

## 富良野市 ふらの健幸ポイント事業

# 活動量計の使い方ガイド

<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。

# 目次

---

- 1. 活動量計の使い方 ..... P.2**
- 2. データの送信方法 ..... P.7**
- 3. 電池の交換方法 ..... P.10**
- 4. よくあるご質問 ..... P.13**

# 1. 活動量計の使い方

活動量計を身に付けて、活動量アップにつなげましょう！

# 活動量計の使い方 ～はじめに～

## ◆ シリアル情報が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、活動量計が故障した際に必要となる番号になります。

シリアル情報は、  
必ずご確認ください！



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、黄色い紙(上図の赤枠内)に記載されています。

※活動量計本体の裏面にも「MYH S/N」の記載がございます。

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)

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

## ◆ 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日分のデータが保存されますが、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。

定期的に測定スポットに設置してある専用リーダーライターまたはローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi (ロッピー)」からデータ送信することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に情報が保存されます。

# 活動量計の使い方

## ◆活動量計「AM-150」各部の名称

[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)

## ◆表示を切り替える

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。

### <表示について>



# 活動量計の使い方

## ◆活動量計を正しくご使用いただくために

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。

**身に着ける場所**

- 胸ポケットに入れる
  - 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。
  - ※本器をズボンのうしろポケットに入れると破損してけがをするおそれがあります。
- 首から下げる
  - 付属のストラップを付けて首から下げ、服の内側に入れる。
  - ※服の外側に出して本器がおおきくゆれる場合、身体活動を正確に測定できないことがあります。



## 以下のとおり、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。**  
→ 破損してけがをするおそれがあります。
- **湿気が多い所や水のかかる所で使用しない。**  
→ 故障するおそれがあります。
- **ストラップなどを持って振り回さない。**  
→ 当たって破損やけがをするおそれがあります。
- **ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っかかったりしないようにする。**  
→ けがをするおそれがあります。

# 活動量計の使い方

## ◆ 歩数などの測定について

次のような場合、活動量を正しく測定できないときがありますが、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】

- 階段の昇り降り
- 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）
- サンダル、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

#### 【重い荷物などを持った場合】

- 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



Check!

## 活動量計は、誤測定を防止するため歩行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。



## 2. データの送信方法

定期的に専用リーダーライターや「Loppi（ロッピー）」に活動量計をタッチして、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に測定データを保存しましょう。

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



# データの送信方法

## ◆ 歩数やデータを送信しましょう

定期的に歩数データを送信しましょう。データを送信することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に情報が保存されます。下記【A】【B】の方法でデータ送信が可能です。

### 【A】

#### 専用リーダーライターからデータを送信

※同時に体組成測定も行えます。測定データ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)」から歩数データを送信



## 【A】 専用リーダーライターからデータを送信する方法

測定スポットに設置してある専用リーダーライターに活動量計の表面を上にして置いてください。下記①～③の手順に従って体組成計で測定すると、歩数データと体組成計で測定したデータが送信されます。



送信端末（専用リーダーライター）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置きます



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外します



からだカルテ



**正しい位置に活動量計が置かれないと、あか色に点滅します。**

リーダーライターが**あか色**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



- 体組成計の使い方は【<資料4>体組成計・血圧計の使い方ガイド】をご覧ください。
- 専用リーダーライターの設置場所は【参加手引き】「3.データ送信・測定コーナー（拠点）」をご覧ください。

# データの送信方法

## 【B】 ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi」から歩数データを送信する方法

活動量計・裏面の マークと、「Loppi」のFeliCaリーダーライター（ マーク）が合わさるように活動量計の表面を上にして、横向きに置いてください。



下記①～③の流れで「Loppi」に活動量計を置くと歩数データが送信されます。



- 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。

「Loppi」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。

※ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどでご確認ください。

## 3. 電池の交換方法

# 電池の交換方法

## ◆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おそれがあります。

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。**

**※深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。**記録データに不具合が生じるおそれがあります。


### 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	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。



# 電池の交換方法

## ◆電池交換のタイミング

- 電池マーク が点滅 → **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」表示 → **電池残量がなくなりました。**  
新しい電池（CR2032）に交換してください。

