

みどり市元気プロジェクト 事業手引き書ガイド

----- 活動量計をお使いの方へ -----



今日からこの活動量計は、あなたの健康を管理する大切な“パートナー”です。自分の物と分かるように、名前の記入やシールを貼るなど、目印を付けてあげましょう。

◇基本的な活動量計の使い方・・・7～9ページ

活動量計は、上半身の身体活動もしっかりと測定するために、胸のあたりに装着するのがおすすめです。表示切り替えボタン(下図※1参照)を押すと、画面が切り替わるので、見たい画面を表示させることができます。

◆各部の名称

【表面】

表示 ダウンボタン アップボタン



※1 表示切替ボタン

～切り替えられる画面の種類～



◇電池の交換方法・・・11～12ページ



が点滅表示

：電池残量が少なくなっているサインです。



が点灯し「Lo」が表示：電池容量がなくなっているサインです。

※上記マークが表示されたら、電池交換のタイミングです。新しい電池(CR2032)に交換をお願いします。電池は、家電量販店やスーパー、ドラッグストアにて購入が可能です。販売状況については、直接店舗へご確認ください。

◇ 「ヘルスプラネットWalk」 でできること・・・19ページ

Apple Watch等のウェアラブル機器とは連携をしていないため、必ずスマートフォンをもって歩いてください。

○ ホーム画面の見方



現在の**ポイント数**を確認できます。
※表示されない場合は団体コードが入力されていないため、申込時に健康管理課から送付した参加決定メールを確認し、登録してください。



ホーム画面

<p>ホーム</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の歩数を確認することができる。 ・1日の平均歩数や1週間の総歩数なども確認できる。
<p>データ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・過去の歩数を確認することができる。 ・目標歩数を超えると、オレンジ色になり✓がつく。
<p>ランキング</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・昨日、今日、7日間、30日間の総歩数のランキングが確認できます。
<p>イベント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・イベントがある際に利用できる。 例) ウォーキングラリー など
<p>コンテンツ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・タニタ健康コラムなどを確認できる。 ・健診データの記録やアンケート回答も可能。
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お知らせやプロフィールを確認できる。 ・体組成や血圧測定前の会員QRコードの表示。

○ 歩数データの送信方法



ホーム画面の左上の を押すだけで送信完了です。

⚠週に1回データ送信をしてください。

未送信の状態ですらアプリ上に歩数データが残るのは1週間分のみ。それ以降は過去のデータから消えてしまいますので、最低でも週に1回は送信しましょう。

○ 会員QRコードの表示

体組成や血圧を測定する前に、アプリから会員QRコードを表示する必要があります。



①ホーム画面下の「その他」をタップ

②その他の「会員QRコード」をタップ

◇歩数やデータの送信について…14～15ページ

(ポイント制度については24ページ、ポイントの確認方法については31ページ参照)

歩いた歩数や体組成測定結果などをデータ送信することで、ポイントが貯まり、みどモス Payへ交換できます。送られたデータは、からだカルテから確認することも可能です。

また測定ウィークや健康相談の日には、実施場所にて体組成測定を行うことで、測定結果用紙が印刷されます(※2)ので、その日の身体状況を簡単に確認することができます。

〈送信端末等設置場所〉

場所／設置内容	活動量計 データ送信 (※3)	体組成計・ 血圧計	測定ウィーク 測定週間 実施
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	○	○	×
ミニストップ	○	×	×
ローソン	○	×	×

※2 ご注意ください！

測定ウィーク実施が「×」の場所は、期間中であっても、**測定結果用紙は印刷されません**ので、お気を付けください。

※3 アプリでの
データ送信について

各送信場所に行かずに、アプリ内で歩数のデータ送信を行うことができます。詳しくは2ページをご覧ください。

◇送信データの確認方法(からだカルテ)…26～29ページ

送られたデータは、からだカルテから確認することができます。からだカルテアプリをダウンロードすることで、簡単に見ることが出来ます。

iOS



Android



からだカルテ

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

からだカルテのログイン時には、会員IDとパスワードが必要です。

○活動量計の方

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)」が会員ID、「シークレットナンバー(シークレットN)」がパスワードになりますので、大切に保管してください。



○アプリの方

ヘルスプラネットWalkの新規登録の際に設定したIDとパスワードを使用します。

※IDは「その他→プロフィール」から確認することができます。パスワードを忘れた場合は、からだカルテのログイン画面から設定し直してください。



大切なこと

○週に1回はデータ送信をしましょう。

→歩いた歩数でもらえるポイントも、データ送信をしなければ、もらうことが出来ません。おすすめの送信頻度は週に1回です。毎週1回送信をすると、歩数データ送信ポイントとして、3ポイント加算されるので、ポイントがたまりやすくなります。

○ウォーキングや運動は、適度な量と継続が大切です。

→普段運動習慣のない方や体力に自信がない方が、いきなりたくさん歩いたり、激しい運動をしてしまうと、健康を損なう恐れがあります。まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと、無理なく続けられることが重要です。

〈参考〉運動の量と効果

- 1日 10,000歩(うち速歩き30分以上)
→ メタボリックシンドロームの予防
- 1日 8,000歩(うち速歩き20分以上)
→ 高血圧症・糖尿病の予防
- 1日 7,000歩(うち速歩き15分以上)
→ 骨粗鬆症・がんの予防
- 1日 5,000歩(うち速歩き7.5分以上)
→ 認知症・心筋梗塞・脳卒中の予防
- 1日 4,000歩(うち速歩き5分以上)
→ うつ病の予防



12,000歩(うち中等度の活動が40分)以上の運動は、健康を損なう恐れがあります。

※中等度の活動＝息が少しはずむ程度

無理なく自分のペースで
行いましょう！

