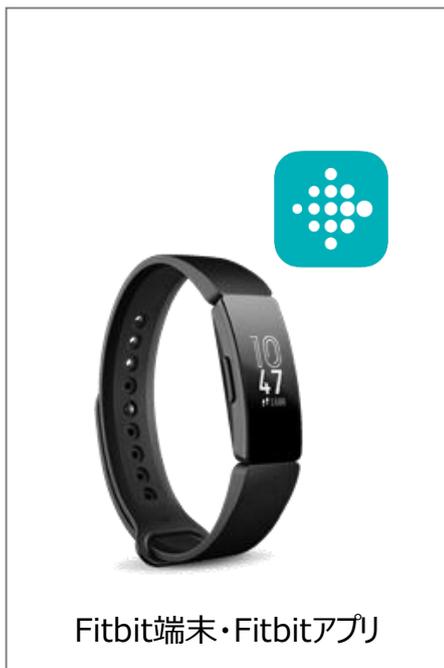


## 大府市健康プログラム

# Fitbit連携手順と 「からだカルテ」の 使い方ガイド

<令和4年度>



※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. 「からだカルテ」とFitbitのデータ連携手順

- 各種使用機器・アプリと「からだカルテ」の連携イメージ ..... P.4
- 「Fitbit」と「HealthPlanet」のアプリのインストール ..... P.5
- Fitbitアプリと「HealthPlanet」WEB版の連携 ..... P.6
- データ連携の解除・再設定 ..... P.9

## 2. 事業期間中のお願い事項

- 歩数データの送信方法 ..... P.11
- 体組成測定方法 ..... P.12

## 3. 「からだカルテ」の基本設定・操作

- スマートフォンアプリ「からだカルテ」 ..... P.15
- 近況／お知らせ／重要なお知らせ ..... P.16
- Myデータ ..... P.17
- データ入力／データ一覧 ..... P.18
- 健康づくり目標設定 ..... P.19
- みんなの参加状況 ..... P.21
- ウォーキングラリー ..... P.22
- タニタ健康コラム・タニタ社員食堂レシピ ..... P.23
- ユーザー情報の変更 ..... P.24

※ 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。

※ Fitbitは、米国およびその他の国における Fitbit LLC またはその関連会社の登録商標または商標です。

# 1.「からだカルテ」と Fitbitのデータ連携の手順

**事業開始前に「からだカルテ」、Fitbitの登録をしていただきます。**

こちらの準備ができていないとFitbitでカウントした歩数が大府市の健康プログラムの歩数データとして反映されませんのでご対応の程よろしく願いいたします。

事業期間中は「HealthPlanet」アプリ版を使用してデータを連携することで測定データを「からだカルテ」で確認することができます。

Fitbitで測定した歩数データ、体組成計の測定結果は、「HealthPlanet」アプリ版にてデータ連携を行うことで「からだカルテ」から確認できます。

## 【体組成測定】

初回説明会や市内の体組成計設置箇所  
で体組成測定を実施



\* Fitbitでご参加の方は、  
個人認証・データ送信の際に  
「HealthPlanet」を使用します。



## 【歩数データ測定】



「Fitbitデバイス」を  
身に付けて歩く



「Fitbitアプリ」に歩数データを同期する

\* 事前にFitbitデバイスとの連携が必要です  
詳細はP6



### 🔄 定期的にデータ更新

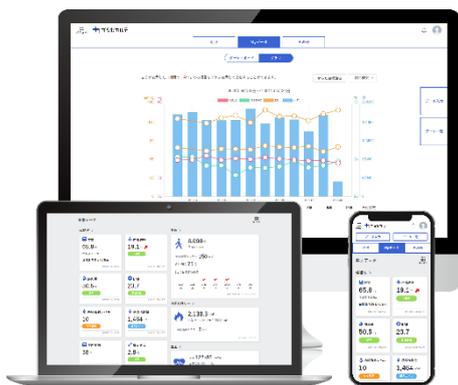
アプリの同期ボタンを押し、Fitbit測定  
データを同期する

「HealthPlanet」

\* 事前に「HealthPlanet」のWEB版でFitbitアプリとの連携  
が必要です（使用開始時のみ）詳細はP6

## 【測定結果・リーグ戦・ウォーキングラリーなどの確認】

### からだカルテ アプリ版・WEB版



タニタヘルスリンクの健康管理サービス

「からだカルテ」では、指定の方法で送信いただいたデータを保存・管理することができ、からだ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、チーム戦やウォーキングラリーなどの各種イベントの結果も確認できます。