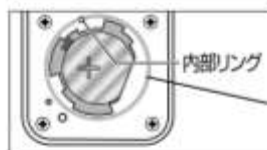
## ◆活動量計の電池を入れる・交換する



- 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、もとに戻してください。



- 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、最寄りのデータ取り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」に活動量計を置くことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率・時刻」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」に置く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。**

## 4. よくあるご質問

# 活動量計に関するよくあるご質問

お問い合わせ内容	回答
<b>使用電池は？</b>	<b>コイン電池 CR2032</b> ※家電量販店、コンビニ等で販売しています。 ※コイン電池の種類は「CR2032」ですのでご注意ください。
<b>電池寿命は？</b>	<b>約3か月</b> ※使用状況等によって異なります。 ※付属電池はお試し用のため、寿命が短い場合があります。
<b>電池交換のサインは？</b>	<b>①電池マークの点滅</b> ：電池が消耗しています。測定可。 <b>②「電池マーク」+「Lo」の表示</b> ：電池残量なし。測定不能。 ※電池交換の際、内部リング（白）を失くさないようご注意ください。
<b>四角に斜線が入ったようなマークと、Loの表示が出る</b>	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。
<b>画面に何も表示されない</b>	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）
<b>「Err02」と表示される</b>	<b>機器が停止状態です。</b> 電池を入れ直してみてください。
<b>歩数が少なく（多く）感じる</b>	<b>7秒以上の一定した動きがないと測定されません。</b> 不規則な歩行の場合、測定されにくい場合があります。正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。 身に着ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。
<b>防水・防滴機能はあるか？</b>	<b>防水・防滴機能はありませんので、湿気の多いところや水のかかるところでの使用、保管は避けてください。</b> また、汗が入ることによる故障を防ぐため、活動量計が地肌に触れないよう身に付けてください。



## 活動量計に関するよくあるご質問

### お問い合わせ内容

### 回答

**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るか？**

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」に反映されるまでには、どのくらい時間がかかる？**

「からだカルテ」には、すぐに歩数データ等は反映されます。

**「Loppi（ロッピー）」でデータ送信しているが、歩数が少なく感じる**

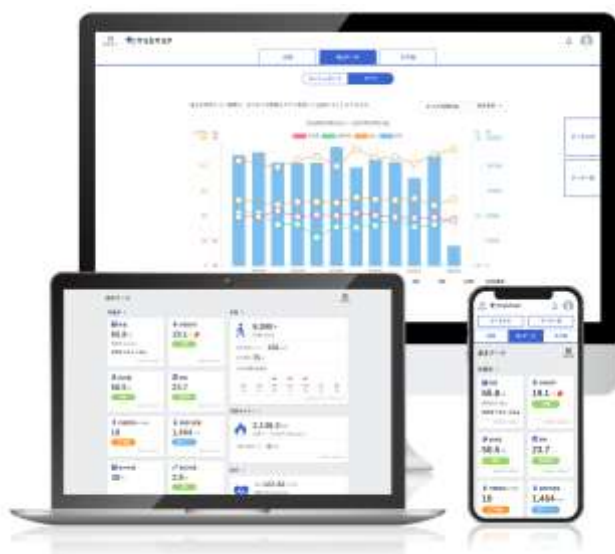
データ送信を行うと、活動量計の時計が補正されますが、日をまたいで補正がされると、過去のデータが消失する可能性があるため、**深夜23:55～0:05はデータの送信を行わないでください。**

## 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.20
• からだ目標設定	P.21
• アンケート	P.24
• ログイン後の画面	P.25
• Myデータ／健康メモ	P.26
• データ入力／データ一覧	P.27
• 食事記録	P.28
• ポイントの確認方法	P.30
• 近況	P.31
• ユーザー情報の変更	P.32
• 測定機器の登録・解除	P.34
• お知らせ／重要なお知らせ	P.35

### 2. 主なコンテンツ

• ウォーキングラリー	P.37
• タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ	P.38

### 3. その他

• スマートフォンで「からだカルテ」にログイン	P.40
• スマートフォンアプリ「からだカルテ」	P.42

※ 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/>) 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。

