

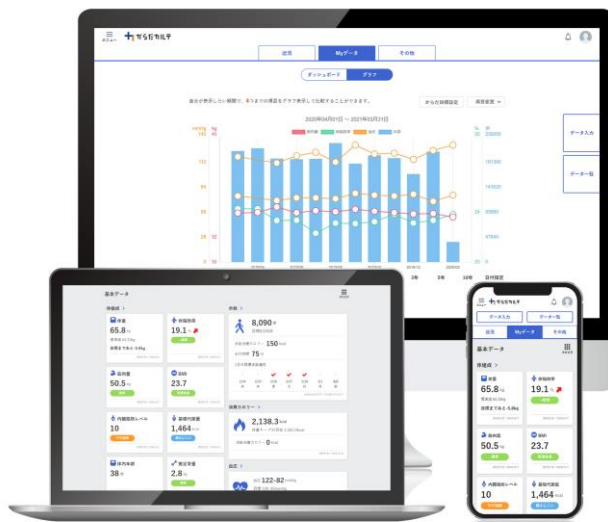
## 摂津市健幸マイレージ

# 活動量計・「からだカルテ」 使い方ガイド

<令和6年度>



活動量計「AM-150」



健康管理ポータルサイト「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。

## 【1】活動量計の使い方

活動量計の使い方 .....	P.3
データの送信方法 .....	P.7
電池の交換方法 .....	P.9

## 【2】健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方

「からだカルテ」の基本設定・操作 .....	P.12
• ログイン方法	
• 健康づくり目標設定	
• ログイン後の画面	
• Myデータ／健康メモ	
• ポイントの確認方法	
• ユーザー情報の変更	
• 選択した賞品のコース変更	
• 健(検)診関連の申告方法	
• 近況／お知らせ／重要なお知らせ	
主なコンテンツ .....	P.24
• 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	
その他 .....	P.26
• スマートフォンアプリ「からだカルテ」	

※ 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】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 (1/4) ~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！



**TANITA シリアル情報**

**重要** シリアルナンバー 0000000000  
シークレットナンバー 0000000000

この用紙は、通信設定やお問い合わせ時に必要です。大切に保管してください。

必ずお読みください

法人・団体契約向け 会員登録方法

**からだカルテ**  
www.karadakarute.jp

からだカルテログインページのID欄に活動量計シリアル情報の「シリアルナンバー」をパスワード欄に「シークレットナンバー」を入力してログイン。会員登録ページで必要事項を入力し登録を完了させる。

「からだカルテ」ログインページ  
<https://www.karadakarute.jp/hlp/login>

**データアップロード方法 (Loppi・PaSoRi)**

ローソン店舗端末Loppi・ミニストップ店舗端末MINISTOP Loppiからアップロードする場合

LoppiのFelCaリーダーライター(右)マーク部に、歩数計・活動量計の表面を上にして、機向きに置く。  
※正しく置けなかった場合、読み取りに失敗する可能性があります。

PaSoRiからアップロードする場合  
「からだカルテ」のPCサイトにログインし「データアップロードページ」にて手順をご確認ください。

**データアップロード方法 (Android™ アプリ)**

Androidアプリで、スマホからアップロードする場合

1 Google Playよりタニタヘルスリンクの無料健康管理アプリ「HealthPlanet」をインストール。アプリを起動し、からだカルテのIDでログイン。

HealthPlanet 気軽に始める無料健康管理サイト。iPhone・Androidアプリをダウンロードすればスマートフォンでも利用可能です。

2 アプリでの手順

- ・ホーム画面の「データ入力」をタップ。
- ・「歩数」を選択し、「歩数計・活動量計から入力する」をタップ。
- ・ご利用の機種を選択。
- ・「歩数計・活動量計からデータを受け取ります…」と表示後、スマホのFelCaマーク(右)位置に機器裏面の通信マーク(下)をタッチ。
- ・データが入力されましたと表示されたらデータ送信完了。

