

全コース対象

中野健幸ポイント事業

健康管理アプリ 「からだカルテ」の使い方ガイド

<令和8年度>



 からだカルテ



けんしば

(中野区健幸ポイント事業イメージキャラクター)

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課

目次

【はじめに】アプリのダウンロードをお願いします

1. 「からだカルテ」の基本設定・操作

• ログイン方法	P.4
• からだ目標設定	P.5
• 健康づくり目標設定	P.7
• ベースラインの確認	P.10
• アンケートの回答	P.11
• ログイン後の画面	P.12
• Myデータ（グラフ表示）／健康メモ	P.13
• 健診データ	P.14
• 食事記録	P.15
• ポイントの確認方法	P.17
• 近況	P.18
• ユーザー情報の変更	P.19
• 活動量計の登録・解除	P.21
• Fitbitの登録・解除	P.22
• お知らせ／重要なお知らせ	P.23

2. 主なコンテンツ

• 健康宣言	P.25
• みんなの健康宣言	P.26
• みんなの参加状況	P.27
• ウォーキングラリー	P.28
• タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ	P.29

【はじめに】アプリのダウンロードをお願いします

「からだカルテ」とは？

「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのサービスです。「からだカルテ」では、指定の方法で送信またはご記入いただいたデータを保存・管理することができ、からだや運動の状態の変化を確認したり、目標管理をすることができます。また、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」など、お役立ちコンテンツも配信しています。

以下の二次元コードを読み取って「からだカルテ」アプリをダウンロードしましょう！



「からだカルテ」アプリで 楽しく続く健康管理

iOS



Android



使用可能なスマートフォン

対応OS : iOS 14.0以降 Android 7.0以上

※該当OS以外の動作は保証いたしかねます。

※本アプリは、iPadやAndroidタブレットでは正しく動作しない可能性があります。

本資料には、事業で使用される「からだカルテ」の基本的な操作方法や必要な情報が記載されています。一通り目を通していただき、全体の流れをご確認ください。



1. 「からだカルテ」の基本設定・ 操作

「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。

ログイン方法

◆ 「からだカルテ」アプリにログインしてみましょう

事前にダウンロードした「からだカルテ」アプリを起動して、下記の①～④の手順でログインしてみましょう。



「からだカルテ」の「ID」「パスワード」は下記をご確認ください。

活動量計コースの方

通知されたIDとパスワードでログインください。

Fitbitコースの方

通知されたIDとパスワードでログインください。

アプリコースの方

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk(ヘルスプラネットウォーク)」の会員登録をいただいた際に設定されたID、パスワードを使用してください。

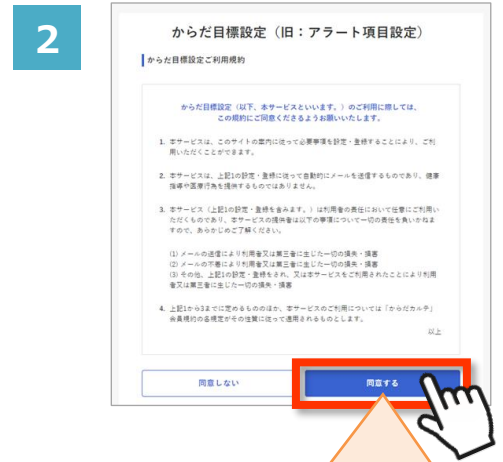
からだ目標設定 (1/2)

◆ からだ目標を設定してみましょう

ご自身で立てた目標を「からだ目標設定」機能で入力してみましょう。設定した数値は、ダッシュボード画面やグラフで確認することができます。日々の健康管理にお役立てください。



