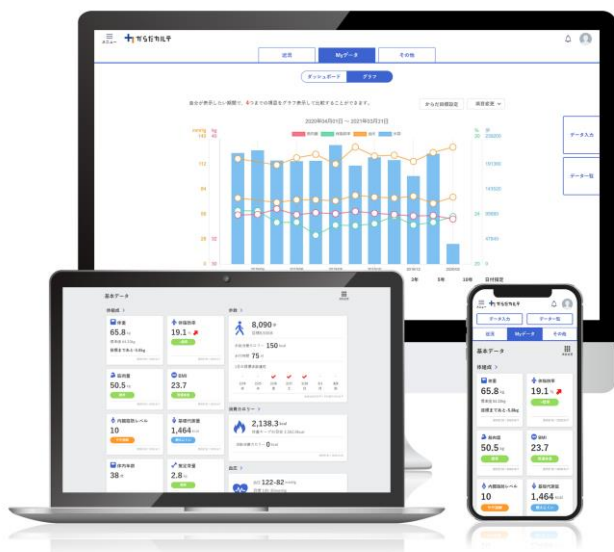


## むつ市 健幸アップポイント

# 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6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

## 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.5
• からだ目標設定	P.6
• 生活習慣タイプ診断	P.8
• アンケート	P.9
• ログイン後の画面	P.10
• Myデータ／健康メモ	P.11
• データ入力／データ一覧	P.12
• 食事記録	P.13
• ポイントの確認方法	P.15
• 近況	P.16
• ユーザー情報の変更	P.17
• お知らせ／重要なお知らせ	P.19

### 2. 主なコンテンツ

• ウォーキングラリー	P.21
• タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ	P.22

### 3. その他

• スマートフォンで「からだカルテ」にログイン	P.24
• スマートフォンアプリ「からだカルテ」	P.26

※ 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-mutsu>) 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！

### 用紙にて申込みの方

市から郵送される事業参加のご案内に記載されたIDとパスワードを入力してください。

### WEB申込みの方

市から郵送される事業参加のご案内に記載されたIDと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。

②ID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。

**1**

「Myデータ」>「グラフ」>「からだ目標設定」より設定できます。

**2**

利用規約に「同意する」をクリックすると機能を使用できます。

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】

<b>体重</b> 65.5 kg 標準値 67.38kg 目標70kg達成！	<b>体脂肪率</b> 15.8 % 標準 目標まであと-5.8%
<b>筋肉量</b> 52.3 kg 標準 目標50kg達成！	<b>BMI</b> 21.4 標準体重

**3**

設定したい項目を選択してください。

目標値を記入します。

目標値を入力したら「設定」をクリックしてください。

# 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。

**からだ目標設定**

「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。

**メール送信先設定**

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。

**メール本文設定**

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

項目	現在の数値	目標値
体重	58.2 kg	22.2 %
体脂肪率	28.2 %	13.2 %
筋肉質量	15 kg	50.2 %
基礎代謝量	92 kcal	1,000 kcal
運動時間	1,000 min	90 min

「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。

基本データ		項目変更
<b>体重</b> 54.3 kg 標準値61.95kg	<b>体脂肪率</b> 16.4 % やせ	<b>歩数</b> 2,500 歩 目標9,000歩 歩行消費カロリー --- kcal 歩行時間 22分
<b>筋肉量</b> 42.6 kg 標準	<b>BMI</b> 19.3 普通体重	
<b>内臓脂肪レベル</b> 1 標準	<b>基礎代謝量</b> 1,296 kcal 絶えやすい	<b>消費カロリー</b> 896.9 kcal 体重キープの目安 2,385.3kcal 活動消費カロリー 0 kcal
<b>体内年齢</b> 0 歳	<b>推定骨量</b> 2.8 kg 多い	<b>血圧</b> 血圧 116-67 mmHg 脈拍 68 拍/分
<b>筋質点数</b> 0	<b>体水分率</b> 58.6 %	<b>血糖</b> 血糖 --- mg/dL
<b>脂肪スコア</b> -3 少ない	<b>筋肉スコア</b> 0 標準	<b>尿糖</b>