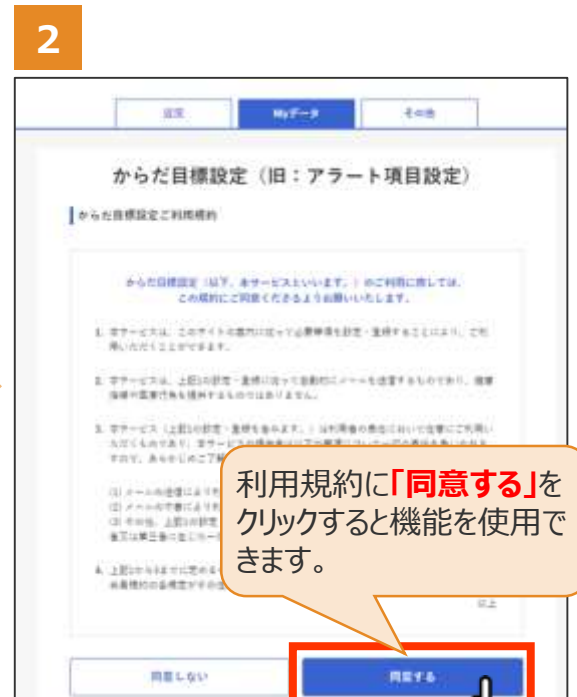
※他人と共有する端末を使用する場合は、不正ログインを招く恐れがありますのでご注意ください。



