

## 大府市健康プログラム

# 歩数計アプリ

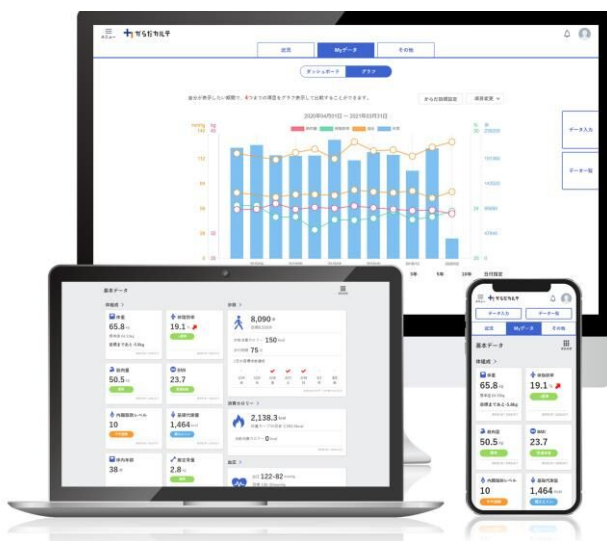
# 「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」と 「からだカルテ」の使い方ガイド

<令和5年度>

 からだカルテ



HealthPlanet Walk



※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. 歩数計アプリ「HealthPlanetWalk」の使い方

- ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android) ..... P.4
- 初期登録フロー (iPhone) ..... P.6
- 初期登録フロー (Android) ..... P.11
- アプリの使い方 (基本操作) ..... P.14

## 2. 体組成計の測定方法

- 「スマホで認証」の確認 ..... P.16
- 体組成測定方法 ..... P.17

## 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.21
- 近況／お知らせ／重要なお知らせ ..... P.22
- Myデータ ..... P.23
- データ入力／データ一覧 ..... P.24
- 健康づくり目標設定 ..... P.25
- 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
- ユーザー情報の変更 ..... P.30

※ 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。

※ Bluetoothは、Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。

歩数計アプリ

# 1. 「HealthPlanetWalk」の使い方



# ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android)



**事前にお持ちのスマートフォンの機種にアプリが対応しているか必ずご確認ください。**

## 【1】使用可能なスマートフォン

**<対応OS : iOS11.0以降 Android5.1以上>**

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ Galaxy S8+(SAMSUNG/SC-03J・SCV35/Android(TM) 7.0)、Xperia XZ Premium(SONY/SO-04J/Android(TM) 7.1)、Xperia XZs(SONY/SOV35/Android(TM) 7.1)は一部正常に表示されない場合があります。
- ※ HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
- ※ 画面サイズを変更している場合に正常に表示されない場合があります。

スマホをリーダーライターに置いて個人認証ができるスマートフォン

### 「スマホで認証」対応端末

※リーダーライター (MY-200) とBluetoothによる通信に対応したスマートフォン一覧は、右記の二次元コードを読み取ってご確認ください。

※記載のない機種については動作保証の対象外となります。

※Androidの場合、購入時からOSのアップデートを行った端末については動作保証の対象外となります。



アプリを開き、「その他」>「スマホで認証」をタップし、スマホをリーダーライターに置いて個人認証可能。

## 【2】アプリを利用する場合、バッテリー消費量が通常より増加します

歩数計のような常時起動しておく必要のあるアプリはバッテリーを多く消費します。バッテリーの残量には十分ご注意ください。バッテリーが切れると歩数がカウントされません。

## 【3】タブレットではご利用いただけません

歩数計アプリはスマートフォン専用のため、タブレットではご利用いただけません。

## 【4】ログアウトする際の注意事項

ログアウトすると、アプリ内の歩数データが削除されます。ログアウトする前には必ず歩数データの送信を行ってください。送信された歩数データはサーバーで保存されます。

## 【5】スマートフォンの機種変更をする場合

機種変更を行う場合は、下記の手順に従い、歩数データの送信を行ってください。

- ① ご利用中の機種で歩数データの送信を行う。
- ② 新しいスマートフォン機種に「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」アプリをインストールし、ご利用中のID、パスワードでログインする。

※ 送信した歩数データはサーバーで保存されます。新しい機種アプリ内にデータを移行することはできませんが、サーバーで保存されていますのでご安心ください。

# ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android)

## 【6】歩数管理にご注意ください

iPhone

- 「**モーションとフィットネス**」からのアクセスを許可する必要があります。
- 最低でも**7日間に1回**はアプリを開き、歩数データの送信が必要となります。