## ◆ 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 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。

自分が表示したい期間で、4つまでの項目をグラフ表示して比較することができます。

2020年03月15日 ~ 2020年04月13日

歩数 3000 kg 59

体重 筋肉量 連続歩数 歩数

表示期間を変更できます。

項目変更

項目変更 ^

自分のタイプから項目を決める

- 自由に項目を選択したい
- メタが気になる
- 生活習慣も改善したい
- ダイエットしたい(女性)
- ダイエットしたい(男性)
- 健康管理をしたい

体組成

- 体重
- 体脂肪率
- 内臓脂肪レベル
- 筋肉量
- 体脂肪量
- 体水分率
- 体内年齢
- 基礎代謝量
- 体脂肪量
- 筋量
- 筋量(全身)
- 筋量(右腕)
- 筋量(左腕)

歩数

- 歩数
- 歩行時間
- 連続歩数
- 自転車活動カロリー
- 自転車時間
- 自転車活動カロリー

消費カロリー

- 消費カロリー
- 活動消費カロリー

血圧・血糖

- 血圧
- 糖化
- 血糖

その他

- 尿糖
- ウェスト

## ◆ 「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

目標の評価

2021/03/18

朝食を食べた

昼食を食べた

夕食を食べた

お酒を飲んだ

運動をした

ひとことメモ

戻る

登録する

「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。

1週間のデータ (2/29~3/6)		1カ月のデータ (3/1~3/31)	
平均体重 - kg	平均体脂肪率 - %	平均体重 - kg	平均体脂肪率 - %
---	---	---	---
2020	年	03	月
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	---	---

# 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。



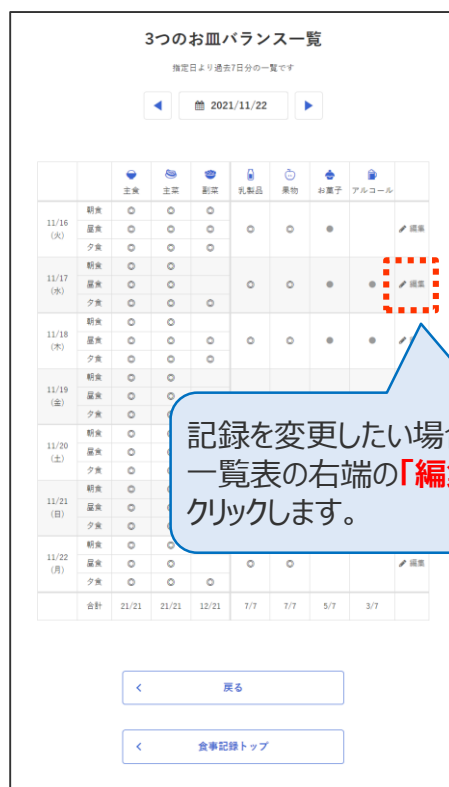
**3** ◀ ▶ マーク、日付部分をクリックすると、入力する日付を変更することができます。



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。

※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。

**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

	たんぱく質					ビタミン・ミネラル	
	鶏肉	魚介類	卵	大豆製品	乳製品	緑黄色野菜	果物類
09/10(金)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
09/11(土)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
09/12(日)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
09/13(月)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
09/14(火)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
09/15(水)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
09/16(木)	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
合計	5	4	5	5	5	3	6

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

自由入力で追加

自由入力 検索 履歴

2021/09/17 (金)

朝食 07:00

料理名: ハムエッグ

カロリー: 143

食べたものを自由に入力する

カテゴリ: 丼・カレー・その他

フリーワード: 検索ワードを入力

検索する

いくら丼 栄養素 ▼  
数量: 1.0 カロリー: 461 Kcal

うなぎ丼 栄養素 ▼  
数量: 1.0 カロリー: 516 Kcal

親子丼 栄養素 ▼  
数量: 1.0 カロリー: 516 Kcal

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	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2019/02/22	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2019/01/30	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2019/01/29	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2019/01/28	歩数必達ポイント(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。

