

湖南省 健康ポイント事業

事業参加マニュアル

<令和7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. 健康管理アプリ「からだカルテ」の使い方

• ログイン方法	3
• ログイン後の画面	4
• Myデータ（グラフ表示）／健康メモ	5
• データ入力／データ一覧	6
• ポイントの確認方法	7
• お知らせ／重要なお知らせ	8
• ミライフ	9
• 会員ステータス	12

2. 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」の使い方

• ご利用の際の留意事項（iPhone/Android）	14
• アプリのダウンロードと会員登録	15
• アプリの使い方（基本操作）	20

3. 活動量計の使い方

• 活動量計の使い方 ～はじめに～	22
• 活動量計の使い方	23
• データの送信方法	26
• 電池の交換方法	28

【活動量計・アプリ共通】付与ポイント一覧... 29

※ 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。

1. 健康管理アプリ 「からだカルテ」の使い方



 からだカルテ

活動量計でご参加の方・歩数計アプリ
「HealthPlanet Walk」でご参加の
方いずれもインストールが必要です。

ログイン方法

◆「からだカルテ」アプリにログインしてみましょう

ダウンロードした「からだカルテ」アプリを起動して、下記の①～④の手順でログインしてみましょう。



「からだカルテ」アプリで 楽しく続く健康管理

iOS



Android

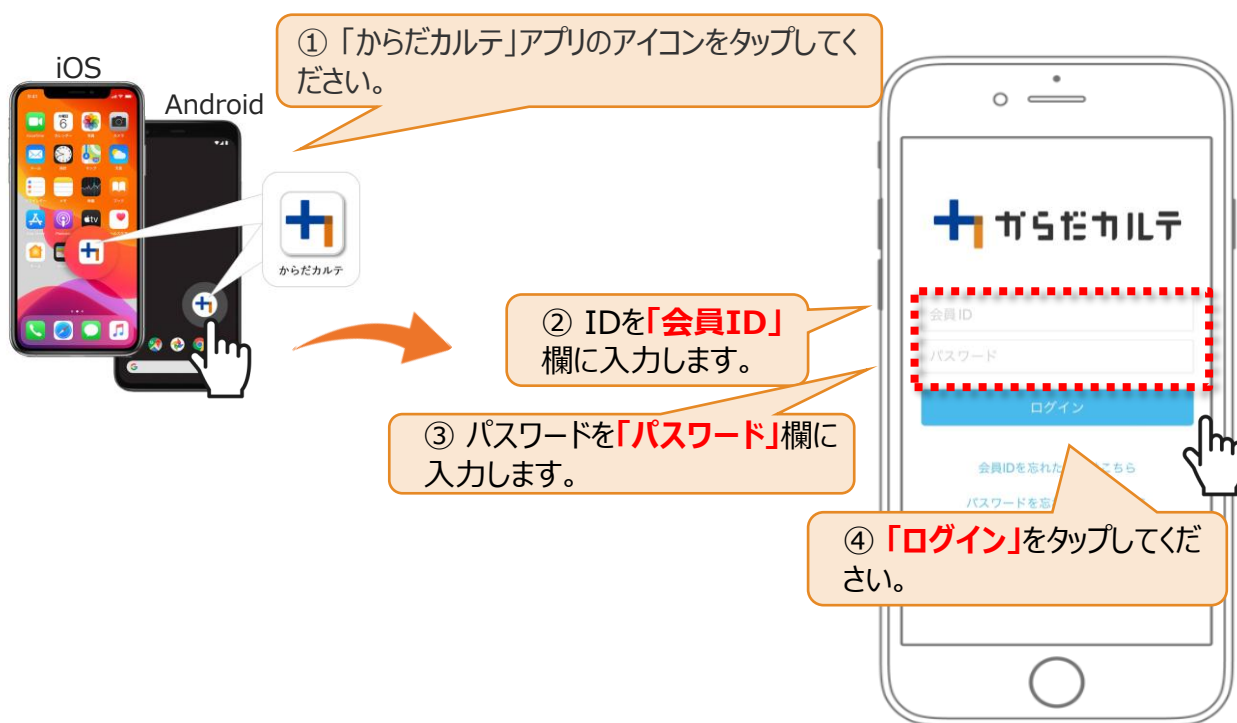


使用可能なスマートフォン

対応OS : iOS 14.0以降 Android 7.0以上

※該当OS以外の動作は保証いたしかねます。

※本アプリは、iPadやAndroidタブレットでは正しく動作しない可能性があります。



「からだカルテ」の「**ID**」は、申し込みの際に通知された英数字のもの、もしくはご自身で設定されたものを、「**パスワード**」はご自身で設定されたものとなります。失念してしまった場合は再設定することも可能です。