Android

- 「**身体活動**」データへのアクセスを許可する必要があります。
- アプリは常時起動しておく必要があります。アプリを停止してしまうと歩数がカウントされません。
- アプリ内で保持できる歩数データに制限はありませんが、**7日間に1回**の送信を推奨します。

- アプリをアンインストールしてしまうと、アプリ内で保持している未送信の歩数データがすべて失われます。
- バッテリーが切れると歩数はカウントされません。
- スマートフォンの時計を変更すると、未送信の歩数データが失われることがあります。

STEP①～⑦の手順に従い、アプリのダウンロードとログインをお願いします。

## 本事業参加用に付与されたIDとパスワードを確認する

1

アカウント情報記載用紙に記載された  
IDとパスワードをご確認ください。

※IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

## アプリをダウンロードする



左のアイコンの「AppStore」を開きます。  
AppStoreのアプリ検索画面で  
「ヘルスプラネットウォーク」と検索し、  
アプリをダウンロードしてください。

iOS



※こちらのQRコードからの  
ダウンロードも可能です。



「ヘルスプラネットウォーク」と  
入力し「検索」をタップします。

「入手」をタップします

2



**ご注意ください**

間違って「HealthPlanet（ヘルス  
プラネット）」をダウンロードしないよう  
にしてください。



HealthPlanet  
(ヘルスプラネット)



HealthPlanet Walk  
(ヘルスプラネットウォーク)

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

## アプリを起動する



アイコンをタップしてアプリを起動させます。



「次へ」をタップします。

3

以下は、**初回アプリ起動時**に表示される画面です。  
お知らせ機能やアプリからの通知を行うために「許可」が必要です。



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (iPhone)

## ログインをする



「次へ」をタップします。

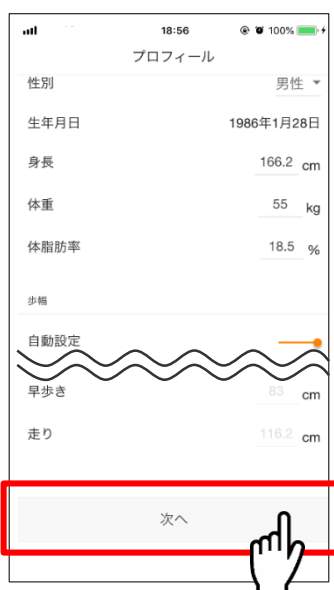


ログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。



モーションとフィットネスのアクティビティへのアクセス許可を求められた場合は「OK」をタップします。

## 目標設定をする



プロフィールで「次へ」をタップします。



歩数目標を入力し「次へ」をタップします。

歩数目標は必ず「1」以上の数字を入力してください。「0歩」のままでは次に進めません。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。



## モードを「内蔵歩数計」にする



「設定」でモードを「**内蔵歩数計**」にし、「**始める**」をタップします。

ホーム画面が起動します。

6

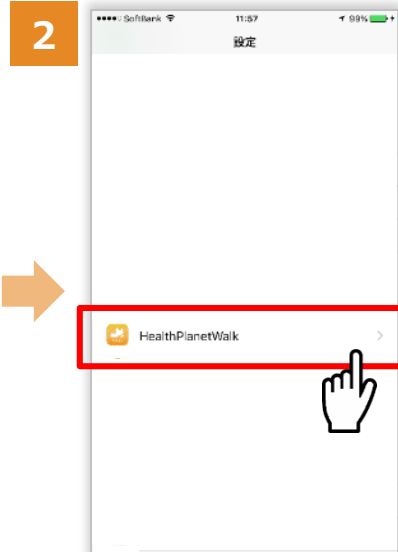
※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (iPhone)