「Myデータ」>「グラフ」>「からだ目標設定」より設定できます。



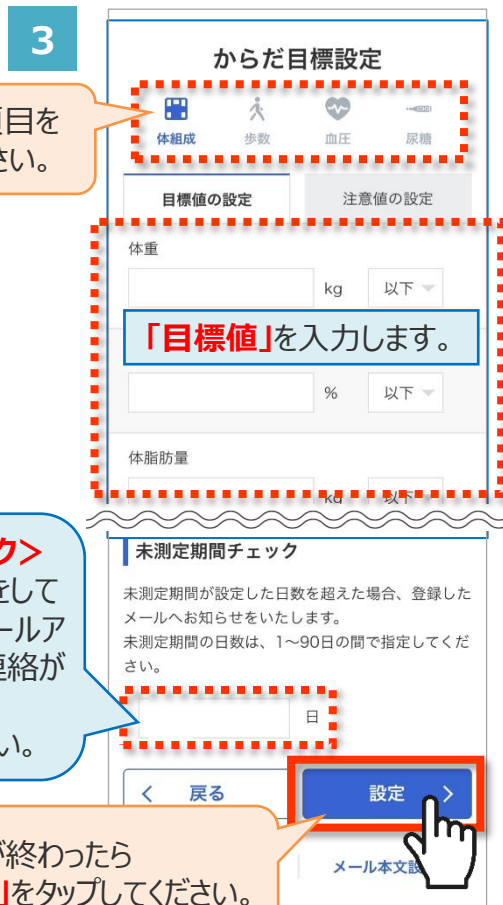
利用規約に「同意する」をタップすると機能を使用できます。

設定した目標値は
このように反映されます！

【グラフ画面】 ※緑色の線が目標値



【ダッシュボード画面】

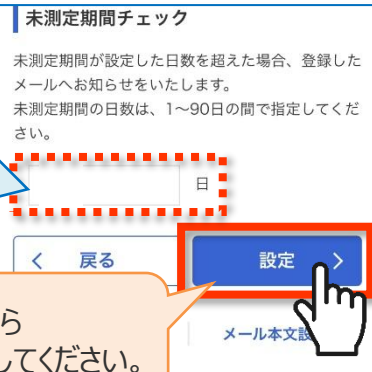


設定したい項目を選択してください。

「目標値」を入力します。

<未測定期間チェック>

一定期間以上測定をしていないと、ご登録のメールアドレスへ未測定のご連絡が自動で送信されます。
日数を入力してください。



入力が終わったら「設定」をタップしてください。

からだ目標設定 (2/2)

◆ メールでお知らせ「注意値」を設定してみましょう

「注意値」を設定しておくことで、数値の範囲を超えた場合は、ご登録のメールアドレスに自動でお知らせが送信されます。

からだ目標設定

体組成 歩数 血圧 尿糖

目標値の設定 **注意値の設定**

「注意値の設定」をタップします。

「注意値」を入力します。

<未測定期間チェック>
一定期間以上測定をしていないと、ご登録のメールアドレスへ未測定のご連絡が自動で送信されます。
日数を入力してください。

入力が終わったら「設定」をタップしてください。

メール送信先設定

メール送信先設定

※メールアドレスを半角で入力してください。
※受信者は、最大で10名まで設定できます。

受信者情報

お名前

メールアドレス

追加する

追加

現在の受信者一覧

戻る

お名前とメールアドレスを入力し「追加する」をタップしてください。

メール本文設定

測定期間アラートメール

【タイトル】
からだカルテ 測定期間アラートメール

【本文】
"受信者名"さんにご報告いたします。
"名前"さんの"体組成計、歩数計、血圧計"測定が測定期間内に行われていません。
測定をお願いします。
※128文字まで

テスト送信

目標達成メール

【タイトル】
からだカルテ 目標達成メール

【本文】
"受信者名"さんにご報告いたします。
"名前"さんの"測定部位"が"測定値" "測定単位"になり目標を達成しました。
おめでとうございます。
※128文字まで

テスト送信

注意警告メール

【タイトル】
からだカルテ 注意警告メール

【本文】
"受信者名"さんにご報告いたします。
"名前"さんの"測定部位"が"測定値" "測定単位"になり注意を警告します。
ご注意ください。
※128文字まで

テスト送信

それぞれ「本文」を入力し、画面下部にある「設定」をタップしてください。

健康づくり目標設定 (1/3)