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

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**

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「ウォーキングラリー」  
—東南アジア編—

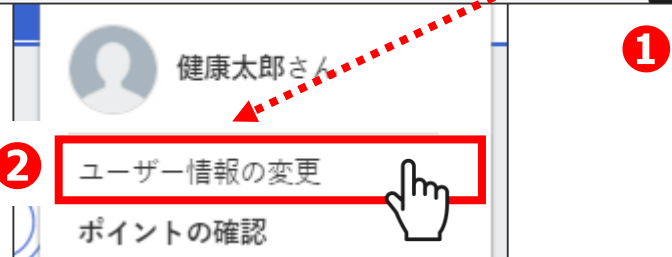
事務局からのメッセージをご確認いただけます。



# 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.00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。**

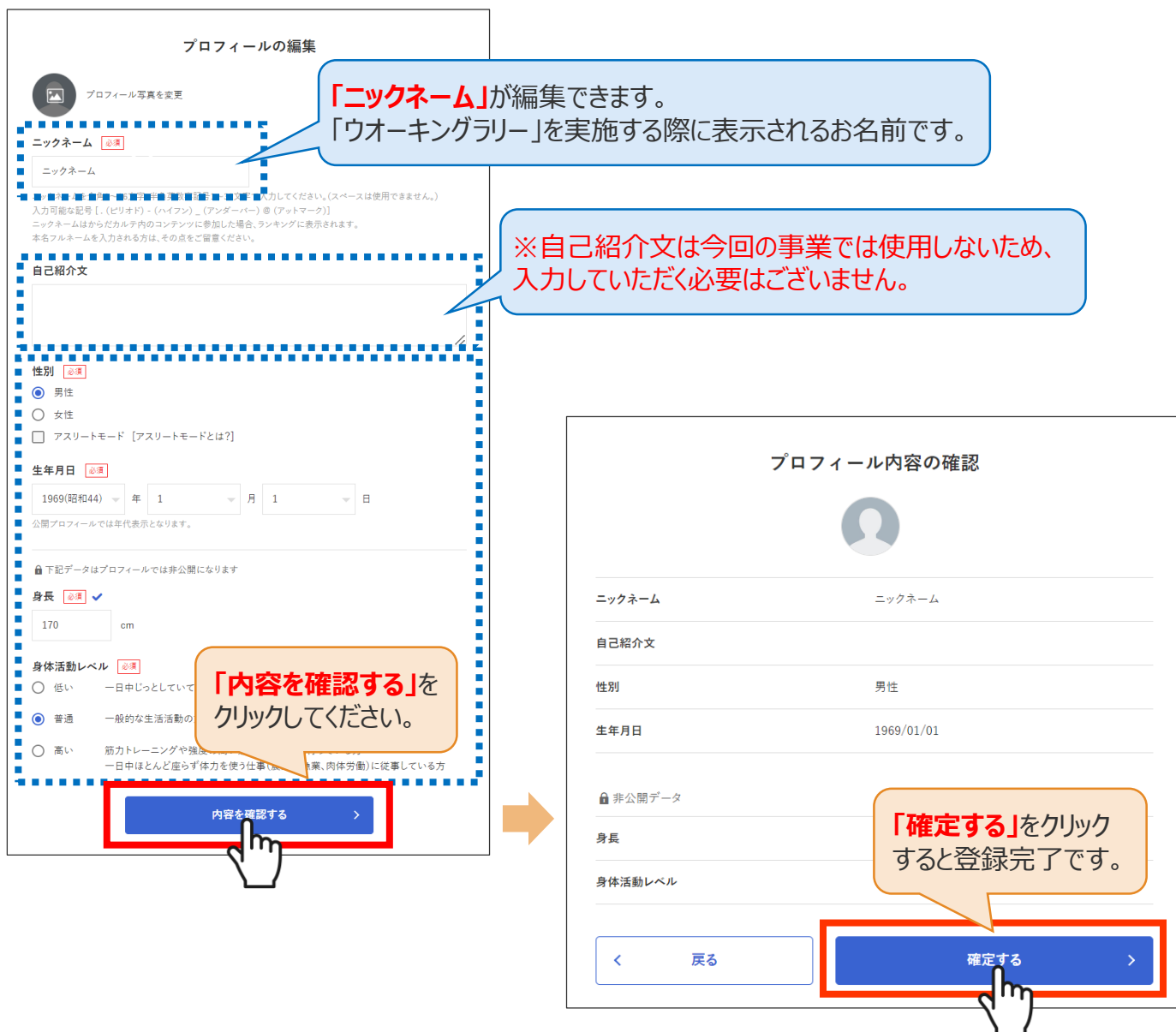
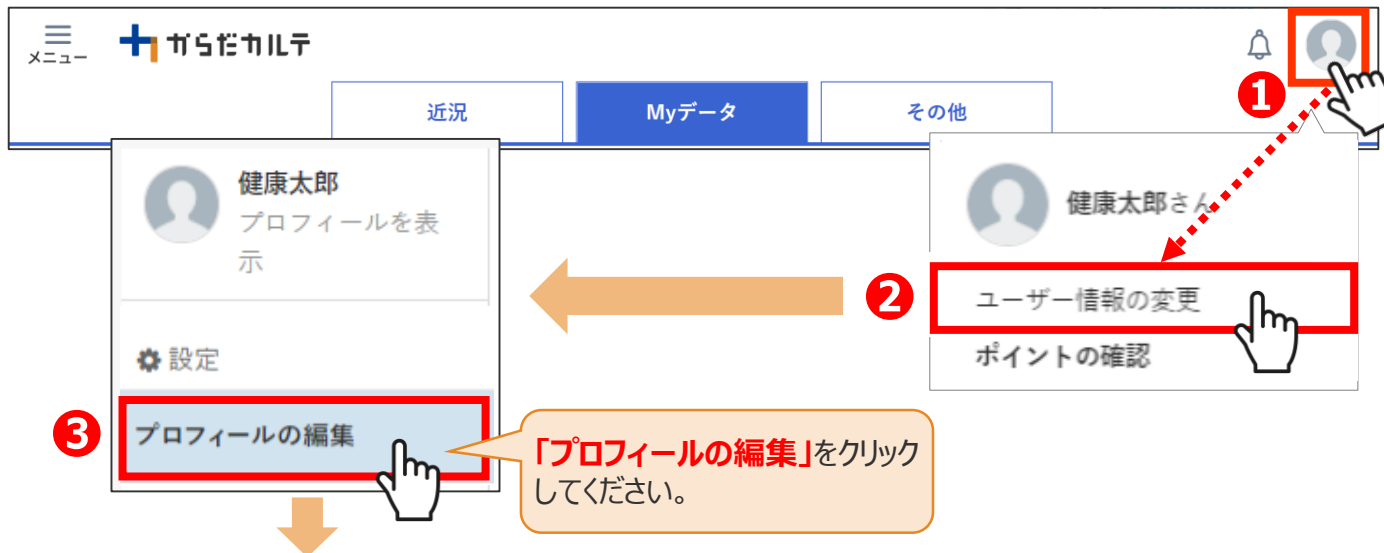
ログインしたままになっていると、他人にご自身の個人情報が見られる恐れがありますのでご注意ください。