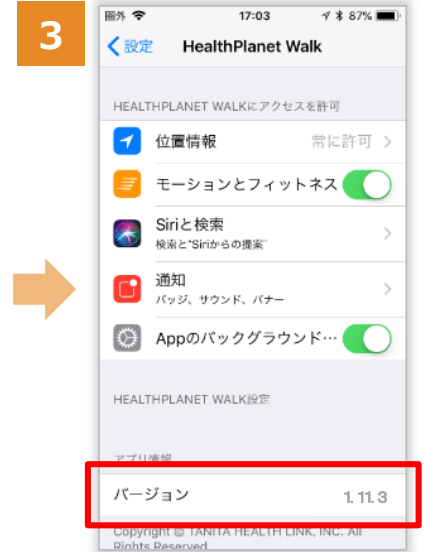
## スマホの設定を確認する



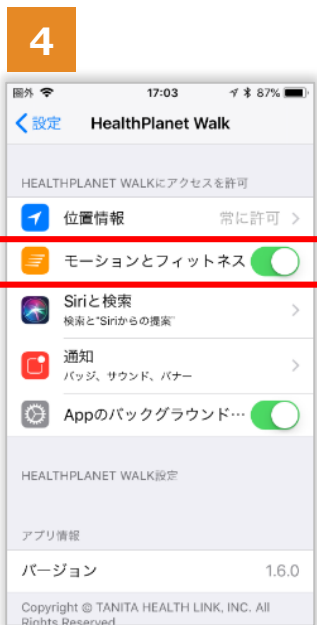
1  
ホーム画面上の「設定」  
をタップします。



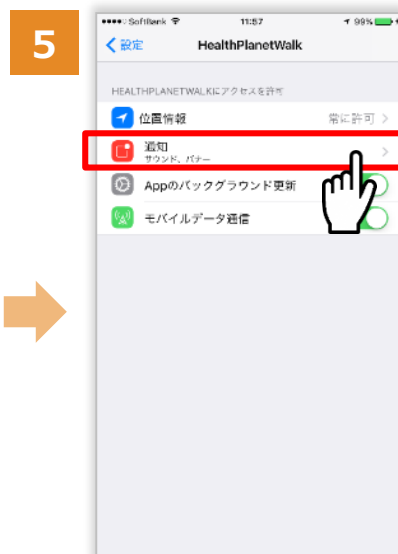
2  
「HealthPlanet Walk」  
をタップします。



3  
「バージョン1.11.3」以上  
になっていることを確認。



4  
「モーションとフィット  
ネス」がONになってい  
ることを確認。



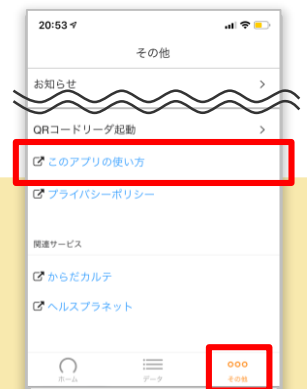
5  
「通知」をタップします。



6  
「通知を許可」がONに  
なっていることを確認。

## 以上で初期登録は完了です

その他の各項目に関しましては、  
「その他」>「このアプリの使い方」  
で確認することができます。



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (Android)

iPhoneをお使いの方は  
P.6～10をご確認ください。



STEP①～⑥の手順に従い、アプリのダウンロードとログインをお願いします。

## 本事業参加用に付与されたIDとパスワードを確認する

1

アカウント情報記載用紙に記載された  
IDとパスワードをご確認ください。

※IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

## アプリをダウンロードする



左のアイコンの「Playストア」を開きます。  
Playストアのアプリ検索画面で  
「ヘルスプラネットワーク」と検索し、  
アプリをダウンロードしてください。



「ヘルスプラネットワーク」と  
入力し検索します。

Android



※こちらのQRコードからの  
ダウンロードも可能です。



**ご注意ください**

間違えて「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」  
をダウンロードしないようにしてください。



HealthPlanet  
(ヘルスプラネット)



HealthPlanet Walk  
(ヘルスプラネットワーク)

## アプリを起動する

3



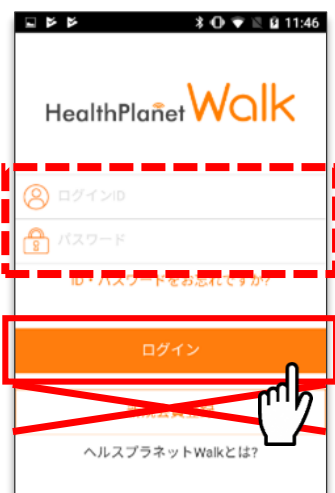
ダウンロードされたアプリがトップ画面に  
存在しているか確認します。

アイコンをタップしてアプリを起動させたら  
「次へ」をタップします。

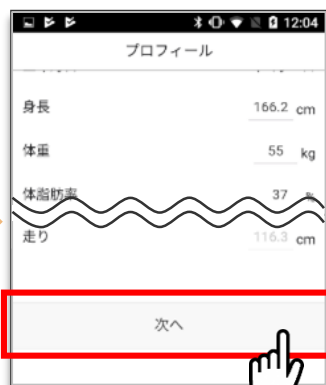
※端末やOSのバージョンによって、画面の表示  
や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (Android)

