

なんよう健幸ポイント事業

健康管理アプリ 「からだカルテ」の使い方ガイド

<令和6年度>



 からだカルテ



南陽市マスコットキャラクター「なんちゃん・ようちゃん」

目次

【はじめに】アプリのダウンロードをお願いします

1. 「からだカルテ」の基本設定・操作

• ログイン方法	P.4
• からだ目標設定	P.5
• 健康づくり目標設定	P.7
• ベースラインの確認	P.10
• アンケート	P.11
• ログイン後の画面	P.12
• Myデータ（グラフ表示）／健康メモ	P.13
• 食事記録	P.14
• ポイントの確認方法	P.16
• 近況	P.17
• ユーザー情報の変更	P.18
• 測定機器の登録・解除	P.20
• お知らせ／重要なお知らせ	P.21

2. 主なコンテンツ

• 健康宣言	P.23
• みんなの健康宣言	P.24
• みんなの参加状況	P.25
• ウォーキングラリー	P.26
• タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ	P.27

「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配信しています。

以下の二次元コードを読み取って「からだカルテ」アプリをダウンロードしましょう！



「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。

本資料には、事業で使用される「からだカルテ」の基本的な操作方法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

「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。



◆「からだカルテ」アプリにログインしてみましょう

事前にダウンロードした「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」の「ID」「パスワード」は下記をご確認ください。

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**

アプリコースの方

本事業への参加申込みをしていただいた際に、メールにて「なんよう健幸ポイント参加申込結果」をご連絡します。当該メール本文に記載するID、パスワードを使用してください。
※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。
※ヘルスプラネットワークのID・パスワードと同じです。



黄色い紙（活動量計の箱に同梱）

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」をタップ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】 ※緑色の線が目標値



【ダッシュボード画面】



3

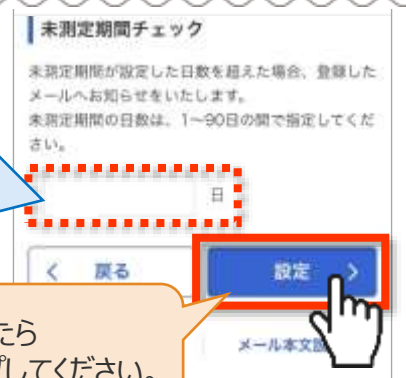
設定したい項目を
選択してください。



「目標値」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」をタップしてください。

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

目標値の設定 注意値の設定

「注意値の設定」をタップします。

「注意値」を入力します。

体重 kg 以上

体脂肪量 % 以上

kg 以上

未測定期間チェック

未測定期間が設定した日数を超えた場合、登録したメールへお知らせいたします。
未測定期間の日数は、1～90日の間で指定してください。

日

＜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」をタップしてください。

設定

メール送信先設定

メール送信先設定

※メールアドレスを半角で入力してください。
※受信者は、最大で10名まで設定できます。

受信者情報

お名前

メールアドレス

追加する

追加

現在の受信者一覧

戻る

お名前とメールアドレスを入力し「追加する」をタップしてください。

メール本文設定

測定期間アラートメール

【タイトル】
からだカルテ 測定期間アラートメール

【本文】
“受信者名”さんにご報告いたします。
“名前”さんの“体組成計、歩数計、血圧計”測定が測定期間内に行われていません。
測定をお願いします。
※128文字まで

テスト送信

目標達成メール

【タイトル】
からだカルテ 目標達成メール

【本文】
“受信者名”さんにご報告いたします。
“名前”さんの“測定部位”が“測定値”“測定単位”になり目標を達成しました。
おめでとうございます。
※128文字まで

テスト送信

注意警告メール

【タイトル】
からだカルテ 注意警告メール

【本文】
“受信者名”さんにご報告いたします。
“名前”さんの“測定部位”が“測定値”“測定単位”になり注意を警告します。
ご注意ください。
※128文字まで

テスト送信

設定

それぞれ「本文」を入力し、画面下部にある「設定」をタップしてください。

健康づくり目標設定（1/3）

◆ 健康づくり目標を設定してみましょう

コースを選択してアンケートを入力すると、「健康づくり目標設定」と「行動目標」が設定されます。（※事前に体組成計で測定したデータを取り込んでいただく必要があります）
「行動目標」は自動で設定される目標と個人で選択する目標の2種類があります。

