 'ダッシュボード' button, the 'グラフ' button, the 'データ入力' button, and the 'データ一覧' button.

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。

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。

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・操作ー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

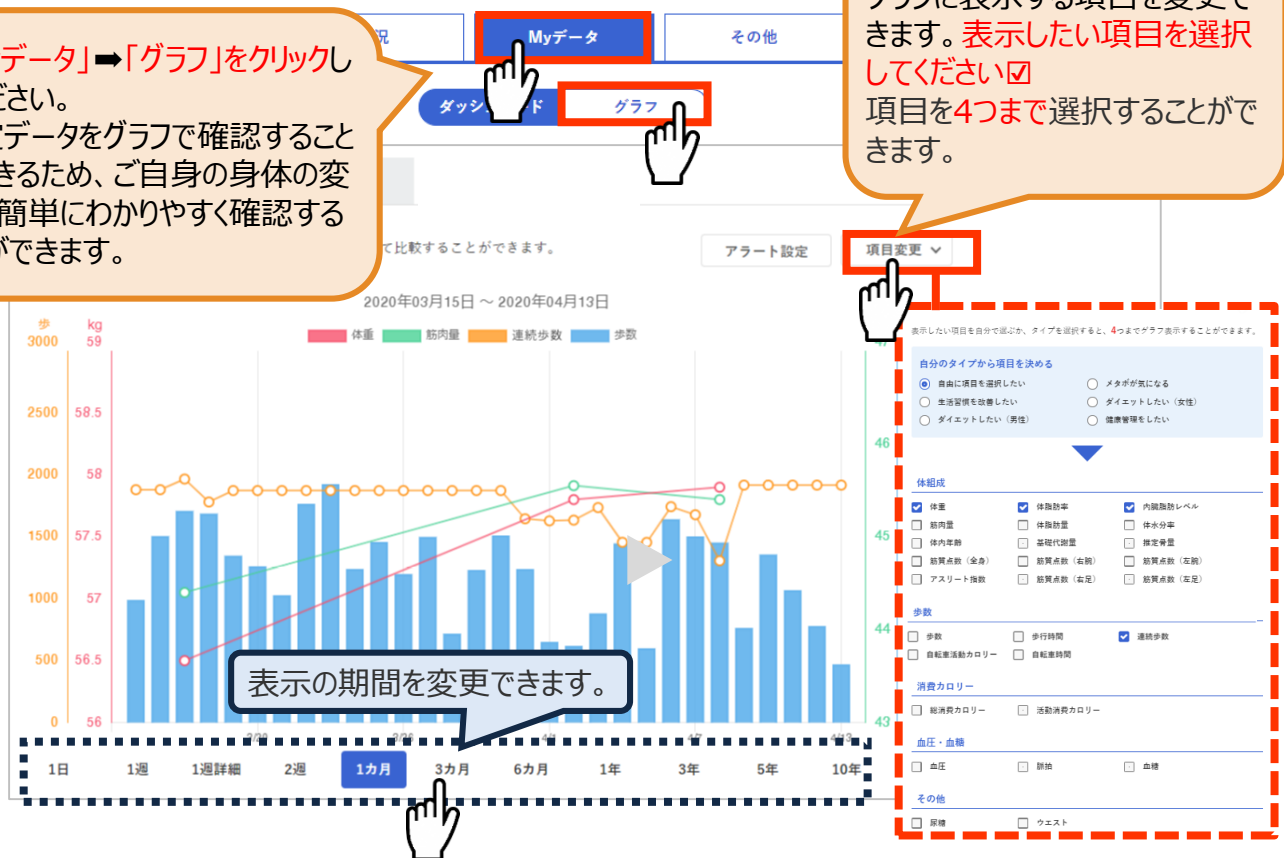
グラフ

「からだカルテ」の基本設定・操作 ー Myデータ ー

「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」をクリックしてください。

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。



目標の評価

2021/03/18

朝食を食べた

昼食を食べた

夕食を食べた

お酒を飲んだ

運動をした

ひとことメモ

戻る

登録する

○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

ー データを入力する ー

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)

