

富良野市 ふらの健幸ポイント事業

# 歩数計アプリ 「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」の 使い方ガイド

<令和4年度>



HealthPlanet Walk

※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。

# 目次

---

1. ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android) .. P.3
2. 初期登録フロー (iPhone) ..... P.5
3. 初期登録フロー (Android) ..... P.10
4. アプリの使い方 (基本操作) ..... P.13

※ 本ガイドに掲載しているディスプレイ (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。

# 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 : iOS11.0以降 Android5.1以上>**

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ Galaxy S8+(SAMSUNG/SC-03J・SCV35/Android(TM) 7.0)、Xperia XZ Premium(SONY/SO-04J/Android(TM) 7.1)、Xperia XZs(SONY/SOV35/Android(TM) 7.1)は一部正常に表示されない場合があります。
- ※ HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
- ※ 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。
- 最低でも**7日間に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。
- アプリ内で保持できる歩数データに制限はありませんが、**7日間に1回**の送信を推奨します。

- 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。

STEP①～⑦の手順に従い、アプリのダウンロードとログインをお願いします。

## 申し込み時に設定したIDとパスワードを確認する

1

本事業へのお申し込み時にご自身で設定された  
IDとパスワードをご確認ください。

※設定したIDとパスワードを忘れないようにご注意ください。

## アプリをダウンロードする



左のアイコンの「AppStore」を開きます。  
AppStoreのアプリ検索画面で  
「ヘルスプラネットワーク」と検索し、  
アプリをダウンロードしてください。

iOS



※こちらのQRコードからの  
ダウンロードも可能です。



「ヘルスプラネットワーク」と  
入力し「検索」をタップします。

「入手」をタップします

2



### ご注意ください

間違って「HealthPlanet（ヘルス  
プラネット）」をダウンロードしないよう  
にしてください。



HealthPlanet  
(ヘルスプラネット)



HealthPlanet Walk  
(ヘルスプラネットワーク)

※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。

## アプリを起動する



アイコンをタップしてアプリを起動させます。



「次へ」をタップします。

3

以下は、**初回アプリ起動時**に表示される画面です。  
お知らせ機能やアプリからの通知を行うために「許可」が必要です。



※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。

# アプリの初期登録フロー (iPhone)

## ログインをする

4



「次へ」をタップします。



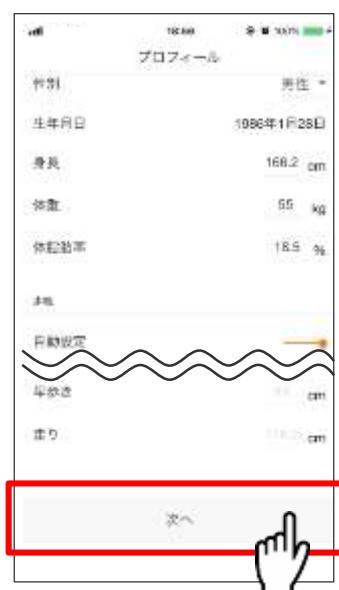
ログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。



モーションとフィットネスのアクティビティへのアクセス許可を求められた場合は「OK」をタップします。

## 目標設定をする

5



プロフィールで「次へ」をタップします。



歩数目標を入力し「次へ」をタップします。

歩数目標は必ず「1」以上の数字を入力してください。「0歩」のままでは次に進めません。

※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。

## モードを「内蔵歩数計」にする



「設定」でモードを「**内蔵歩数計**」にし、「**始める**」をタップします。

ホーム画面が起動します。

6

※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。



# アプリの初期登録フロー (iPhone)

## スマホの設定を確認する

- 

ホーム画面上の「設定」をタップします。
- 

「HealthPlanet Walk」をタップします。
- 

「バージョン1.11.3」以上になっていることを確認。
- 

「モーションとフィットネス」がONになっていることを確認。
- 

「通知」をタップします。
- 

「通知を許可」がONになっていることを確認。

## 以上で初期登録は完了です

その他の各項目に関しましては、「その他」>「このアプリの使い方」で確認することができます。



※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。

# アプリの初期登録フロー (Android)

iPhoneをお使いの方は  
P.5～9をご確認ください。



STEP①～⑥の手順に従い、アプリのダウンロードとログインをお願いします。

## 申し込み時に設定したIDとパスワードを確認する

1

本事業へのお申し込み時にご自身で設定された  
IDとパスワードをご確認ください。

※設定したIDとパスワードを忘れないようにご注意ください。

## アプリをダウンロードする



左のアイコンの「Playストア」を開きます。  
Playストアのアプリ検索画面で  
「ヘルスプラネットワーク」と検索し、  
アプリをダウンロードしてください。



「ヘルスプラネットワーク」と  
入力し検索します。

Android



※こちらのQRコードからの  
ダウンロードも可能です。



**ご注意ください**

間違えて「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」  
をダウンロードしないようにしてください。



HealthPlanet  
(ヘルスプラネット)



HealthPlanet Walk  
(ヘルスプラネットワーク)

## アプリを起動する

3



ダウンロードされたアプリがトップ画面に  
存在しているか確認します。

アイコンをタップしてアプリを起動させたら  
「次へ」をタップします。

※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。

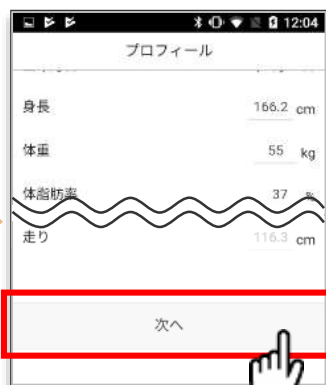
# アプリの初期登録フロー (Android)