1

「設定する」をタップしてください。

2

コースをお選びください。

3

アンケートにお答えいただき、「次へ」をタップしてください。

4

	現状	目標
体重	56.10 kg	---
体脂肪率	3.08 %	20.0 %未満
筋肉量	51.60 kg	47.81 kg
BMI	19.4	22.0~24.9

自動で行動目標が設定されます。

個人で選べる目標設定を選択してください。

「登録する」をタップしてください。

<目標設定について>

アンケートにご回答いただくことで、タニタヘルスリンク独自のロジックにもとづいた行動目標が設定されます。

※アンケート回答と体組成を測定いただくことにより目標を決めています。

<コース選択の目安について>

【スタンダード】20代～60代までの方

【ハード】20代～60代の方で、特に筋肉率を上げたい方

【シニア】60代以降の方

健康づくり目標設定（2/3）

◆ 健康づくり目標の達成状況を15段階で評価

「健康づくり目標」を設定すると、ログイン後のトップページに健康づくり目標の進捗状況が表示されます。「あなたの健康番付」のランクで達成度を見ることができ、自身の状態を具体的に把握できます。6カ月ごとに「健康づくり目標」は更新・入力する仕様となっています。



プロフィールで性別を【女性】でご登録の方は「あなたの健康開花状況」のランクで達成度を確認することができます。



「あなたの健康番付」のランク、または「今月の測定結果」をタップすると当月の測定結果が確認できます。詳細については次頁をご覧ください。

青色の範囲内が目標値です。

バー上部の青色の▼が青色の範囲にある場合、目標値の範囲内を維持している状態です。

健康づくり目標設定（3/3）

◆ ご自身の健康番付（健康開花状況）の詳細や仕組みについては、下記の手順でご確認いただけます



「あなたの健康番付」のランク、または「今月の測定結果」をタップすると当月の測定結果が確認できます。



プロフィールで性別を【女性】でご登録の方は「あなたの健康開花状況」のランク、または「今月の測定結果」をタップしてください。



現在の達成状況や目標について確認ができます。



「健康番付」の仕組み（昇格・降格の条件等）については「健康番付ランクについて」からご確認いただけます。



「健康開花状況」の仕組みは、以下のように表示されます。

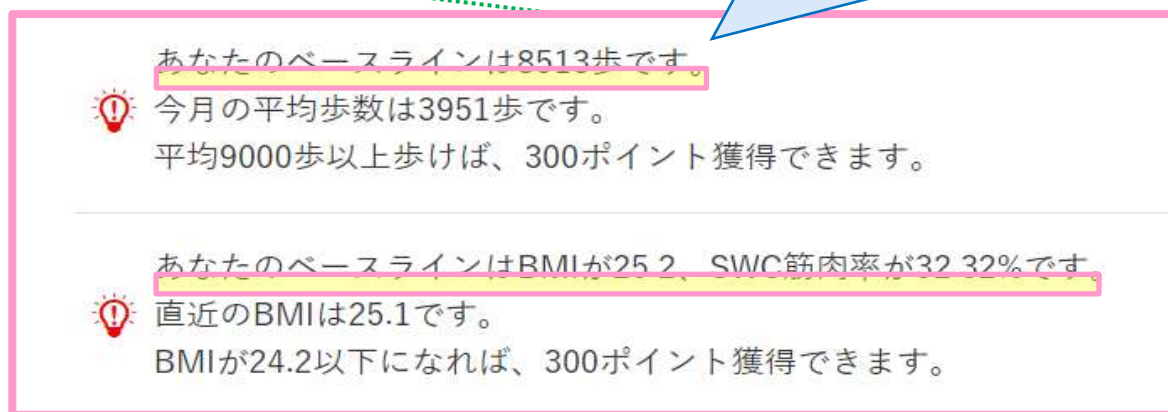


ベースラインの確認

◆ ベースラインを確認してみましょう



以下のように**ベースライン**が表示されます。



「ベースライン歩数（開始前歩数）」とは

用語解説

ベースライン歩数(開始前歩数)：以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。事業参加時は、最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数（1日300歩以上の日の歩数から算出）をベースライン歩数(開始前歩数)とします。

