資料3

くにたち健康ポイント事業

健康管理アプリ 「からだカルテ」の使い方ガイド

<令和6年度>





くにたち健康ポイント事業 イメージキャラクター

国立市健康まちづくり戦略室

【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
•	健康づくり目標設定 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.7
•	ベースラインの確認 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.10
•	アンケート ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.11
•	ログイン後の画面・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.12
•	Myデータ(グラフ表示)/健康メモ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.13
•	食事記録	P.14
•	ポイントの確認方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.16
•	近況 ••••••	P.17
•	ユーザー情報の変更 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.18
•	測定機器の登録・解除 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.20
•	お知らせ/重要なお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.21

2. 主なコンテンツ

•	健康宣言	P.23
•	みんなの健康宣言 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.24
•	みんなの参加状況 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.25
•	ウオーキングラリー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.26
•	タニタ健康コラム/タニタ社員食堂レシピ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.27

【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!



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。



◆「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。



※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。

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。



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。



健康づくり目標設定(1/3)

◆ 健康づくり目標を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の2種類があります。



健康づくり目標設定(2/3)

◆ 健康づくり目標の達成状況を15段階で評価

「健康づくり目標」を設定すると、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。「あなたの健康番付」のランクで達成度を見ることができ、自身の状態を 具体的に把握できます。6カ月ごとに「健康づくり目標」は更新・入力する仕様となっています。



健康づくり目標設定(3/3)

◆ご自身の健康番付(健康開花状況)の詳細や仕組みについては、下記の手順でご確認いただけます



ベースラインの確認

▶ ベースラインを確認してみましょう



? 「ベースライン歩数(開始前歩数)」とは

ベースライン歩数(開始前歩数):以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準となる歩数のことで、 参加者ごとに設定されます。事業参加時は、最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数 (1日300歩以上の日の歩数から算出)をベースライン歩数(開始前歩数)とします。

ベースライン歩数(開始前歩数)は、6カ月ごとに更新され7カ月目からはその前の6カ月間の平均歩数が 基準になります。また、ベースライン歩数(開始前歩数)の下限値は4,000歩(75歳未満)または 3,000歩(75歳以上)となります(ベースライン歩数(開始前歩数)が下限値に満たない場合も下限 値となります)。ベースライン歩数(開始前歩数)は健康管理ポータルサイト「からだカルテ」で確認すること ができます。

アンケートの回答



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。



◆ ダッシュボートについて

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 ダッシュボード グラフ 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



◆「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。



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。



食事記録(2/2) 「食事記録」のデータを確認する これまでつけた食事の記録、内容を 「データー覧」>「食事」をタップしてください。 「月別」「日別」で振り返ることができます。 📃 🕂 #SEHLF s a 🕥) 🚍 🕂 #StähllF SÂ データー覧 データ入力 近況 その他 データ入力 データー覧 月別 日別 Myデータ 近況 その他 X ~ Ż, ウエスト 食事 運動 12/23 (土) 月別 日別 3つのお皿 ⑦ Ż P X A 9食 🖯 🤓 😂 ウエスト 体温 食事 運動 12/24 (日) 3つのお皿(?) 🥫 🖯 🧐 😁 💧 🗋 💮 🚖 🍙 その他の「食事記録」の機能 10の食品グループ記録 料理データ記録 偏食が気になる方 毎日の献立に役立てたい方 V \checkmark ✓ 外食が多い方 ダイエットしたい方 V ✓ 不足しがちな食品が気になる方 カロリーや栄養素などを知りたい方 自由入力で追加 ◀ 🛗 2021/09/18][▶ 10の食品グループ一覧 食べたものを 指定日より過去7日分の一覧です 自由に入力する 自由入力 検索 履歴 - Manana 2021/09/16 2021/09/17 (金) 🔺 朝食 07:00 魚介類 卵 カテゴリ 井・カレー・その他 肉類 料理名 フリーワード 検索ワードを入力 ٠ 卵 肉 魚 須 介 類 大豆裂豆 海藻類 果物類 利製品 緑黄色野 ハムエック 4 検索する 大豆製品 乳製品 海藻類 カロリー 09/10(金) 〇 〇 〇 0 a 143 🗌 いくら丼 栄養素 🔻 09/11(±) © 0 0 0 0 0 43 数量 1.0 カロリー 461 Kca 09/12(日) 緑黄色野菜 里物鞘 いも類 09/13(月) 〇 〇 〇 0 0 0 0 □ うなぎ丼 栄養素 ▼ カテゴリから料理を選んで 09/14(火) 0 0 0 0 0 数量 1.0 カロリー 516 Kcal 自動でカロリーを入力する 09/15(水) 〇 0 0 0 🗌 親子丼 09/16(木) 🛇 💿 💿 💿 💿 💿 栄養素 ▼

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。

合計 5 4 5 5 5 3 6

油脂箱

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。

数量

1.0 カロリー

518 Real

※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



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。



※実際の画面とは異なる場合があります。

◆ 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。



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。





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。



活動量計の登録・解除 ※活動量計コースのみ対象

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。



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。



<u>事務局からのメッセージや重要なお知らせは</u> 「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

健康宣言

◆ 健康宣言をしてみましょう

「健康宣言」の関連サービスは、トップ画面>「Myデータ」よりご確認いただけます。



◆「みんなの健康宣言」を見てみましょう

「健康宣言」の関連サービスは、トップ画面>「Myデータ」>「私の健康宣言」よりご確認いただけます。



広げよう、つなげよう、健康の輪!

同じプログラムに参加している参加者の「健康宣言」を閲覧することができます。



◆「みんなの参加状況」を見てみましょう

「みんなの参加状況」は画面左上の_{メニュー}(メニュー)よりご確認いただけます。



同じプログラムに参加しているメンバー同士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。



ウオーキングラリー

※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!

「ウオーキングラリー」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



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)

memo

memo

memo

未来のために 気軽に楽しく健康づくり!



くにたち健康ポイント事業 イメージキャラクター: てくてく & くにぴぃ

国立市健康まちづくり戦略室