## ログインをして目標設定をする

4



ログインIDとパスワード  
を入力し「ログイン」を  
タップします。



プロフィールで「次へ」を  
タップします。

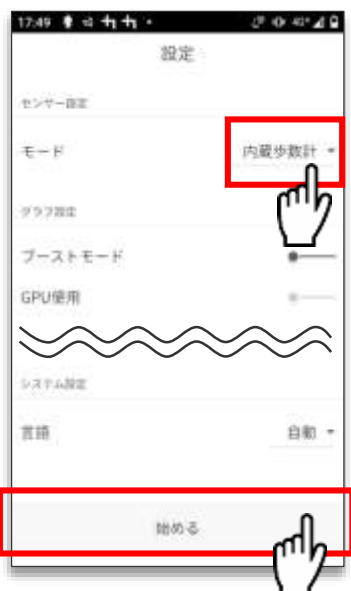


歩数目標を入力し  
「次へ」をタップします。

歩数目標は必ず「1」以上の数字  
を入力してください。  
「0歩」のままでは次に進めません。

## モードを「内蔵歩数計」にする

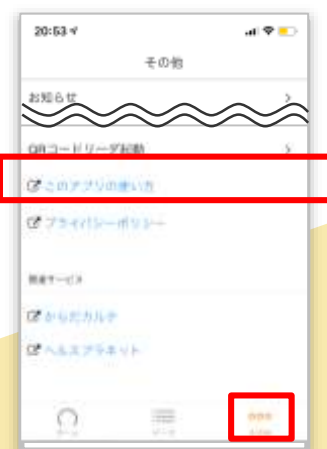
5



「設定」でモードを「内蔵  
歩数計」にし、「始める」  
をタップしてください。



ホーム画面が起動します。



その他の各項目に関しましては、  
「その他」>「このアプリの使い方」  
で確認することができます。

※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。

# アプリの初期登録フロー (Android)

## スマホの設定を確認する

「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



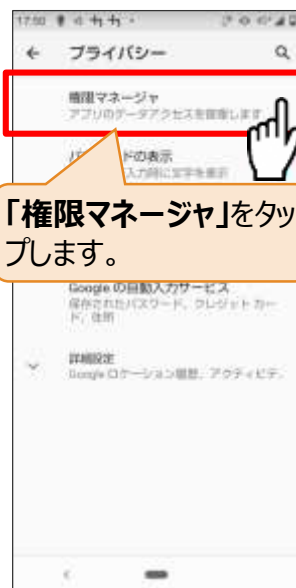
ホーム画面上の「設定」をタップします。

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。

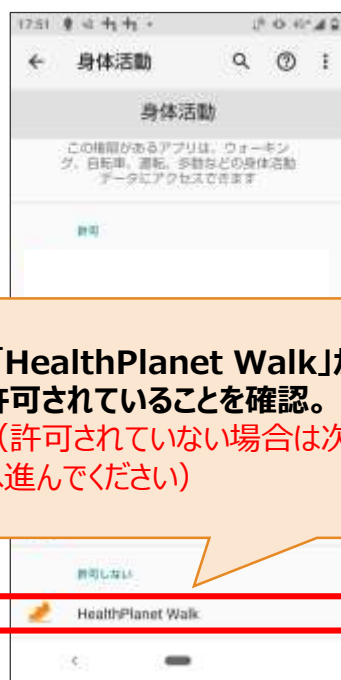
6

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。

## 以上で初期登録は完了です

※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。

# 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1回のデータ送信を推奨します**

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。

## 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か月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

| データを見る             |         |
|--------------------|---------|
| 1か月間のデータ (27 - 30) |         |
| 1日の歩数              | 総歩数     |
| AVG 12,080歩        | 48,320歩 |
| 30日(月)             | 12,750歩 |
| 30日(日)             | 1,127歩  |
| 30日(土)             | 27,698歩 |
| 30日(金)             | 8,745歩  |
| 過去のデータを見る          |         |



※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。

# アプリの使い方

## 施設ポイント:QRコード読込によるポイント付与

富良野スポーツセンター：個人利用又はスポーツ教室参加（1日1回まで）  
 中心街活性化センター「ふらっと」：施設利用（1日1回まで）

施設でQRコードを読み込むことでポイントが獲得できます。操作方法は以下の通りです。

1



ホーム画面右下の「その他」をタップします。

2



その他画面にある「QRコードリーダー起動」をタップします。

3



教室・店舗で提示されるQRコードを読み込んでください

4



読み込みに成功すると、ポイントが付与されます。

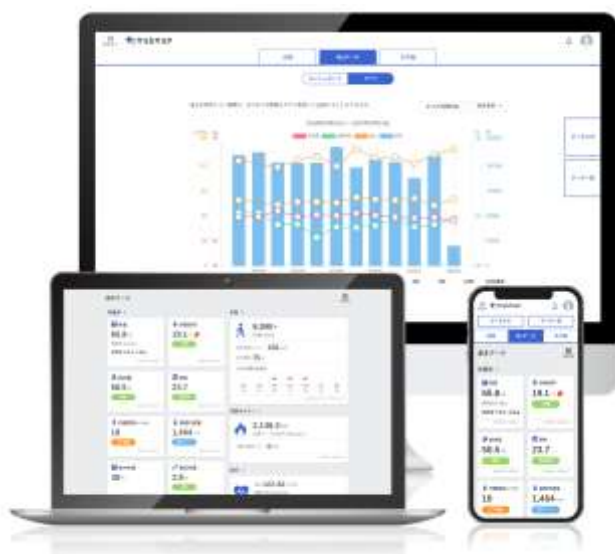
※画面はイメージです。事業内容や端末・OSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。

富良野市 ふらの健幸ポイント事業

# 健康管理ポータルサイト 「からだカルテ」の 使い方ガイド

<令和4年度>

 からだカルテ



※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。

## はじめに

### 1. 「からだカルテ」の基本設定・操作

|                |      |
|----------------|------|
| • ログイン方法       | P.18 |
| • からだ目標設定      | P.19 |
| • アンケート        | P.22 |
| • ログイン後の画面     | P.23 |
| • Myデータ／健康メモ   | P.24 |
| • データ入力／データ一覧  | P.25 |
| • 食事記録         | P.26 |
| • ポイントの確認方法    | P.28 |
| • 近況           | P.29 |
| • ユーザー情報の変更    | P.30 |
| • 測定機器の登録・解除   | P.32 |
| • お知らせ／重要なお知らせ | P.33 |

