

1.アプリのインストール

2.事業説明会：35分

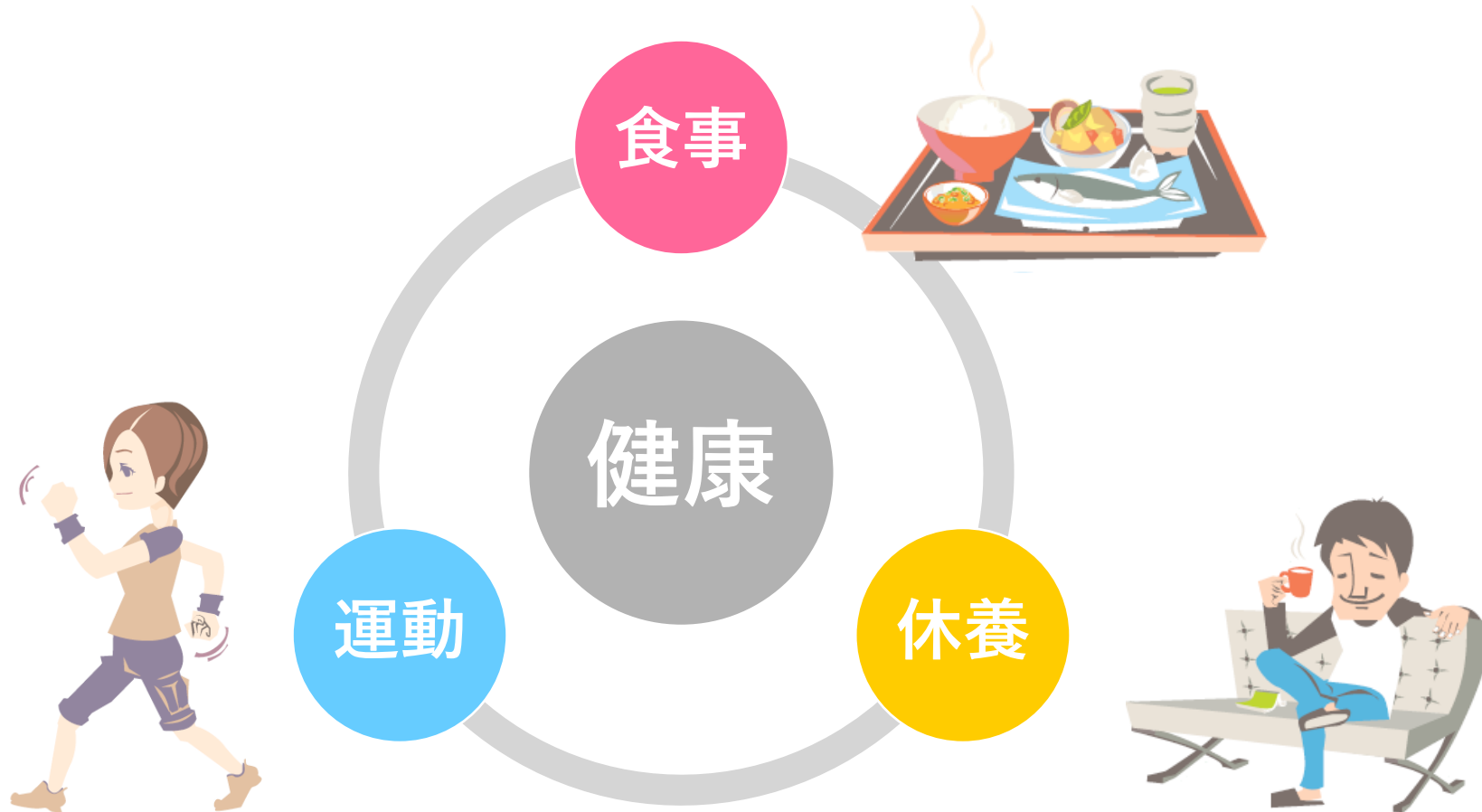
3.Fitbit同期説明：20分

健康づくりの基本

“はかる”ことから始める「健康づくりPDCA」



健康ですごすために必要なこと
それは「食事」「運動」「休養」



実行する

- 体重・体型・検査データ改善



かわる

はかる



