

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業 「からだカルテ」の使い方

〈令和5年度〉

「からだカルテ」の使い方

ログイン方法	p.4
ログイン後画面	p.7
各種グラフ	p.8
データを入力する	p.9
ポイント確認方法	p.10
近況・お知らせ・重要なお知らせ	p.11
アンケート	p.12
ウォーキングラリー	p.13
タニタ健康コラム・タニタ社員食堂レシピ	p.15
健康ショートドラマ	p.16
お問い合わせ	p.17

「からだカルテ」の使い方

健康管理サイト「からだカルテ」では、体組成計や活動量計、歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」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。



「からだカルテ」の基本設定・操作

－ ログイン方法 －

「からだカルテ」にログインしてみよう

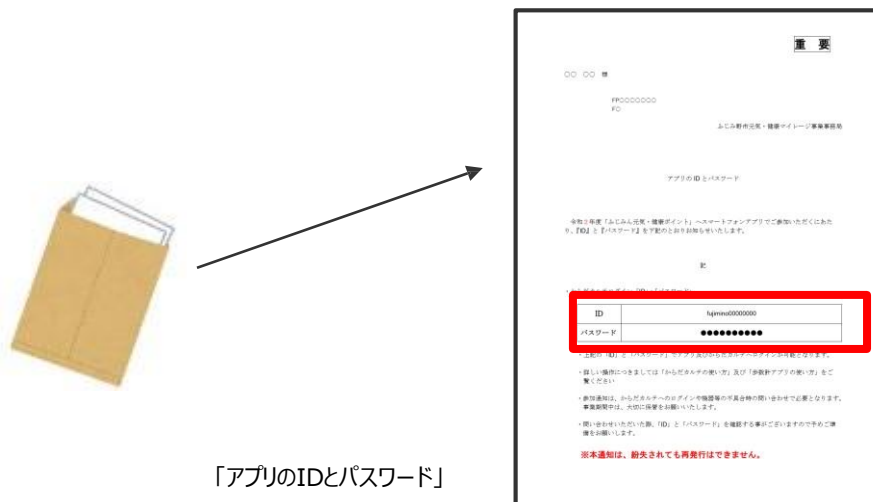
【活動量計にて参加の方】

活動量計の製品箱に入っている黄色い紙に、「MYH S/N」と「シークレットN」の記載があることをご確認ください。



【歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」にて参加の方】

封筒の中の「アプリのIDとパスワード」に「ログインID」、「パスワード」の記載があることをご確認ください。



※黄色い紙、「アプリのIDとパスワード」の用紙は捨てないようご注意ください。

黄色い紙に記載の番号は「からだカルテ」のログインの他に活動量計が故障した際に必要となる番号になります。大切に保管してください。

「からだカルテ」の基本設定・操作 － ログイン方法 WEB版－



「からだカルテ」にログインしてみましょう

ご自宅のパソコンや、スマートフォンから「からだカルテ」がご利用できます。
ふじみ野市ホームページからのリンクまたは、下記URLからログインできます。

アクセス
しましょう



ログイン方法

ふじみ野市元気・健康マイレージ専用健康管理サイト

<https://www.karakakarute.jp/fujiminocity/>



活動量計の製品箱に入っている黄色い紙に記載されている、10桁の「MYH S/N」、
「シークレットN」または、「アプリのIDとパスワード」に記載のログイン用ID、パスワードを
ご確認の上入力ください。

「ログインしたままにする」にチェックを入れておくと、次回から自動的にログインができて便利です！
システムのメンテナンスなどを行った場合など、再度ログインが必要な場合もございますので、その場合はログインしなおしてください。
※他人と共有する端末を使用する場合は、不正ログインを招く恐れがあ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 — ログイン方法 アプリ版 —

ストア(App Store/Playストア)からインストールして「からだカルテ」アプリにログインしてみましょう。



各ストアから、上記QRコードを読み込み、「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概要】

動作環境:iOS 11.0以上、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」もあります

参加事業の「お知らせ」や「近況」の通知を受け取ることができます。

「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」等を見ることができます。



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」の基本設定・操作

－ ログイン後画面 －

「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」メニュー画面から様々な画面を閲覧することができます。
左上のメニューから、様々なコンテンツを閲覧してみましょう。

最初の画面に戻りたい場合はこちらの「からだカルテ」のアイコンをクリックしてください。

所持ポイントが表示されます。

直近で測定したデータが表示されます。

確認したいコンテンツをクリックしてみましょう。

項目	値	標準値	状態
体重	54.3 kg	61.95 kg	標準
体脂肪率	16.4 %	-	やや
筋肉量	42.6 kg	-	標準
BMI	19.3	-	普通体重
内臓脂肪レベル	1	-	標準
基礎代謝量	1,296 kcal	-	適えやすい
体内年齢	0 歳	-	-
推定骨量	2.8 kg	-	多い
筋質点数	0	-	-
体水分率	58.6 %	-	-
脂肪スコア	-3	-	少ない
筋肉スコア	0	-	標準