◆ 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

2

3

4

5

目標値	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

行動目標

- ✓ 歩数: 8000歩
- ✓ ジョギング: 20分以上を週2回 ※4カ月目以降は30分
- ✓ 筋トレ: 5回/週

食事運動もあと一歩タイプ

あなたにおすすめの行動目標

実行できそうな目標にチェックを入れましょう

- 野菜を意識して食べる
- 主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- 外食は定食を選ぶ
- 単品メニューでも具の多い料理を選ぶ
- できるだけ歩いて用事を済ます
- CMの時はストレッチや筋トレをする
- 歯磨きをしながらも上げをする

<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

健康づくり目標設定 (2/3)

◆ 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」を設定すると、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か月ごとに「健康づくり目標」は更新・入力す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 >



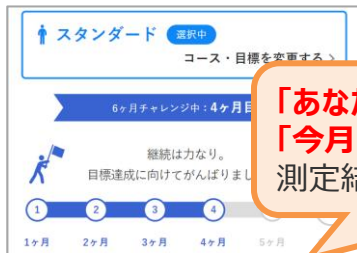
「あなたの健康番付」のランク、または「今月の測定結果」をタップすると当月の測定結果が確認できます。詳細については次頁をご覧ください。

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。

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



「あなたの健康番付」のランク、または「今月の測定結果」をタップすると当月の測定結果が確認できます。



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、または「今月の測定結果」をタップしてください。

現在の達成状況や目標について確認ができます。

スタンダード 選択中

継続状況 スタートから10カ月目

健康番付ランク

あなたは **弟弟子** 3/15

健康番付ランクについて >

測定結果

筋肉量

目標値	今月の実績	達成度
34.84 kg以上 SWC筋肉率 25.0% (?)	39.05 kg ↑ 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に、筋トレをつけましょう。

「健康番付」の仕組み（昇格・降格の条件等）については「健康番付ランクについて」からご確認いただけます。

健康番付

スタンダードコース

D	C	B
未経験 新弟子	弟子 番外	序ノ口 序二段 三段目 幕下 十両
A	S	SS
前頭 小结	関脇 大関	横綱 大横綱

➡ 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。

達成なし	未経験
1つ達成	新弟子
2つ達成	弟子

➡ 番外（スタンダードコース）・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。

➡ 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。

「健康開花状況」の仕組みは、以下のように表示されます。

健康開花状況

スタンダードコース

D	C	B
土づくり 種まき	発芽 双葉	本葉 葉の成長 花芽
A	S	SS
三 五	七 八	十 進

"筋肉量・BMI・体脂肪率"の達成率で決まります。

達成なし	土づくり
1つ達成	種まき
2つ達成	発芽

➡ 双葉（スタンダードコース）・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。

➡ 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。

ベースラインの確認

◆ ベースラインを確認してみましょう

近況 Myデータ その他

ダッシュボード グラフ

中野健幸ポイント **3,500 P**

ポイント部分をタップしてください。

交換可能なポイント

3,500 P

🚫 今月末に失効するポイント 0 P

🚫 リーダーライターに活動量計をタッチしよう

🚫 あなたのベースラインは8513歩です。今月の平均歩数は3951歩です。平均9000歩以上歩けば、300ポイント獲得できます。

🚫 あなたのベースラインはBMIが25.2、SWC筋肉率が32.32%です。直近のBMIは25.1です。BMIが24.2以下になれば、300ポイント獲得できます。

以下のように**ベースライン**が表示されます。

用語解説

? 「ベースライン歩数（開始前歩数）」とは


ベースライン歩数(開始前歩数)：以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。事業参加時は、最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数（1日300歩以上の日の歩数から算出）をベースライン歩数(開始前歩数)とします。

ベースライン歩数(開始前歩数)は、6カ月ごとに更新され7カ月目からはその前の6カ月間の平均歩数が基準になります。また、ベースライン歩数(開始前歩数)の下限値は**4,000歩（75歳未満）**または**3,000歩（75歳以上）**となります（ベースライン歩数(開始前歩数)が下限値に満たない場合も下限値となります）。ベースライン歩数(開始前歩数)は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で確認することができます。