日常の記録

- 食事量の把握
- 運動量の把握



わかる

きづく

目標をたてる

- できることから
- 具体的な目標

原因の確認

- なにをすべきか
- なにが必要か

リスク要因別の関連死亡者数

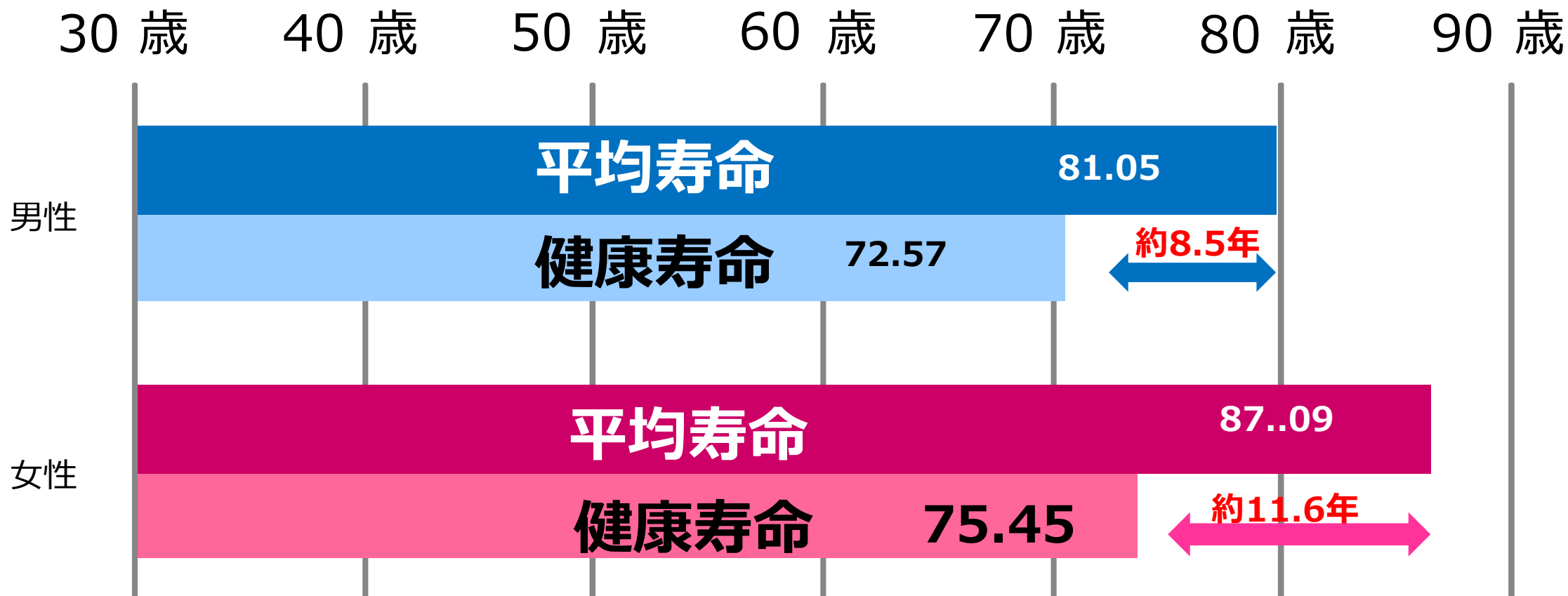
- 1位 高血圧
- 2位 喫煙
- 3位 **運動不足**
- 4位 高血糖
- 5位 食塩摂取