# 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。

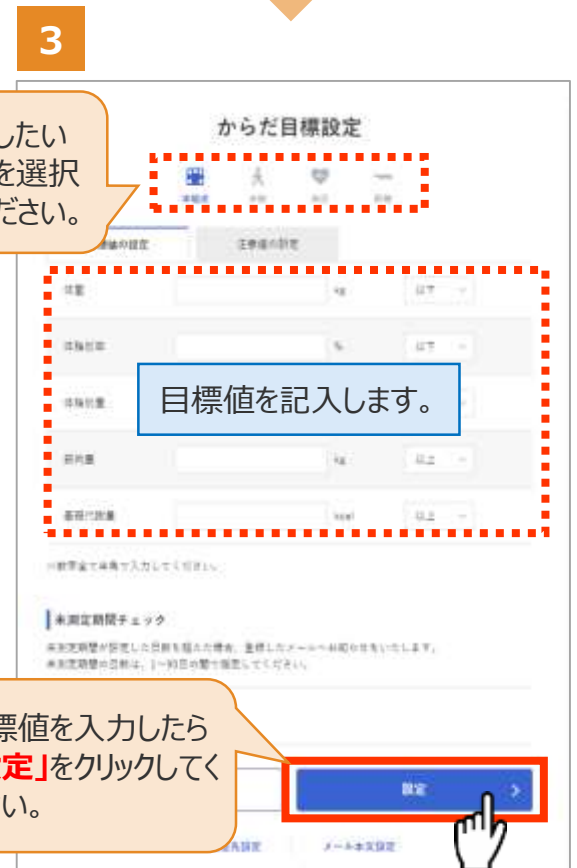


設定した目標値はこのように反映されます！

【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。

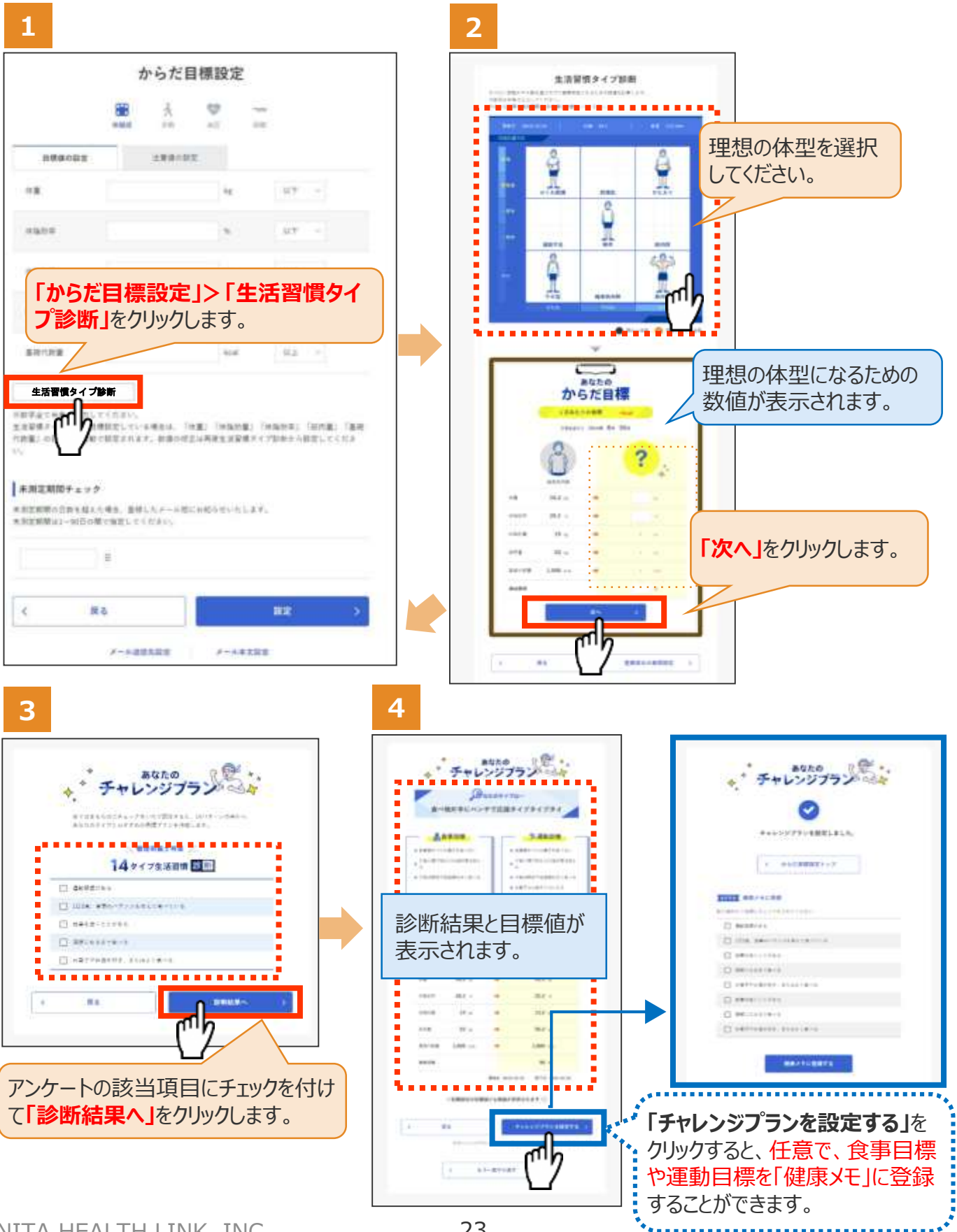
お名前とメールアドレスを入力し**「追加する」**をクリックしてください。

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。



# 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 %	↑
筋肉量	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)

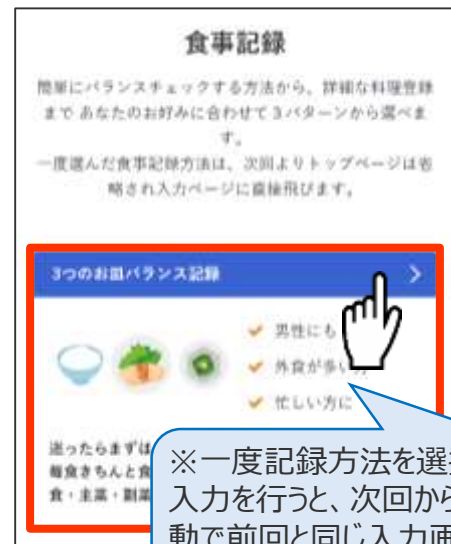
## ◆「食事記録」を入力する (3つのお皿バランス記録)