歩数: 2,500 歩 (目標 9,000 歩)
消費カロリー: 896.9 kcal (体중キープの目安 2,385.3 kcal)
活動消費カロリー: 0 kcal

血圧: 116-67 mmHg (脈拍 68 拍/分)

血糖: -- mg/dL

「からだカルテ」の基本設定・操作

－ 各種グラフ －

「からだカルテ」ログイン後「Myデータ」より測定データをグラフで確認できます。

「Myデータ」⇒「グラフ」をクリックしてください。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☑



「からだカルテ」の基本設定・操作

－ データを入力する －

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クリックし入力してください。

入力したデータを確認したい場合
「データ一覧」をクリックしてください。

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

1週間のデータ (2/29~3/6)		1カ月のデータ (3/1~3/31)	
平均体重	平均体脂肪率	平均体重	平均体脂肪率
---	---	---	---

測定日	測定時刻	体重	体脂肪率
3/1(日)	00:00	---	---
3/2(月)	00:00	---	---
3/3(火)	00:00	---	---
3/4(水)	00:00	---	---
3/5(木)	00:00	---	---
3/6(金)	00:00	---	---
3/7(土)	00:00	---	---
3/8(日)	00:00	---	---
3/9(月)	00:00	---	---



注意 入力時の注意点

ご自身で入力した歩数や体組成データはポイントが付与されませんのでご注意ください。
ポイントを獲得するには、指定の機器からのデータ送信が必要となります。

「からだカルテ」の基本設定・操作

— ポイント確認方法 —

ポイントを確認してみましょう

1



「Myデータ」→「ダッシュボード」に表示されているポイントをクリックすると画面が変わります。

2



現在の獲得ポイント数が確認できます。

表示されているポイント部分をクリック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



「総獲得ポイント」をクリックしてください。

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クリックしてください

5

ポイント獲得履歴

日付	ポイント種別	ポイント数
2018/01/31	A1 歩数ポイント (～64歳 男) 4,000歩以上	1 P
2018/01/30	A1 歩数ポイント (～64歳 男) 6,000歩以上	1 P
2018/01/30	A1 歩数ポイント (～64歳 男) 4,000歩以上	1 P
2018/01/29	A1 歩数ポイント (～64歳 男) 4,000歩以上	1 P
2018/01/26	A1 歩数ポイント (～64歳 男) 4,000歩以上	1 P

日付ごとの履歴を確認できます。

「からだカルテ」の基本設定・操作

— 近況・お知らせ・重要なお知らせ —

お知らせ



近況から様々なお知らせを確認することができます。
定期的にご確認いただきたい情報は「お知らせ」に掲載されます。
大切なお知らせもございますので「お知らせ」は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。

The screenshot shows the 'からだカルテ' app interface. At the top, there is a menu icon, the app name 'からだカルテ', and a notification bell icon. A red box highlights the '近況' (Recent) tab, and a callout bubble points to it with the text: 「近況」もしくは右上の「お知らせ」をクリックしてご確認ください。 Another callout bubble points to the notification bell icon with the text: お知らせ. Below the '近況' tab, there is a section titled '近況一覧' (Recent Overview). It contains a notification from 'からだカルテさん' dated 2021/03/08 with a 'NEW' tag. The notification text reads: Myデータをチェックしてみましょう. ■ Myデータを確認する ■ グラフで毎日チェック。変化が一目でわかるから、楽しく続く! からだカルテの「Myデータ」画面ではグラフなら体重などの増減がわかるので、正しく効率的な健康づくりに最適です。 ダッシュボード表示とグラフ表示を切り替えることもできますよ。 ⇒ Myデータを見る. To the right of the notification, there is a button to toggle between 'ダッシュボード' (Dashboard) and 'グラフ' (Graph). Below the notification, there is a callout bubble with the text: 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、利用いただく上で、必ず読んでいただく必要がある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、「重要なお知らせ」の詳細が表示されますのでご確認ください。

The screenshot shows the 'からだカルテ' app interface with a red box highlighting a banner for '重要なお知らせ' (Important Notice). The banner contains the text: 2019/12/16 重要なお知らせ. There is a close button (閉じる) on the right side of the banner. A hand icon is pointing at the banner.