（「HealthPlanet Walk」から登録を行われた方は、同アプリと同一ID・パスワードになります）

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。



画面左上のメニューをタップすると、各種コンテンツメニューの一覧が表示されます。

最初の画面に戻りたい場合は、こちらの「からだカルテ」のアイコンをタップしてください。

さまざまな「お知らせ」を確認することができます。

ユーザー情報の変更が可能です。

獲得したポイントが表示されます。

表示される項目の変更が可能です。

画面を下にスクロールしていくと、直近で測定したデータが表示されます。

メニュー一覧:

- × 閉じる
- ダッシュボード
- グラフ
- データ一覧
- みんなの参加状況
- 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
- 機器・登録接続関連
- 測定機器の登録・解除
- データアップローダー
- 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
- ヘルスプラネット

基本データ:

- 体重:** 55.7 kg (標準値 63.58kg, 目標56kg達成!)
- 体脂肪率:** 21.2 % (+標準)
- 筋肉量:** 41.6 kg (少ない)
- BMI:** 19.3 (普通体重)
- 内臓脂肪レベル:** 9 (標準)
- 基礎代謝量:** 1,187 kcal (普通)

歩数: 3,600 歩 (目標8,500歩)

消費カロリー: 1,834.4 kcal (体重キープの目安 2,077.3kcal)

◆ 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、**次頁「Myデータ」**をご確認ください。切り替えは、画面上部の **ダッシュボード** / **グラフ** ボタンで行ってください。

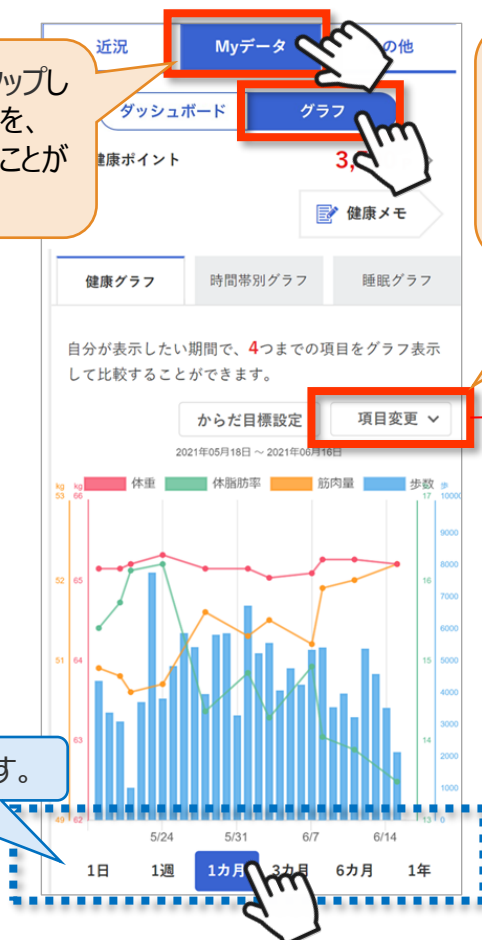
Myデータ（グラフ表示）／健康メモ

◆「Myデータ」のグラフ表示で測定結果を確認してみましょう

「Myデータ」>「グラフ」をタップしてください。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。

「項目変更」をタップして、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」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」をタップしてください。

