

みどり市元気プロジェクト 事業手引き書ガイド



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

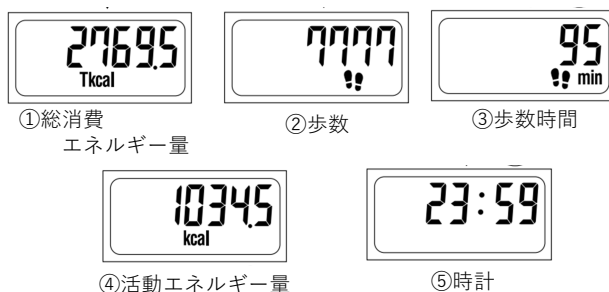
活動量計は、上半身の身体活動もしっかりと測定するために、胸のあたりに装着するのがおすすめです。表示切り替えボタン(下図※1参照)を押すと、画面が切り替わるので、見たい画面を表示させることができます。

◆各部の名称



※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。

◇**歩数やデータの送信方法・・・14～15ページ、**
(ポイント制度については16ページ、ポイントの確認方法については23ページ参照)

歩いた歩数や活動データを送信端末からデータ送信することで、ポイントが加算されていき、商品券へ交換することが出来ます。送信端末を通して送られたデータは、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計測定を行うことで、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出来ます。

〈送信端末等設置場所〉

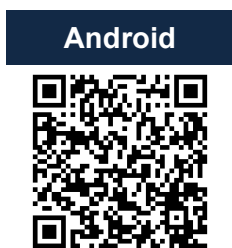
場所／設置内容	データ送信	体組成計・ 血圧計	測定ウィーク 実施
笠懸保健センター	○	○	○
大間々保健センター	○	○	○
東支所	○	○	○
桐生大学グリーン アリーナ	○	○	×
多世代交流館	○	○	×
ミニストップ	○	×	×
ローソン	○	×	×

※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、お気を付けてください。

◇**送信データの確認方法(からだカルテ)・・・18～21ページ**

送信端末を通して送られたデータは、からだカルテから確認することが出来ます。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。



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。



この箇所に、
 シリアルナンバー(MYH S/N)
 シークレットナンバー(シークレットN)
 が記載されています。

◇よくある質問・・・32～33ページ

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、2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！