測定日	測定時刻	体重	体脂肪率
3/1(日)	00:00	---	---
3/2(月)	00:00	---	---
3/3(火)	00:00	---	---
3/4(水)	00:00	---	---
3/5(木)	00:00	---	---
3/6(金)	00:00	---	---
3/7(土)	00:00	---	---
3/8(日)	00:00	---	---
3/9(月)	00:00	---	---

1か月のデータ (3/1~3/31)

測定日	測定時刻	体重	体脂肪率
3/1(日)	00:00	---	---
3/2(月)	00:00	---	---
3/3(火)	00:00	---	---
3/4(水)	00:00	---	---
3/5(木)	00:00	---	---
3/6(金)	00:00	---	---
3/7(土)	00:00	---	---
3/8(日)	00:00	---	---
3/9(月)	00:00	---	---



注意

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

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。

からだカルテ

メニュー

近況 Myデータ その他

交換可能なポイント

みどり市元気プロジェクト 13P >

❗ 今月末に失効するポイント 0P

近況一覧

からだカルテさんからお知らせが来ています
2021/03/08 NEW

Myデータをチェックしてみましょう

■ Myデータを確認する ■

グラフで毎日チェック。変化が一目でわかるから、楽しく続く！

からだカルテの「Myデータ」画面ではグラフなら体重などの増減がわかるので、正しく効率的な健康づくりに最適です。

ダッシュボード表示とグラフ表示を切り替えることもできますよ。

⇒Myデータを見る

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！

ダッシュボード グラフ

基本データ

体重 68kg 体脂肪率 22% 歩数 52,100歩 消費カロリー 23kcal

ウォーキングラリー「ウォーキングラリーアジア編」

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。



TANITA
Health Link

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。



「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。

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 -

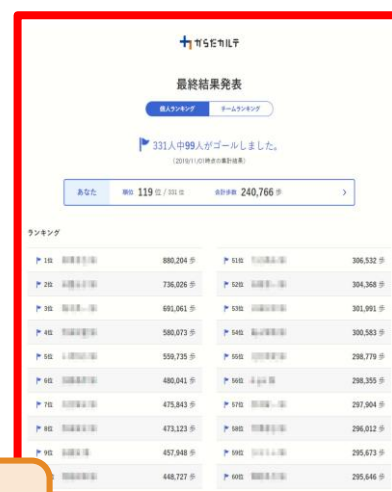
『ウォーキングラリー』は、「からだカルテ」にアップロード・入力されたあなたの毎日の歩数をもとに、WEBサイトで参加者とランキングで競争しながら日本各地や世界の名所などを巡る、期間限定イベントです。



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。



『個人ランキンガー一覧へ』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 ー タニタ健康コラム・タニタ社員食堂レシピ ー



