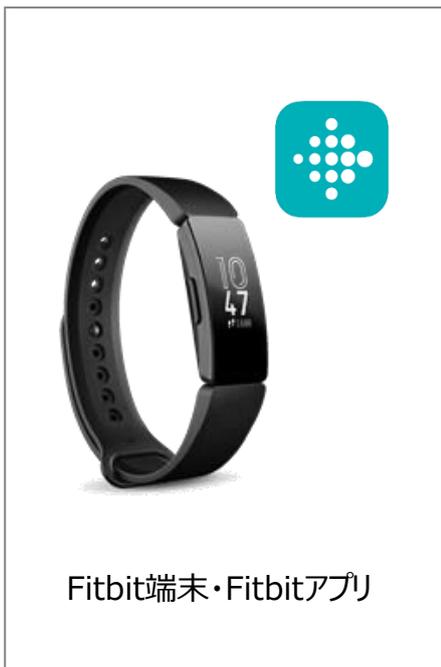


大府市健康プログラム

Fitbit連携手順と 「からだカルテ」の使い方ガイド

<令和5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
- 「からだカルテ」とFitbitのデータ連携手順 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

- Fitbit端末のデータを「からだカルテ」へ取り込む手順 ... P.11
- 体組成測定方法 P.12
- よくある質問 P.13

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、事前に「HealthPlanet」のWEB版でFitbitアプリとの連携を行うこと（使用開始時のみ）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、
個人認証の際に
「HealthPlanet」を使用します。



「HealthPlanet」

【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

🔄 定期的にログイン



「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

* 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】

健康管理ポータルサイト

からだカルテ
(WEB版/アプリ版)



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。

「Fitbit」アプリのインストール



Fitbit端末



Fitbitアプリ

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。

※Fitbit端末・Fitbitアプリについてのご相談は【Fitbit カスタマーサポートセンター】へご連絡ください。

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ご確認ください。 <https://www.fitbit.com/jp/devices>

App Store
からダウンロード

APPLE
iOS 12.2 以上

Google play
で手に入れます

ANDROID
OS 7.0以降

Windowsストア
からダウンロード

WINDOWS
Windows 10 バージョン 1607 以降

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

画面の案内に当たって設定完了

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

200903MT

「HealthPlanet」アプリのインストール



ヘルスプラネット



HealthPlanetアプリ

【アプリケーションの概要】

■対応OS

iOS11.0以降 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



手順 1



1 ログインIDとパスワードを入力する

「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。



2

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。

次項へつづく ↓



3

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。

手順
2

Fitbitアプリと「HealthPlanet」WEB版のデータ連携を完了させます



Fitbitアプリ



ヘルスプラネット

「HealthPlanet」WEB版

「からだカルテ」（事業参加用）のログイン用ID・パスワードで「HealthPlanet」WEB版にログインします。



<https://www.healthplanet.jp/>

4 「登録情報」アイコンをタップします。



5 「サービス連携」を選びタップします。



6 「Fitbit連携」を選びタップします。



7 「連携する」をタップします。



次項へつづく ↓

手順
3


Fitbitのログイン画面が表示されます。
画面の指示に従い、操作を進めてください。

8

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。



fitbit

ログイン

Facebook で続ける

Google で続ける

Eメール

メールアドレス

パスワード

パスワードを入力してください

ログインしたままにする [パスワードをお忘れですか?](#)

ログイン

Fitbitを試してみたいですか? [登録](#)

9

「すべて許可する」のチェックボックスを選択し、「許可」をタップします。



fitbit

application による [ヘルスプラネット](#) は、Fitbit アカウントの以下のデータに対する アクセス 機能を求めています。

すべて許可する

- アクティビティのカウント
- 睡眠状態
- プロフィール
- Fitbit のデバイスおよび設定
- 心拍数

このデータの全部が許可しない場合にはヘルスプラネットは想定どおりに機能しない可能性があります。これらのパーミッション [ここ](#) について詳しく知る

拒否

許可

ヘルスプラネットが共有するデータは、applicationの [プライバシーポリシー](#) および [利用規約](#) により規制されます。Fitbit [アカウント設定](#) で、いつでもこの同意を取り消すことができます。

10

Fitbit連携完了画面が表示されたら**連携完了**です。

fitbit連携

fitbit連携が完了しました。

※同期処理が終わるまでに1～2分ほど時間がかかる場合がございます。

データ連携の解除・再設定

「からだカルテ」にログインするたびにデータが更新されますが、
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。

「からだカルテ」（事業参加用）のログイン用ID・パスワードで
「HealthPlanet」WEB版にログインします。

HealthPlanet ヘルスプラネット <https://www.healthplanet.jp/>

「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Fitbit連携」の遷移で
「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。

1 「解除する」をタップしてください。



2 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。



3 連携前の画面に戻ったら、再設定をお願いします。（P.5～6「手順2」参照）

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（Fitbit端末のデータを「からだカルテ」へ取り込む手順）や体組成測定方法に関する説明となります。

