

天栄村健康チャレンジプログラム事業

健康管理アプリ 「からだカルテ」の 使い方ガイド

<令和7年度>



 からだカルテ

※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

【はじめに】アプリのダウンロードをお願いします

1. 「からだカルテ」の基本設定・操作

• ログイン方法	P.4
• からだ目標設定	P.5
• アンケート	P.7
• ログイン後の画面	P.8
• Myデータ（グラフ表示）／健康メモ	P.9
• データ入力／データ一覧	P.10
• 食事記録	P.11
• ポイントの確認方法	P.13
• 近況	P.14
• ユーザー情報の変更	P.15
• 測定機器の登録・解除	P.17
• お知らせ／重要なお知らせ	P.18

2. 主なコンテンツ

• ウォーキングラリー	P.20
• タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ	P.19

※ 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。

【はじめに】アプリのダウンロードをお願いします

「からだカルテ」とは？

「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのサービスです。「からだカルテ」では、指定の方法で送信またはご記入いただいたデータを保存・管理することができ、からだや運動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、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」など、お役立ちコンテンツも配信しています。

以下の二次元コードを読み取って「からだカルテ」アプリをダウンロードしましょう！



「からだカルテ」アプリで 楽しく続く健康管理

iOS



Android



使用可能なスマートフォン

対応OS : iOS 14.0以降 Android 7.0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やAndroidタブレットでは正しく動作しない可能性があります。

本資料には、事業で使用される「からだカルテ」の基本的な操作方法や必要な情報が記載されています。一通り目を通していただき、全体の流れをご確認ください。



1. 「からだカルテ」の基本設定・操作

「からだカルテ」では、体組成計や活動量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。

ログイン方法

◆「からだカルテ」アプリにログインしてみましょう

事前にダウンロードした「からだカルテ」アプリを起動して、下記の①～④の手順でログインしてみましょう。



「からだカルテ」の「**ID**」「**パスワード**」は下記をご確認ください。

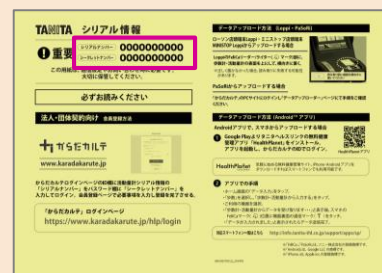
活動量計コースの方

黄色い紙に記載されている「シリアル情報」を入力してください。

- シリアルナンバー (MYH S/N) ⇒ **ID**
- シークレットナンバー (シークレットN) ⇒ **パスワード**

アプリコースの方

登録時に、ご自身で設定したIDとパスワードを入力してください。
※登録後に変更された方は、変更されたID・パスワードを入力してください。



黄色い紙 (活動量計の箱に同梱)

からだ目標設定 (1/2)

◆ からだ目標を設定してみましょう

ご自身で立てた目標を「からだ目標設定」機能で入力してみましょう。設定した数値は、ダッシュボード画面やグラフで確認することができます。日々の健康管理にお役立てください。

1

「Myデータ」>「グラフ」>「からだ目標設定」より設定できます。

2

利用規約に「同意する」をタップすると機能を使用できます。

**設定した目標値は
このように反映されます！**

【グラフ画面】 ※緑色の線が目標値

【ダッシュボード画面】

3

設定したい項目を選択してください。

<未測定期間チェック>
一定期間以上測定をしていないと、ご登録のメールアドレスへ未測定のご連絡が自動で送信されます。
日数を入力してください。

入力が終わったら「設定」をタップしてください。

からだ目標設定 (2/2)