ベースライン歩数(開始前歩数)は、6カ月ごとに更新され7カ月目からはその前の6カ月間の平均歩数が基準になります。また、**ベースライン歩数(開始前歩数)の下限値は4,000歩（75歳未満）または3,000歩（75歳以上）**となります（ベースライン歩数(開始前歩数)が下限値に満たない場合も下限値となります）。ベースライン歩数(開始前歩数)は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で確認することができます。

アンケートの回答

◆ 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



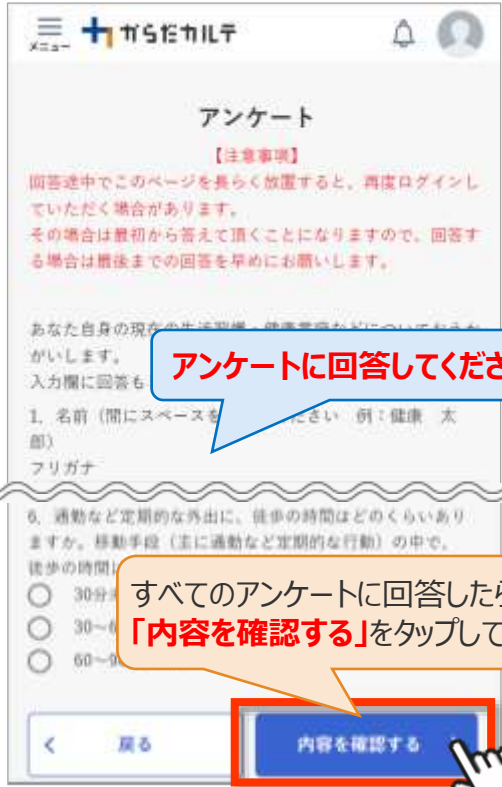
画面左上のメニューから「アンケート一覧」をタップしてください。

2



「アンケート」をタップしてください。

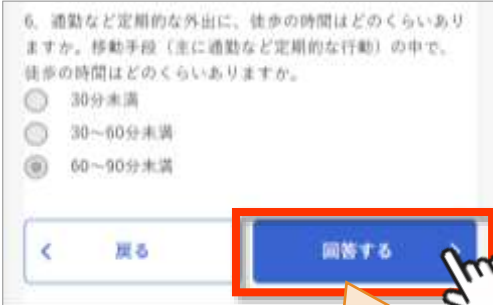
3



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」をタップしてください。

4



内容を確認し、「回答する」をタップしてください。

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。

5



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。



◆ 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」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

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」をタップしてください。



2 「3つのお皿バランス記録」表示部分をタップしてください。



※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 「3つのお皿バランス記録」画面で、毎日の食事内容を記録します。

◀▶マーク、日付部分をタップすると、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タップします。

最後に「記録する」をタップしてください。

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、一覧表の右端までスクロールして「編集」をタップします。

◆「食事記録」のデータを確認する

1 「データ一覧」>「食事」をタップしてください。



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

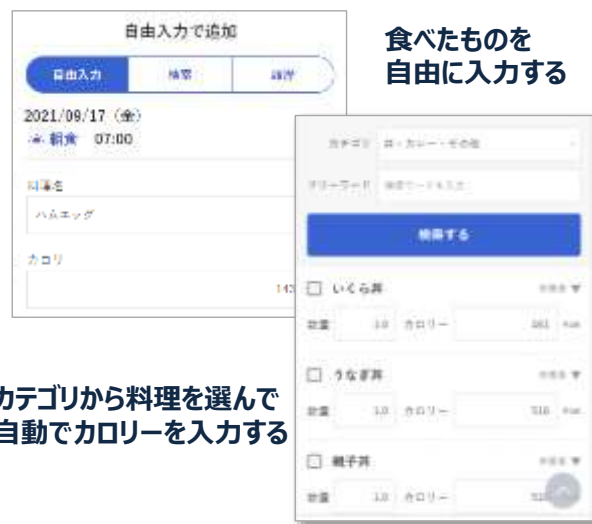
- ✓ 偏食が気になる方
- ✓ 外食が多い方
- ✓ 不足しがちな食品が気になる方