「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をタップしてください。

〇もしくは×で目標の評価をしたら「登録する」をタップしてください

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タップし入力してください。

入力したデータを確認したい場合は「データ一覧」をタップしてください。

The screenshot shows the 'からだカルテ' app interface. At the top, there are tabs for 'データ入力' (Data Input) and 'データ一覧' (Data Overview). Below these are '近況' (Current Status), 'Myデータ' (My Data), and 'その他' (Others). The 'Myデータ' tab is selected, showing a 'ダッシュボード' (Dashboard) and 'グラフ' (Graph). The dashboard displays '健康ポイント' (Health Points) as 3,500 P, '体重' (Weight) as 55.7 kg, '体脂肪率' (Body Fat Percentage) as 21.2%, '筋肉量' (Muscle Mass) as 41.6 kg, 'BMI' as 19.3, '内臓脂肪レベル' (Visceral Fat Level) as 9, and '基礎代謝量' (Basal Metabolic Rate) as 1,187 kcal. A callout box points to the 'データ入力' tab, stating: '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タップし入力してください。'. Another callout box points to the 'データ一覧' tab, stating: '入力したデータを確認したい場合は「データ一覧」をタップしてください。'. A third callout box points to the 'データ入力' screen, which shows a grid of icons for '体組成' (Body Composition), '歩数' (Steps), '血糖' (Blood Sugar), '尿酸' (Uric Acid), '体温' (Body Temperature), '食事' (Diet), '運動' (Exercise), and '健康メモ' (Health Memo). A fourth callout box points to the 'データ一覧' screen, which shows a list of data items with a scroll bar, stating: '横にスクロールするとデータの全項目が表示できます。'. A fifth callout box points to the 'データ一覧' screen, showing a list of data items with a scroll bar, stating: '横にスクロールするとデータの全項目が表示できます。'.



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、**ご自身で手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。

ポイントの確認方法

◆ ポイントを確認してみましょう

現在の獲得ポイントが確認できます。

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タップすると画面が変わります。

2

表示されているポイント部分をタップ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」をタップしてください。

4

ポイントの種類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タップしてください。

5

日付ごとの履歴を確認できます。

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。



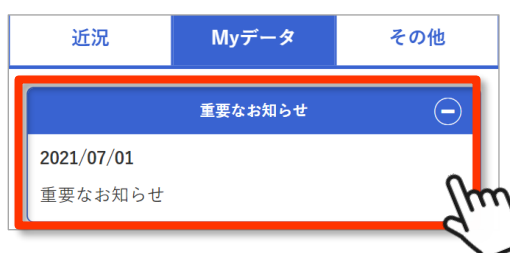
事務局からのメッセージや重要なお知らせは「お知らせ」に掲載されます。定期的にご確認ください。

※「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」をタップすると詳細が表示されますのでご確認ください。