## ログインをして目標設定をする



ログインIDとパスワード  
を入力し「ログイン」をタ  
ップします。



プロフィールで「次へ」を  
タップします。



歩数目標を入力し  
「次へ」をタップします。

歩数目標は必ず「1」以上の数字  
を入力してください。  
「0歩」のままでは次に進めません。

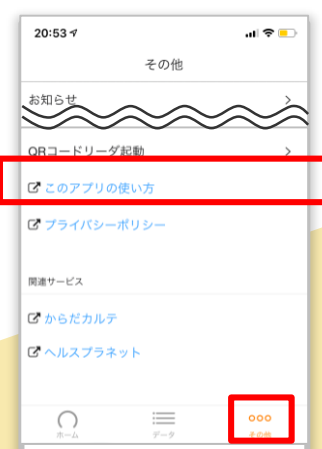
## モードを「内蔵歩数計」にする



「設定」でモードを「内蔵  
歩数計」にし、「始める」  
をタップしてください。



ホーム画面が起動します。



その他の各項目に関しましては、  
「その他」>「このアプリの使い方」  
で確認することができます。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (Android)

## スマホの設定を確認する

「HealthPlanet Walk」アプリに「身体活動」データへのアクセス権限が許可されていることを確認してください。端末やOSのバージョンによって表示や操作方法が異なる場合があります。ご使用いただくスマホの仕様に沿ってご確認ください。

※以下は「AQUOS SH-02M Android 11」の場合

**1**



ホーム画面上の「設定」をタップします。

**2**



「プライバシー」をタップします。

**3**



「権限マネージャ」をタップします。

**4**



「身体活動」をタップします。

**5**



「HealthPlanet Walk」が許可されていることを確認。  
(許可されていない場合は次へ進んでください)

**6**



「HealthPlanet Walk」をタップし、「許可」を選択します。

以上で初期登録は完了です

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの使い方（基本操作）

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1回のデータ送信を推奨します**

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。



## メイン部分

現在の歩数、過去の歩数、1日の歩数目標などが確認できます。また、目標歩数を設定することで、当日の達成度は上部の円グラフ、直近7日間分は下部のチェックマークで確認をできます。

## データ画面

直近1週間、1か月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

データを見る	
1か月のデータ (2/7 - 3/8)	
1日の歩数 AVG 12,080歩	総歩数 48,320歩
3/8(月)	▼12,750歩 >
3/7(日)	1,127歩 >
3/6(土)	▼27,698歩 >
3/5(金)	6,745歩 >
過去のデータを見る	
ヘルスプラネットアプリへ移動します	
ホーム	データ
その他	

※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。

## 2. 体組成計の測定方法

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。**



# 「スマホで認証」の確認

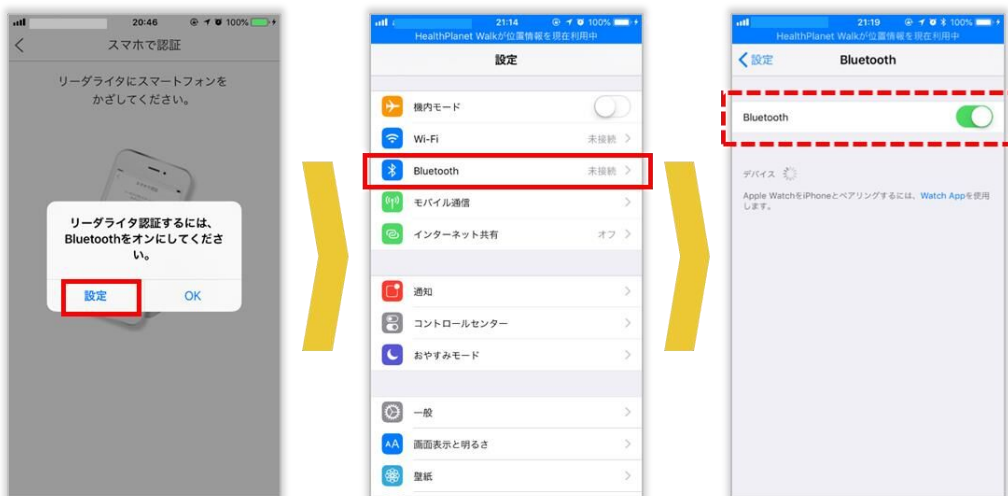
体組成計、血圧計で測定する際、HealthPlanet Walk「スマホで認証」機能を使用することで、「からだカルテ」へ測定データを連携することができます。使用の際には下記の設定が必要です。