### 2. 主なコンテンツ

|                       |      |
|-----------------------|------|
| • 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.36 |

### 3. その他

|                         |      |
|-------------------------|------|
| • スマートフォンで「からだカルテ」にログイン | P.38 |
| • スマートフォンアプリ「からだカルテ」    | P.40 |

※ 本ガイドに掲載しているディスプレイ（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。



# はじめに

## 健康管理ポータルサイト「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、からだや運動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記載されています。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。



# 1. 「からだカルテ」の基本設定・操作

健康管理ポータルサイト「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。

# ログイン方法

## ◆「からだカルテ」にログインしてみましょう

からだカルテ

お持ちのパソコンやスマートフォンで健康管理ポータルサイト「からだカルテ」  
[\(https://www.karadakarute.jp/city-furano/\)](https://www.karadakarute.jp/city-furano/) にアクセスし、**IDとパスワードでログイン**して自身の状況をチェックしてみましょう！

### 活動量計コースの方

黄色い紙に記載されている「シリアル情報」を入力してください。

- 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**



黄色い紙（活動量計の箱に同梱）

### アプリコースの方

登録時に付与されたID、登録されたパスワードを入力してください。  
 ※登録後に変更された方は、変更されたID・パスワードを入力してください。

① 「ログインする」をクリックしてください。

② IDを「ID」欄に入力します。

③ 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」をクリックしてください。

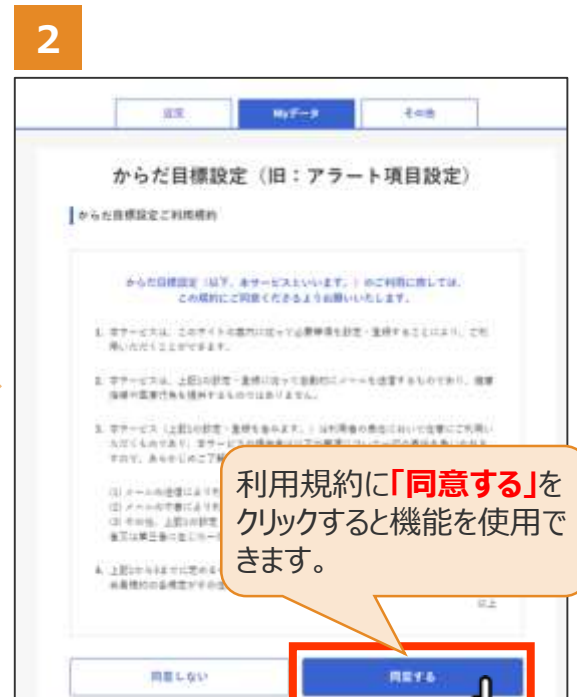
「ログインしたままにする」にチェックを入れておくと、次回から自動的にログインができて便利です！  
 システムのメンテナンスなどを行った場合など、再度ログインが必要な場合もございますので、その場合はログインしなおしてください。

※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。

# からだ目標設定 (1/2)

## ◆ 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。

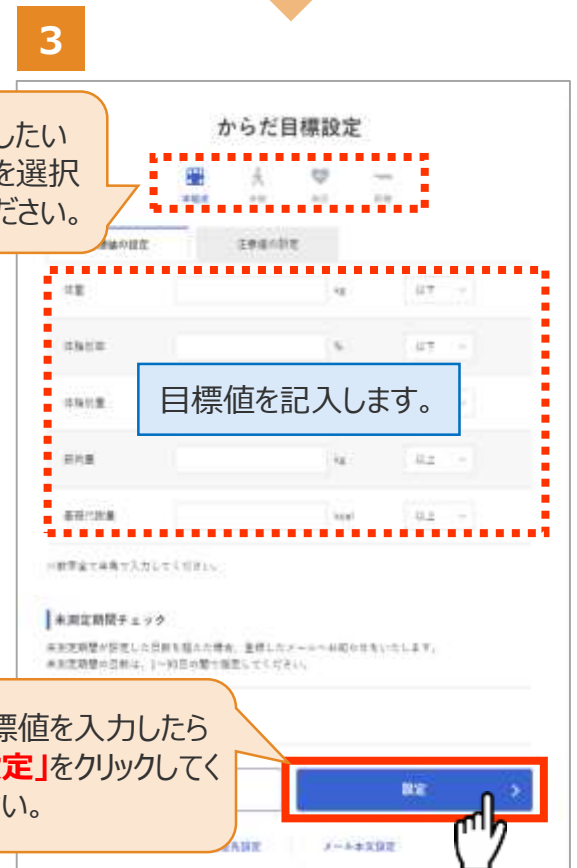


設定した目標値はこのように反映されます！

【グラフ画面】



【ダッシュボード画面】



# からだ目標設定 (2/2)

## ◆ メールでお知らせ「注意値」を設定してみましょう

「注意値」を設定しておくことで、数値の範囲を超えた場合は、ご登録のメールアドレスに自動でお知らせが送信されます。

**「注意値の設定」をクリックします。**

**「注意値」を入力します。**

**<未測定期間チェック>**  
一定期間以上測定をしていないと、ご登録のメールアドレスへ未測定のご連絡が自動で送信されます。**日数**を入力してください。

入力が終わったら**「設定」**をクリックしてください。

お名前とメールアドレスを入力し**「追加する」**をクリックしてください。

それぞれ**「本文」**を入力し、画面下部にある**「設定」**をクリックしてください。

# 生活習慣タイプ診断

## ◆ 生活習慣タイプ診断を利用してみましょう

「生活習慣タイプ診断」をすることで、「からだカルテ」に目標値として設定することができ、グラフやダッシュボードにも反映されます。※事前の体組成測定が必要となります。