運動不足は
死亡リスク**第3位**！

引用：THE LANCET 日本特集号（2011年9月）日本：国民皆保険達成から50年「なぜ日本国民は健康なのか」

健康寿命と平均寿命

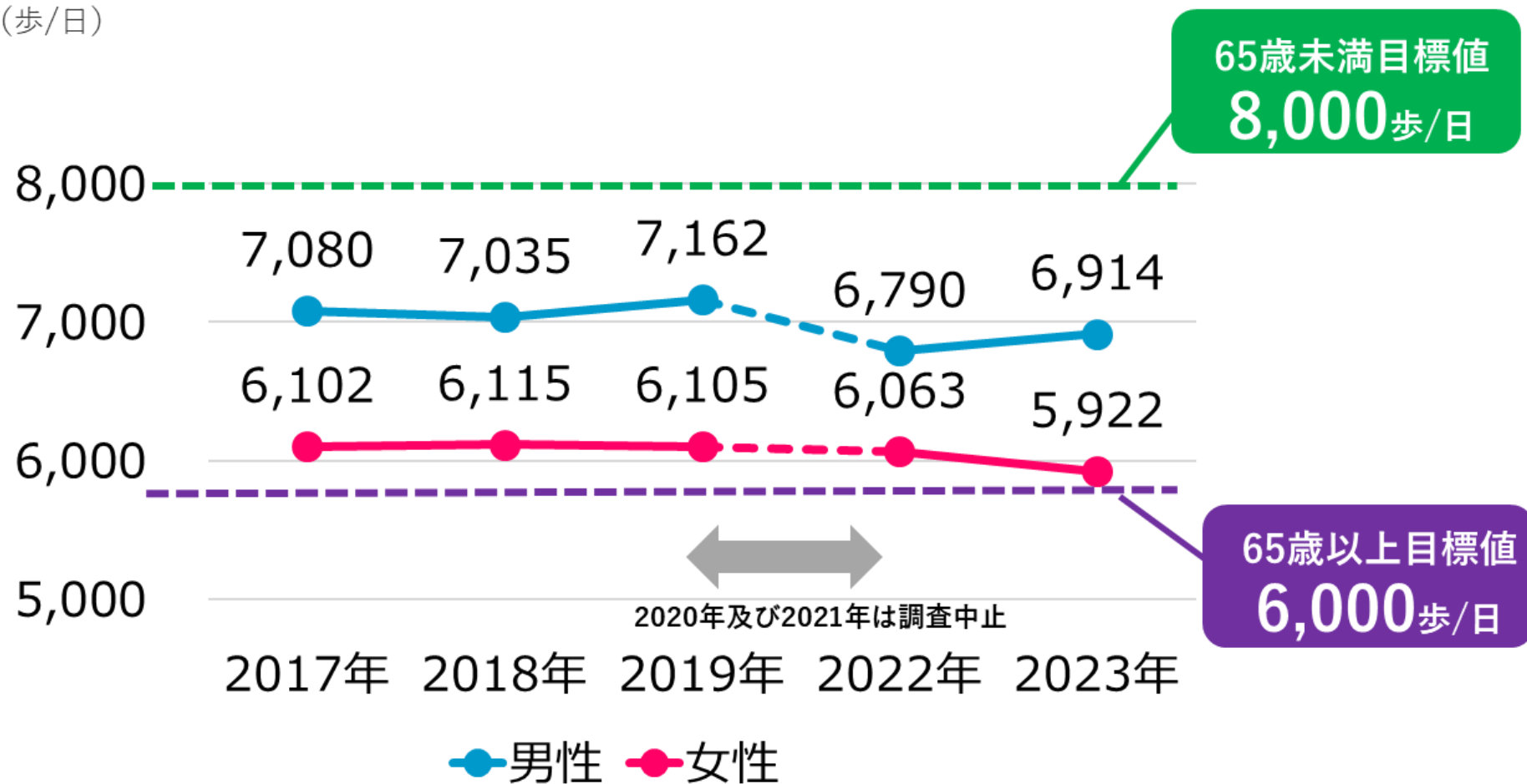


※健康寿命とは、誰の力も借りずに、自立した生活を送ることができる期間です。

※厚労省HPより抜粋。<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/hale/h-01-002>

1日どれくらいあるいている？日本人の平均歩数の推移（20歳以上）

(歩/日)