アンケートの回答


◆ アンケートに回答しましょう 1～5の手順でアンケートにお答えください。

1



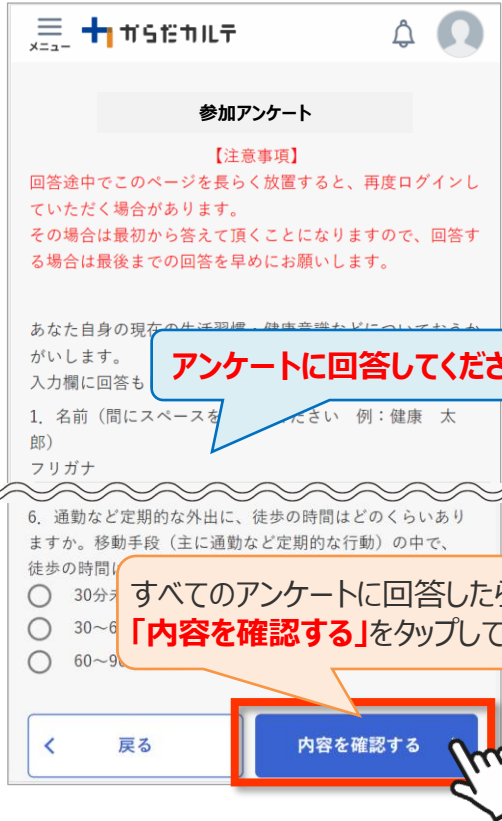
画面左上のメニューから「アンケート一覧」をタップしてください。

2




「参加アンケート」をタップしてください。

3



すべてのアンケートに回答したら「内容を確認する」をタップしてください。

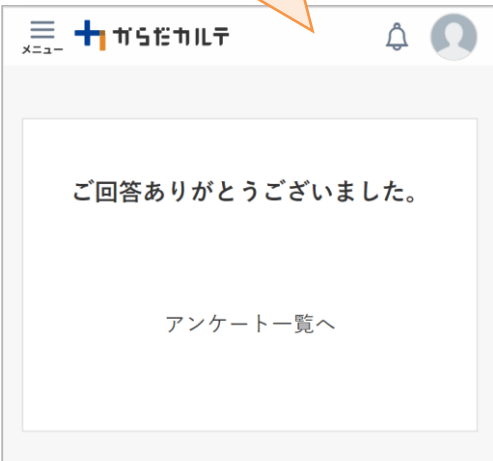
4



内容を確認し、「回答する」をタップしてください。

こちらの画面が表示されたらアンケートが完了となります。

5




ご回答ありがとうございました。

アンケート一覧へ

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。

画面左上のメニューをタップすると、各種コンテンツメニューの一覧が表示されます。

最初の画面に戻りたい場合は、こちらの「からだカルテ」のアイコンをタップしてください。

さまざまな「お知らせ」を確認することができます。
ユーザー情報の変更が可能です。

獲得したポイントが表示されます。

表示される項目の変更が可能です。



メニュー

- × 閉じる
- ダッシュボード
- グラフ
- データ一覧
- みんなの参加状況
- 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
- 機器・登録接続関連
 - 測定機器の登録・解除
 - データアップローダー
- サービスについて
 - 重要なお知らせ
 - スタートアップガイド・Loppi通信方法
 - 測定機器の使い方ガイド
 - よくある質問
 - お問い合わせ
 - からだカルテアプリ
 - からだカルテSHOP
 - ヘルスプラネット

からだカルテ

データ入力 データ一覧

近況 Myデータ その他

ダッシュボード グラフ

中野健幸ポイント 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

あなたの健康番号は 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 31.73kg以上~34.84kg未満 34.84kg以上

BMI 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

基本データ

項目変更

体組成

体重 55.7 kg

標準値 63.58kg

目標56kg達成!