「タニタ健康コラム」、「タニタ社員食堂レシピ」は、画面左上の （メニュー）よりご確認いただけます。



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。

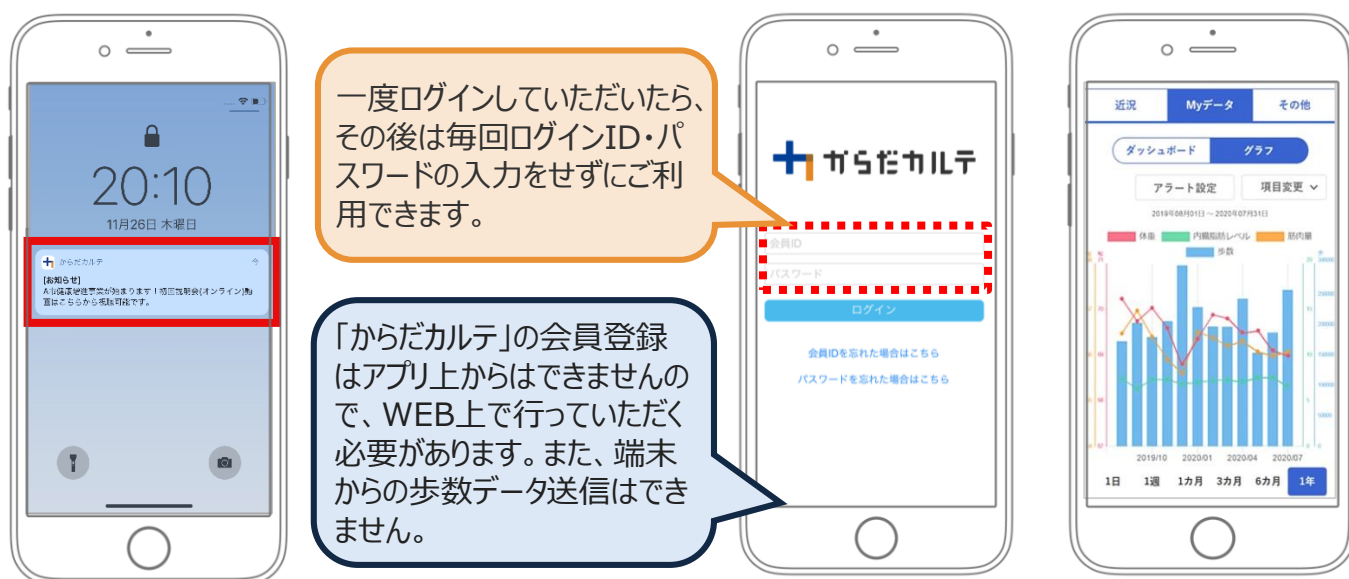
【アプリケーションの概要】

・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

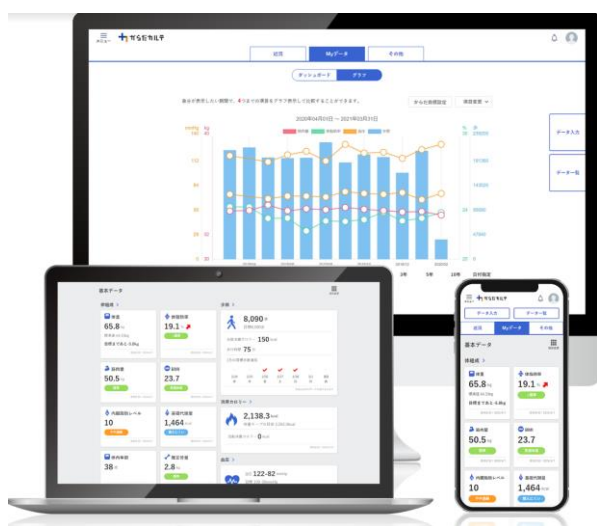
WEB版「からだカルテ」にはない「プッシュ通知機能」もあります

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

◇「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。

アプリを使用する方は、ヘルスプラネットWalkにて新規登録を行った際に設定したIDと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。

アプリを使用する方は、ホーム画面右上のをタップすると、表示されます。

◇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

◇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。

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

TEL : 0277-72-2211

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)

- ◇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。
(アプリを使用している方は最低でも7日間に1回は送信する。)
- ◇測定スポット (体組成測定ができる場所)
笠懸庁舎、大間々保健センター (令和7年10月より大間々庁舎)、
東支所、市民体育館 (桐生大学グリーンアリーナ)、多世代交流館
- ◇活動量計で歩数データが送信できる場所
上記の測定スポットのほか全国のローソン、ミニストップ
- ◇体組成計の結果を紙でほしい方
⇒測定ウィークに笠懸庁舎、東支所、
大間々保健センター (令和7年10月より大間々庁舎) 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」はアプリで利用できる。
(使い方の動画もからだカルテから視聴できます。)
- ◇病気予防には1日8,000歩が良い。
まずは現在の歩数+1000歩 (10分) から!
- ◇活動量計の電池交換をしたら、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！