手順 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。

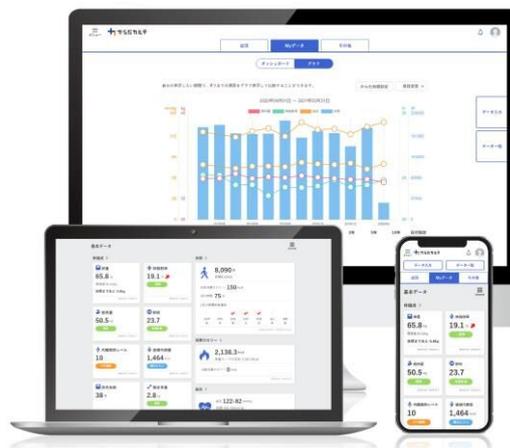
手順 2

「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



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。

からだカルテ





1 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。



2 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。



3 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。



◇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、R5年度事業終了時までには、測定したデータを「からだカルテ」
で見ることが可能です。

◇「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

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。

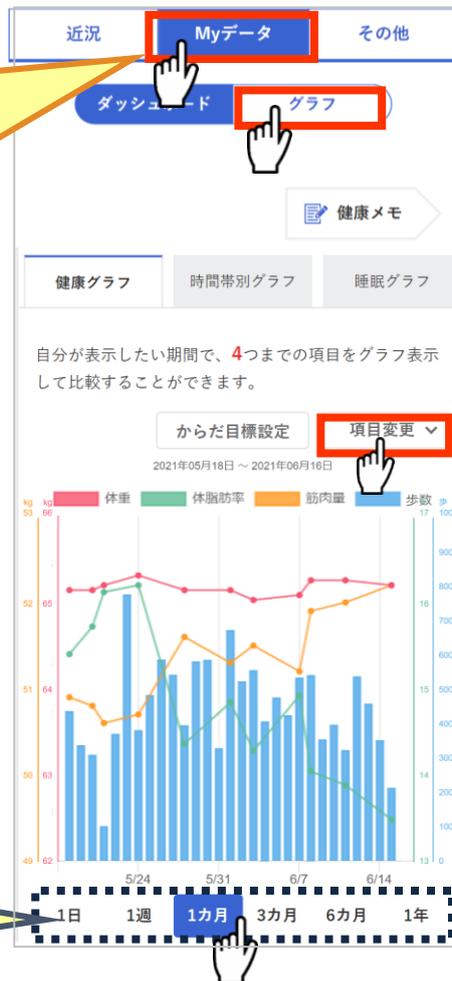
◆ 重要なお知らせ

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

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

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。



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

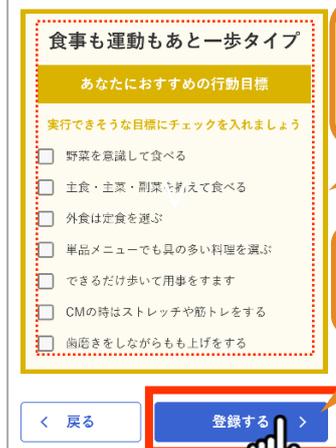
【シニア】60代以降の方

項目	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。

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、自分の目標達成の状況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。

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

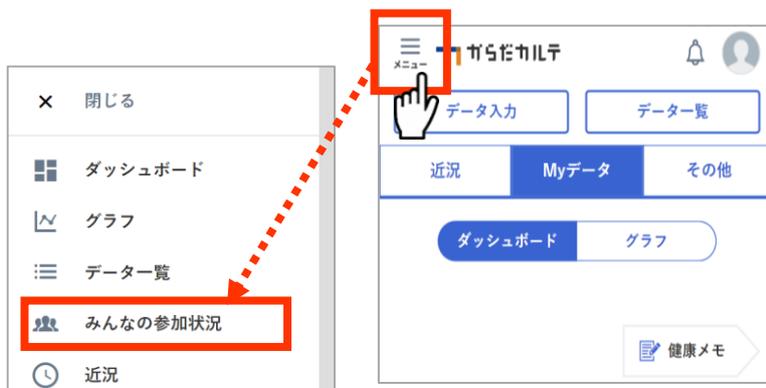
青色の範囲内が目標値です。

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 **血圧計** **食事記録?**
送信回数 18回 送信回数 1回 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 測定日数 21日 送信回数 15回

体組成計 **血圧計** **食事記録?**
送信回数 17回 送信回数 6回 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 測定日数 3日 送信回数 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 **血圧計** **食事記録?**
送信回数 17回 送信回数 6回 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 **血圧計** **食事記録?**
送信回数 6回 送信回数 1回 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

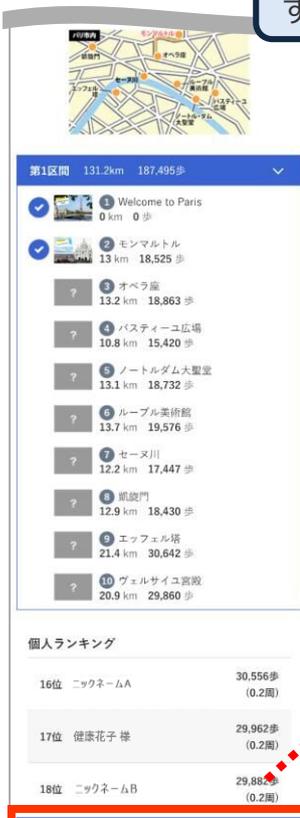
『ウォーキングラリー』は、「からだカルテ」にアップロード・入力されたあなたの毎日の歩数をもとに、WEBサイトで参加者とランキングで競争しながら日本各地や世界の名所などを巡る、期間限定イベントです。



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）よりご確認ください。



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。

「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！