別添スマートフォン版はこちら <http://info.tanita-ttl.co.jp/support/apps/isp/>

© FelCa, PaSoRiは、ソニー株式会社の登録商標です。  
© Androidは、Google LLCの登録です。  
© iPhoneは、Apple Inc.の登録商標です。



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 (3/4)

## ◆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 (4/4)

## ◆ 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。

# データの送信方法 (1/2)

## ◆ 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】 市内の「データ送信場所」でデータを送信する方法

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。

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



# データの送信方法 (2/2)

## 【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 (1/2)

## ◆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。

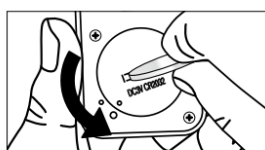


# 電池の交換方法 (2/2)

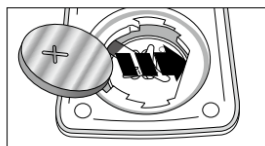
## ◆電池交換のタイミング

- 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。

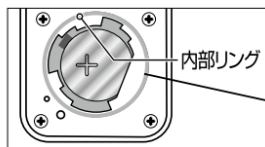
## ◆活動量計の電池を入れる・交換する



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)

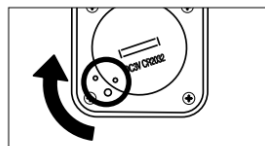


② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。

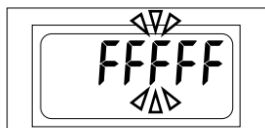


③ 電池 (CR2032) の (+) 側を上にして、  
矢印の方向から先に入れる。

※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。

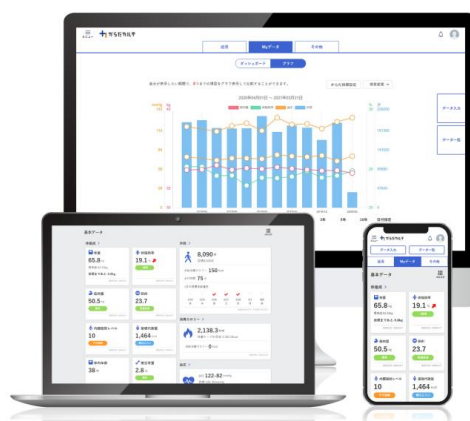


**電池交換後はリーダーライターや「Loppi」に置くまで歩数がカウントされず、日をまたいでしまうとデータが消失する可能性がありますので、ご注意ください。**

## 【2】健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方

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。

### からだカルテ



# ログイン方法

## ◆ 「からだカルテ」にログインしてみましょ

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/settsucity/>) 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！

※右記QRコードを読み取って、ログインすることも可能です。

からだカルテ

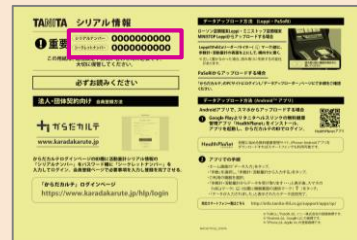


### 活動量計コースの方

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**

※【WEB申込】の方は事務局よりお送りしたIDとご自身で設定したパスワードを入力してください。



黄色い紙 (活動量計の箱と同梱)

### パソコンの場合

### スマートフォンの場合

**からだカルテ ログイン**

お客様の会員IDまたはシリアルナンバーとパスワードまたはシークレットナンバーをご入力の上、[ログインする] ボタンを押してください。

会員IDまたはシリアルナンバー  
半角英数字記号4~64文字

パスワードまたはシークレットナンバー  
半角英数字記号6~16文字

ログインしたままにする

**ログインする >**

- ① 「**ログインする**」をクリックしてください。
- ② IDを「**会員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。

## ◆ 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。

### <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

**2**

コースをお選びください。

**4**

	現状	目標
体重	56.10 kg	---
体脂肪率	3.00 %	20.0 %未満
筋肉量	51.60 kg	47.81 kg
BMI	19.4	22.0～2

自動で行動目標が設定されます。

**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。

**5**

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。

## ◆ 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」を設定していると、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（番付）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カ月ごとに目標が設定され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。