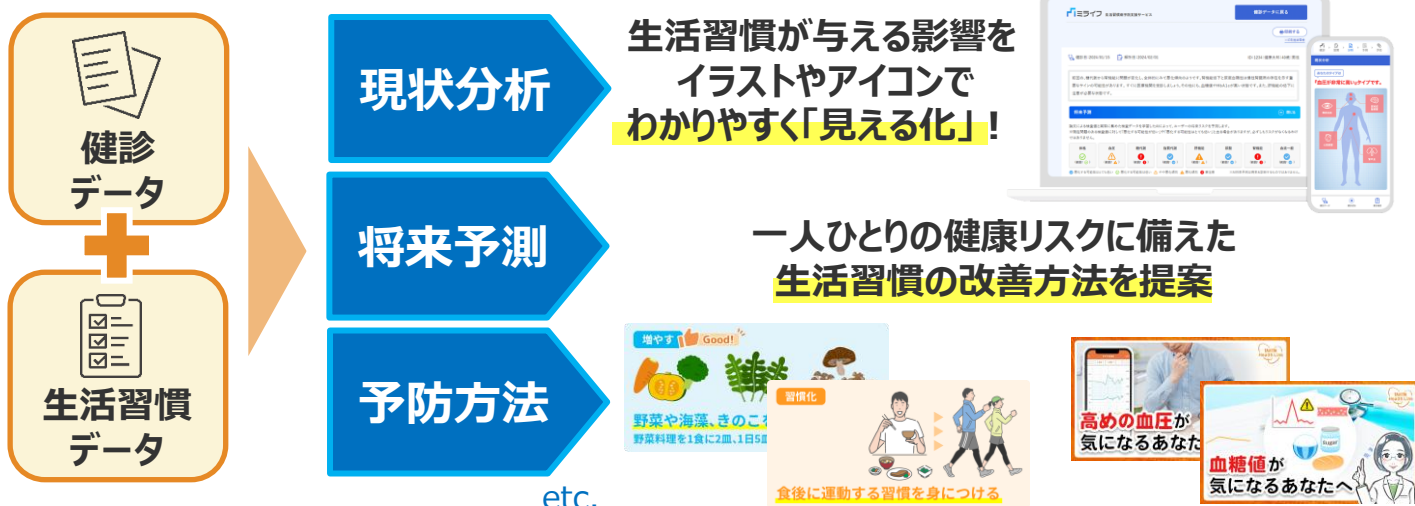


◆ 健診データと生活習慣データで AIがあなたの将来の健康リスクを予測！

健康診断と生活習慣データから将来の健康リスクをAIが予測。現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」し、一人ひとりの健康リスクに備えた生活習慣の改善方法を提案します。

生活習慣病予防支援サービス

ミライフ



- * 「ミライフ」のAI予測は病気を診断するものではありません。
- * 「ミライフ」は、医師や保健師などの医療関係者の管理下でご使用ください。
- * 「ミライフ」から導き出された将来の健康リスクに不安を感じたり、通院や投薬を受けている場合は、必ず主治医や保健師などの医療関係者の指示に従うようにしてください。

画面に表示される案内に沿って入力するだけ！



◆「ミライフ」の使い方

画面左上のメニュー > 「**健診データ**」から
アクセスのうえ、**事前にご自身で健診データの
入力・登録をお願いします。**

※ 健診データが登録されると、以下の画面が表示されます。

1 登録済みの「健診データ」の内容を確認したら、
「データを解析して将来予測」をタップします。



画面をスクロールして、
登録済みの健診データを確認できます。

体格	✓
身長	161.9
体重	52.6
血液一般	✓
赤血球数 380~520	472
ヘモグロビン 12.1以上 #11.0以下	13.9
ヘマトクリット 35.0%以上	

※項目名の下の数値は疾病予防基準(※赤字は要受診基準)

2 生活習慣アンケートの画面が表示されたら、アンケートに
回答して、内容確認後に「**解析する**」をタップしてください。

3 解析がスタートします。
(数分ほどかかる場合があります)
解析が完了したら、自動で**解析
結果ページ**が表示されます。

生活習慣アンケート

健診日: 2024/04/09

活動

1日の歩数はどのくらいですか? (10分歩くと約1,000歩) **必須**

選択してください

1日の中で、なんとか会話ができる程度の運動をどのくらいしますか? **必須**

選択してください

☐ 脳卒中(脳出血、脳梗塞)

☐ 心臓病(狭心症、心筋梗塞)

☐ 貧血

☐ 50歳未満

20歳の時の体重(kg) **必須**

0

戻る 内容を確認する

25問のアンケート
(すべて回答必須)
にお答えいただき、
「**内容を確認する**」を
タップしてください。

生活習慣アンケート
入力内容の確認

健診日: 2024/04/09
アンケート回答日: 2024/05/14

▼1日の歩数はどのくらいですか? (10分歩くと約1,000歩)

2000歩以上

▼1日の中で、なんとか会話ができる程度の運動をどのくらいしますか?

5分未満

▼夕食の1~2時間後に運動をする習慣はありますか?

ない

▼ご家族(祖父母、親、兄弟)のどなたかが治療中または、これまでに診断や治療を受けたことのある病気を教えてください。(該当するものを全て選択してください)

高血圧、高血糖(糖尿病)