最終計測: 2021/4/23

体脂肪率 21.2%

+標準

最終計測: 2021/4/23

筋肉量 41.6 kg

少ない

BMI BMI 19.3

普通体重

最終計測: 2021/4/23

内臓脂肪レベル 9

標準

基礎代謝量 1,187 kcal

普通

歩数

3,600歩

目標8,500歩

歩数消費カロリー 101.4 kcal

歩行時間 --分

1日の目標歩数達成

6/10 6/11 6/12 6/13 6/14 6/15 6/16

水 金 土 日 月 火 水

消費カロリー

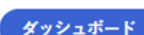

1,834.4 kcal

体重キープの目安 2,077.3kcal

活動消費カロリー 101.4 kcal

最終計測: 2021/6/16

◆ ダッシュボードについて

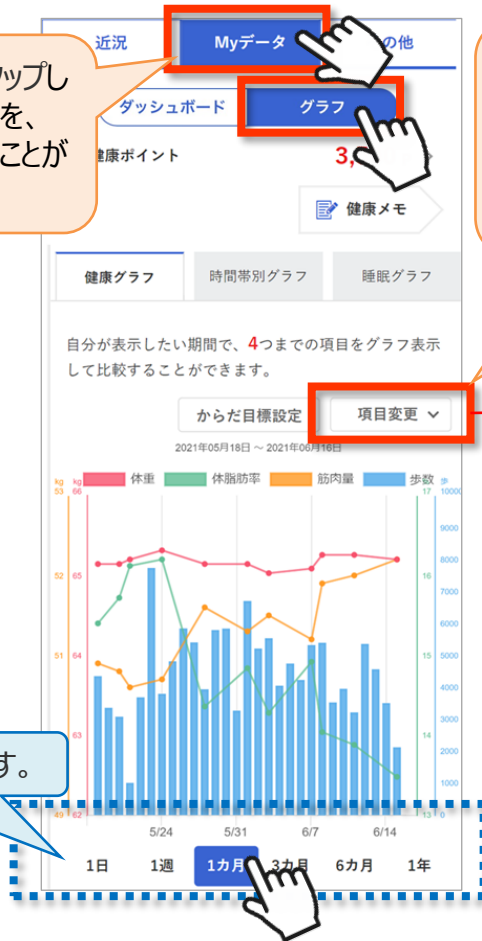
上記「ダッシュボード」画面では、直近の体組成や歩数などの測定データが数値で確認できます。「グラフ」で数値の変化を確認したい場合は、次頁「Myデータ」をご確認ください。切り替えは、画面上部の   ボタンで行ってください。

◆「Myデータ」のグラフ表示で測定結果を確認してみましょう

「Myデータ」>「グラフ」をタップしてください。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。

「項目変更」をタップして、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。

表示期間を変更できます。



表示したい項目を自分で選ぶか、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
- メタが気になる
- 生活習慣を改善したい
- ダイエットしたい（女性）
- ダイエットしたい（男性）
- 健康管理をしたい

▼

体組成

- 体重
- 体脂肪率
- 内臓脂肪レベル
- 筋肉量
- 体脂肪量
- アルミ

歩数

- 歩数
- 歩行時間
- 連続歩数
- 自転車活動カロリー
- 自転車時間

クリップ

閉じる

◆「健康メモ」で目標管理をしてみましょう

「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」をタップしてください。

「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をタップしてください。

○もしくは×で目標の評価をしたら「登録する」をタップしてください



目標の評価

2021/06/16

ジョギング (20分以上を週2回)

筋トレ (5回/週)

おやつは1日の量を決めておく

休肝日を週1回以上設ける

主食・主菜・副菜を揃えて食べる

ひとことメモ

戻る 登録する

◆ 「健診データ」を手入力で登録してみましょう

画面左上の (メニュー) > 「健診データ」をタップして、健診データ（健康診断の結果）の入力・登録ができます。



3 以降は、画面の案内に従って健診データを入力・登録してください。

「事業対象年度」の健診日でポイントが付与されます

「健診データ入力について」をタップすると、検査項目名や単位など、健診データを入力する際に参考となる情報を確認することができます。

健診データ入力

健診日
2025(令和7) 年 2 月 26 日

健診機関
病院名などを入力してください

項目

項目	値	単位
身長	<input type="text"/>	cm
体重	<input type="text"/>	kg
BMI	自動計算で入力されます	
腹囲	<input type="text"/>	cm
収縮期血圧	<input type="text"/>	mmHg
拡張期血圧	<input type="text"/>	mmHg
血糖(空腹時血糖)	<input type="text"/>	mg/dl

自由項目2

自由項目3

[戻る](#) [内容を確認する](#)

