

## 大府市 健康プログラム

# 活動量計と 「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。

# 目次

---

## 1. 活動量計の使い方

- 活動量計の使い方 ~はじめに~ ..... P.4
- データの送信方法 ..... P.8
- 電池の交換方法 ..... P.10
- よくあるご質問 ..... P.12

## 2. 体組成計の測定方法

- 体組成測定方法 ..... P.14

## 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.19
- 近況／お知らせ／重要なお知らせ ..... P.20
- Myデータ ..... P.21
- データ入力／データ一覧 ..... P.22
- 健康づくり目標設定 ..... P.23
- みんなの参加状況 ..... P.25
- ウォーキングラリー ..... P.26
- タニタ健康コラム・タニタ社員食堂レシピ ..... P.27
- ユーザー情報の変更 ..... P.28

# 1. 活動量計の使い方

活動量計を身に付けて、活動量アップにつなげましょう！



# 活動量計の使い方

## ◆活動量計「AM-150」各部の名称

[表面]



[裏面]



電池フタは硬貨などをあわせ、回して外してください。(※推奨硬貨：500円玉)

## ◆表示を切り替える

表示切替ボタン「○」を押すと、①総消費エネルギー量 → ②歩数 → ③歩行時間 → ④活動エネルギー量 → ⑤時計の順番で表示を切り替えることができます。目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。

※①～④の表示のまま「<」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。

### <表示について>



# 活動量計の使い方

## ◆活動量計を正しくご使用いただくために

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

### 身に着ける場所

- 胸ポケットに入れる  
上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。  
※本器をズボンのうしろポケットに入れると破損してけがをするおそれがあります。
- 首から下げる  
付属のストラップを付けて首から下げ、服の内側に入れる。  
※服の外側に出して本器がおおきくゆるれる場合、身体活動を正確に測定できないことがあります。



### 以下のとおり、お取り扱いにご注意ください。



- 活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。  
→ 破損してけがをするおそれがあります。
- 湿気の多い所や水のかかる所で使用しない。  
→ 故障するおそれがあります。
- ストラップなどを持って振り回さない。  
→ 当たって破損やけがをするおそれがあります。
- ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っかかったりしないようにする。  
→ けがをするおそれがあります。

# 活動量計の使い方

## ◆ 歩数などの測定について

次のような場合、活動量を正しく測定できないときがありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

### 正しく活動量が測定できない場合

#### 【乗り物に乗った場合】

- 車やバス、バイクに乗ったとき
- 自転車に乗ったとき

#### 【上下移動を伴う運動】

- 階段の昇り降り
- 急斜面の上り下り

#### 【歩行、ジョギング以外のスポーツ】

- ジャンプなど瞬間的な動きや、激しいスポーツのとき（活動量は参考値としては測定可能）

#### 【不規則な歩行をしている場合】

- すり足のような歩き方（雪道など）
- サンダル、草履などの履物での歩行
- 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

#### 【本器が不規則に動く場合】

- ポケットのなかで不規則にはねる動きがあるとき
- 装着箇所が不規則に動くとき
- ズボンなどの前ポケットに入れたとき

#### 【重い荷物などを持った場合】

- からだの動きがゆっくりになるほど、重い荷物を持ったとき

#### 【設定操作中】

- 活動量計の設定や表示の切り替えで、ボタンを押したとき



Check !

## 活動量計は、誤測定を防止するため歩行の始まりを判断しています。

- **7秒以上の一定した動き**があれば、歩行と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。
- 省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

# データの送信方法

## ◆ 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

※同時に体組成測定も行えます。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で測定すると、歩数データと体組成計で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



**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。



あか色に点灯



➤ 体組成計の使い方は【p14】をご覧ください。



# データの送信方法

## 【B】 ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi」から歩数データを送信する方法

活動量計・裏面の マークと、「Loppi」のFeliCaリーダーライター（ マーク）が合わさるように活動量計の表面を上にして、横向きに置いてください。



下記①～③の流れで「Loppi」に活動量計を置くと歩数データが送信されます。



- 活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。正しく置かなかった場合、送信に失敗する可能性があります。
- データ送信中は、送信完了画面が表示されるまで活動量計を動かさずに置いたままにしてください。
- データが正しく送信されなかった場合には、置いた活動量計を一度外し、画面にしたがって再度「Loppi」に置いてください。