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

近況 Myデータ その他

ダッシュボード グラフ

なんよう健康ポイント 3,500 P

健康メモ

「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

現在の獲得ポイントが確認できます。

交換可能なポイント 3,500 P

① 今月末に失効するポイント 0 P

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。

ポイント獲得履歴を見る

ポイント交換履歴を見る

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

交換可能なポイント 3,500 P

① 今月末に失効するポイント 0 P

ポイントを交換する

総獲得ポイント 4,500 P

利用したポイント 1,000 P

失効ポイント 0 P

「総獲得ポイント」をタップしてください。

4

交換可能なポイント 3,500 P

① 今月末に失効するポイント 0 P

ポイントを交換する

総獲得ポイント 4,500 P

歩数必達ポイント(7500歩以上) 180 P

歩数ポイント(女性) 7,500歩歩く 150 P

歩数目標ポイント(8500歩以上) 180 P

歩数ポイント

体組成測定

体組成測定

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

1~20件 (全36件)

2021/05/18	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/17	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/16	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/15	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/14	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/13	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/12	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P

日付ごとの履歴を確認できます。

※実際の画面とは異なる場合があります。

◆ 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」をタップしてご確認ください。

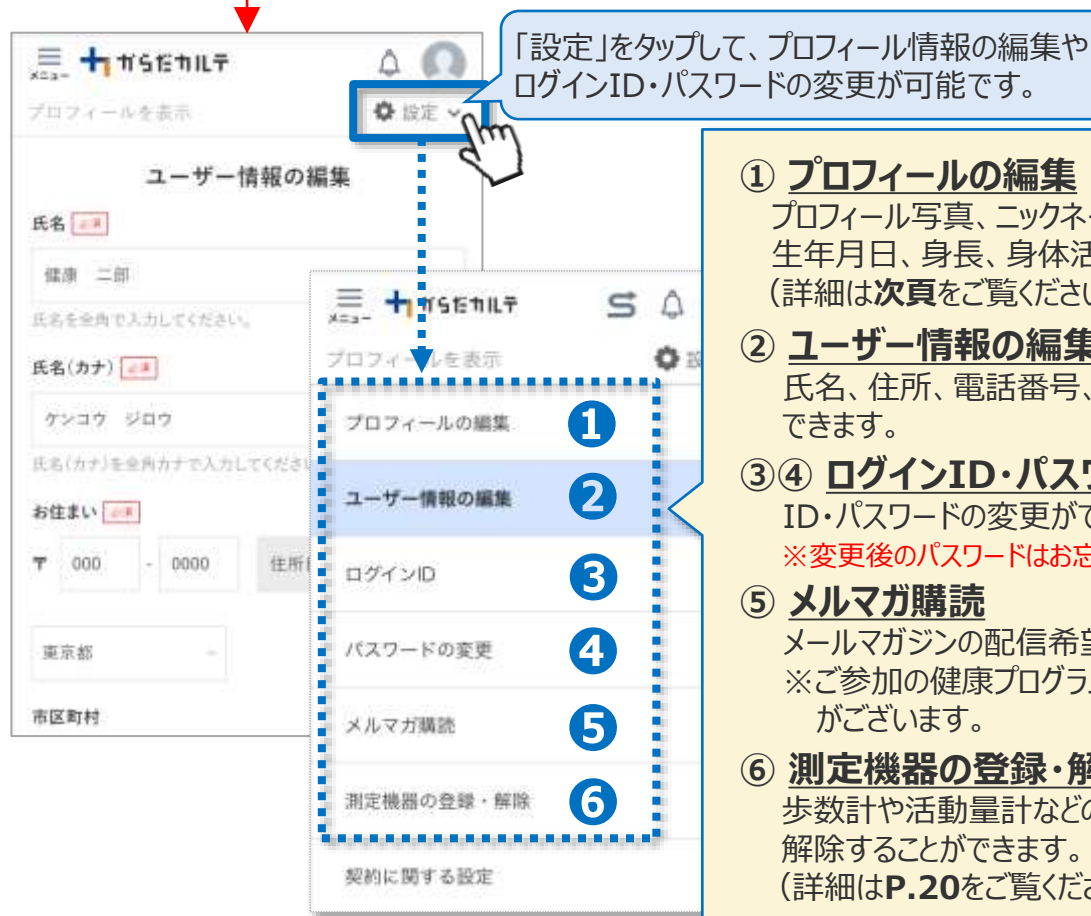


事務局からのメッセージをご確認いただけます。

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」をタップして変更を行うことができます。



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.20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などのWEBブラウザ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えちゃ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」>「設定」>「プロフィールの編集」をタップして編集を行うことができます。

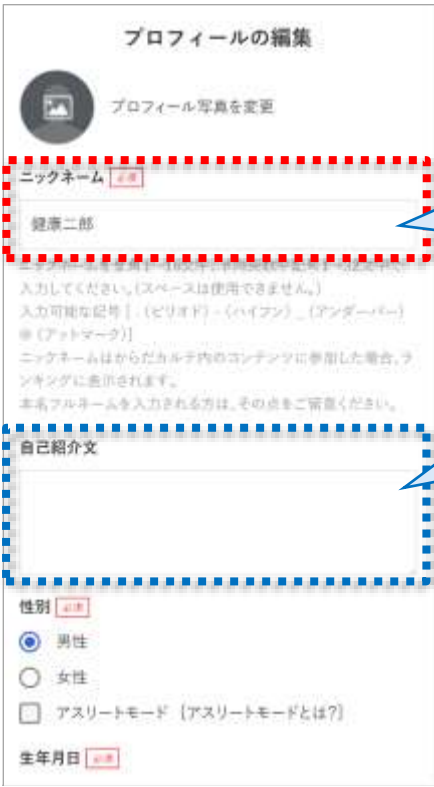
1



2



3



4



5



※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ありません。

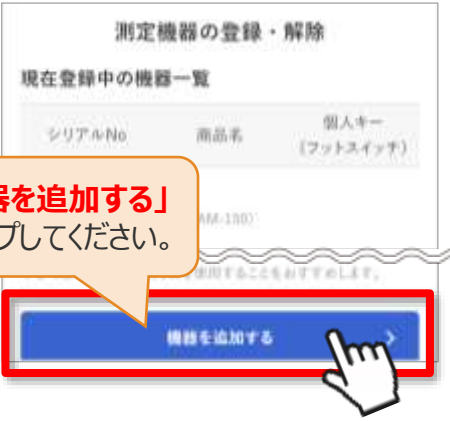
活動量計の登録・解除 ※活動量計コースのみ対象

右上の人型のアイコンから「ユーザー情報の変更」>「設定」>「測定機器の登録・解除」をタップして、活動量計の登録・解除を行うことができます。

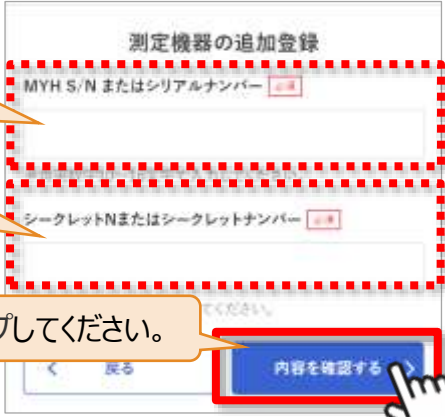
◆ 活動量計を登録する

1 

2 

3 

4 ※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）は、活動量計の箱に同梱の黄色い紙に記載があります。



◆ 活動量計の登録を解除する



030または060、061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。



Check !

