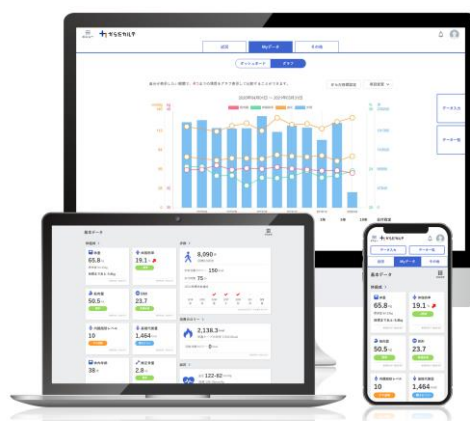


## 【2】健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方

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



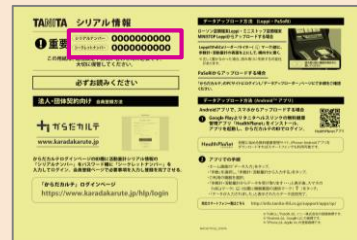
# ログイン方法

## ◆ 「からだカルテ」にログインしてみましよう

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/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よう！

※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。



黄色い紙（活動量計の箱と同梱）

### 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。

### パソコンの場合

### スマートフォンの場合

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。

① 「ログイン」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。

**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 >**

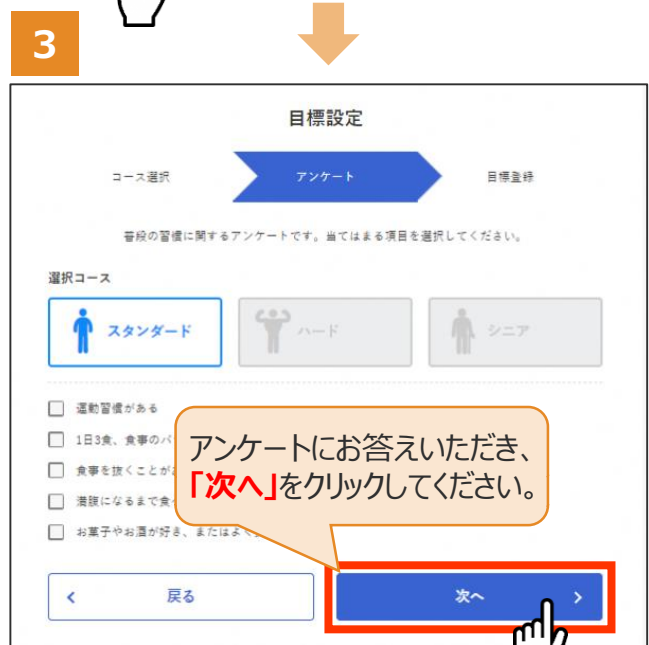


「**ログインしたままにする**」にチェックを入れておくと、次回から自動的にログインができて便利です！  
 システムのメンテナンスなどを行った場合など、再度ログインが必要な場合もございますので、その場合はログインしなおしてください。