「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。



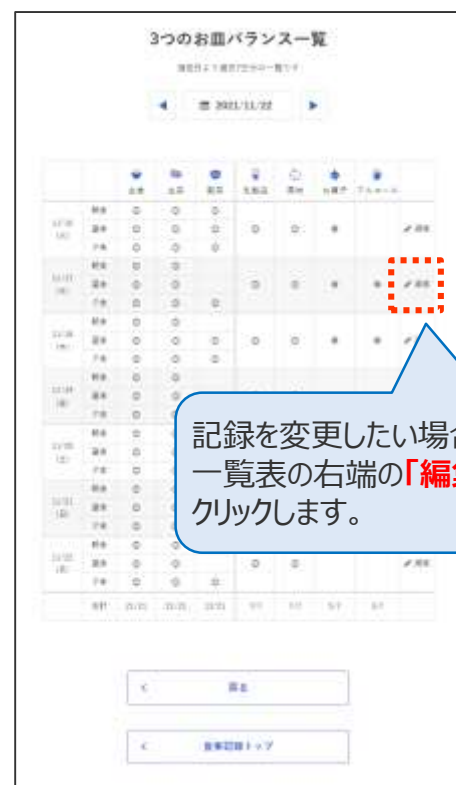
※一度記録方法を選択し入力を行うと、次回からは自動で前回と同じ入力画面に切り替わります。

**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。

メニュー **からだカルテ** 🔔 👤

**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  
消費カロリー 23kcal

からだカルテさんからお知らせが来ています  
2021/03/08 **NEW**

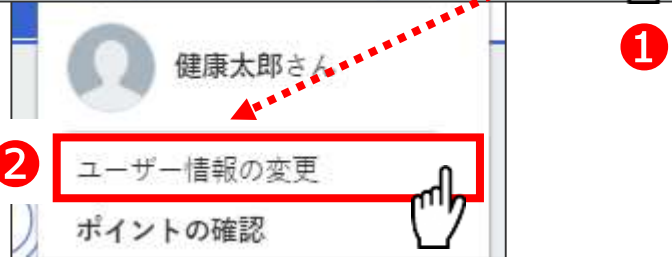
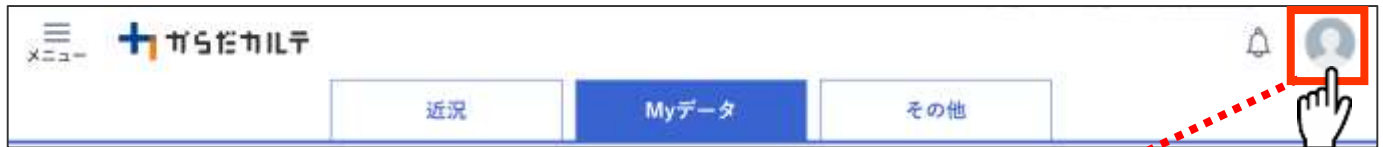
ウォーキングラリー「ウォーキング」 [東南アジア編]

事務局からのメッセージをご確認いただけます。

# 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。

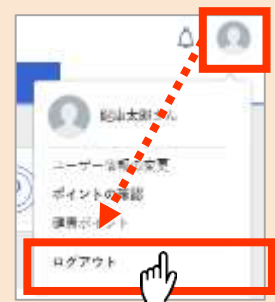
### ⑥ 測定機器の登録・解除

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。**

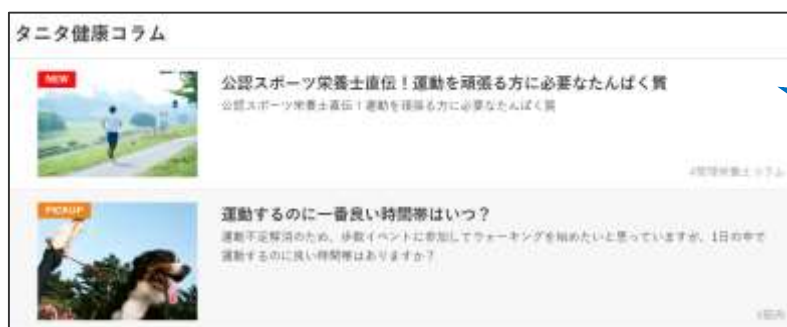
# タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ

「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。



＜アプリケーションの動作環境＞

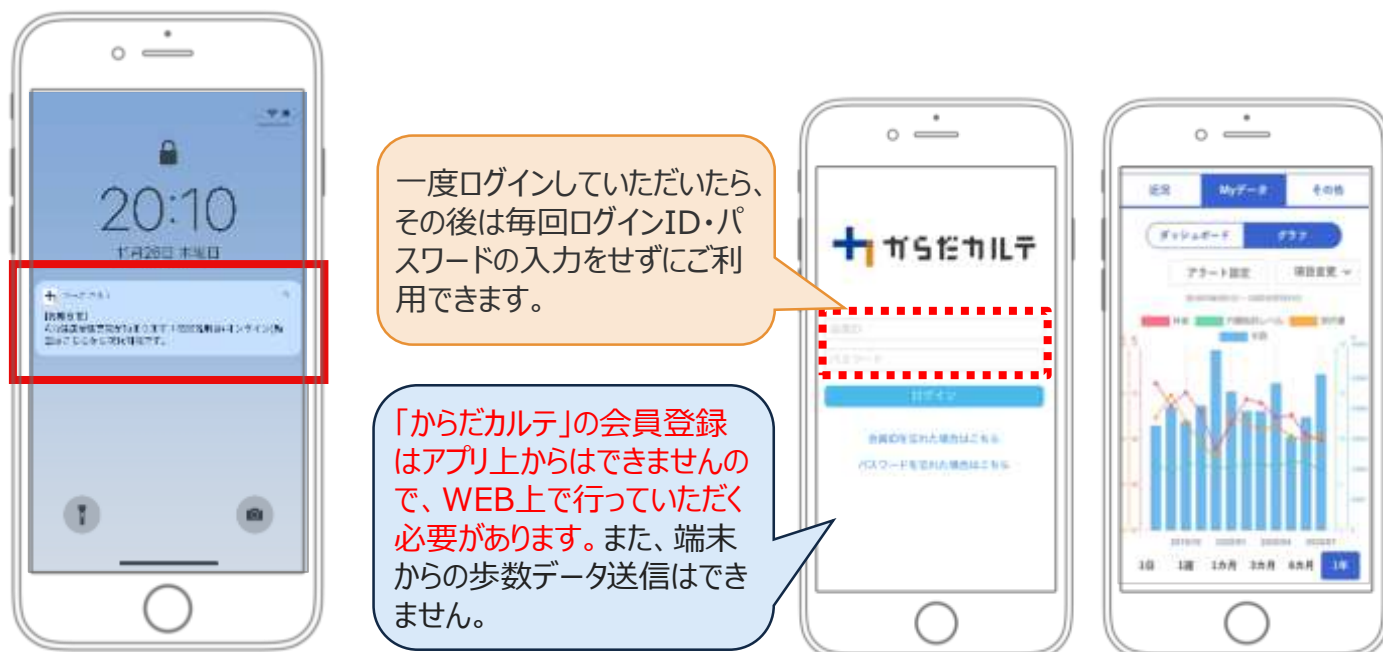
iOS 11.0以降、Android OS 5.1以上のスマートフォンに対応しています

## ◆ 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.45
  2. 体組成計「測定結果」の見方 ..... P.49
  3. 血圧計「BP-910」の測定方法 ..... P.55

# 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。

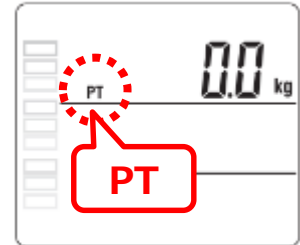


**靴を脱がずにそのまま乗って  
測定できます。**

# 体組成計「DC-13C」の測定方法（1/3）

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。



## 活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「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。

**!** 体重・体組成の測定が終了するまで活動量計は置いたままにしてください！

1



### <よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと、**あか色に点滅**します。中央に位置するように置いてください。



# 体組成計「DC-13C」の測定方法 (2/3)

**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



# 体組成計「DC-13C」の測定方法（3/3）

## 測定が終了したら体組成計から降ります

体組成を測定後、画面に**[grip off]**と表示されたら終了です。  
グリップを元に戻してください。

**「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  
体組成計から降りてください。

測定が終了すると**みどり色に点滅**  
して、「測定が終了しました」という  
音声がかかります。

**体脂肪率が5%未満の場合**、測定  
後にリーダーライターが**あか色に点滅**し  
ますが、測定とデータ送信は問題なく  
完了していますのでご安心ください。  
なお、**体脂肪率が3%未満の場合**、  
部位別の測定値、左右バランス、脚  
点、内臓脂肪レベルは出力されません  
のであらかじめご了承ください。

3

測定が  
終了しました



以上で、体組成計の測定手順は完了となります。

## 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、  
 体脂肪率(%) = 体脂肪量(kg) ÷ 体重(kg) × 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)