**1**

「からだ目標設定」>「生活習慣タイプ診断」をクリックします。

**2**

理想の体型を選択してください。

理想の体型になるための数値が表示されます。

「次へ」をクリックします。

**3**

アンケートの該当項目にチェックを付けて「診断結果へ」をクリックします。

**4**

診断結果と目標値が表示されます。

「チャレンジプランを設定する」をクリックすると、任意で、食事目標や運動目標を「健康メモ」に登録することができます。

# アンケート

## ◆ アンケートに回答しましょう 1～5の手順でアンケートにお答えください。

**1**

画面左上のメニューから「アンケート一覧」をクリックしてください。

**2**

「アンケート」をクリックしてください。

**3**

アンケートに回答してください。

すべてのアンケートに回答したら「内容を確認する」をクリックしてください。

**4**

内容を確認し、「回答する」をクリックしてください。

**5**

こちらの画面が表示されたらアンケートが完了となります。

# ログイン後の画面

## ◆ 「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」メニュー画面からさまざまなコンテンツを閲覧することができます。画面左上の (メニュー) から、各種コンテンツにアクセスしてみましょう。

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。

健康ポイント 3,500 P > 獲得した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。

| 項目      | 値          | 傾向 |
|---------|------------|----|
| 体重      | 54.3 kg    | ↓  |
| 体脂肪率    | 16.4 %     | ↑  |
| 筋内量     | 42.6 kg    | ↑  |
| BMI     | 19.3       | ↑  |
| 内臓脂肪レベル | 1          | ↑  |
| 基礎代謝量   | 1,296 kcal | ↑  |
| 体年齢     | 0 歳        | ↑  |
| 標準質量    | 2.8 kg     | ↑  |
| 脂肪点数    | 0          | ↑  |
| 体水分率    | 58.6 %     | ↑  |
| 脂肪スコア   | -3         | ↑  |
| 筋肉スコア   | 0          | ↑  |

## ◆ 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、P.10「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。



# Myデータ／健康メモ

## ◆ 「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。測定データの変化を、わかりやすいグラフで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。表示したい項目のチェックボックス（）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。

表示期間を変更できます。

## ◆ 「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」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」を入力する場合は、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

# データ入力／データ一覧

## ◆ データの入力・確認をしてみましょう

「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

| 日付     | 起床時刻  | 消費カロリー | 歩数  |
|--------|-------|--------|-----|
| 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 | ---    | --- |



### データ入力時の 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。

# 食事記録 (1/2)

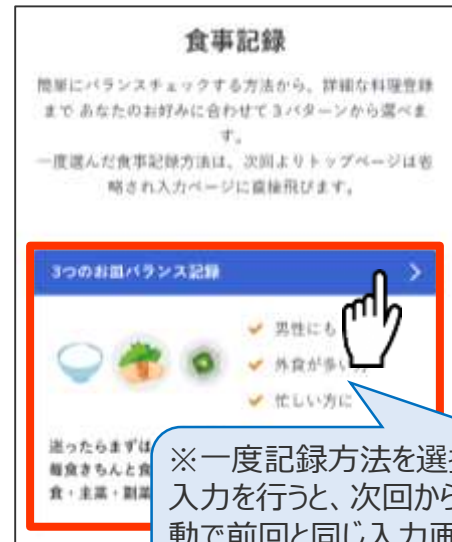
## ◆「食事記録」を入力する (3つのお皿バランス記録)

「データ入力」の「食事」を選択すると、「食事記録」を入力することができます。毎日の食事の記録と、食事内容の振り返りを行う機能となります。

**1** 「データ入力」> 「食事」をクリックしてください。



**2** 「3つのお皿バランス記録」表示部分ををクリックしてください。



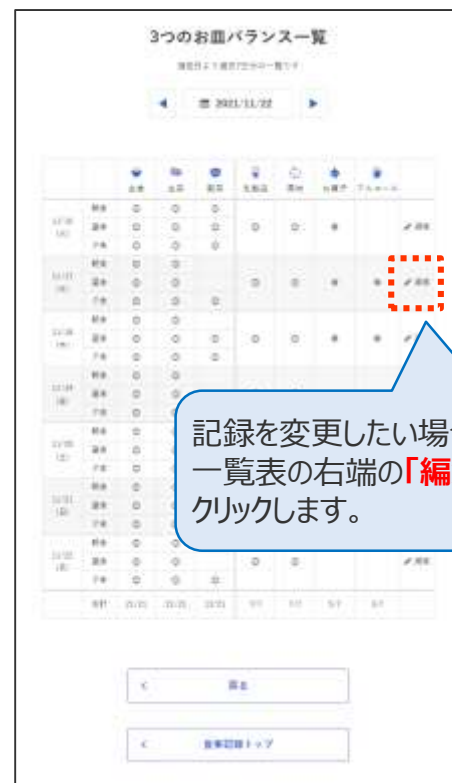
※一度記録方法を選択し入力を行うと、次回からは自動で前回と同じ入力画面に切り替わります。

**3** ◀ ▶マーク、日付部分ををクリックすると、入力する日付を変更することができます。



朝食・昼食・夕食・その他嗜好品のそれぞれに、その日に摂取した食事内容を選んでください。

**4** 入力日から遡って一週間分の記録一覧の画面に切り替わります。



記録を変更したい場合は、一覧表の右端の「編集」をクリックします。



最後に「記録する」をクリックしてください。

# 食事記録 (2/2)

## ◆「食事記録」のデータを確認する

**1** 「データ一覧」 > 「食事」をクリックしてください。



**2** これまでつけた食事の記録、内容を「月別」「日別」で振り返ることができます。



### その他の「食事記録」の機能

#### 10の食品グループ記録

- ✓ 偏食が気になる方
- ✓ 外食が多い方
- ✓ 不足しがちな食品が気になる方



1日トータルで食べた食品をチェック。不足している栄養素を見つけて、バランスのとれた食習慣づくりにお役立てください。

#### 料理データ記録

- ✓ 毎日の献立に役立てたい方
- ✓ ダイエットしたい方
- ✓ カロリーや栄養素などを知りたい方



カテゴリから料理を選んで自動でカロリーを入力する

毎回の食事を入力すると、摂取した栄養素やPFC (※) バランスの状態をレーダーチャートで分かりやすく表示します。

※P (Protein) =たんぱく質、F (Fat) =脂質、C (Carbohydrate) =炭水化物

# ポイントの確認方法

## ◆ 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。

| 日付         | 項目                | ポイント |
|------------|-------------------|------|
| 2019/02/27 | 歩数必須ポイント(7500歩以上) | 5 P  |
| 2019/02/22 | 歩数必須ポイント(7500歩以上) | 5 P  |
| 2019/01/30 | 歩数必須ポイント(7500歩以上) | 5 P  |
| 2019/01/29 | 歩数必須ポイント(7500歩以上) | 5 P  |
| 2019/01/28 | 歩数必須ポイント(7500歩以上) | 5 P  |