# ①「Fitbit」と「HealthPlanet」のアプリのインストール

## 「Fitbit」アプリのインストール



スマートフォンにてFitbitアプリインストール後、FitbitデバイスとFitbitアプリの連携を行います。  
画面の指示に従い、操作を進めてください。

STEP ①

計測データの管理には、無料のFitbitアプリとアカウントの取得が必要です。

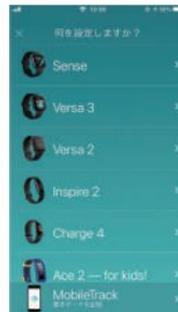
スマートフォン ※Bluetooth4.0(BluetoothLE)対応端末

Bluetoothを起動、Fitbitアプリをダウンロード

最新情報、対応機種は右記サイトで確認ください。 <https://www.fitbit.com/jp/devices>



Fitbitアプリを起動



デバイスを選択し、プロフィールを登録



アカウントを登録



画面の案内にしたがって設定完了

設定方法・使用に関するお問い合わせはこちら

【Eメールでお問い合わせ】 <https://help.fitbit.com>

※お使いのFitbit機種を選択して送信フォームへ進んでください

Fitbit カスタマーサポートセンター

TEL : 0120-998-549  
(フリーダイヤル)

受付時間：平日9:00～18:00

(土、日、祝祭日、年末年始、弊社指定休業日を除く)

※お手元に製品シリアル番号/Fitbitアカウント情報をご準備ください

輸入販売元：株式会社 美貴本  
URL : [fitbit.com/jp](http://fitbit.com/jp)

200903MT

## 「HealthPlanet」アプリのインストール

HealthPlanet  
ヘルスプラネット



アプリ版

【アプリケーションの概要】

■対応OS iOS 13, 14 Android 5.1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では正しく動作しない可能性があります。

※一部のSIMフリー、らくらくスマートフォン、京セラDIGNO、HUAWEIには対応していません。

iOS



Android



## ②Fitbitアプリと「HealthPlanet」WEB版の連携

STEP ②



「ログインID」と「パスワード」は別紙でお渡ししているログイン情報のご案内用紙をご確認ください。



- トップ画面の右上にあるアイコンをクリックします。プロフィール画面に遷移します。



- プロフィール画面の最下部までスクロールしていただくと「HealthPlanet Web版をみる」というメニューがありますので、こちらを選択してください。

## ② Fitbitアプリと「HealthPlanet」WEB版の連携

※「HealthPlanet」WEB版にスマートフォンでログインした際の画像です。

STEP ②



●「登録情報」アイコンを選択します



●「サービス連携」を選択します



●「Fitbit連携」を選択します



●「連携する」を選択します

### ③ Fitbitアプリと「HealthPlanet」WEB版の連携

STEP ③

●「Fitbitログイン」画面が表示されます。

● Fitbit登録時に設定したメールアドレスとパスワードを入力し、ログインします。

\*ご自身で設定されたメールアドレスとパスワードになります。

●「すべて許可する」のチェックボックスに✓し「許可」ボタンを押します。

● Fitbit連携完了画面が表示されたら連携完了です。

## (ご参考) データ連携の解除・再設定

<「からだカルテ」をご利用の場合>

「からだカルテ」にログイン、もしくは「からだカルテ」アプリを起動すると歩数データを取り込みます。

<「ヘルスプラネット」アプリをご利用の場合>

アプリトップ画面の左上の同期ボタンをタップすると歩数データを取り込みます。

万一更新されない場合は、下記の手順で、**データ連携の解除・再設定**をお願いします。

連携設定時と同様、「登録情報の確認・変更」⇒「サービス連携」⇒「Fitbitアプリ連携」の遷移で「Fitbit連携」画面を表示して、Fitbitとデータが連携(同期)されているか確認することができます。

**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、「解除する」を押し、再度、連携設定を実施してください。**



**1** 確認ポップアップが表示されるので、OKを押してください。



**2** 連携前の画面に戻りますので、再度設定をお願いします。



## 2. 事業期間中のお願い事項

健康プログラムの実施期間中のデータ送信方法や体組成測定方法に関する説明となります。

Fitbit端末で測定したデータはFitbitアプリ、「HealthPlanet」アプリ版を使用して、「からだカルテ」へデータを取り込みます。

「HealthPlanet」アプリ版は各ストア(App Store/Goole Playストア)からインストールしてください。

### ① Fitbit端末からFitbitアプリへのデータ取り込む



Fitbitアプリ起動し、Fitbit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 「HealthPlanet」(アプリ版) を使用して、「からだカルテ」へデータを取り込む