「Loppi」は、ローソンまたはミニストップ各店舗の店頭に設置されています。

※ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどでご確認ください。

# 電池の交換方法

## ◆電池交換は毎時01分直後の実施を推奨しています

活動量計は1時間単位で活動量データを保存しており、毎時00分に直近1時間のデータを本体に保存しています。毎時00分の保存のタイミングで電池交換を行った場合、記録データに不具合が生じるおそれがあります。

記録をできるだけ残すためにも、**電池交換時は毎時01分直後に実施することをおすすめします。**

**※深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。**記録データに不具合が生じるおそれがあります。


### データ保存例

#### <データ保存例> 12時15分に電池交換をした場合

(12時00分までに3,000歩歩き、12時00分～12時15分の間に500歩歩いたとする)

時	11時				12時			
分	00分	15分	30分	45分	00分	15分	30分	45分
保存データ	3,000歩				500歩			
実歩数	3,000歩				500歩			

12時00分～12時15分までのデータは消去されます。

活動量計の画面に電池マークが点減したら**毎時01分直後**での電池交換をすることでデータの欠損を最小限に抑えられます。

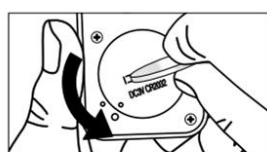


# 電池の交換方法

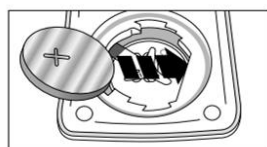
## ◆電池交換のタイミング

- 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。

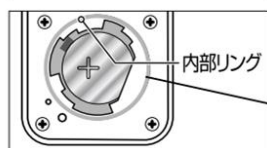
## ◆活動量計の電池を入れる・交換する



① 本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。  
（※推奨コイン・・・500円玉）

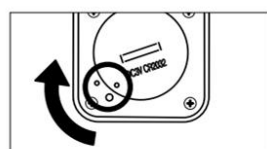


② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。



③ 電池（CR2032）の（+）側を上にして、  
矢印の方向から先に入れる。

※内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



④ 電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、  
矢印の方向にしっかり締める。



⑤ 電池を入れ終わると、全表示点灯後、「FFFFF」が  
表示されます。

上記①～⑤までの手順で「FFFFF」が表示された後、最寄りのデータ取り込み場所のリーダーライターもしくはロソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」に活動量計を置くことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率・時刻」が自動的に設定されます。



注意

電池交換後はリーダーライターや「Loppi」に置くまで歩数がカウントされず、  
日をまたいでしまうとデータが消失する可能性がありますので、ご注意ください。

# 活動量計に関するよくあるご質問

お問い合わせ内容	回答
<b>使用電池は？</b>	<b>コイン電池 CR2032</b> ※家電量販店、コンビニ等で販売しています。 ※コイン電池の種類は「CR2032」ですのでご注意ください。
<b>電池寿命は？</b>	<b>約3か月</b> ※使用状況等によって異なります。 ※付属電池はお試し用のため、寿命が短い場合があります。
<b>電池交換のサインは？</b>	<b>①電池マークの点滅</b> ：電池が消耗しています。測定可。 <b>②「電池マーク」+「Lo」の表示</b> ：電池残量なし。測定不能。 ※電池交換の際、内部リング（白）を失くさないようご注意ください。
<b>四角に斜線が入ったようなマークと、Loの表示が出る</b>	電池の残量がなくなり、測定できません。新しい電池と交換してください。
<b>画面に何も表示されない</b>	動きを3分以上感知しないと何も表示されなくなります。（省電力モード）
<b>「Err02」と表示される</b>	<b>機器が停止状態です。</b> 電池を入れ直してみてください。
<b>歩数が少なく（多く）感じる</b>	<b>7秒以上の一定した動きがないと測定されません。</b> 不規則な歩行の場合、測定されにくい場合があります。正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。 身に着ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。
<b>防水・防滴機能はあるか？</b>	<b>防水・防滴機能はありませんので、湿気の多いところや水のかかるところでの使用、保管は避けてください。</b> また、汗が入ることによる故障を防ぐため、活動量計が地肌に触れないよう身に付けてください。

## 活動量計に関するよくあるご質問

### お問い合わせ内容

### 回答

**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るか？**

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」に反映されるまでには、どのくらい時間がかかる？**

「からだカルテ」には、すぐに歩数データ等は反映されます。

**「Loppi（ロッピー）」でデータ送信しているが、歩数が少なく感じる**

データ送信を行うと、活動量計の時計が補正されますが、日をまたいで補正がされると、過去のデータが消失する可能性があるため、**深夜23:55～0:05はデータの送信を行わないでください。**

## 2. 体組成計「MC-780A-N」の測定方法

※「MC-780A」含む

測定した体組成データは、「からだカルテ」で閲覧することができます。



Check!