- ①「その他」を選択
- ②「スマホで認証」を選択
- ③「OK」を選択
- ④上記画面が表示される事を確認

## 「Bluetooth」がOFFの場合

### iPhoneの場合



- ①「設定」を選択
- ②「Bluetooth」を選択
- ③「Bluetooth」がONになっていることを確認

### Androidの場合



「許可」を選択

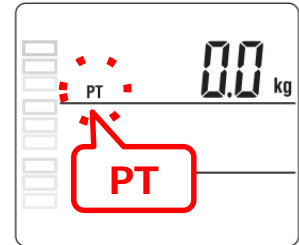


# 体組成計「MC-780A-N」の測定方法（1/3）

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。



## 「スマホで認証」をタップしたスマホ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

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk(ヘルスプラネットウォーク)」を開き、「その他」>「スマホで認証」をタップします。  
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、スマホを置きます。  
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スマホは置いたままにしてください！

1



準備が整いました  
測定できます



### ※よくあるエラー

正しい位置に置かれないと赤色に点滅します。  
中央に位置するように置いてください。



失敗  
しました

# 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。**

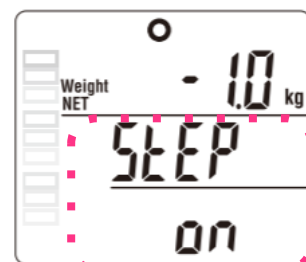
**靴下やタイツを脱いで、裸足で体組成計にお乗りください。**

※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

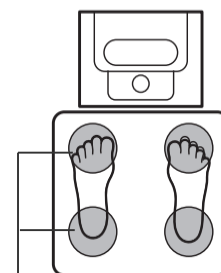


### 測定の際の注意点

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



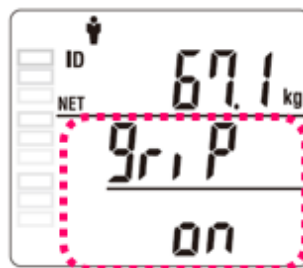
**まだグリップは握らないでください！**

※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。



3

※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。

## 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スマホを外し  
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。

4

測定が  
終了しました

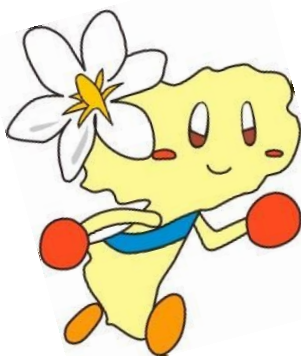
測定が終了すると**みどり色に点滅**して、「測定が終了しました」という音声流れます。



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、歩数計アプリ「HealthPlanetWalk」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、  
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。



