




令和6年度版 クイックガイド（説明書）

事業の概要

	参加申込	ポイント进行貯める	賞品をもらう
（代金800円） 活動量計	<p><申込書（活動量計での参加のみ）> A：市役所に申込書を提出 → その場でお渡し または B：健幸マイレージ事務局に郵送 → 約2週間後に代引きで郵送</p>	 <p>A：「活動量計」または、「スマートフォン」を持って歩く 活動量計は30日以内に歩数データを送信する。（iPhoneは7日以内） ※アプリ起動した状態で歩く</p> <p>B：データを送信する 1か月に1回以上データ送信した月は月毎にポイント付与（毎月1回のみ）</p> <p>C：健（検）診を受ける ハガキまたは「からだカルテ」で受診した健（検）診を申告</p> <p>D：健康づくり事業に参加する その場でポイント付与</p>	<p>令和7年2月28日までに貯めたポイント数に応じて参加賞がもらえます。</p> <p>① 2,000～3,999ポイント 貯めると⇒1,000円分</p> <p>② 4,000～5,999ポイント 貯めると⇒1,500円分</p> <p>③ 6,000ポイント以上 貯めると⇒2,000円分</p> <p>※手続き不要で自宅へ郵送されます！</p>
（アプリ・無料） スマートフォン	<p><WEB申込></p> <ol style="list-style-type: none"> QRコードまたは専用HPより申込み 会員情報入力画面のURLがメールで届くため、入力して送信 ※利用デバイスについて ①「活動量計」か②「スマートフォンアプリ」のどちらかを選択 パスワード設定のURLとIDが記載された承認メールが1週間以内に届くパスワードを設定 <p>4-① 活動量計を選択した方は約2週間後に代引き（800円）で郵送</p> <p>4-② スマートフォンアプリを選択した方はヘルスプラネットwalkアプリをインストールし、IDとパスワードでログイン（新規会員登録は行わない）</p>	<p>イベント等の案内チラシに右記のロゴが記載されているイベント参加でポイント付与 ※ロゴが記載されていないイベントもあり</p> 	<p>さらに、Wチャンスとして6,000ポイント達成した人の中から抽選で100名にカタログギフトが当たります。 ※当選は発送をもってかえさせていただきます。 ※写真はイメージです。</p> 

1. 活動量計またはスマートフォン（アプリ）を持って歩く



表示切替ボタン「O」を押すと、表示を切り替えることができます。

※ 左右の「<」「>」ボタンで過去7日分をみることができます。

① 総消費I初^レ量

27695
Tkcal

② 歩数

7777
!!

③ 歩行時間

95
!! min

④ 活動I初^レ量

10345
kcal


⑤ 時計

23:59

*** 電池交換後は、必ずデータ送信機器にのせ、データ送信を行ってください。**
未送信のままだと歩数がカウントされません。

◀電池交換サイン▶ ・バッテリーマークが点滅：電池が少なくなっています。
・バッテリーマーク+「Lo」と表示：電池残量なし。測定不可。

*** 1日毎にリセット等の操作をする必要はありません。**
午前0時に歩数は自動的に「0」になります。
歩数は累計表示ではありません。



2. 歩数データを送信する

定期的に歩数データを送信しましょう。活動量計本体には30日分のデータが蓄積されますが、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。**データを送信することで、健康管理サイト「からだカルテ」に情報が保存され、ポイントが貯まります。**

《活動量計での歩数データ送信方法》



《Loppiでの歩数データ送信方法》

ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi」からはいつでも歩数データを送信できます。「Loppi」の画面では貯まっているポイント数や直近5日間の歩数を見ることができます。

店頭端末「Loppi」に活動量計をかざします。




《アプリでの歩数データ送信方法》

※活動量計使用の方は利用しないでください



歩数データの送信

画面左上部にある  マークをタップすると、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。

※iPhone機種は7日以内に実施してください。

3. ポイントの付き方

(1)歩数関連ポイント ● 1日の歩数、1カ月の平均歩数（令和7年2月は対象外）に応じてポイント付与。

●データ送信した月は1カ月につき**50ポイント（月に1回のみ）**。

(2)健（検）診関連ポイント

案内チラシについているハガキ（または必要事項記入の郵便はがき）、もしくは「からだカルテ」から健（検）診を受診したことを申告していただくと、「健診（人間ドック含む）」は**500ポイント**、「がん検診」は**400ポイント**、「歯科健診」は**300ポイント**