◆ メールでお知らせ「注意値」を設定してみましょう

「注意値」を設定しておくことで、数値の範囲を超えた場合は、ご登録のメールアドレスに自動でお知らせが送信されます。

からだ目標設定

体組成

歩数

血圧

尿糖

目標値の設定

注意値の設定

体重

kg

以上

「注意値」を入力します。

%

以上

体脂肪量

kg

以上

未測定期間チェック

未測定期間が設定した日数を超えた場合、登録したメールへお知らせいたします。

未測定期間の日数は、1～90日の間で指定してください。

日

設定

メール送信先設定

メール本文設定

「注意値の設定」をタップします。

「注意値」を入力します。

<未測定期間チェック>

一定期間以上測定をしていないと、ご登録のメールアドレスへ未測定のご連絡が自動で送信されます。
日数を入力してください。

入力が終わったら「設定」をタップしてください。

お名前とメールアドレスを入力し「追加する」をタップしてください。

それぞれ「本文」を入力し、画面下部にある「設定」をタップしてください。

メール本文設定

測定期間アラートメール

【タイトル】

からだカルテ 測定期間アラートメール

【本文】

"受信者名"さんにご報告いたします。

"名前"さんの"体組成計、歩数計、血圧計"測定が測定期間内に行われていません。

測定をお願いします。

※128文字まで

テスト送信

目標達成メール

【タイトル】

からだカルテ 目標達成メール

【本文】

"受信者名"さんにご報告いたします。

"名前"さんの"測定部位"が"測定値" "測定単位"になり目標を達成しました。

おめでとうございます。

※128文字まで

テスト送信

注意警告メール

【タイトル】

からだカルテ 注意警告メール

【本文】

"受信者名"さんにご報告いたします。

"名前"さんの"測定部位"が"測定値" "測定単位"になり注意を警告します。

ご注意ください。

※128文字まで

テスト送信

設定

アンケート

◆ アンケートに回答しましょう 1～5の手順でアンケートにお答えください。

1

2

3

4

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。

ログイン後の画面

◆「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」メニュー画面からさまざまなコンテンツを閲覧することができます。画面左上の （メニュー）から、各種コンテンツにアクセスしてみましょう。



画面左上のメニューをタップすると、各種コンテンツメニューの一覧が表示されます。

最初の画面に戻りたい場合は、こちらの「からだカルテ」のアイコンをタップしてください。

さまざまな「お知らせ」を確認することができます。

ユーザー情報の変更が可能です。

獲得したポイントが表示されます。

表示される項目の変更が可能です。

画面を下にスクロールしていくと、直近で測定したデータが表示されます。

メニュー一覧:

- × 閉じる
- ダッシュボード
- グラフ
- データ一覧
- みんなの参加状況
- 近況
- コンテンツ
- ウォーキングラリー
- タニタ健康コラム
- タニタ社員食堂レシピ
- 機器・登録接続関連
- 測定機器の登録・解除
- データアップローダー
- サービスについて
- 重要なお知らせ
- スタートアップガイド・Loppi通信方法
- 測定機器の使い方ガイド
- よくある質問
- お問い合わせ
- からだカルテアプリ
- からだカルテSHOP
- ヘルスプラネット

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

項目変更

基本データ

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
最終計測：2021/4/23

基礎代謝量 **1,187 kcal**
普通
最終計測：2021/4/23

歩数

3,600 歩
目標8,500歩

歩数消費カロリー **101.4 kcal**
歩行時間 -- 分

1日の目標歩数達成

6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16
木	金	土	日	月	火	水

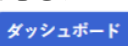
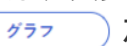
歩数は当日のデータが表示されます

消費カロリー

1,834.4 kcal
体重キープの目安 2,077.3kcal

活動消費カロリー **101.4 kcal**
最終計測：2021/6/16

◆ ダッシュボードについて

上記「ダッシュボード」画面では、直近の体組成や歩数などの測定データが数値で確認できます。「グラフ」で数値の変化を確認したい場合は、次頁「Myデータ」をご確認ください。切り替えは、画面上部の   ボタンで行ってください。