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。



# 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。

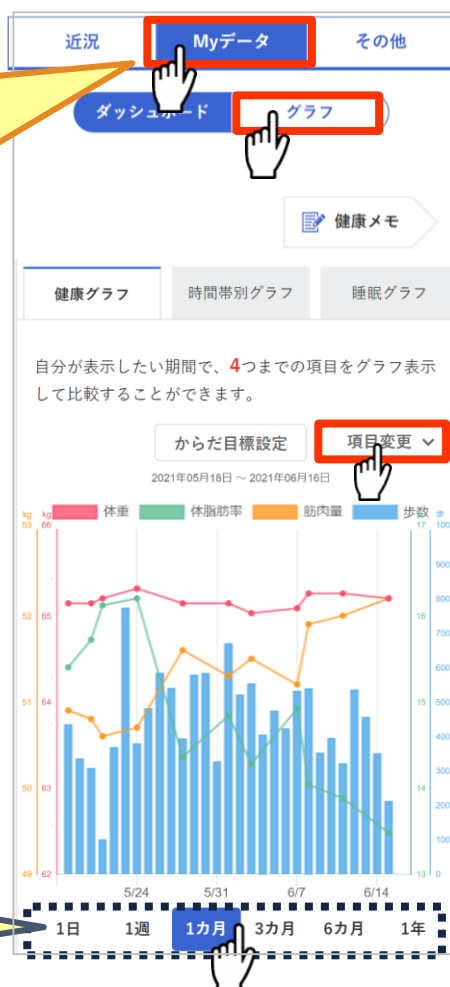
## ◆ 重要なお知らせ

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。**

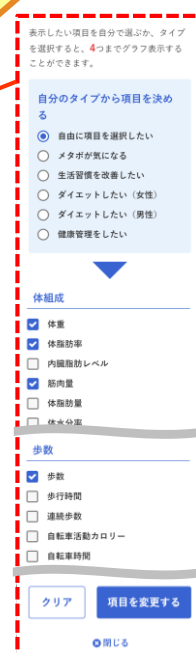
# Myデータ

## ◆ 「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。

## パソコン画面では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

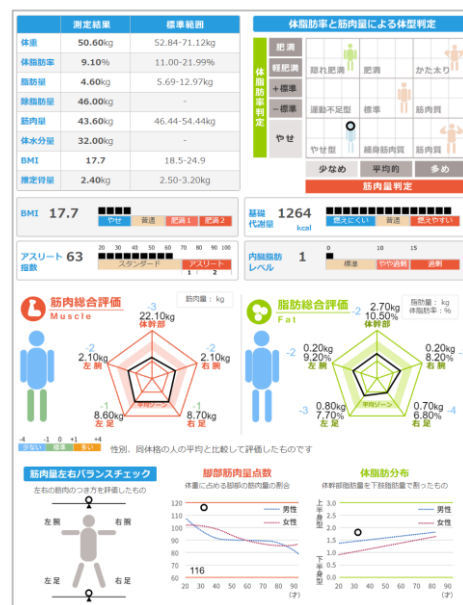


### ②「からだシート」を選択



\*「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

# 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

**データ一覧**

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	--- %

測定日

横にスクロールするとデータの全項目が表示できます

**注意**

### 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。



# 健康づくり目標設定

## ◆健康づくり目標設定をしてみましょう！

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。



「設定する」をタップしてください。



コースをお選びください。



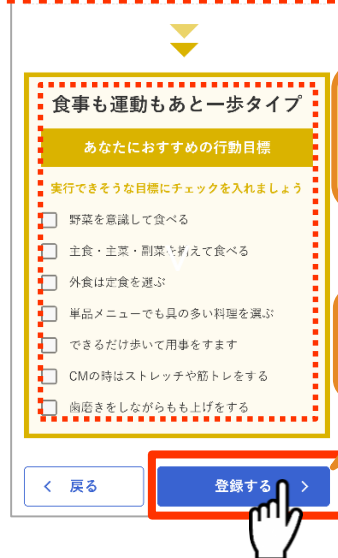
5問のアンケートにお答えいただき、「次へ」をタップしてください。

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、特に筋肉率を上げたい方  
 【シニア】60代以降の方



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。

# 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。

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** 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 <b>38.16 kg</b> 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。

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

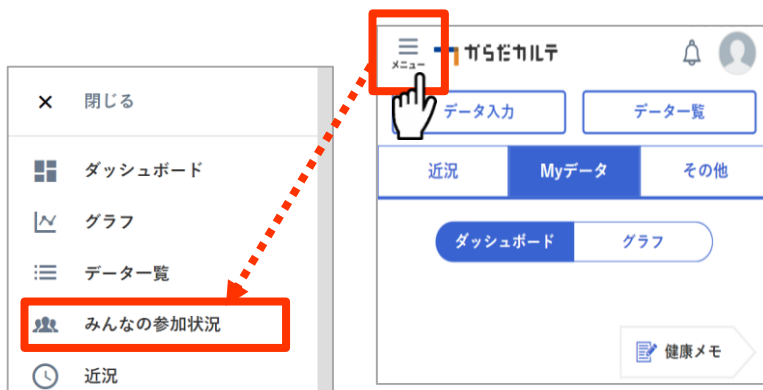
青色の範囲内が目標値です。

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。

# みんなの参加状況

## ◆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PJグループ全体平均  
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THLPIグループ全体平均  
平均歩数 5,903歩 送信回数 17回 測定日数 21日 登録回数 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

2020年度健康PJグループ全体平均  
平均歩数 7回 送信回数 7回 測定日数 3回 登録回数 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

# 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。



**10月1日以降に実施予定です。**  
**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。  
 7日に1回は歩数データを送信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

「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。

※1300種類以上の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）



# 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。

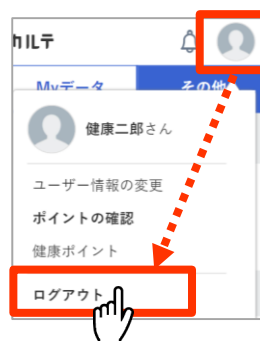
**② ユーザー情報の編集**  
氏名、住所、電話番号、メールアドレスの変更ができます。

**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。



# 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つ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。



日本をもっと健康に！