(3)事業参加ポイント

市が実施する健康づくり事業等に参加すると、**100ポイント** ※対象事業によってはポイント数の変更あり

(4)継続ポイント 令和6年4月1日以降に6か月以上継続して参加（データ送信）した方に**500ポイント**

4. ポイント交換・ダブルチャンス【年1回】*手続き不要

★令和7年2月28日までに

①2,000～3,999ポイント貯めると⇒1,000円分②4,000～5,999ポイント貯めると⇒1,500円分

③6,000ポイント以上貯めると⇒2,000円分の参加賞を郵送します。

★さらに、ダブルチャンスとして6,000ポイント達成した人の中から抽選で100名様へ賞品が当たります。

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

5. 「からだカルテ」にログインする

パソコンやスマートフォンで歩数や測定グラフを確認できます。

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」(<https://www.karadakarute.jp/settsucity/>)にアクセスするか、「からだカルテ」アプリをダウンロードし、IDとパスワードでログインしてご利用ください。

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**



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、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 アプリをダウンロードする

以下の二次元コードを読み取り、「からだカルテ」アプリをダウンロードします。



iOS



Android



② アプリにログインする



アプリを開く



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**」ボタンをタップしてください。

一度ログインしていただいた後は、毎回ログインID・パスワードの入力をせずに、ご利用いただけます。

「からだカルテ」の使用方法について！

(動画再生時間：5分05秒)

「からだカルテ」の使用方法や各機能を動画でご説明しています。

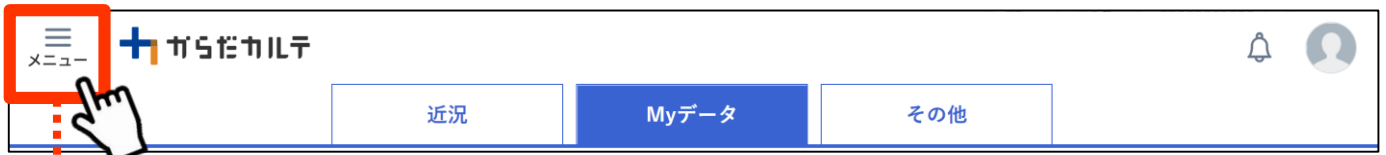


< ご注意ください >

- 動画再生や視聴には大量のデータ (パケット) 通信を行うため、ご利用の携帯・通信キャリア各社にて通信料が発生します。
- データ通信量が一定の基準に達した時点で、通信会社での通信速度制限が行われることがあります。
- スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、**Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。**
- データ通信費用は各自負担となりますのでご了承ください。

6. 「からだカルテ」から健康情報を確認する

各種、関連サービスの内容について、画面左上の （メニュー）よりご確認ください。



タニタ健康コラム



骨粗しょう症予防のために知っておきたい、牛乳と豆乳の違い
見た目はそっくりな牛乳と豆乳。今回は牛乳と豆乳の違いについて、骨粗しょう症予防に注目しながら紐解いていきましょう。

#健康管理

認知機能の維持などに関わる栄養素BDNFとは？

年齢とともに、認知機能をいかに低下させないかが気になってきますよね。今回は様々な栄養成分の中で、最新の知見から、脳の活性化に関連して注目されている「BDNF」についてご紹介します。

#健康管理

- ダッシュボード
- グラフ
- データ一覧
- 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



タニタ社員食堂レシピ

月曜更新

おいしくてヘルシーなレシピを毎週ご紹介！
からだカルテから、毎週5定食分のおすすめレシピがご覧いただけます。



あっさりすき焼き風定食

カロリー	523kcal	塩分	2.56g	食物繊維	9g
たんぱく質	30.2g	脂質	17.5g	炭水化物	70.6g

バーチャルウォーキングラリーを開催します！

*実際に現地には行きません。

<第1回>

開催コース：歴史探訪シリーズ 宮本武蔵編

開催時期：令和6年5月1日～7月10日



※画像はイメージです。

<第2回>

開催コース：ドイツ編

開催時期：令和6年10月1日～令和7年1月31日



※画像はイメージです。