▼20歳の時の体重(kg) **必須**

50kg

戻る 解析する

内容を確認したら
「**解析する**」をタップ。

登録完了

解析が完了しましたら結果を表示いたします。

解析中

III

ただいま解析中です。
解析に数分ほどかかる場合がございます。
今しばらくお待ちください。

登録完了

解析が完了しましたら結果を表示いたします。

解析完了

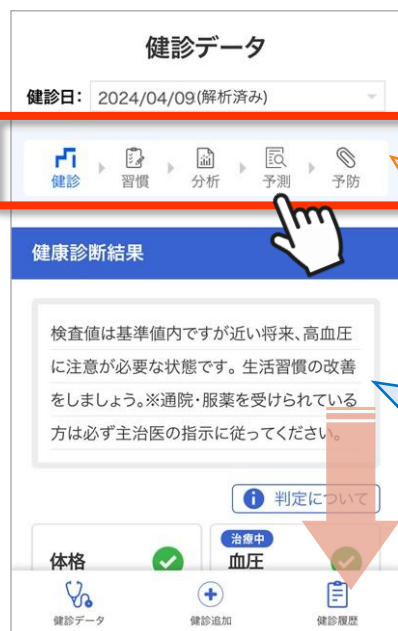
✓

お待たせしました。
自動で解析結果ページを表示します。
表示されない場合、「解析結果を見る」ボタンからご確認ください。

解析結果を見る

健診データ 健診追加 健診履歴

4 解析結果をご確認いただけます。(画面をスクロールしてご覧ください)



アイコンをタップして、「健康診断結果」「生活習慣アンケート結果」「現状分析」「将来予測」「予防方法」の各ページを表示することができます。

解析結果の「総括」を表示。健康診断の結果から優先順位の高いもの順にアドバイス。

◆「ミライフ」の機能紹介

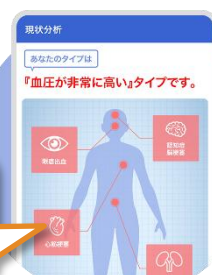
現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」。一人ひとりの健康リスクに備えた、生活習慣の改善方法をご確認いただけます。

現状分析



生活習慣を点数化

異常値をお知らせし、原因となる生活習慣を全47タイプに判別



将来予測



現在の生活習慣を継続した場合の将来の健康リスクをAIが予測

「血圧」「血糖」「脂質」について、将来のリスク度をレーダーチャートで表示



予防方法



運動・食事など、一人ひとりに必要な改善や継続すべき生活習慣を表示

保健師や管理栄養士が作成した生活習慣改善に役立つおすすめ動画を表示



◆「ミライフ」に関するお問合せ先

健診データの入力方法や結果の見方、ご不明点については、【健康福祉部 地域包括ケア推進局 健康政策課(保健センター)】にご連絡ください。電話番号等詳細は巻末29ページをご参照ください。

会員ステータス

毎月の歩数や体組成データの測定回数や測定値などに応じて、毎月4日に「会員ステータス」が更新されます。会員ステータスは「5つ星ダイヤモンド」から「ビギナー」までの10段階です。
※最初は「ビギナー」からスタートし、毎月4日に更新されます。

1 ホーム画面左上の「メニュー」アイコンをタップします。



2 「会員ステータス」をタップします。



3 「歩数」と「体組成」をタップするとそれぞれの会員ステータスが表示されます。

歩数の会員ステータス



体組成の会員ステータス



データの集計対象期間

会員ステータスの集計対象期間は、毎月1日～月末までです。

データの送信期限

データの送信期限は毎月3日までです。(例：9月のデータの送信期限は10月3日)
送信期限後に送信されたデータは、会員ステータスの集計対象となりません。

会員ステータスの更新日

会員ステータスは毎月4日に表示されます。

詳しくは「会員ステータスについて」からご確認ください。
※各ステータスの達成条件が確認できます

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



HealthPlanet **Walk**

※活動量計でご参加の方は、歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」を使用しないでください。複数のデバイスで歩数を計測すると歩数データが正しく反映されず、ポイントが獲得できなくなります。

※スマートフォンにて歩数を計測しているため、Apple Watch等のスマートウォッチと連携させることはできません。

ご利用の際の留意事項（iPhone/Android）



【1】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。



＜使用可能なスマートフォン（2025年8月時点）＞

対応OS：iOS 13～18 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。

【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。

アプリのダウンロードと会員登録

以下の手順に従い、**アプリのダウンロードと会員登録**をお願いします。

① アプリをダウンロードする

以下のQRコードを読み取り、**歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」（無料）**をダウンロードします。

iPhone (iOS)