あなたの健康開花状況は  
**発芽**

今月の測定結果 >

👤 **スタンダード**
選択中

コース・目標を変更する >

6ヶ月チャレンジ中：4ヶ月目

🚩 継続は力なり。  
目標達成に向けてがんばりましょう！

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月 4ヶ月 5ヶ月 6ヶ月

あなたの健康番付は  
**弟子**

今月の測定結果 >

▲ 前月 ▼ 今月

🏋️ **筋肉量** 39.05kg (SWC筋肉率29.07%)

31.73kg未満	31.73以上～34.84kg 未満	34.84kg以上
-----------	-----------------------	-----------

📊 **BMI** 21.3

18.5未満	18.5以上～ 22.0未満	22.0以上～ 23.0未満	23.0以上～ 25.0未満	25.0以上
--------	-------------------	-------------------	-------------------	--------

👤 **体脂肪率** 23.74%

25.00%未満	25.00%以上～ 35.00%未満	35.00%以上
----------	-----------------------	----------

**あなたの現在のランク（番付）または「今月の測定結果」をクリック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。

# 「からだカルテ」の基本設定・操作 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

**1**

あなたの健康番付は **弟子**

あなたの健康開花状況は **発芽**

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。

**2** 現在の達成状況や目標について確認ができます。

「健康開花状況」の昇格の条件は、以下のように表示されます。

健康番付		健康開花状況																																											
標準コース	昇格条件	標準コース	昇格条件																																										
<table border="1"> <tr><th>D</th><th>C</th><th>B</th></tr> <tr><td>未経験</td><td>新弟子</td><td>弟子</td></tr> <tr><td>番付外</td><td>序ノ口</td><td>序二段</td></tr> <tr><td>三段目</td><td>幕下</td><td>十両</td></tr> <tr><th>A</th><th>S</th><th>SS</th></tr> <tr><td>前頭</td><td>小結</td><td>関脇</td></tr> <tr><td>大関</td><td>横綱</td><td>大横綱</td></tr> </table>	D	C	B	未経験	新弟子	弟子	番付外	序ノ口	序二段	三段目	幕下	十両	A	S	SS	前頭	小結	関脇	大関	横綱	大横綱	<ul style="list-style-type: none"> <li>弟子までの昇格の条件 "筋肉量・BMI・体脂肪率"の達成率で決まります。</li> <li>達成なし 未経験</li> <li>1つ達成 新弟子</li> <li>2つ達成 弟子</li> </ul>	<table border="1"> <tr><th>D</th><th>C</th><th>B</th></tr> <tr><td>土つゆ</td><td>種まき</td><td>発芽</td></tr> <tr><td>双葉</td><td>本葉</td><td>葉の成長</td></tr> <tr><td>花芽</td><td>つぼみ</td><td>咲き始め</td></tr> <tr><th>A</th><th>S</th><th>SS</th></tr> <tr><td>三分咲き</td><td>五分咲き</td><td>七分咲き</td></tr> <tr><td>八分咲き</td><td>ほぼ満開</td><td>満開</td></tr> </table>	D	C	B	土つゆ	種まき	発芽	双葉	本葉	葉の成長	花芽	つぼみ	咲き始め	A	S	SS	三分咲き	五分咲き	七分咲き	八分咲き	ほぼ満開	満開	<ul style="list-style-type: none"> <li>発芽までの昇格の条件 "筋肉量・BMI・体脂肪率"の達成率で決まります。</li> <li>達成なし 土づくり</li> <li>1つ達成 種まき</li> <li>2つ達成 発芽</li> </ul>
D	C	B																																											
未経験	新弟子	弟子																																											
番付外	序ノ口	序二段																																											
三段目	幕下	十両																																											
A	S	SS																																											
前頭	小結	関脇																																											
大関	横綱	大横綱																																											
D	C	B																																											
土つゆ	種まき	発芽																																											
双葉	本葉	葉の成長																																											
花芽	つぼみ	咲き始め																																											
A	S	SS																																											
三分咲き	五分咲き	七分咲き																																											
八分咲き	ほぼ満開	満開																																											
<ul style="list-style-type: none"> <li>番付外（標準コース）・序ノ口（ハード・シニアコース）以降の昇格の条件 "筋肉量・BMI・体脂肪率"の3つを達成した期間を6カ月継続させるごとに1ランクずつ昇格します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>双葉（標準コース）・本葉（ハード・シニアコース）以降の昇格の条件 "筋肉量・BMI・体脂肪率"の3つを達成した期間を6カ月継続させるごとに1ランクずつ昇格します。</li> </ul>																																												
<ul style="list-style-type: none"> <li>降格の条件 基準値を満たさなかった場合、その項目の数だけ降格します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>降格の条件 基準値を満たさなかった場合、その項目の数だけ降格します。</li> </ul>																																												