ヘルスプラネット (アプリ版) の同期ボタンをタップ



「HealthPlanet」アプリ版で同期をすることでデータが自動的に「からだカルテ」へデータ連携されます。

「からだカルテ」へデータ連携が行われないと、健康プログラムでの歩数データとして数値が反映されませんので定期的な連携をよろしくお願いします。



- トップ画面の右上にあるアイコンをクリックします。プロフィール画面に遷移します。



- プロフィール画面を最下部までスクロールすると「スマホで認証」というメニューがありますので、こちらを選びます。



- 左図のような画面が表示されたら、そのままスマートフォンをリーダーライターに乗せてください。自動的に体組成計の表示部にご自身の年齢、身長が表示されます。アナウンスに従って測定を行ってください。

## よくある質問

### ◇ID・パスワードを入力しても、ログインができません。

大文字、小文字の入力モードに間違いがないかご確認ください。  
IDが半角で入力されているかを確認ください。

### ◇データ送信後、同じ日に新たな歩数が加算された場合 次回送信時にプラスして反映されますか。

データ送信時に未送信の新しい歩数がある場合は自動的に加算され、  
数値が最新のものに更新されます。

### ◇データ送信後、「からだカルテ」に反映されるのはどのくらい時間がかかるのか。

「からだカルテ」には、すぐに歩数データ等は反映されます。

### ◇測定データはずっと保存される？

会員登録されてから、退会されるまでは、測定したデータを「からだカルテ」  
で見ることが可能です。

測定データは、「からだカルテ」がしっかりとお預かりしますので、安心してご利用いただけます。

### ◇「スマホで認証」ができません。

下記3点の確認をお願いします。

1. スマートフォンの設定で「Bluetooth」がONになっているか確認してください。
2. スマートフォンの自動ロックが短い場合は、長い時間に設定をしてください。
3. スマートフォンアプリを複数起動している場合は、スマートフォンアプリのタスクを  
すべて落としてください。

### 3. 「からだカルテ」の基本設定・操作

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」では、Fitbitや体組成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ID  
&  
パスワード

新規参加の方の初期設定は、  
アカウント情報記載用紙をご確認ください。

\* 本資料の中ではスマートフォンの表示画面を用いて説明しております

# 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。



＜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



# 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。

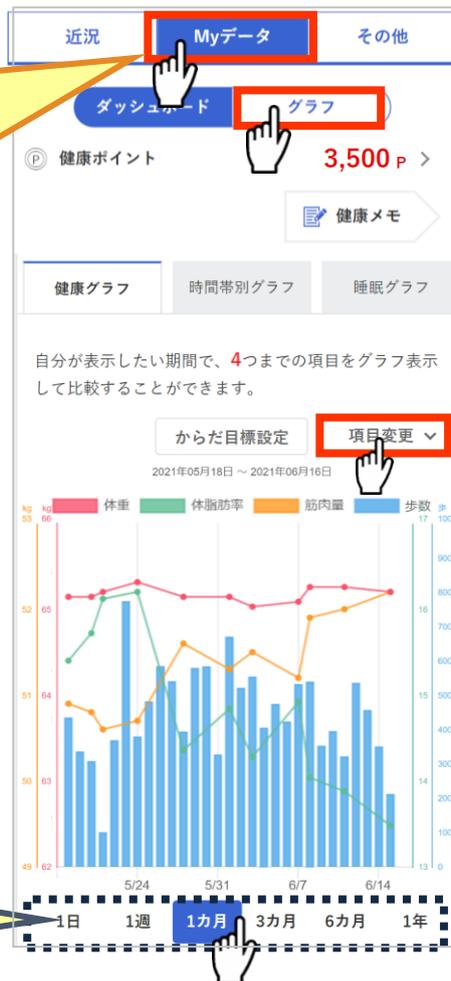
## ◆ 重要なお知らせ

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。**

# 「からだカルテ」の基本設定・操作 — Myデータ —

❖ 「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」をタップしてください。  
測定データをグラフで確認することができるため、ご自身の身体の変化を簡単にわかりやすく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。