登録済みの「健診データ」はこのように表示されます

健診データを定期的に入力・登録することで、経年変化を確認することができます。

健診データ

健診日: 2024/05/10

	2024 05/10	2023 05/19
体格		
身長	168.9	168.8
体重	63.7	64.3
BMI 20.0~24.9	22.3	22.6
腹囲 85未満	80.8	83.2

健診データ 健診追加 健診履歴

食事記録 (1/2)

◆「食事記録」を入力する (3つのお皿バランス記録)

「データ入力」の「食事」を選択すると、「食事記録」を入力することができます。毎日の食事の記録と、食事内容の振り返りを行う機能となります。

1 「データ入力」>「食事」をタップしてください。



2 「3つのお皿バランス記録」表示部分をタップしてください。



3 「3つのお皿バランス記録」画面で、毎日の食事内容を記録します。

◀▶マーク、日付部分をタップすると、入力する日付を変更することができます。



4 入力日から遡って一週間分の記録一覧の画面に切り替わります。



記録を変更したい場合は、一覧表の右端までスクロールして「編集」をタップします。

◆「食事記録」のデータを確認する

1 「データ一覧」>「食事」をタップしてください。



2 これまでつけた食事の記録、内容を「月別」「日別」で振り返ることができます。



その他の「食事記録」の機能

10の食品グループ記録

- ✓ 偏食が気になる方
- ✓ 外食が多い方
- ✓ 不足しがちな食品が気になる方



1日トータルで食べた食品をチェック。不足している栄養素を見つけて、バランスのとれた食習慣づくりにお役立てください。

料理データ記録

- ✓ 毎日の献立に役立たい方
- ✓ ダイエットしたい方
- ✓ カロリーや栄養素などを知りたい方



カテゴリから料理を選んで自動でカロリーを入力する

毎回の食事を入力すると、摂取した栄養素やPFC（※）バランスの状態をレーダーチャートで分かりやすく表示します。

※P (Protein) =たんぱく質、F (Fat) =脂質、C (Carbohydrate) =炭水化物

ポイントの確認方法

◆ ポイントを確認してみましょう

1



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タップすると画面が変わります。

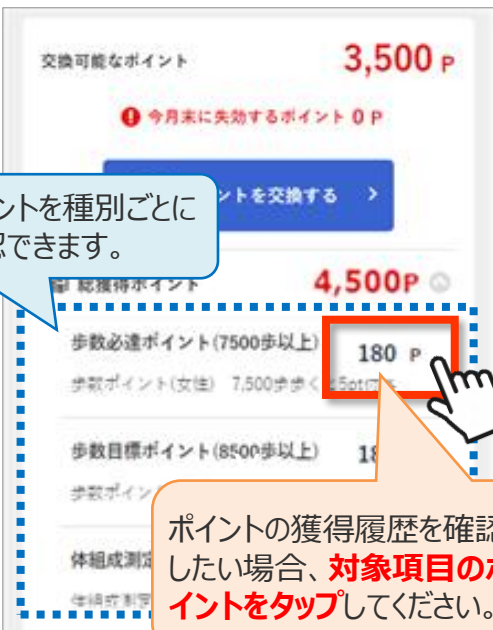
「Myデータ」>「ダッシュボード」に表示されているポイントをタップすると画面が変わります。

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



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タップしてください。

「総獲得ポイント」をタップしてください。

5



日付ごとの履歴を確認できます。

日付	項目	ポイント
2021/05/18	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/17	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/16	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/15	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/14	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/13	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P
2021/05/12	歩数必達ポイント(7500歩以上)	5 P

※実際の画面とは異なる場合があります。

◆ 近況を確認してみましょう

「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。

「近況」をタップしてご確認ください。

からだカルテ

近況 Myデータ その他

交換可能なポイント

中野健幸ポイント 3,500 P >

🚫 今月末に失効するポイント 0P

近況一覧

中野健幸ポイント事務局さんからお知らせがきています
2021/06/10

あなたのウォーキングラリー最終結果「ウォーキングラリー 富士山編」
順位:総合 - 位
でした。

中野健幸ポイント事務局さんからお知らせがきています
2021/04/25

体組成計の測定は変化が見えて楽しいですね♪
こんにちは!もうすぐ今月も終わりですね。
今月の健康づくりや測定は順調でしたか?