測定結果

目標値	今月の実績	達成度
34.84 kg以上	39.05 kg ↑	🏆🏆🏆
SWC筋肉率 25.0% (?)	SWC筋肉率 29.07%	
	先月 38.16 kg SWC筋肉率 28.08%	

目標達成

頑張っていますね！これからも今の筋肉量を維持できるよう、筋トレをつづけましょう。



## 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。

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	値	標準
体重	54.3 kg	標準値61.95kg
体脂肪率	16.4 %	やせ
筋肉量	42.6 kg	標準
BMI	19.3	普通体重
内臓脂肪レベル	1	標準
基礎代謝量	1,296 kcal	控えやすい
体年齢	0 歳	
推定骨量	2.8 kg	多い
筋質点数	0	
水分率	58.6 %	
脂肪スコア	-3	少ない
筋肉スコア	0	標準

歩数: 2,500 歩 (目標9,000歩)  
 歩行消費カロリー: --- kcal  
 歩行時間: 22分

消費カロリー: 896.9 kcal (体重キープの目安 2,385.3kcal)  
 活動消費カロリー: 0 kcal

血圧: 116-67 mmHg (脈拍 68 拍/分)

血糖: --- mg/dL

尿糖: ---

### ◆ 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、次ページの「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。

## ◆ 「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。

# —「からだカルテ」の基本設定・操作— 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**

ポイント獲得履歴		
1~20件 (全36件)		
期間: 2018/09/25~		
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

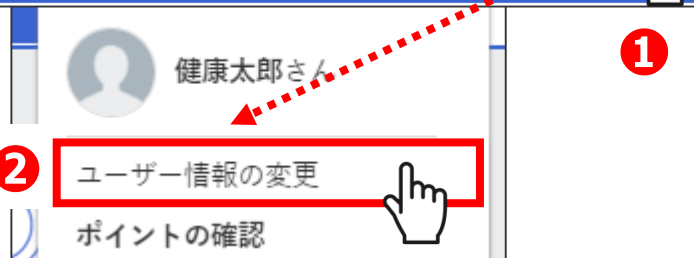
日付ごとの履歴を確認できます。

# —「からだカルテ」の基本設定・操作—

## 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。



**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。



# —「からだカルテ」の基本設定・操作—

## ユーザー情報の変更（2/2）

### ◆ メールアドレスの登録・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」を選択し、メールアドレスの登録・変更をすることができます。メールアドレスを登録することで、日々の活動レポートを月次配信でお知らせします。また、さまざまなお得な情報や各種イベントの情報などが配信されます。