表示の期間を変更できます。

パソコン画面だとより詳細な体組成計データが確認できます

## ①「データ一覧」を選択



## ②「からだシート」を選択



\*「からだシート」はパソコン画面の場合のみ表示されます

## ③体組成測定データ



\* 部位別の筋肉量や脂肪量も確認できます

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — データ入力 / データ一覧 —

### ❖ データ入力をして健康管理をしてみましょう！

「からだカルテ」には様々なデータを入力することができます。  
「Myデータ」画面右側の「データ入力」「データ一覧」より操作を行うことができます。

**データを入力したい場合**  
①「データ入力」を選択してください。  
②入力したいデータの項目をタップして入力してください。

**入力したデータを確認したい場合**  
「データ一覧」をタップしてください。

データ入力

手入力でデータを追加したい項目を選んでください。

体組成 歩数 血圧  
血糖 尿糖 ウエスト  
体温 食事 運動  
健康メモ

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

健康ポイント 3,500 P >

健康メモ

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  
最終計測: 2021/4/23

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

からだカルテ

近況 Myデータ その他

月別 日別

体組成 歩数 消費カロリー 血圧

1週間のデータ (6/11~6/17)

平均体重 平均体脂肪率  
- kg - %

2021 年 06 月 変更

測定日

測定時刻	体重	体脂肪率
6/1(火)	00:00 --- kg	--- %
6/29(火)	00:00 --- kg	--- %
6/30(水)	00:00 --- kg	--- %

血糖 尿糖 ウエスト 体温 食事 運動



### 入力時の注意点

「ご自身で入力した歩数」はチーム戦やウォーキングラリーなどの**集計歩数の対象外**となりますのでご注意ください。

横にスクロールするとデータの全項目が表示できます

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## 健康づくり目標設定

### 健康づくり目標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が表示されます。

**1**

「設定する」をタップしてください。

**2**

コースをお選びください。

**3**

5問の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。

目標について：独自のロジックに従って目標が設定されます。アンケートはタニタヘルスリンク独自の目標を出すためのアンケートになります。  
**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、特に筋肉率の高い方  
 【シニア】60代以降の方

**4**

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以上
BMI	19.4	22.0～22.9

自動で行動目標が設定されます。

行動目標

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

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。

# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## 健康づくり目標設定

### 健康づくり目標達成状況を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。【健康番付】の図にて達成度を見ることができ、自分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。

ご自身の「健康番付」の詳細はこちらから確認できます。お相撲さんの絵をタップしてください。

**健康番付ランク**

あなたは **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% (?)	<b>39.05 kg</b> ↑ 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、筋トレをつけましょう。

**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** 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%

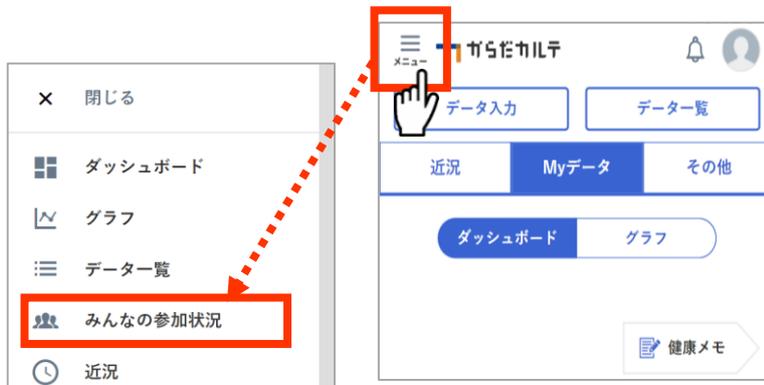
25.00%未満 | **25.00%以上～35.00%未満** | 35.00%以上