体組成計での測定を最近して... たか という方け

事務局からのメッセージをご確認いただけます。

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」をタップして変更を行うことができます。

「設定」をタップして、プロフィール情報の編集やログインID・パスワードの変更が可能です。

- 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。(詳細はP.20をご覧ください)



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などのWEBブラウザ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。



ユーザー情報の変更 (2/2)

◆ プロフィールの編集について

右上の人型のアイコンから「ユーザー情報の変更」>「設定」>「プロフィールの編集」をタップして編集を行うことができます。

1



2



「設定」から「プロフィールの編集」を選んでタップしてください。

3



「ニックネーム」が編集できます。「ウォーキングラリー」を実施する際に表示されるお名前です。

※自己紹介文は今回の事業では使用しないため、入力していただく必要はございません。

「内容を確認する」をタップしてください。

4



「内容を確認する」をタップすると登録完了です。

活動量計の登録・解除 ※活動量計コースのみ対象

右上の人型のアイコンから「ユーザー情報の変更」>「設定」>「測定機器の登録・解除」をタップして、活動量計の登録・解除を行うことができます。

◆ 活動量計を登録する

1  **2** 

3  **4** ※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）は、活動量計の箱に同梱の黄色い紙に記載があります。

「設定」から「測定機器の登録・解除」を選んでタップしてください。

「機器を追加する」をタップしてください。

【シリアルナンバー（MYH S/N）】を「MYH S/N」欄に入力します。

【シークレットナンバー（シークレットN）】を「シークレットN」欄に入力します。

「内容を確認する」をタップしてください。

測定機器の追加登録

MYH S/N またはシリアルナンバー <small>必須</small>
シークレットN またはシークレットナンバー <small>必須</small>

内容を確認する

◆ 活動量計の登録を解除する

030または060、061からはじまる10ケタの数字が活動量計の「シリアルナンバー（MYH S/N）」となっております。

現在登録中の機器一覧

シリアルNo	商品名	個人キー (フットスイッチ)
0000000000	タニタ活動量計 (AM-150)	---

解除する

「解除する」をタップすると、機器登録が解除されます。

Fitbitの連携・解除 ※Fitbitコースのみ対象

左上のメニューアイコンから【Fitbit連携】をタップして、Fitbitの登録・解除を行うことができます。

◆ Fitbitを連携する

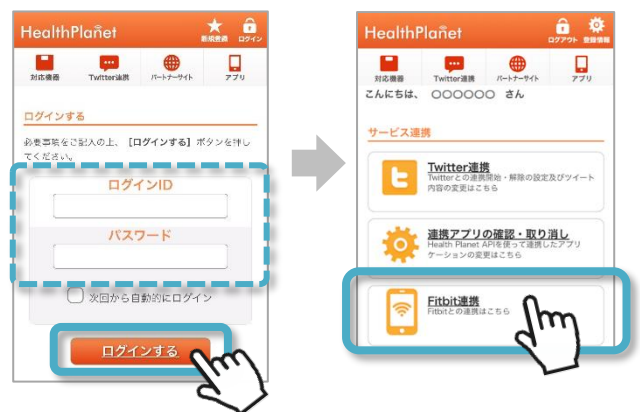
連携方法は別添の【<資料3>Fitbitと「からだカルテ」の連携ガイド】データ連携手順（P.3～4）に記載しています。記載されている手順に沿って操作を進めてください。

◆ Fitbitの連携を解除する

1 「からだカルテ」ホーム画面左上の「メニュー」をタップ。メニュー画面を下にスクロールして【Fitbit連携】をタップします。



2 「ヘルスプラネット」WEB版に遷移し、ログイン画面が表示されたら、「からだカルテ」（事業参加用）のログイン用ID・パスワードを入力し、「ログインする」をタップ。「サービス連携」画面が表示されたら、「Fitbit連携」をタップします。



「Fitbit連携」画面を表示し、状態を確認します

測定した日時がログインした時間になっていれば、正しく連携されています。

万一、日時が古い場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定を実施してください。

3 「解除する」をタップしてください。



4 確認ポップアップが表示されるので、「OK」をタップしてください。



再設定する場合は別添の【<資料3>Fitbitと「からだカルテ」の連携ガイド】データ連携手順（P.3～4）を参照ください。

- ◆ 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。



Check!