Android



HealthPlanet Walk



「入手」もしくは
「インストール」
をタップする

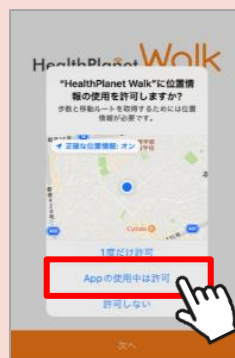
② アプリを起動する

ダウンロードされたアプリがスマホの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。



「次へ」を
タップする

※ **iPhone (iOS) ユーザーの方は、アプリ初回起動時に「位置情報」と「通知 (PUSH通知)」等の許可を求める画面（下図参照）が表示されます。それぞれ「Appの使用中は許可」「許可」をタップしてください。**



③ 会員登録する

※ディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。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。

- 1** アプリを開き、ログイン画面の「新規会員登録」をタップ。



- 2** 「団体コード」を入力します。各種規約を確認いただき、「同意する」にチェックをしたら「次へ進む」をタップ。



団体コード
konan2025
を入力する

※ 団体コードを正しく入力しないと、本事業専用の機能がご利用いただけません。

- 3** お客様情報（基本情報・ご本人情報）を入力し、会員規約に同意いただき、「次へ進む」をタップします。（※すべて入力必須となります）

希望IDには、ご自身のメールアドレスや電話番号などを使用してもOKです。

ID (例)
taro-2025

使用可能なIDが確認したい場合は「希望IDチェック」をタップしてください。「希望IDはすでに使用されています」と表示される場合は、既にほかの方が使用しているため別のIDを入力してください。