1

2

「ユーザー情報の変更」をクリックしてください。

3

配信を希望されるメールアドレスを入力します。  
※相違がないかお確かめください。

4

「内容を確認する」をクリックしてください。

# —「からだカルテ」の基本設定・操作—

## 選択した賞品のコース変更

### ◆ 選択した賞品のコース変更について

申込時またはハガキで選択した賞品の希望コース選択を随時変更できます。

**※変更は令和7年2月28日まで可能です。それ以降は受付できません。**

**1** メニューを開く

「アンケート一覧」をクリックしてください。

**2** アンケート一覧を選択

**3** アンケート一覧画面

! 未回答 ▶ 参加賞希望コース選択

参加賞希望コース選択

【注意事項】  
回答途中でこのページを長らく放置すると、再度ログインしていただく場合があります。  
その場合は最初から答えて頂くことになりますので、回答する場合は最後までのご回答を早めをお願いします。

摂津市健康マイレージ 参加賞希望賞品アンケート

賞品の希望コースを随時変更できます。

以下より、ご希望のコースをお選びください

**4** クオカード（寄付付き）  
コノミヤ商品券（寄付付き）

■獲得ポイントと商品金額  
2000～3999ポイント・・・1000円分  
4000～5999ポイント・・・1500円分  
6000ポイント以上・・・2000円分

「内容を確認する」をクリックしてください。

**5** 内容を確認する

## ◆ 健(検)診関連の申告方法について

対象期間内に受診した健(検)診関連の受診を申告することでポイントが付与されます。

(年1回) ※令和6年4月1日～令和7年3月31日受診分が対象です。

※申告期間は令和7年2月28日までです。(令和7年3月に受診を予定している場合は、予定の日付・受診場所をご記入ください)

**1** メニュー

近況 Myデータ その他

閉じる

- ダッシュボード
- グラフ
- データ一覧
- 近況
- アンケート一覧**
- ウォーキング
- タニタ健康コラム
- タニタ社員食堂レシピ
- ダイエットシミュレーション
- マイレージ参加手引き (PDF)
- 使い方ガイド～活動量計参加者～ (PDF)
- 使い方ガイド～アプリ参加者～ (PDF)
- 健康づくり目標設定
- からだ目標設定
- 機器・登録接続関連
- 測定機器の登録・解除
- FeliCaアップローダー

**2** 「アンケート一覧」をクリックしてください。

**3** アンケート一覧

- ！未回答 がん検診申告アンケート
- ！未回答 健診申告アンケート
- ！未回答 歯科健診申告アンケート

**4** 案内にしたがって必要事項を入力してください。

**5** 「内容を確認する」をクリックしてください。

がん検診申告アンケート

【注意事項】  
 回答途中でこのページを長らく放置すると、再度ログインしていただく場合があります。  
 その場合は最初から答えて頂くこととなりますので、回答する場合は最後までのお返事を早めをお願いします。

摂津市健康マイレージ事業 がん検診受診ポイント 申告アンケート

対象期間中の  
 受診日、受診医療機関名を以下より記入し申請してください。

【質問①】 がん検診の受診日  
 ※記入例：令和5年10月1日  
 ※令和6年3月に受診予定の方は令和6年3月〇日（予定）と入力してください。

【質問②】 がん検診の受診医療機関名

ご協力ありがとうございました

日以降を予定しております

戻る 内容を確認する

# 近況／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。



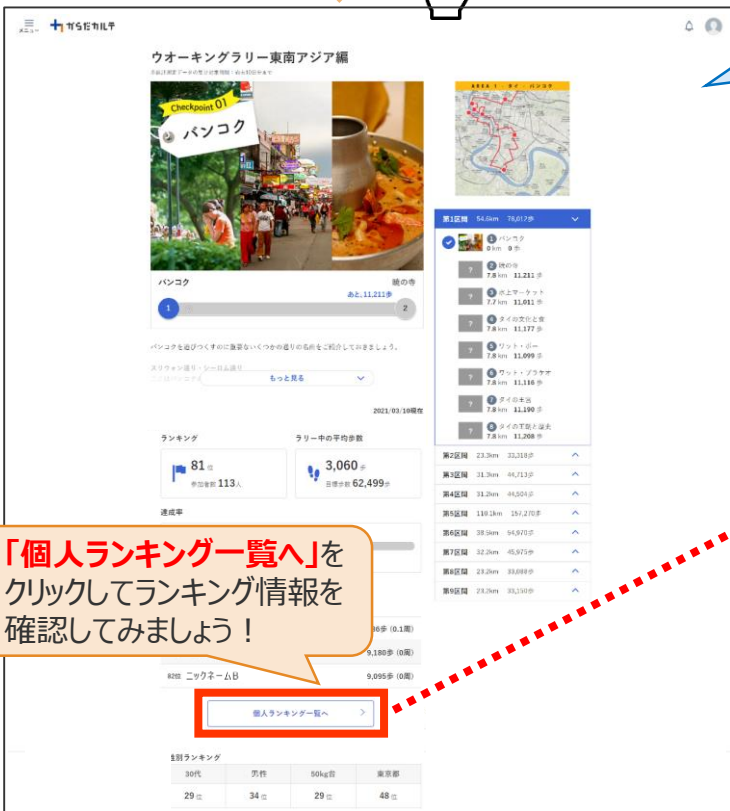
### ◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