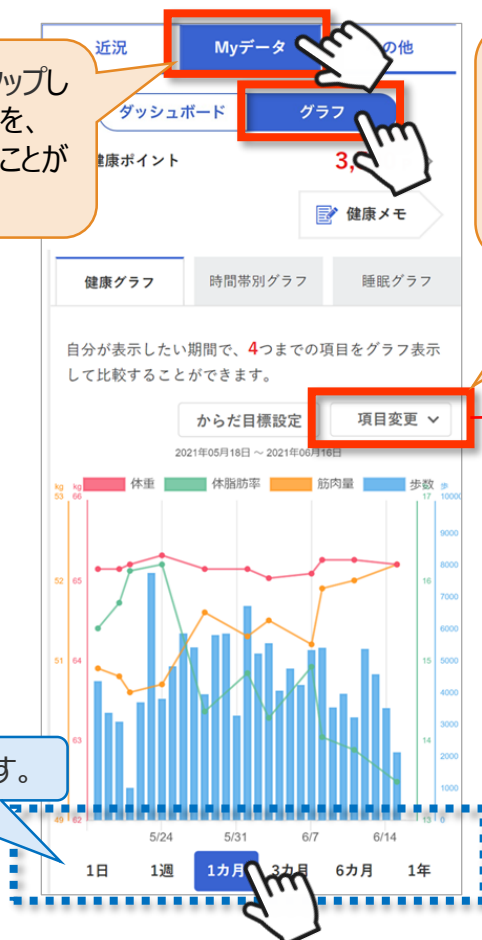
Myデータ（グラフ表示）／健康メモ

◆「Myデータ」のグラフ表示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。測定データの変化を、わかりやすいグラフで確認することができます。

「項目変更」をタップして、グラフに表示する項目を変更できます。表示したい項目のチェックボックス（☐）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。

表示期間を変更できます。



◆「健康メモ」で目標管理をしてみましょう

「健康メモ」では、ご自身の目標に対して達成できたかを日ごとに管理することができます。こまめに記録して、日々の目標管理にお役立てください。

「健康メモ」をタップしてください。

「健康メモ」を入力する場合は、カレンダー上の対象日付部分をタップしてください。

○もしくは×で目標の評価をしたら「登録する」をタップしてください

データ入力／データ一覧

◆ データの入力・確認をしてみましょう

「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入力してください。

入力したデータを確認したい場合は「データ一覧」をタップしてください。

The screenshot shows the 'からだカルテ' app interface. At the top, there are tabs for 'データ入力' (Data Input) and 'データ一覧' (Data List). Below these are '近況' (Current Status), 'Myデータ' (My Data), and 'その他' (Others). The 'Myデータ' tab is selected, showing a 'ダッシュボード' (Dashboard) and 'グラフ' (Graph). The dashboard displays '健康ポイント' (Health Points) as 3,500 P and a '健康メモ' (Health Memo) button. Below this, there are sections for '基本' (Basic) and '体組成' (Body Composition). The '基本' section shows '体重' (Weight) as 55.7 kg (target 56 kg) and 'BMI' as 19.3. The '体組成' section shows '筋肉量' (Muscle Mass) as 41.6 kg and '基礎代謝量' (Basal Metabolic Rate) as 1,187 kcal. A callout box points to the 'データ入力' tab, stating: '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入力してください。'. Another callout box points to the 'データ一覧' tab, stating: '入力したデータを確認したい場合は「データ一覧」をタップしてください。'. A third callout box points to the 'データ入力' screen, which shows a grid of icons for '体組成' (Body Composition), '歩数' (Steps), '血糖' (Blood Sugar), '尿酸' (Uric Acid), '体温' (Body Temperature), '食事' (Diet), '運動' (Exercise), and '健康メモ' (Health Memo). A fourth callout box points to the 'データ一覧' screen, which shows a list of data points for '1週間のデータ (6/11~6/17)' (1 Week Data (6/11~6/17)). A fifth callout box points to the 'データ一覧' screen, stating: '横にスクロールするとデータの全項目が表示できます。' (Horizontal scrolling displays all data items).



データ入力時の注意点

ポイント事業に参加している場合、**ご自身で手入力した歩数や体組成データで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。

食事記録 (1/2)

◆「食事記録」を入力する（3つのお皿バランス記録）

「データ入力」の「食事」を選択すると、「食事記録」を入力することができます。毎日の食事の記録と、食事内容の振り返りを行う機能となります。

1 「データ入力」>「食事」をタップしてください。



2 「3つのお皿バランス記録」表示部分をタップしてください。



3 「3つのお皿バランス記録」画面で、毎日の食事内容を記録します。

◀▶マーク、日付部分をタップすると、入力する日付を変更することができます。



朝食・昼食・夕食・その他嗜好品のそれぞれに、その日に摂取した食事内容を選んでタップします。

最後に「記録する」をタップしてください。

4 入力日から遡って一週間分の記録一覧の画面に切り替わります。



記録を変更したい場合は、一覧表の右端までスクロールして「編集」をタップします。

食事記録 (2/2)