【参考】

平均歩数：厚生労働省 令和5年 国民健康栄養調査より
目標歩数：健康日本21 第三次

歩数は「足し算」で考える！

30分連続で歩く

30分

10分×3回
こまぎれで歩く

10分

10分

10分

どちらも脂肪のエネルギー消費量・スタミナのつき方は変わらない！



駐車は入口から
離れたところに

ゴミ出しのついでに



移動は階段で

ウインドーショッピン
グを楽しむ



※参加者アンケートより



エスカレーターを使
わなくなった

7日分のデータが
見られるのも良い

こまめにからだを動か
すようになった

常に持ち歩いています

持つだけで歩こうと
思うようになった



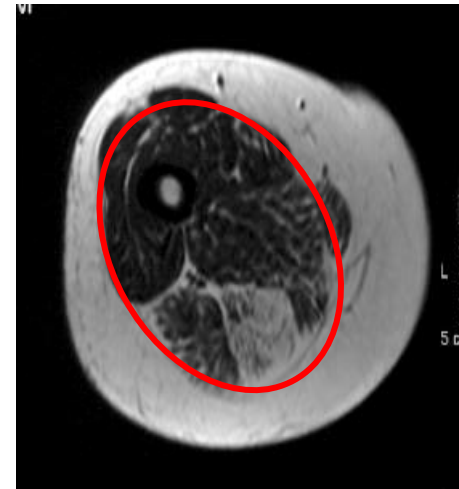
「見える化」→ 継続のきっかけ

- ☐ よくつまずく
- ☐ 歩くのが遅くなった

当てはまる人は、
筋肉が減少している可能性が！

何もしないと40歳代以降、筋肉は 年に1%ずつ減少 してしまいます

20歳代
の筋肉



70歳代の
筋肉

【太腿の横断CT画像】
赤丸で囲った黒い部分⇒筋肉
周囲の白い部分⇒皮下脂肪

基本ルール

- ① ゆっくり行う
- ② 呼吸を止めない
- ③ 鍛える筋肉を意識する

基本姿勢

耳、肩、腰、くるぶしは一直線。
鏡でチェックしたり、背中を壁に当てて立ったり、基本姿勢を覚えてから筋トレをしましょう。



目指せ！

1日に3種類
10回×3セット！

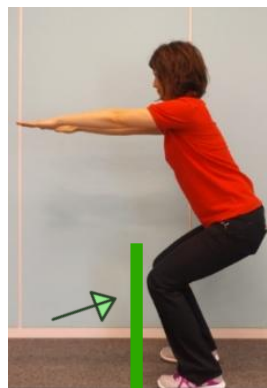
まずは週に3日を
3週間 続けてみよう

スクワット

両足を肩幅より少し広めに開け、まっすぐに立つ



- ①両手を肩の高さで前に伸ばす



- ②股関節から曲げるようにしてゆっくり4秒かけておしりを下に落とす

- ③ゆっくり4秒かけて①に戻る

※年齢・性別に応じて無理のない範囲で行ってください



注意！

内股、ガニ股にならないように！

- 目標歩数、まずは **+ 1,500歩**
- **足し算の歩き方**で活動量UP
- 歩数に**筋トレ**を加え、健康寿命UP

測定開始まえの準備

◇開始前準備 「ベースライン歩数」を計ろう

原則、本日から7日間で【ベースライン歩数】を測定します。

参加後(説明会参加日の翌日) の歩数が1,000歩以上を記録した日から7日間の平均歩数が最初の **ベースライン歩数**になります。

ただし、年齢に応じた下限値があります (75歳未満の方 = 4,000歩、75歳以上の方 = 3,000歩) ※1日300歩以上の日の歩数が算出対象

正しい基準で取り組みを開始できるよう、最初の1週間は、普段どおりの生活を意識してください。※**ベースライン歩数**は6カ月ごとに更新されます。

歩数が以前より増えたかどうかを比較するための基準となる歩数値のことです。

ベースライン歩数測定期間
1,001歩以上⇒7日間＝平均

ベースライン歩
数確定

測定開始
目標歩数めざして

7日間に1回のデータ送信を推奨します

◇例えば…

1,000歩以上を
記録した日から

	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
歩数	300	450	1,100	7,500	8,000	10,000	20	200	5,000



ベースライン測定期間

300歩以上の日の歩数で
平均値を算出する

※下限値：75歳未満の方＝4,000歩、75歳以上の方＝3,000歩



最初の1週間は、普段通りの生活で

翌日の1週間後 からがんばりましょう！！

◆ 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

※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】 専用リーダーライターからデータを送信する方法

測定スポットに設置してある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または血圧計で測定すると、歩数データと測定したデータが送信されます。