青色の範囲内が目標値です。

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。

## ❖ チームの活動を共有しながらみんなで盛り上げましょう！

「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。



## 仲間の参加状況を確認してみましょう

同じ「大府市健康プログラム」に参加している仲間たち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。

ご自身が所属しているチームの参加者の参加状況を確認できます。

チームごとの参加状況について確認できます。

**みんなの参加状況**

マイチーム チーム別 フォロー中の会員

2021年 06月 変更

チームA 2020/10/08~

ニックネーム 累計 9,521P 今月 0P

活動量計  
平均歩数 7,961歩 測定日数 29日 送信回数 64回

体組成計 送信回数 18回 血圧計 送信回数 1回 食事記録 登録回数 4回

平均データ チーム 2020年度健康Pザループ全体平均  
累計 8,663P 今月 0P 累計 7,100P 今月 0P

活動量計  
平均歩数 7,224歩 測定日数 23日 送信回数 29回

2020年度THLPJグループ全体平均  
5,903歩 21日 15回

体組成計 送信回数 17回 血圧計 送信回数 6回 食事記録 登録回数 6回

平均データ  
17回 6回 6回

2020年度健康PJグループ全体平均  
7回 3回 1回

**チームの参加状況**

マイチーム チーム別 フォロー中の会員

2021年 06月 変更

並び替え 歩数の多い順

2020年度健康PJ 2020/10/08~

チームA 累計 8,663P 今月 0P

活動量計  
平均歩数 7,224歩 測定日数 23日 送信回数 29回

体組成計 送信回数 17回 血圧計 送信回数 6回 食事記録 登録回数 6回

チームB 累計 6,622P 今月 0P

活動量計  
平均歩数 7,106歩 測定日数 25日 送信回数 27回

体組成計 送信回数 6回 血圧計 送信回数 1回 食事記録 登録回数 4回

チームC 累計 10,255P 今月 0P

活動量計

ニックネーム 累計 9,402P 今月 0P

活動量計  
平均歩数 11,271歩 測定日数 30日 送信回数 51回

体組成計 送信回数 49回 血圧計 送信回数 30回 食事記録 登録回数 35回

推進員A 累計 9,460P 今月 0P

活動量計  
平均歩数 7,817歩 測定日数 15日 送信回数 4回

体組成計 送信回数 16回 血圧計 送信回数 2回 食事記録 登録回数 0回

推進員B 累計 11,993P 今月 0P

活動量計  
平均歩数 7,697歩 測定日数 16日 送信回数 14回

# ウォーキングラリー

『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サイトで参加者とランキング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。

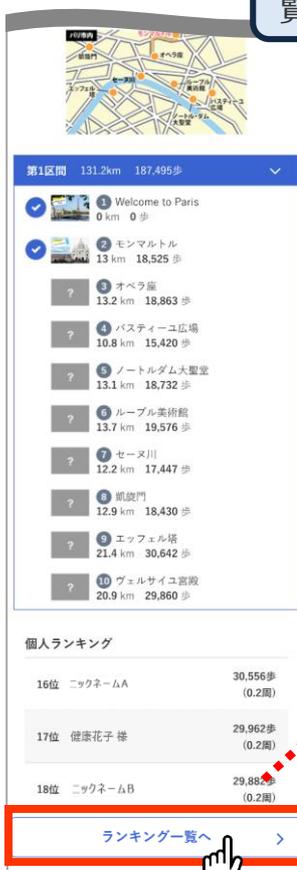


**大府市の方は10月1日～1月31日で実施予定です。  
こちらの画面は実施日の直前から表示されるようになる予定です。**

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』をタップしてください。  
※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。



**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	17位 / 99位
	合計歩数	29,962歩

**ランキング**

1位	健康太郎 様	280,000歩
2位		65,051歩
3位		46,813歩
4位		39,792歩
5位		37,830歩
6位		35,717歩
7位		35,055歩
8位		33,867歩
9位		33,514歩
10位		33,348歩
11位		32,612歩
12位		32,186歩
13位		31,765歩

『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します。  
最低週に1回は歩数をアップロードすることをおすすめします。

「タニタ健康コラム」、「タニタ社員食堂レシピ」は、画面左上の （メニュー）よりご確認いただけます。



## タニタ健康コラムについて



食事や運動をはじめとする健康コラムを閲覧することができます。

## タニタ社員食堂レシピについて



ログイン後の画面の左メニューコンテンツ一覧から「タニタ社員食堂レシピ」をクリックすると、**毎週5定食分のレシピ**を閲覧することができます。（毎週月曜日に更新）

本事業にご参加の方はスマートフォンからWEB・アプリ上でも閲覧することができます。

※1200種類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）



# 「からだカルテ」の基本設定・操作

## — ユーザー情報の変更 —

### 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。

### ログアウトについて

共用パソコン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、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、他人からご自身の個人情報が見ら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 —

### プロフィールの編集内容について

右上の人型のアイコンからユーザー情報の変更>プロフィールの編集をすることができます。

**1** ユーザー情報の変更

**2** ユーザー情報の変更

**3** プロフィールの編集

「プロフィールの編集」をタップしてください。

「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。

基本情報はすでに登録済みですので編集していただく必要は  
ございませんが、万が一情報に誤りなどがあった際には  
こちらから編集することができます。

「内容を確認する」をタップしてください。

「確定する」をタップすると登録完了です。

性別	男性
生年月日	1997/01/15
非公開データ	
身長	178 cm
身体活動レベル	普通



日本をもっと健康に！