◆「食事記録」のデータを確認する

1 「データ一覧」>「食事」をタップしてください。

2 これまでつけた食事の記録、内容を「月別」「日別」で振り返ることができます。



その他の「食事記録」の機能

10の食品グループ記録

- ✓ 偏食が気になる方
- ✓ 外食が多い方
- ✓ 不足しがちな食品が気になる方



1日トータルで食べた食品をチェック。
不足している栄養素を見つけて、バランスのとれた食習慣づくりにお役立てください。

料理データ記録

- ✓ 毎日の献立に役立てたい方
- ✓ ダイエットしたい方
- ✓ カロリーや栄養素などを知りたい方



カテゴリから料理を選んで
自動でカロリーを入力する

毎回の食事を入力すると、摂取した栄養素やPFC（※）バランスの状態をレーダーチャートで分かりやすく表示します。

※P (Protein) = たんぱく質、F (Fat) = 脂質、C (Carbohydrate) = 炭水化物

ポイントの確認方法

◆ ポイントを確認してみましょう

現在の獲得ポイントが確認できます。

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タップすると画面が変わります。

2

表示されているポイント部分をタップ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」をタップしてください。

4

ポイントの種類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タップしてください。

5

日付ごとの履歴を確認できます。

◆ 近況を確認してみましょう

「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。

「近況」をタップしてご確認ください。

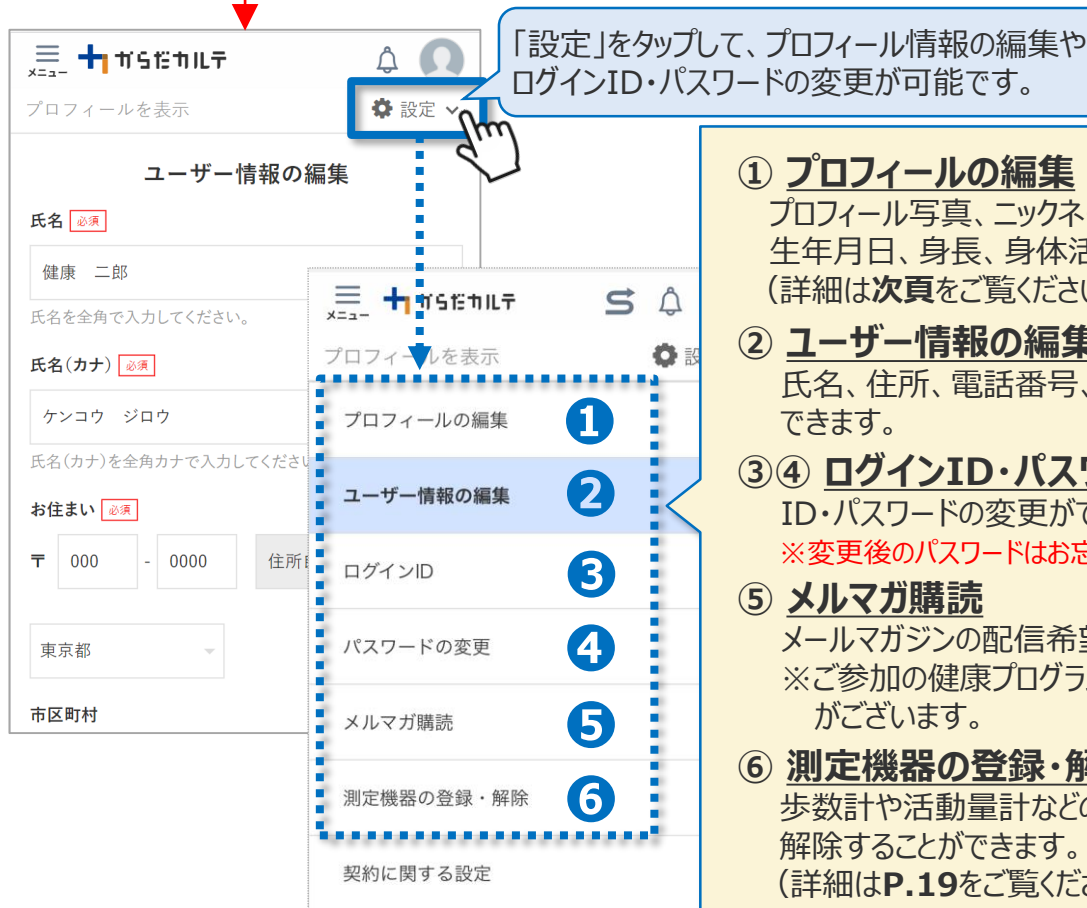


事務局からのメッセージをご確認いただけます。

ユーザー情報の変更（1/2）

◆ 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」をタップして変更を行うことができます。



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。（詳細は次頁をご覧ください）

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。

⑥ 測定機器の登録・解除

歩数計や活動量計などの測定機器を登録または解除することができます。（詳細はP.19をご覧ください）



運動教室など、複数の人が利用する可能性のあるパソコンなどのWEBブラウザを使用する場合は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、他人にご自身の個人情報が見えてしまうのでご注意ください。