※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。



### <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。

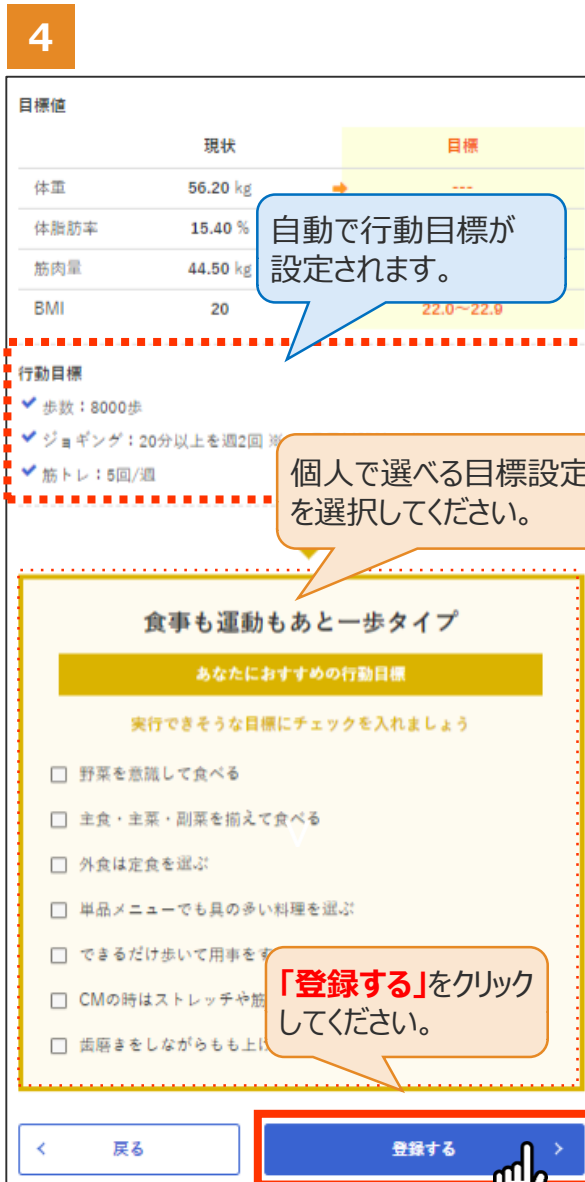
※アンケート回答と体組成を測定いただくことにより目標を決めています。

### <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（段位）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。

からだカルテ

近況 Myデータ その他

ダッシュボード グラフ

摂津市健幸マイレージ 3,500 P >

健康メモ

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 序二段

今月の測定結果 >

健康番付のランク（段位）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。

筋肉量 43.10kg (SWC筋肉率32.90%)

31.44kg未満 31.44以上～34.5kg未満 34.5kg以上

BMI 19.4

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 17.85%

25.00%未満 25.00%以上～35.00%未満 35.00%以上

青色の範囲内が目標値です。

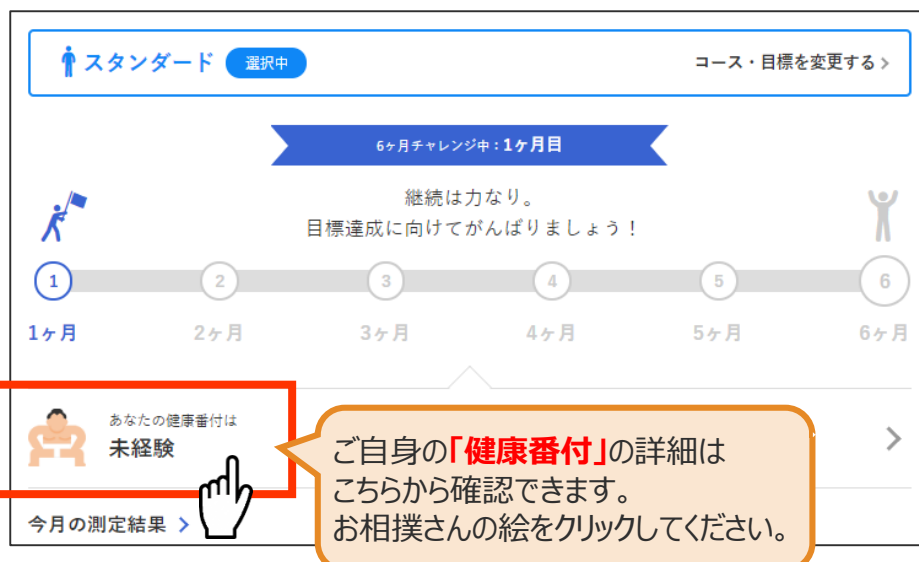
バー上部の青色の▼が青色の範囲にある場合、目標値の範囲内を維持している状態です。

# — 「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



「健康番付」の仕組みについては「健康番付ランクについて」からご確認できます。



現在の達成状況や目標について確認ができます。

## 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。

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	標準値	状態
体重	54.3 kg	61.95 kg	標準
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	-	-
推奨骨量	2.8 kg	-	多い
筋質点数	0	-	-
体水分率	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)

消費カロリー: 896.9 kcal (体중キープの目安 2,385.3 kcal)

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「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。

項目変更

項目変更

表示したい項目も自分で選ぶか、タイプを選択すると、4つまでグラフ表示することができます。

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
- 生活習慣も改善したい
- ダイエットしたい (男性)
- ダイエットしたい (女性)
- 健康管理をしたい

体組成

- 体重
- 筋肉量
- 体脂肪率
- 体脂肪量
- 内臓脂肪レベル
- 体内年齢
- 基礎代謝量
- 体水分率
- 体脂肪量
- 消費カロリー
- 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
- 脈拍
- 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

健康メモ

目標の管理

ジョギング (20分以上を週2回)

筋トレ (5回/週)

○ 2回 × 1回

○ 2回 × 1回

目標の評価

日	月	火	水	木	金	土	日	記録日
1	2	3	4	5	6	7	8	3/4(月)
9	10	11	12	13	14	15	16	目標1: 朝食を食べた
17	18	19	20	21	22	23	24	目標2: 散歩をした
25	26	27	28	29	30	31	31	目標3: 夕食を食べた
1	2	3	4	5	6	7	8	目標4: お酒を飲んだ
9	10	11	12	13	14	15	16	目標5: 運動をした