「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を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。

期間中に歩数データを送信された方は、自動的に「ウォーキングラリー」参加者となります。（※「からだカルテ」から手入力した歩数データは集計対象外です）



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！



### イベント期間中は週に1度のデータ送信をしましょう

「ウォーキングラリー」において、歩数データは過去10日分までを集計対象としており11日以前のデータは集計対象外となります。

開催期間中は、週に1度のデータ送信を推奨しております。

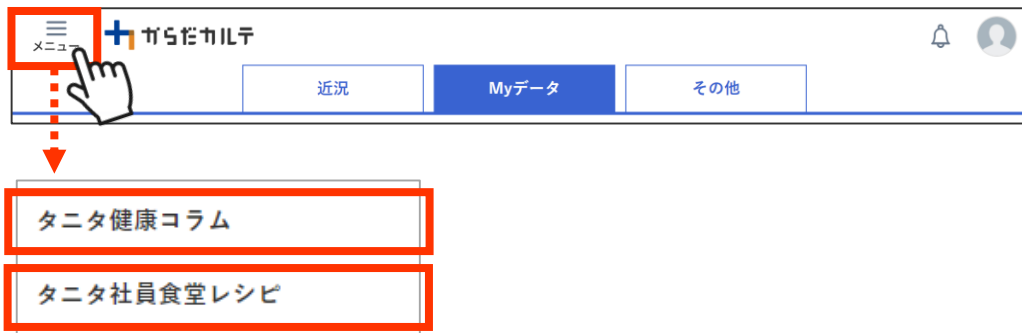
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎				
×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎			

◎データ送信日 ○データ集計の対象  
×データ集計の対象外

👉 過去10日分のデータ中すべて対象

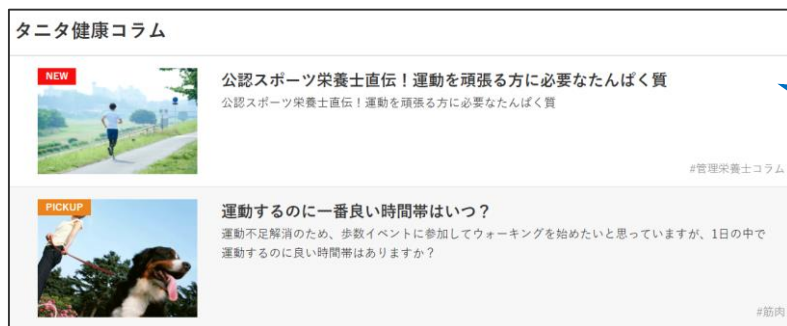
👉 過去12日分のデータ中10日分対象  
2日分対象外

「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）

# 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。



ご不明な点がございましたら、下記へご連絡いただきますようお願いいたします。

**摂津市健幸マイレージ事務局**

(株式会社タニタヘルスリンク内)

**TEL:0120-771-015**

平日9:00~18:00 (土日祝・年末年始(12月28日~1月5日) 除く)

※本事業は、摂津市が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。