「からだカルテ」の基本設定・操作

— アンケート — ※アンケート実施時に表示されます。

アンケートに回答しましょう

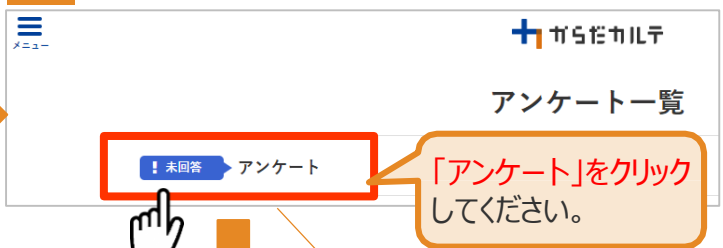
1～5 の手順に従ってアンケートにお答えください。

1




画面左のメニュー から「アンケート一覧」をクリックしてください。

2



「アンケート」をクリックしてください。


3



アンケートに回答してください。


すべてのアンケートに回答したら「内容を確認する」をクリックしてください。

4



内容を確認し、「回答する」をクリックしてください。

5



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。

コンテンツ一覧 - 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。



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』をクリックしてください。
※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。

『個人ランキンガー一覧へ』をクリック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。

コンテンツ一覧 – ウォーキングラリー 開催スケジュール



ウォーキングラリー イタリア編

開催期間：令和5年9月1日(金)～11月30日(木) 日数：91日間

総歩数：582,410歩

ゴールまでの1日平均歩数：6,400歩

参加方法、ルール

■ お申込み不要

ウォーキングラリーの参加は期間中に歩数データを送信された方が自動的に対象となります。

(歩数データを健康グラフから手入力されている方は、参加できません)

■ イベント期間中は週に一度のデータ送信をしましょう

ウォーキングラリーにおいて、歩数データは過去10日分までを集計対象としています。

ウォーキングラリー開催期間中は、週に一度のデータ送信を推奨します。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎				
×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎		

👉 10日分のデータすべて転送

👉 過去12日分のデータ中10日分対象
2日分対象外

◎データ送信日 ○集計対象 ×集計対象外

※データの集計とサイトの更新について

ウォーキングラリーは送信された歩数データを元に集計 (AM1:00) を行っています。

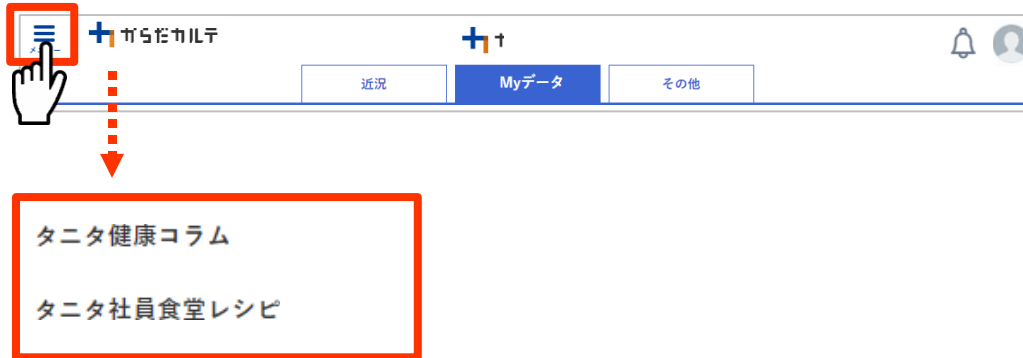
その後、会員ページのチェックポイント、ランキング、距離などの情報が更新されます。

※過去10日間のデータを集計対象としているため、ウォーキングラリーが終了されてから10日間は、順位の変動がございます。

「タニタ健康コラム」、「タニタ社員食堂レシピ」は、画面左上の



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）**※無料**

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。

※1,200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、有料会員登録が必要となりますのでご注意ください。

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）



コンテンツ一覧 健康ショートドラマ

筑波大学大学院教授・久野譜也氏と、タニタヘルスリンクの管理栄養士・龍口知子が、目からウロコ、これならやってみたいと思える、「健康づくりの新常識」をお伝えする新感覚ショートドラマを配信しています。ダイエットからシニアの健康課題まで、家族の健康づくりに役立つ注目トピックスをセレクトしました。ショートドラマを見たあとは、「おさらいクイズ！」に挑戦してみましょう！



事業に関するお問い合わせ先：

ふじみ野市保健センター

「元気・健康マイレージ事業事務局」

TEL: 049-293-9189

平日 8:30～17:15

からだカルテに関するお問い合わせ先：

株式会社タニタヘルスリンク

カスタマーサポート

TEL：0120-771-015

営業時間：平日 9:00～18:00



日本をもっと健康に！