メールアドレス・性別・生年月日・氏名・郵便番号・ご住所・電話番号・身長などの情報をすべて入力してください。

「お友だち紹介コード」をお持ちの方は、このタイミングでの入力を必ず実施ください。

【※ご注意※】
「お友だち紹介コード」を入力せずに会員登録を完了させると、お友だち紹介ポイントが付与されません。

パスワードは、他人に推測されにくいものを設定しましょう。

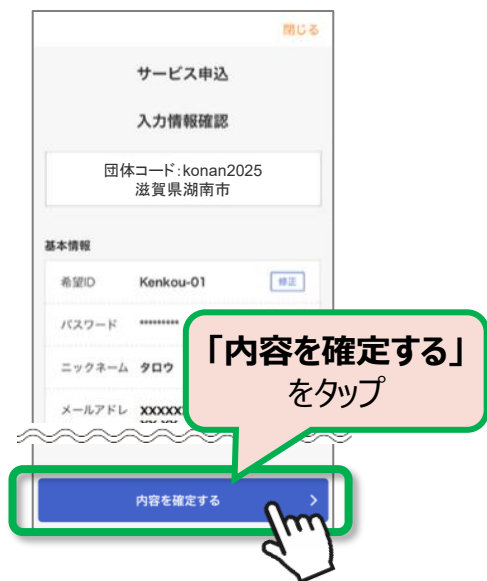
パスワード (例)
ilvyshtm@7489

ニックネームは、コンテンツに表示されます。フルネームを使用される方は、その点をご留意ください。

ニックネーム (例)
たろう

すべての入力が完了したら「次へ進む」をタップすると、入力情報の確認画面が表示されます

4 入力内容を確認し、「内容を確定する」をタップ。



5 会員登録が完了したら、「アプリをはじめる」をタップします。



スマホの機種変更後などにアプリにログインする際は、ご登録いただいたIDとパスワードが必要となりますので、忘れないようご注意ください。

以前よりIDをお持ちの場合の登録方法

1. アプリを起動し、ご利用中のIDとパスワードでログイン。右上の「プロフィールアイコン」をタップ。

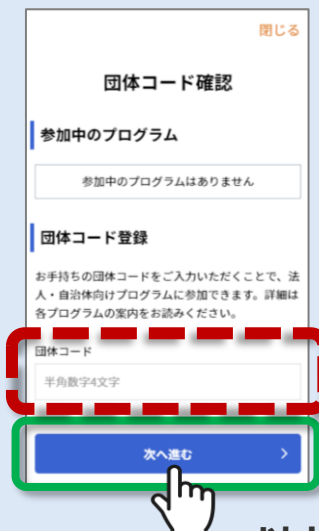


2. 「団体コード確認」をタップ。

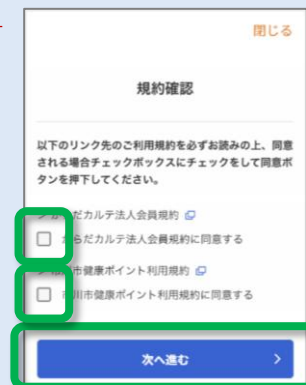


3. 団体コードに「konan2025」を入力し、「次へ進む」をタップ。

※ 団体コードを正しく入力しないと、本事業専用の機能がご利用いただけません。



4. ご利用規約に同意いただき、「次へ進む」をタップ。



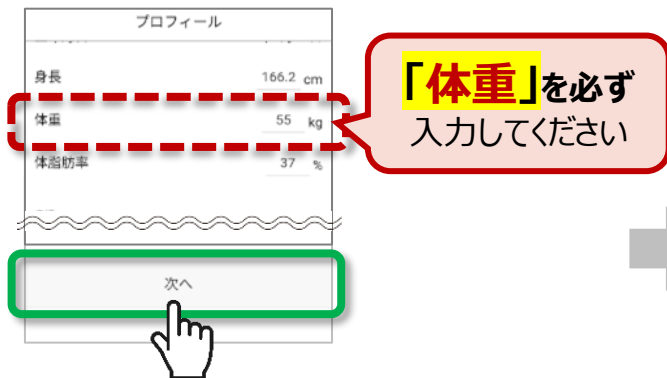
5. ホーム画面が起動したら会員登録は完了です！

以上で会員登録は完了です。

④ 体重・歩数目標を入力する

1 「プロフィール」画面が表示されたら、必ず「**体重**」を入力し「**次へ**」をタップ。

※身長は会員登録時に入力したものが自動で反映されます。



2 歩数目標を入力し「**次へ**」をタップ。

※「1日の歩数目標」を入力すれば、「1週間の歩数目標」は自動的に設定されます（変更も可能）



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

3 【身体活動データへのアクセスを「HealthPlanet Walk」に許可しますか？】と表示されたら「許可」をタップします。



⑤ モードを「内蔵歩数計」にする

1 「設定」でモードが「**内蔵歩数計**」になっていることを確認したら、「**始める**」をタップします。



2 ホーム画面が起動します。

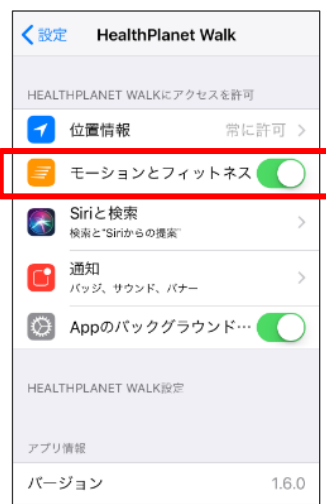


以上で、初期設定は完了です。

※ディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。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。

アプリの設定確認 (iPhone)

- 1 ホーム画面上の「設定」をタップします。
- 2 「HealthPlanet Walk」をタップします。
- 3 「バージョン1.11.3」以上になっていることを確認。
- 4 「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。
- 5 「通知」をタップします。
- 6 「通知を許可」がONになっていることを確認。



以上で設定確認は完了です

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。

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。

3. 活動量計の使い方



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

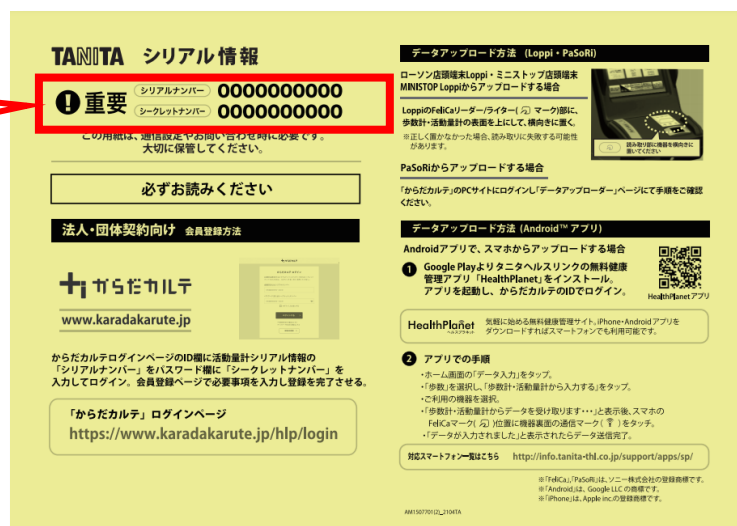
活動量計の製品箱に入っている黄色い紙の「シリアルナンバー(MYH S/N)」と「シークレットナンバー(シークレットN)」をご確認ください。