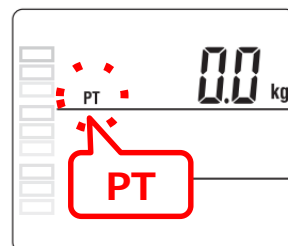
**靴を履いたままでは測定できません。  
靴下やタイツを脱いで、  
裸足で体組成計にお乗りください。**

# 体組成計「MC-780A-N」の測定方法（1/3）

体組成計での測定は、下記の①～④の手順で行っていただきます。

はじめに、体組成計の画面に【PT】と表示されていることを確認してください。

表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



## 活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。

**!** 体重・体組成の測定が終了するまで活動量計は置いたままにしてください！

1



注意

### <よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと、**あか色に点滅**します。中央に位置するように置いてください。



# 体組成計「MC-780A-N」の測定方法 (2/3)

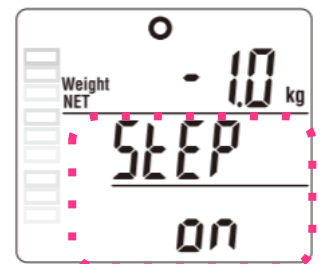
**靴を履いたままでは測定できません。**

**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。**

※薄手のストッキングであれば、はいたままでも測定可能ですが、測定台の電極部分にアルコールスプレーを吹きかけてからお乗りください。足裏が乾燥していると正しく測定できない場合があります。

## 体重をはかります

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。

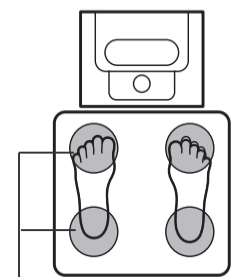
2

### 測定の際の注意点

右図のように測定台電極（金属の部分）に足の位置を合わせ、つま先側とかかと側の電極の両方に足がかかるように乗ってください。

座ったまま測定しないでください。

ペースメーカー等、体内機器を使用されている方は体組成計の測定を行わないでください。装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。



測定台電極

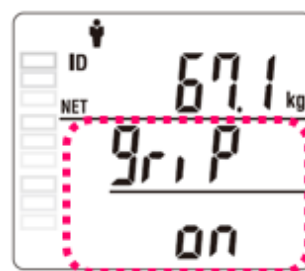
**！ まだグリップは握らないでください！**

※体重の次に体組成の測定が始まります。体組成の測定が終了するまで、測定台から降りないでください。

## 体組成をはかります

体重測定の後、画面に【grip on】と表示されるので**グリップを握ってください。**

体組成の測定を開始します。右（写真）のような姿勢をとり、測定中は動かないようにしてください。



※手のひら全体がグリップに十分つくように握ってください。  
※ひじは**曲げず**、腕を自然に下げましょう。

3



## 測定が終了したら体組成計から降ります

体組成を測定後、画面に**[grip off]**と表示されたら終了です。  
グリップを元に戻してください。

**「測定が終了しました」と**  
アナウンスが流れたら活動量計を外し  
体組成計から降りてください。

**体脂肪率が5%未満の場合**、測定後にリーダーライターが**あか**色に点滅しますが、測定とデータ送信は問題なく完了していますのでご安心ください。  
なお、**体脂肪率が3%未満の場合**、部位別の測定値、左右バランス、脚点、内臓脂肪レベルは出力されませんのであらかじめご了承ください。

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」という音声がかかります。

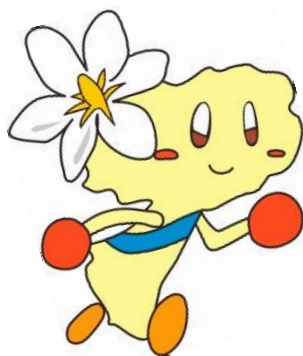


測定が  
終了しました

以上で、体組成計の測定手順は完了となります。

### 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、活動量計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

初期設定は、  
シリアル情報が記載された黄色い紙  
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。