# 近況

## ◆ 近況を確認してみましょう

「近況」から、さまざま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。

近況

Myデータ

その他

交換可能なポイント

健康ポイント **3,500 P** >

🔴 今月末に失効するポイント **0 P**

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

体重 68kg

体脂肪率 22%

歩数 5200歩

心拍数 23bpm

事務局からのメッセージをご確認いただけます。

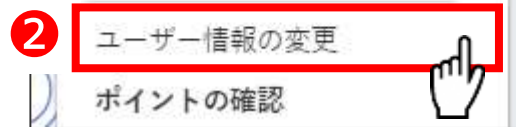
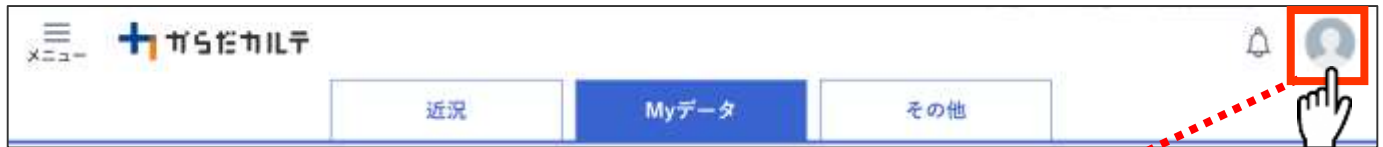
ウォーキングラリー「ウォーキングラリー」

【東南アジア編】

# ユーザー情報の変更 (1/2)

## ◆ 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。  
(詳細は次頁をご覧ください)

### 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。  
(詳細はP.18をご覧ください)



**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は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、他人にご自身の個人情報が閲覧されてしまうのでご注意ください。



# ユーザー情報の変更 (2/2)

## ◆ 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** 右上の人型のアイコンをクリックしてください。

**2** 「ユーザー情報の変更」をクリックしてください。

**3** 「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。

「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。



# 測定機器の登録・解除

## ◆ 活動量計を登録する

右上の人型のアイコンから「ユーザー情報の変更」>「測定機器の登録・解除」で、活動量計の登録をすることができます。

**1** 右上の人型のアイコンをクリックしてください。

**2** 「ユーザー情報の変更」をクリックしてください。

**3** 「測定機器の登録・解除」をクリックしてください。

**4** 「機器を追加する」をクリックしてください。

**5** 【シリアルナンバー（MYH S/N）】を「MYH S/N」欄に入力します。 ※活動量計の箱に同梱の黄色い紙に記載があります。

**6** 【シークレットナンバー（シークレットN）】を「シークレットN」欄に入力します。 ※活動量計の箱に同梱の黄色い紙に記載があります。

**7** 「内容を確認する」をクリックしてください。

## ◆ 活動量計の登録を解除する

**解除する**をクリックすると、機器登録が解除されます。

**030または060からはじまる10ケタの数字が活動量計の「シリアルナンバー（MYH S/N）」となっております。**

# お知らせ／重要なお知らせ

◆ **お知らせ** 「近況」から、さまざまなお知らせを確認することができます。



**事務局からのメッセージや重要なお知らせは「お知らせ」に掲載されます。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、ご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」をクリックすると詳細が表示されますのでご確認ください。**

## 2. 主なコンテンツ

# ウォーキングラリー

## ◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

「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サイトで参加者同士の歩数ランキング形式で競争しながら、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。

「個人ランキング一覧へ」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するため  
最低でも週に1回の歩数データ送信をおすすめします。**

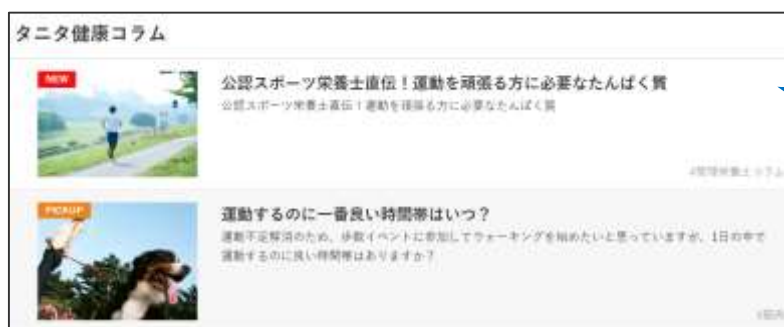
# タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ

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



## ◆「タニタ健康コラム」

株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士や保健師等の専門スタッフによる健康づくりに役立つ情報を毎月お届けしています。



食事や運動をはじめとする健康コラム  
をご覧いただけます。

## ◆「タニタ社員食堂レシピ」

健康的な食習慣づくりをサポートするレシピサイト。掲載レシピ数は、株式会社タニタの管理栄養士監修によるオリジナルレシピも含め1,300以上。いずれのレシピも、野菜をたっぷり使って、1定食あたりのカロリーを500kcal前後、塩分を3g以下に抑えながら、おいしく食べ応えのある株式会社タニタの社員食堂のレシピコンセプトに基づいています。



※全てのレシピをご覧いただくには、別途「タニタ社員食堂レシピ」アプリに、有料会員登録をいただく必要があります。  
●サイト月額（キャリア決済）220円（税込） ●アプリ月額（ストア決済）200円（税込）

## 3. その他

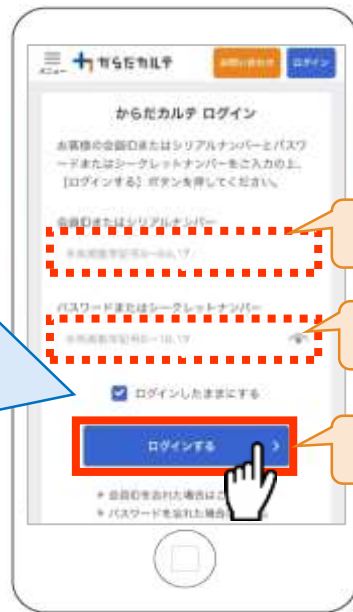
# スマートフォンで「からだカルテ」にログイン (1/2)