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。



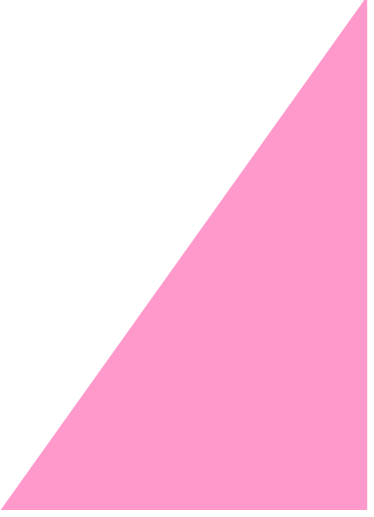
◆ 重要なお知らせ

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。





2. 主なコンテンツ



◆ 健康宣言をしてみましょう

「健康宣言」の関連サービスは、トップ画面>「Myデータ」よりご確認ください。

1



トップ画面から「設定する」をタップしてください。

2



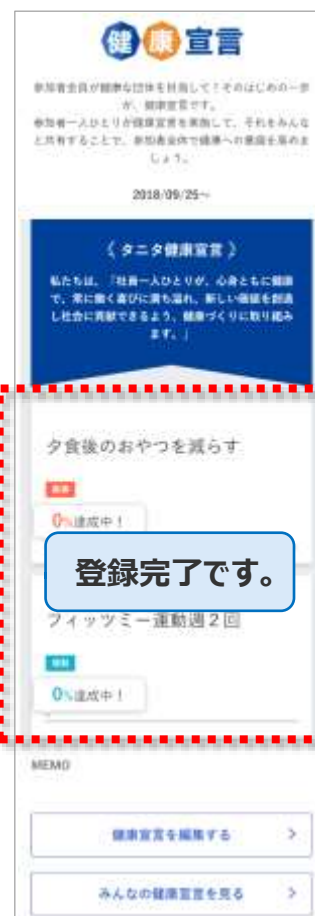
必要事項を記入して「内容を確認する」をタップしてください。

3



内容を確認して「登録する」をタップしてください。

4



登録完了です。

◆「みんなの健康宣言」を見てみましょう

「健康宣言」の関連サービスは、トップ画面>「Myデータ」>「私の健康宣言」よりご確認ください。



広げよう、つなげよう、健康の輪！

同じプログラムに参加している参加者の「健康宣言」を閲覧することができます。



みんなの参加状況

◆「みんなの参加状況」を見てみましょう

「みんなの参加状況」は画面左上の （メニュー）よりご確認ください。



同じプログラムに参加しているメンバー同士の参加状況を確認することができます。
ぜひ、みんなの頑張りをご自身のモチベーションにつなげてください。



「マイチーム」をタップして、ご自身が所属しているグループ（チーム）メンバーの活動状況を確認できます。

「チーム別」をタップして、チーム（グループ）ごとの活動状況について確認できます。



※掲載のコース・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。

◆ 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、トップ画面上部に表示される「ウォーキングラリー」をタップしてください。
※開催期間中のみ表示されます。
※画面左上の「メニュー」>「ウォーキングラリー」をタップして確認することもできます。



通過地点ごとに画像が変わる！

いつものコースや近所の買い物・お散歩コースを歩きながら、まるで名所めぐりをしている気分。

あなたの現在のランキングや平均歩数、達成率をチェックできます。順位がわかるので仲間と競争を楽しめます！

最終結果発表
99人中1人がゴールしました。
(2020/12/09時点の集計結果)

順位	名前	歩数
1位	健康太郎様	280,000 歩
2位	〇〇〇〇様	65,051 歩
3位	〇〇〇〇様	46,813 歩
4位	〇〇〇〇様	39,792 歩
5位	〇〇〇〇様	37,830 歩
6位	〇〇〇〇様	35,717 歩
7位	〇〇〇〇様	35,055 歩
8位	〇〇〇〇様	33,867 歩
		33,514 歩
		33,348 歩

「個人ランキング一覧へ」をタップして、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」

350本以上のコラムを閲覧可能！

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。



「タニタ社員食堂レシピ」

毎週5定食分のレシピを閲覧可能！

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1,500種類以上。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）

未来のために 気軽に楽しく健康づくり！



南陽市マスコットキャラクター「なんちゃん・ようちゃん」