評価する

「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。

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

○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**

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

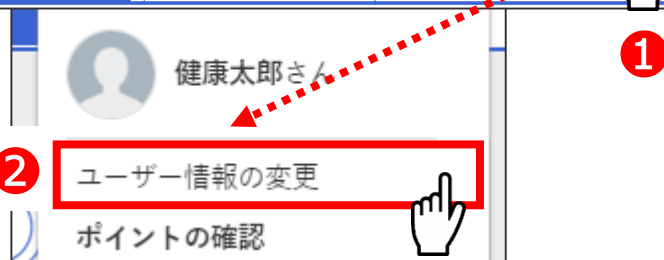


# —「からだカルテ」の基本設定・操作—

## 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。

#### 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閲覧されてしまう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。

The screenshot shows the 'からだカルテ' user interface. At the top right, a user profile icon is highlighted with a red box and a '1' (Step 1). A hand cursor points to it. A dropdown menu is open, with 'ユーザー情報の変更' (Change User Information) highlighted by a red box and a '2' (Step 2). A callout bubble points to this option with the text: 「ユーザー情報の変更」をクリックしてください。 (Click on 'Change User Information').

Below this, the 'ユーザー情報の編集' (Edit User Information) page is shown. The 'メールアドレス' (Email Address) field is highlighted with a red dashed box and a '3' (Step 3). A callout bubble points to it with the text: 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。 (Enter the email address you wish to receive newsletters. Please confirm there are no typos.) The email address 'settsucity@xx.jp' is entered in the field.

At the bottom, a blue button labeled '内容を確認する' (Check Content) is highlighted with a red box and a '4' (Step 4). A callout bubble points to it with the text: 「内容を確認する」をクリックしてください。 (Click on 'Check Content').

# —「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6年2月29日まで可能です。それ以降は受付できません。**

**1** メニュー

からだカルテ

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

コンテンツ

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

**3** アンケート一覧

! 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

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

戻る 内容を確認する

「アンケート一覧」をクリックしてください。

「内容を確認する」をクリックしてください。

## ◆ 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5年4月1日～令和6年3月31日受診分が対象です。

※申告期間は令和6年2月29日までです。(令和6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** メニューを開く

**2** 「アンケート一覧」をクリックしてください。

**3** 「がん検診申告アンケート」をクリックしてください。

**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。

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

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。

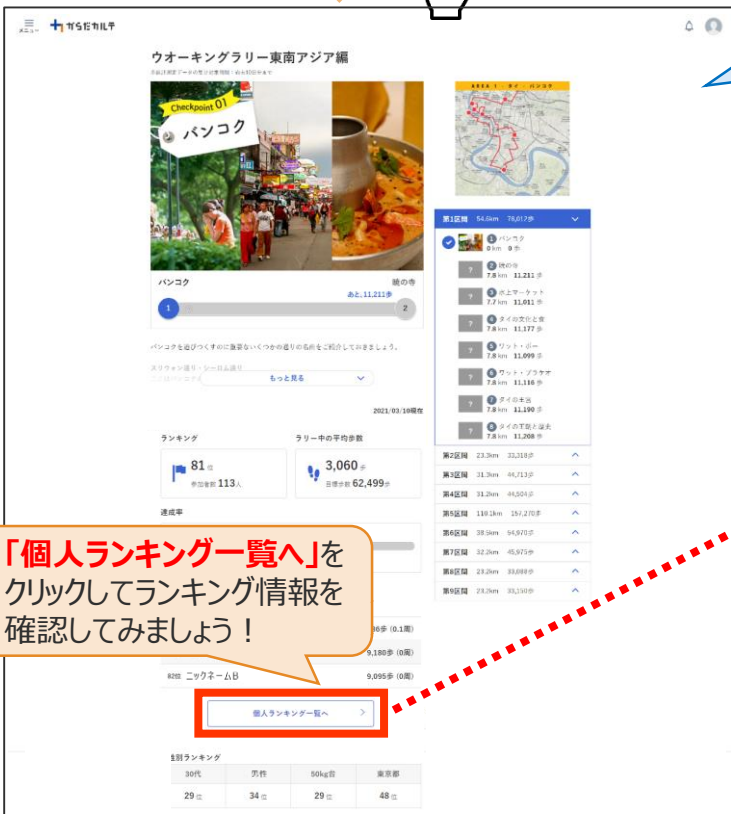
## ◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

「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、トップページの上部に表示される「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、有料会員登録をして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。