スマートフォンで「からだカルテ」を検索して下記の①～③の手順でログインします。

<https://www.karadakarute.jp/city-furano/>



からだカルテ



「ログインしたままにする」にチェック☑していただくと、次回から自動でログインすることができます。  
 ※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。

- ① ご自身の「ID」を入力します。
- ② ご自身の「パスワード」を入力します。
- ③ 「ログインする」をタップしてください。

## ◆ スマートフォンの「ホーム画面に追加」する

スマートフォンのホーム画面に「からだカルテ」のページを追加して、簡単にデータを確認できるようにしてみましょう。

※こちらはSafariでの閲覧手順です。OS/バージョンによっては表示や操作手順が異なる場合があります。

### < iPhone編 >

- ① マークをタップ
- ② 「ホーム画面に追加」をタップ
- ③ 「追加」をタップ
- ④ ホーム画面に追加されました

# スマートフォンで「からだカルテ」にログイン (2/2)

< Android編 > ※こちらはChromeでの閲覧手順です。OS/バージョンによっては表示や操作手順が異なる場合があります。



① 画面右上の  
⋮ マークをタップ



② 「ホーム画面に追加」  
をタップ



③ 「追加」をタップ  
※この画面では名称を変更  
できます



④ 「追加」をタップ



⑤ ホーム画面に追加されました



# スマートフォンアプリ「からだカルテ」

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



上記QRコードを読み取り、「からだカルテ」アプリをダウンロードします。

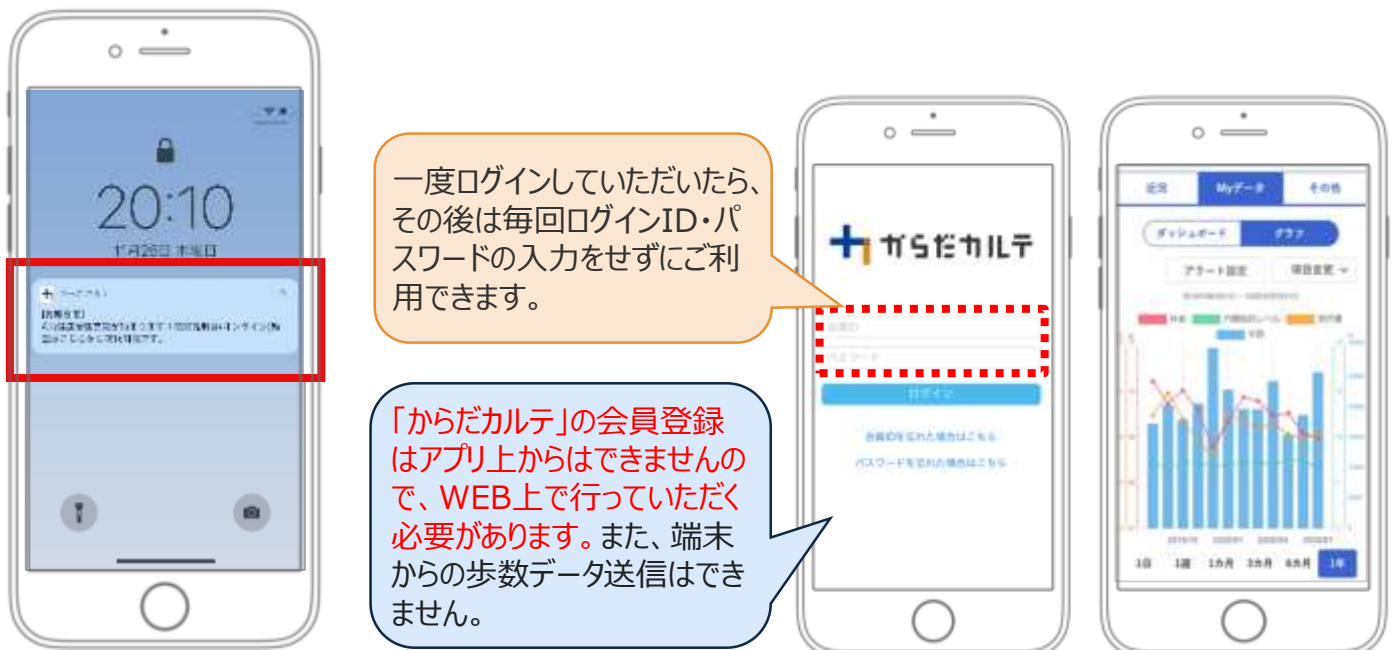
## ＜アプリケーションの動作環境＞

iOS 11.0以降、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」が便利！

「近況」や「お知らせ」の通知を見逃さずに確認できる「プッシュ通知機能」を搭載。  
 なお、「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」等の閲覧が可能です。

### プッシュ通知



## 富良野市 ふらの健幸ポイント事業

# 体組成計・血圧計の 使い方ガイド

<令和4年度>



※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。

- 
1. 体組成計「DC-13C」の測定方法 ..... P.43
  2. 体組成計「測定結果」の見方 ..... P.46
  3. 血圧計「BP-910」の測定方法 ..... P.52

# 1. 体組成計「DC-13C」の 測定方法

測定した体組成データは、「からだカルテ」で閲覧することができます。

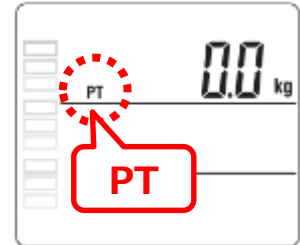


**靴を脱がずにそのまま乗って  
測定できます。**

# 体組成計「DC-13C」の測定方法（1/2）

体組成計での測定は、下記の①～③の手順で行っていただきます。

はじめに、体組成計の画面に【PT】と表示されていることを確認してください。  
表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