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

正しく測定するために以下の点をよくお読みいただき、正しくご使用ください。

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。

- ※ 活動量計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。
- ※ スマートフォンと一緒にポケットに入れると誤作動をするおそれがあります。スマートフォンと一緒にポケットに入れないでください。



●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大きくゆれる場合、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。

■ 湿気の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。

■ 通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、および強力な電磁波のある環境では使用しない。

→ 活動量計が誤作動して電池寿命に影響を及ぼすおそれや、正確に測定できないおそれがあります。
電子レンジ、IH調理器、スマートフォン、ワイヤレス通信機器、電線、発電所、電波塔の近くなどから可能な限り遠くに離れてご使用ください。



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



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。

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



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

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。

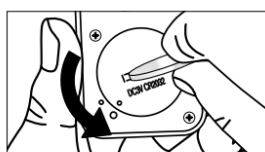
※ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどでご確認ください。

電池の交換方法

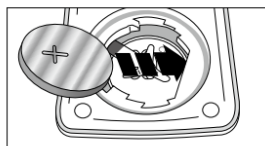
◆電池交換のタイミング

- 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。

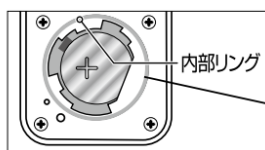
◆活動量計の電池を入れる・交換する



- 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）

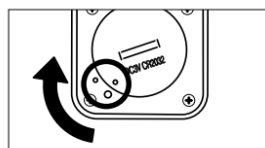


- ② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。



- 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、「FFFFF」が
表示されます。

上記①～⑤までの手順で「FFFFF」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。**

【活動量計・アプリ共通】付与ポイント一覧

ポイント名	獲得条件		ポイント数	最大
毎日歩数ポイント	20～64歳 (男性)	1,000歩	2	40/日
		3,000歩	8	
		5,000歩	10	
		8,000歩	15	
		10,000歩	5	
	20～64歳 (女性)	1,000歩	2	55/日
		3,000歩	8	
		5,000歩	15	
		8,000歩	25	
		10,000歩	5	
	65歳以上 (男性)	1,000歩	2	40/日
		3,000歩	8	
		5,000歩	10	
		6,000歩	15	
		8,000歩	5	
	65歳以上 (女性)	1,000歩	2	40/日
		3,000歩	8	
		5,000歩	10	
		6,000歩	15	
		8,000歩	5	
週間歩数ポイント	週間	56,000歩	30	30/週
体組成測定ポイント	月の初回測定 (通常測定30P+ボーナス20P)		50	50/回
	以降の測定 3 回まで		30	140/月
からだカルテログイン ポイント	ログイン時 (1日 1 回まで)		1	1/日
説明会参加ポイント	事業説明会参加で付与 (1回まで) 発行期間: 9月19～20日		100	100
お友だち 紹介ポイント	紹介者	R6年度からの参加者のみ対象 参加者紹介で付与(上限3人)	50	150
	被紹介者	紹介コードを入力して参加	50	50
ウォーキングラリー ゴールポイント	ウォーキングラリー ゴールで付与 2回		100	200
その他	市指定のイベントに参加でポイント付与		50	—
	8/27までにお申し込みで早期申込特典		100	100

MEMO



日本をもっと健康に！

◇お問い合わせ先◇

健康福祉部 地域包括ケア推進局 健康政策課〔保健センター〕
電話番号：0748-72-4008

まちの保健室（出張健康相談会）もぜひご活用ください！

※まちの保健室…毎月身体測定スポットや地域のまちづくりセンターなどで保健師や
管理栄養士が皆さんの健康づくりのサポートをする健康相談会