# 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。



# 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。

「近況」もしくは右上の「お知らせ」をクリックしてご確認ください。

事務局からのメッセージをご確認いただけます。

## ◆ 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、トップページの上部的に表示される「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。

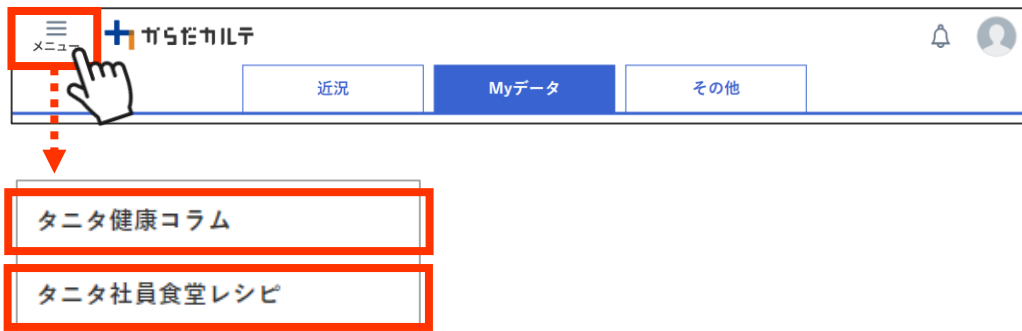
「個人ランキング一覧へ」をクリックして、ランキング情報を確認してみましょう！



**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-mutsu>



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  
できません



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



一度ログインしていただいたら、その後は毎回ログインID・パスワードの入力をせずにご利用できます。

「からだカルテ」の会員登録はアプリ上からはできませんので、WEB上で行っていただく必要があります。また、端末からの歩数データ送信はできません。





日本をもっと健康に！