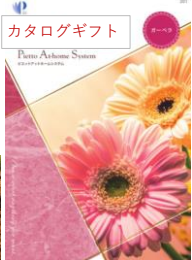




令和7年度版 クイックガイド（説明書）

事業の概要

	参加申込	ポイント进行める	賞品をもらう
（代金 活動 量計 800 円）	<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：健康マイレージ事務局に郵送 → 約2週間後に代引きで郵送	  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 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）	令和8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。 ① 2,000～3,999ポイント 貯めると⇒1,000円分 ② 4,000～5,999ポイント 貯めると⇒1,500円分 ③ 6,000ポイント以上 貯めると⇒2,000円分 ※手続き不要で自宅へ郵送されます！   ※カードの収益の一部が社会貢献の ために寄付
（アプリ・無料）	<WEB申込> 1、QRコードまたは専用HPより申込み 2、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 3、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 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 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）	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 D：健康づくり事業に参加する その場でポイント付与 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 	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。    カタログギフト

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。



*** 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8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7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8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。

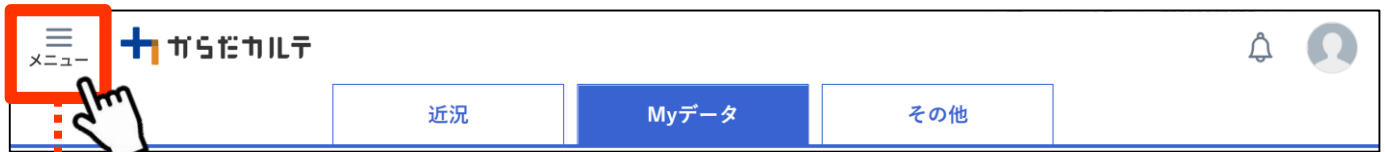


< ご注意ください >

- ・ 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



タニタ社員食堂レシピ



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