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。

「近況」もしくは右上の「お知らせ」をタップしてご確認ください。

お知らせ

近況 Myデータ その他

交換可能なポイント

中野健幸ポイント 3,500 P >

🔴 今月末に失効するポイント 0 P

近況一覧

中野健幸ポイント事務局さんからお知らせがきています
2021/06/10

あなたのウォーキングラリー最終結果「ウォーキングラリー 富士山編」
順位:総合 - 位
でした。

中野健幸ポイント事務局さんからお知らせがきています
2021/04/25

体組成計の測定は変化が見えて楽しいですよね♪
こんにちは!もうすぐ今月も終わりですね。
今月の健康づくりや測定は順調でしたか?

事務局からのメッセージをご確認いただけます。

◆ 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」をタップすると詳細が表示されますのでご確認ください。



2. 主なコンテンツ

◆ 健康宣言をしてみましょう

「健康宣言」の関連サービスは、トップ画面>「Myデータ」よりご確認ください。



◆「みんなの健康宣言」を見てみましょう

「健康宣言」の関連サービスは、トップ画面>「Myデータ」>「私の健康宣言」よりご確認いただけます。




広げよう、つなげよう、健康の輪！

同じプログラムに参加している参加者の「健康宣言」を閲覧することができます。



みんなの参加状況

◆「みんなの参加状況」を見てみましょう

「みんなの参加状況」は画面左上の  (メニュー) よりご確認ください。



同じプログラムに参加しているメンバー同士の参加状況を確認することができます。
ぜひ、みんなの頑張りをご自身のモチベーションにつなげてください。



「みんなの参加状況」画面のスクリーンショット。上部には「マイチーム」、「チーム別」、「フォロー中の会員」のタブがあります。「マイチーム」は赤い枠で囲まれ、手アイコンがそれを指しています。

「マイチーム」をタップして、ご自身が所属しているグループ（チーム）メンバーの活動状況を確認できます。



「チーム別の参加状況」画面のスクリーンショット。この画面は「チーム別」タブが選択されており、2021年06月の活動状況が表示されています。チームA、B、Cの活動データがリストアップされています。

「チーム別」をタップして、チーム（グループ）ごとの活動状況について確認できます。

チーム	平均歩数	測定日数	測定回数
チームA	7,224 歩	23 日	29 回
チームB	7,106 歩	25 日	27 回
チームC	10,255 歩	OP	OP

ウォーキングラリー

※掲載のコース・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。

◆ 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。



ログイン後、トップ画面上部に表示される「ウォーキングラリー」をタップしてください。
※開催期間中のみ表示されます。
※画面左上の「メニュー」>「ウォーキングラリー」をタップして確認することもできます。



通過地点ごとに画像が変わる！

いつものコースや近所の買い物・お散歩コースを歩きながら、まるで名所めぐりをしている気分。

あなたの現在のランキングや平均歩数、達成率をチェックできます。順位がわかるので仲間と競争を楽しめます！

最終結果発表

99人中1人がゴールしました。
(2020/12/08時点の集計結果)

あなた	順位	合計歩数
	17位 / 99位	29,962歩


順位	名前	歩数
1位	健康太郎様	280,000歩
2位	〇〇〇〇様	65,051歩
3位	〇〇〇〇様	46,813歩
4位	〇〇〇〇様	39,792歩
5位	〇〇〇〇様	37,830歩
6位	〇〇〇〇様	35,717歩
7位	〇〇〇〇様	35,055歩
8位	〇〇〇〇様	33,867歩
		33,514歩
		33,348歩

「個人ランキンガー一覧へ」をタップして、ランキング情報を確認してみましょう！



イベントは過去10日分までのデータで集計するため
最低でも週に1回の歩数データ送信をおすすめします。

タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ

「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」

350本以上のコラムを閲覧可能！

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。



「タニタ社員食堂レシピ」

毎週5定食分のレシピを閲覧可能！

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1,500種類以上。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）

未来のために 気軽に楽しく健康づくり！



中野大好きナカノさん
(中野区シティプロモーションキャラクター)



けんしば