<男性>		体脂肪率判定表 (対象年齢 6~99才)																																												
年齢		10%									20%									30%									40%									体脂肪率								
6才	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	45	
7才	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	45	
8才	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	45	
9才	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	45	
10才	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	45	
11才	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	45	
12才	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	45	
13才	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	45	
14才	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	45	
15才	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	45	
16才	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	45	
17才	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	45	
18~39才	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	45	
40~59才	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	45	
60才~	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	45	

<女性>		体脂肪率判定表 (対象年齢 6~99才)																																												
年齢		10%									20%									30%									40%									体脂肪率								
6才	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	45	
7才	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	45	
8才	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	45	
9才	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	45	
10才	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	45	
11才	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	45	
12才	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	45	
13才	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	45	
14才	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	45	
15才	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	45	
16才	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	45	
17才	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	45	
18~39才	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	45	
40~59才	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	45	
60才~	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	45	

□ 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 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 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 (歳)	男性		女性	
	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (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。

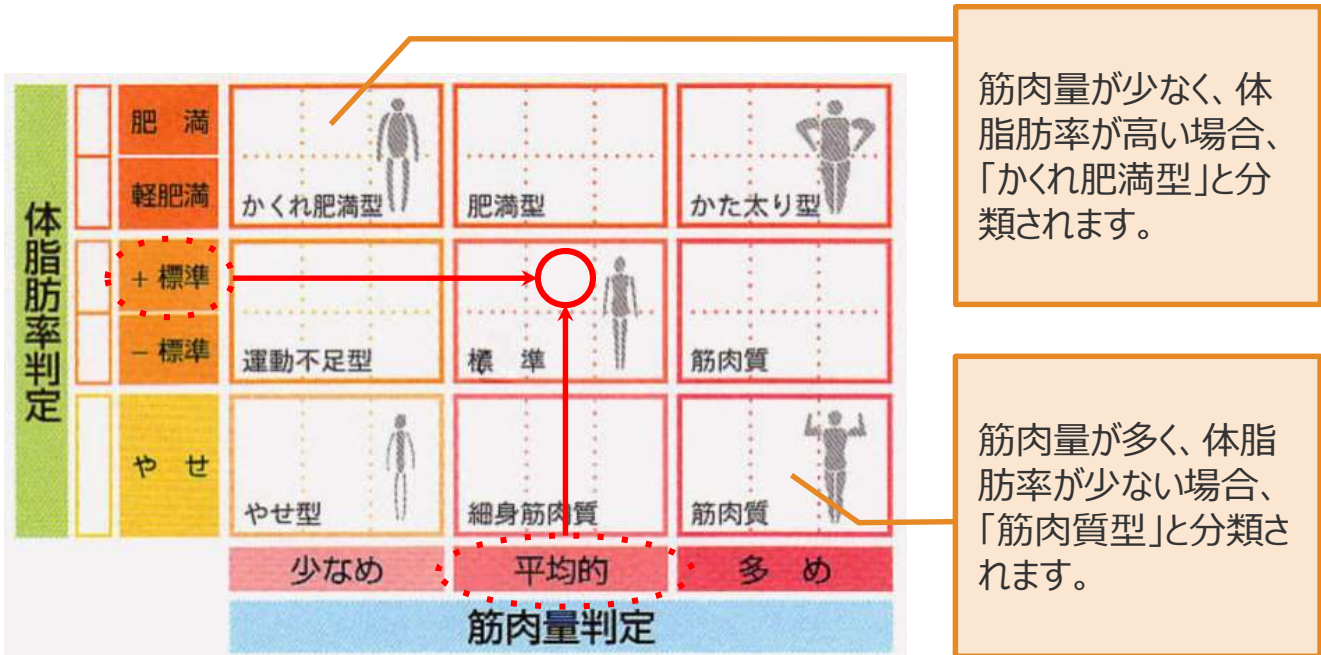
本機では、内臓脂肪レベル10がおおよそ内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当します。



# 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。

## 活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「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。

**!** 測定が終了するまで活動量計は置いたままにしてください！

1

歩数計データを  
送信します

準備が整いました  
測定できます



## <よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと、**あか色に点滅**します。中央に位置するように置いてください。



# 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！