## 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします



※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。

## 「会員QRコード」画面をQRコードリーダーにかざして読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます

スマホの画面（会員QRコード）をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせます。「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。



「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう（3秒程度）。「ピッ」という音の後に「ピピッ」と音が鳴ればOKです！

※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

# 体組成計「DC-13C」の測定方法 (2/2)

靴を脱がずにそのまま乗って測定できます。

## 体重をはかります

表示部に、年齢・身長が表示された後、画面に【STEP on】の文字が表示されたら測定台に乗ります。



### 測定の際の注意点

- 座ったまま測定しないでください。
- ペースメーカー等、体内機器を使用されている方は体組成計の測定を行わないでください。装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。

\* 靴の重さを加えた「着衣量」として1.5kgが差し引かれます。

2

※体重の次に体組成の測定が始まります。  
体組成の測定が終了するまで、測定台から降りないでください

## 体組成をはかります



体重測定の後、体組成の測定を開始します。画面に【griP on】の文字が表示されたら、右図のように両手でグリップを握ります。測定中は動かないようにしてください。

「000000」が消えたら測定が終了し、測定結果が表示されます。

### 間違った測定のしかた



ひじが曲がっている



わきや腕の肌と肌が触れている



すべての指が電極にかかっていない



## 2. 体組成計「測定結果」の見方

# 体組成計「測定結果」の見方 (1/5)

## 【体重】

測定した体重を100g単位で表示します。

## 【BMI】

「体格指数」と訳されるBMI (Body Mass Index) は18.5以上～25未満が標準範囲とされ、その範囲より大きすぎても小さすぎても病気にかかりやすくなるとされています。標準的な値と比較してみましょう。

●BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

| BMI値 | 18.5未満 | 18.5～25未満 | 25以上 |
|------|--------|-----------|------|
| 判定   | やせ     | ふつう       | 肥満   |

## 【標準体重】

測定身長において、BMI値が22の場合の体重を算出します。

●標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22



# 体組成計「測定結果」の見方 (2/5)

## 【体脂肪率】

体内に蓄積された脂肪のことを体脂肪といいます。  
 その体脂肪の量が体重に占める割合を体脂肪率といい、  
 $\text{体脂肪率}(\%) = \text{体脂肪量}(\text{kg}) \div \text{体重}(\text{kg}) \times 100$ で表されます。  
 体脂肪が過剰に蓄積された状態が肥満とされています。

体脂肪率は年齢・性別によって適切な割合が異なります。  
 性別と年齢ごとに細分化された体脂肪率判定表で自分のからだの状態を確認  
 してみましょう。

体脂肪率判定表 (対象年齢 6~99才)

| 年齢     | 10%         |   |   |   |   |   |   |   |   | 20% |    |    |    |    |    |    |    |    | 30% |    |    |    |    |    |    |    |    | 40% |    |    |    |    |    |    |    |    | 体脂肪率 |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28  | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |      | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 6才     | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7才     | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8才     | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9才     | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10才    | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11才    | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 12才    | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 13才    | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 14才    | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 15才    | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 16才    | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 17才    | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 18~39才 | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 40~59才 | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 60才~   | 判定結果 (色で表示) |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |

やせ    
  -標準    
  +標準    
  軽肥満    
  肥満

株式会社タニタ「体脂肪率判定表」

- ※ WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成
- ※ 小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成
- ※ 妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

# 体組成計「測定結果」の見方 (3/5)

## 【脂肪量】

体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。

## 【除脂肪量】

脂肪以外の成分（筋肉、骨、内臓、水分）の重さを表しています。

（体重－脂肪量）で計算しています。

減量の際は、除脂肪量を減らさないことが大切です。

## 【筋肉量】

脂肪量と推定骨量を除く組織量を表します。

本機では骨格筋、平滑筋、体水分量を含んだ値です。

## 【体水分量】

血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液など、体内に含まれる水分量を表します。

## 【推定骨量】

骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

| 男性          |        |           |        |
|-------------|--------|-----------|--------|
| 体重          | 60kg未満 | 60～75kg未満 | 75kg以上 |
| 推定骨量<br>平均値 | 2.5kg  | 2.9kg     | 3.2kg  |
| 女性          |        |           |        |
| 体重          | 45kg未満 | 45～60kg未満 | 60kg以上 |
| 推定骨量<br>平均値 | 1.8kg  | 2.2kg     | 2.5kg  |

推定骨量のめやす（株式会社タニタ 調べ）

※本機における推定骨量は骨密度とは異なりますので、診断等にはご使用いただけませんのでご注意ください。

# 体組成計「測定結果」の見方 (4/5)

## 【基礎代謝量】

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。基礎代謝量は通常、1日の総消費エネルギーの約70%を占めるといわれています。絶対値での評価ではなく体重1kgあたりの基礎代謝量で評価しています。

**基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすい体で肥満になりやすく、少ない人は脂肪が燃えにくい体で太りやすいといわれます。**

(基礎代謝量÷体重) から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

| 年齢<br>(歳) | 男性                 |                   | 女性                 |                   |
|-----------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|           | 基準値<br>(kcal/kg/日) | 基礎代謝量<br>(kcal/日) | 基準値<br>(kcal/kg/日) | 基礎代謝量<br>(kcal/日) |
| 18～29     | 24.0               | 1550              | 23.6               | 1210              |
| 30～49     | 22.3               | 1500              | 21.7               | 1170              |
| 50～69     | 21.5               | 1350              | 20.7               | 1110              |
| 70以上      | 21.5               | 1220              | 20.7               | 1010              |

性別・年齢別基礎代謝基準値と基礎代謝量の平均値参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

## 【内臓脂肪レベル】

腹腔内（内臓のまわり）についての脂肪量を表します。

**内臓脂肪は皮下脂肪に比べて生活習慣病のリスクを高めます。**

内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立てください。

|        | 標準                                         | やや過剰                                    | 過剰                                           |
|--------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| レベル    | 9以下                                        | 10～14                                   | 15以上                                         |
| 判定の捉え方 | 今のところ心配ありません。これからもバランスの良い食事や適度な運動を維持しましょう。 | 適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。 | 積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。 |