ユーザー情報の変更 (2/2)

◆ プロフィールの編集について

右上の人型のアイコンから「ユーザー情報の変更」>「設定」>「プロフィールの編集」をタップして編集を行うことができます。

1

2

3

4

測定機器の登録・解除

右上の人型のアイコンから「ユーザー情報の変更」>「設定」>「測定機器の登録・解除」をタップして、活動量計の登録・解除を行うことができます。

◆ 活動量計を登録する

1

2

3

4

「設定」から
「測定機器の登録・解除」
を選んでタップしてください。

※シリアルナンバー（MYH S/N）、シークレット
ナンバー（シークレットN）は、活動量計の箱に
同梱の黄色い紙に記載があります。

「機器を追加する」
をタップしてください。

【シリアルナンバー（MYH S/N）】を
「MYH S/N」欄に入力します。

【シークレットナンバー（シークレットN）】を
「シークレットN」欄に入力します。

「内容を確認する」をタップしてください。

◆ 活動量計の登録を解除する

**030または060、061から
はじまる10ケタの数字が
活動量計の「シリアルナンバー
（MYH S/N）」となっております。**

「解除する」をタップすると、
機器登録が解除されます。

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。



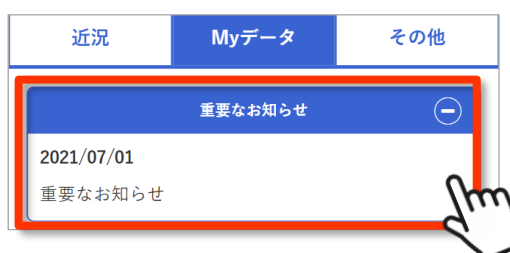
事務局からのメッセージや重要なお知らせは「お知らせ」に掲載されます。定期的にご確認ください。

※「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」をタップすると詳細が表示されますのでご確認ください。



2. 主なコンテンツ

ウォーキングラリー

※掲載のコース・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。



◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

「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サイトで参加者同士の歩数ランキング形式で競争しながら、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、トップ画面上部に表示される「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。
※画面左上の「メニュー」>「ウォーキングラリー」をタップして確認することもできます。



通過地点ごとに画像が変わる！
いつものコースや近所の買い物・お散歩コースを歩きながら、まるで名所めぐりをしている気分。

あなたの現在のランキングや平均歩数、達成率をチェックできます。順位がわかるので仲間と競争を楽しめます！

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	合計歩数
あなた	17位 / 99位	29,962 歩

ランキング

1位	健康太郎 様	280,000 歩
2位	〇〇〇〇 様	65,051 歩
3位	〇〇〇〇 様	46,813 歩
4位	〇〇〇〇 様	39,792 歩
5位	〇〇〇〇 様	37,830 歩
6位	〇〇〇〇 様	35,717 歩
7位	〇〇〇〇 様	35,055 歩
8位	〇〇〇〇 様	33,867 歩
		33,514 歩
		33,348 歩

「個人ランキング一覧へ」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するため
最低でも週に1回の歩数データ送信をおすすめします。**

「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）よりご覧いただけます。



「タニタ健康コラム」

350本以上のコラムを閲覧可能！

株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士や保健師等の専門スタッフによる健康づくりに役立つ情報を毎月お届けしています。



「タニタ社員食堂レシピ」

毎週5定食分のレシピを閲覧可能！

健康的な食習慣づくりをサポートするレシピサイト。掲載レシピ数は、株式会社タニタの管理栄養士監修によるオリジナルレシピも含め1,500種類以上。いずれのレシピも、野菜をたっぷり使って、1定食あたりのカロリーを500kcal前後、塩分を3g以下に抑えながら、おいしく食べ応えのある株式会社タニタの社員食堂のレシピコンセプトに基づいています。

※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）



日本をもっと健康に！