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。



# 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。

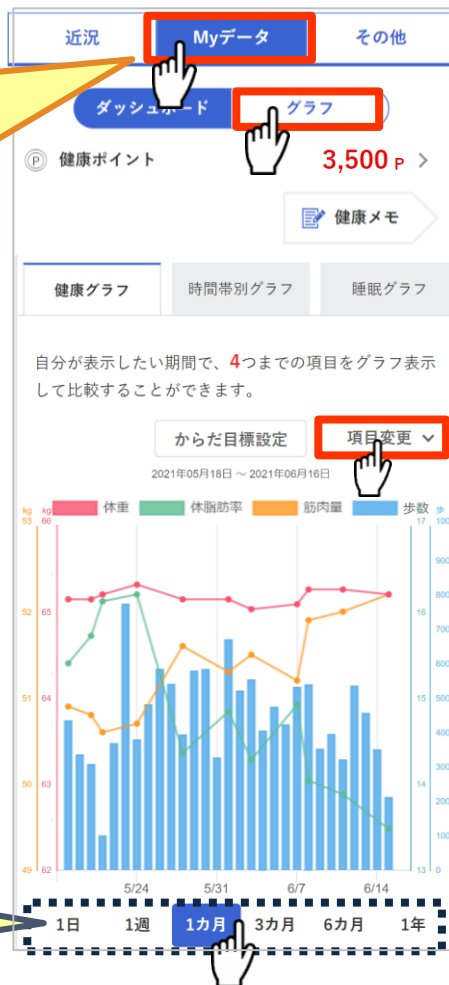
## ◆ 重要なお知らせ

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

**基本データ**

体組成 >

体重 55.7 kg 標準値 63.58kg 目標56kg達成!	体脂肪率 21.2 % +標準
筋肉量 41.6 kg 少ない	BMI 19.3 普通体重
内臓脂肪レベル 9 標準	基礎代謝量 1,187 kcal 普通

1週間のデータ (6/11~6/17)

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	--- %

横にスクロールするとデータの全項目が表示できます



### 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。

# 「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**

**2**

**3**

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

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

自動で行動目標が設定されます。

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か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。

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、筋トレをつづけましょう。

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 **弟子**

今月の測定結果 >

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

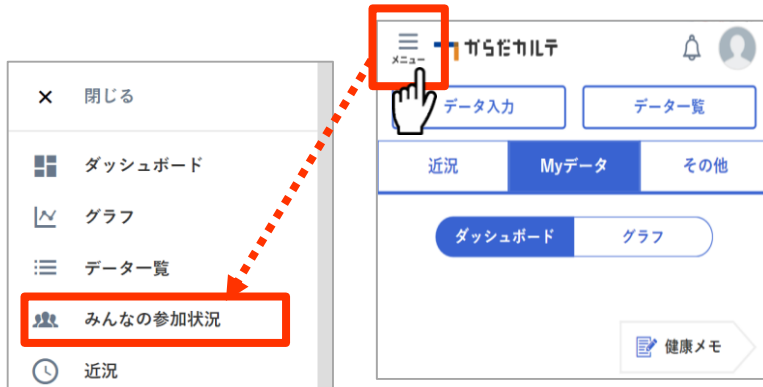
青色の範囲内が目標値です。

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。

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 18回	送信回数 64回	送信回数 64回
体組成計	送信回数 18回	送信回数 1回
食事記録	送信回数 4回	送信回数 4回
平均データ	チーム 累計 8,663P	2020年度健康Pグループ全体平均 累計 7,100P
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	平均歩数 5,903歩	測定日数 21日
送信回数 17回	送信回数 6回	送信回数 6回
2020年度健康PJグループ全体平均	平均歩数 7回	送信回数 3回
送信回数 1回	送信回数 1回	送信回数 1回

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 17回	送信回数 6回	送信回数 6回
体組成計	送信回数 17回	送信回数 6回
食事記録	送信回数 6回	送信回数 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 6回	送信回数 1回	送信回数 27回
体組成計	送信回数 6回	送信回数 1回
食事記録	送信回数 4回	送信回数 4回
チームC	累計 10,255P	今月 0P
活動量計		

# 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

『ランキング一覧へ』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** 右上の人型のアイコンをタップしてください。

**2** 「ユーザー情報の変更」をタップしてください。

**3** 「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

# 「からだカルテ」アプリのご紹介



いい  
アプリ  
で  
たり

「からだカルテ」アプリを使えば  
毎回のログインIDの入力が不要です。  
手軽にご自身の測定データを見れる環  
境が作れますので是非ご活用ください。

## アプリのダウンロードの仕方



「AppStore」、または「Playストア」で  
『**からだカルテ**』と検索、または下記  
QRを読み込んでアプリをダウンロードしてく  
ださい。

iOS



Android





日本をもっと健康に！