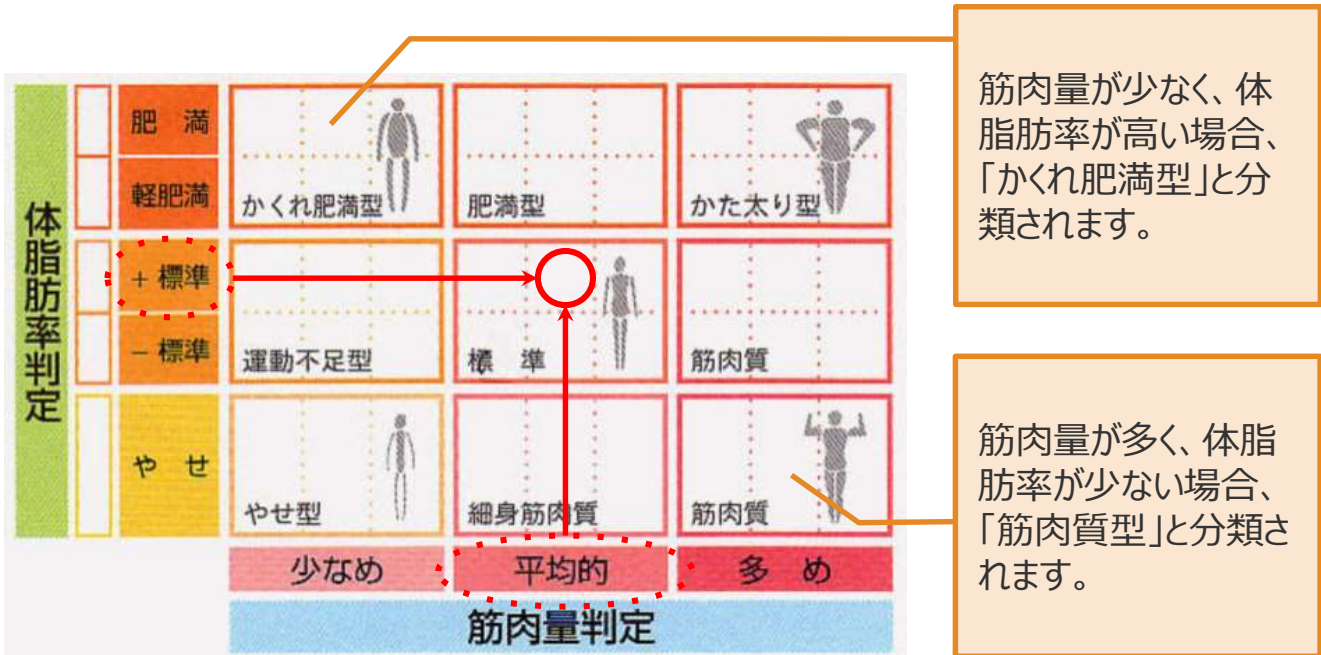
医学的には、腹部X線－CT画像による実測値で100cm<sup>2</sup>を超えていると、生活習慣病を引き起こす可能性が高いといわれています。

本機では、内臓脂肪レベル10がおよそ内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当します。

# 体組成計「測定結果」の見方 (5/5)

## 【体脂肪率と筋肉量による体型判定】

体脂肪率と筋肉量の判定から、下のマトリックスの9段階で体型を判定します。「標準」「筋肉質」「細身筋肉質」を目指しましょう。



### 3. 血圧計「BP-910」の測定方法

測定した血圧データは、「からだカルテ」で閲覧することができます。



- 測定中は会話などをせず、静かにして測定してください。
- 血圧が高い、または低い等の理由で再測定する場合、少し時間をおいてから、測定してください。

# 血圧計「BP-910」の測定方法（1/2）



## 1. 下記の場合は測定できません

- ・小学生以下のお子様、および腕の細い方  
（測定対象者は上腕の周囲長が約18～35cmの方になります）
- ・腕が濡れている方（故障および感電の原因になります）

## 2. 下記のような場合は正しく測定できないことがあります

- ・厚手の衣類を着用 ・たくし上げた衣類で腕を圧迫している
- ・末梢循環不全、著しい低血圧・低体温
- ・不整脈頻度の高い方 ・測定中に動く ・運動直後の方
- ・腕にふるえのある方

血圧計での測定は、下記の1～4の手順で行っていただきます。

## 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします



※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。

## 「会員QRコード」画面をQRコードリーダーにかざして読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます

スマホの画面（会員QRコード）をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせます。「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。



準備が整いました  
測定できます



「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう（3秒程度）。「ピッ」という音の後に「ピピッ」と音が鳴ればOKです！

※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

# 血圧計「BP-910」の測定方法 (2/2)

2

## 正しい姿勢でお座りください

裸腕か薄手のシャツの腕を腕挿入口より肩口まで入れてください。腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください。

(腕部分の服が厚い場合は、測定誤差の原因になることがあります。服を脱いで測定してください)



## 測定を開始してください

【スタート/ストップ】スイッチを押してください。  
血圧測定を開始します。

自動的にカフが巻き付き、加圧します。

加圧後、自動排気を開始して減圧しながら測定します。  
リラックスして動かないでください。



【スタート/ストップ】スイッチ

3

※測定中に痛いと感じたら  
【非常停止】スイッチを  
押してください



## 測定結果が表示されます

測定終了後、自動的に排気し、カフ部が元に戻ります。  
測定結果がパネルに表示されます。

(プリンター付きの機種の場合は測定結果が出てきます。印刷が終わるのを待って、軽く引っ張り切り離してお持ちください)

4


「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、活動量計を外して測定終了です。

### <正しく血圧を測定するポイント>

- 上記の手順「【2】正しい姿勢でお座りください」の各項目に注意して、測定してください。
- 運動後、食後、喫煙後等は血圧が安定しませんので、5～10分程度休憩してください。

**※血圧は常に変動しています。定期的に測定しましょう。測定値は自分で判断せず、医師に相談してください。**

以上で、血圧計の測定手順は完了となります。



日本をもっと健康に！