送信端末（専用リーダーライター）は、体組成計または血圧計の脇に設置してあります。

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



＋ がらだカルテ

 注意

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。

電池の交換方法

◆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。

交換

歩数をカウントしません！



【重要】 電池交換後はデータ送信と同じ操作を行う



Loppi



水没注意

防水ではありません。洗濯、汗等の水没にはご注意ください！！

アプリコース「HealthPlanetWork」

測定データの確認および歩数データの送信についてご説明します。



歩数データの送信

7日間に最低1回は歩数データを送信しましょう

画面左上部にある「データ送信アイコン」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。

ポイントの確認

画面右上部にある「ポイントアイコン」をタップすると、アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

からだカルテアプリへの遷移

画面右上部にある「からだカルテアイコン」をタップすると、「からだカルテ」アプリに遷移→体組成結果を確認できます。

※画面はイメージです。事業内容や端末・OSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。

アプリコース「注意事項」

モード設定

1 ホーム画面の
「その他」をタップします。



2 「設定」をタップします。



3 「内蔵歩数計」であることを
ご確認ください。



体組成計のはかり方

体組成計での測定は、下記の①～③の手順で行っていただきます。

①

アプリ・Fitbitコースの方（会員QRコード）



準備が
整いました
測定できま
す

活動量計コースの方



準備が整い
ました測定で
きます

歩数計データ
を送信します

②

**靴を履いたままでは測定できません。
靴下やタイツを脱いで、裸足で体組
成計にお乗りください。**

体重・体組成をはかります。

表示部に、年齢・身長が表示された後、画面に
【**StEP on**】の文字が表示されたら**体重がはかれる
状態です**。裸足で、測定台に乗ります。



③

測定が終了したら体組成計から降ります

「**測定が終了しました**」とアナウンスが流れたら、体組
成計から降りてください。※活動量計やスマートフォ
ンの置き忘れにご注意ください。

活動量計コース

アプリ・Fitbitコース

測定が終了すると
みどり色に点滅して、
「測定が終了しまし
た」という音声が発
せられます。



測定が
終了しました



前頁の①を実施したうえで②～④の手順を行っていただきます。

②

正しい姿勢でお座りください

裸腕か薄手のシャツの腕を腕挿入口より肩口まで入れてください。腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください。



③

測定を開始してください

【スタート/ストップ】スイッチを押してください。



【スタート/ストップ】
スイッチ

※測定中に痛いと感じたら
【非常停止】スイッチを
押してください



④

測定結果が表示されます

「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、測定終了です。

※活動量計やスマホの置き忘れにご注意ください。

エレベーターを降りてエスカレーターの手前を左に曲がると公衆電話が置いてあるスペースがあり、そこに測定機器も置いてあります。



【令和7年度の賞品】

■ 500ポイント以上たまったら100ポイントを100円として最大6,000円分の「ナカペイ」と交換可能

※ 賞品の交換最小単位（500ポイント）未満の端数が残った場合、または6,000ポイントを超えた分のポイントは令和8年4月以降で失効します。

■ 健幸ポイントからギフトコードへの交換期間：

① 令和7年12月15日（月）から令和7年12月31日（水）

② 令和8年3月15日（日）から令和8年3月31日（火）

■ ギフトコードからナカペイポイントへの交換期限：

①②ともに令和8年3月31日（火）

■ ナカペイポイント使用期限：

①②ともに令和9年3月31日（水）

※ 令和7年度「中野健幸ポイント事業」で獲得したナカペイは、上記使用期限で失効しますので、ご注意ください。

■ 交換方法

▶ 交換方法の詳細は「からだカルテ」アプリから別途ご案内します。

▶ 「ナカペイ」を利用するには「ナカペイ」アプリのダウンロードが必要です。

ダウンロード方法は「ナカペイ公式サイト」をご確認ください。

ナカペイ公式サイトURL <https://nakanocity-nakapay.jp/index.html> ナカペイ公式サイトにアクセスし、下記に沿ってクリック



1.朝起きてから寝るまでの間、活動量計・Fitbit・アプリを身に着ける

2.定期的に 歩数データを送信する

7日間に1回のデータ送信を推奨します。

3.毎月1回程度 体組成・血圧をはかる

4.定期的に 「からだカルテ」を確認する

※期間終了後も、歩数データの送信・体組成測定を継続してください。

体調管理をしっかりすること！！

水分補給をしっかりと行い運動習慣をみにつける！

からだカルテのアプリからご回答をお願いします。紙での回答も可能です。近くのスタッフまでお声がけください。紙の回答の場合には回収させていただきます。

①メニューをタップ



②アンケート一覧をタップ



③R7年度プレアンケートをタップ



アプリのインストール・設定を完了してからお帰りください。不明点がある方は近くのスタッフまでお声がけください。

アプリコース



活動量計コース



Fitbitコース



設定には以下の準備が必要です。

1.googleアカウントの準備

※アカウントがある方は作成不要です。

2.携帯電話のBluetoothの設定

3.アプリのインストール



4.Fitbitアプリの設定

・googleアカウントでログイン

5.スマートバンドの接続

歩数データの送信についてご説明します。

① Fitbit端末からFitbitアプリへデータを取り込みます

Fitbitアプリを起動し、Fitbit端末とアプリを同期します。
アプリ起動時には、「同期および更新中」の表示が出ます。
表示が消えると、最新の状態となります。



② 「からだカルテ」にログイン、または「からだカルテ」アプリを起動すると、Fitbit端末のデータが「からだカルテ」へ自動的に取り込まれます

「からだカルテ」アプリを起動しても、データが取り込まれない場合は、
アプリをバックグラウンドから削除した後に、もう一度アプリを起動し
てみてください。

