

# からだカルテで「会員ステータス」を見る

毎月の歩数や体組成データの測定回数や測定値などに応じて、毎月4日に「会員ステータス」が更新されます。会員ステータスは「5つ星ダイヤモンド」から「ビギナー」までの10段階です。  
※最初は「ビギナー」からスタートし、毎月4日に更新されます。

**1** ホーム画面左上の「メニュー」アイコンをタップします。



**2** 「会員ステータス」をタップします。



**3** 「歩数」と「体組成」をタップするとそれぞれの会員ステータスが表示されます。



## データの集計対象期間

会員ステータスの集計対象期間は、毎月1日～月末までです。

詳しくは「会員ステータスについて」からご確認ください。

## データの送信期限

データの送信期限は毎月3日までです。(例：9月のデータの送信期限は10月3日)  
送信期限後に送信されたデータは、会員ステータスの集計対象となりません。

## 会員ステータスの更新日

会員ステータスは毎月4日に表示されます。

# 歩数のステータスの達成条件

## 歩数のステータス

|                                                                                                        |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5つ星ダイヤモンド</b><br>  | 過去2カ月間連続で以下の条件を達成<br>・月の平均歩数が10,000歩/日 以上（65歳以上は8,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が4日以上<br>・月の測定日数が25日以上          |
| <b>4つ星ダイヤモンド</b><br>  | 過去2カ月間連続で以下の条件を達成<br>・月の平均歩数が10,000歩/日 以上（65歳以上は8,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が4日以上<br>・月の測定日数が20日以上          |
| <b>3つ星ダイヤモンド</b><br>  | 過去2カ月間連続で以下の条件を達成<br>・月の平均歩数が9,000歩/日 以上（65歳以上は7,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が4日以上<br>・月の測定日数が20日以上           |
| <b>2つ星ダイヤモンド</b><br>  | 過去2カ月間連続で以下の条件を達成<br>・月の平均歩数が8,000歩/日 以上（65歳以上は6,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が4日以上<br>・月の測定日数が20日以上           |
| <b>1つ星ダイヤモンド</b><br> | 過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b><br>・月の平均歩数が8,000歩/日 以上（65歳以上は6,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が2日以上<br>・月の測定日数が15日以上 |
| <b>プラチナ</b><br>     | 過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b><br>・月の平均歩数が7,000歩/日 以上（65歳以上は5,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が2日以上<br>・月の測定日数が15日以上 |
| <b>ゴールド</b><br>     | 過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b><br>・月の平均歩数が6,000歩/日 以上（65歳以上は4,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が1日以上<br>・月の測定日数が15日以上 |
| <b>シルバー</b><br>     | 過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b><br>・月の平均歩数が5,000歩/日 以上（65歳以上は3,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が1日以上<br>・月の測定日数が10日以上 |
| <b>ブロンズ</b><br>     | 過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b><br>・月の平均歩数が4,000歩/日 以上（65歳以上は2,000歩/日 以上）<br>・月の送信日数が1日以上<br>・月の測定日数が10日以上 |
| <b>ビギナー</b><br>     | 過去2カ月の <b>月の平均歩数</b> が4,000歩/日 未満<br>（65歳以上は2,000歩/日 未満）                                               |

- ・「平均歩数」とは、該当月の総歩数を測定日数で割った数を指します。
- ・「測定日数」とは、0歩以上の日を指します。
- ・「送信日数」とは、歩数計・活動量計・アプリからデータを送信した日数を指します。FitbitやGARMINなど自動でデータ送信がされる機器の場合、「送信日数」は1日1回とカウントされます。
- ・会員ステータスは該当月の月末時点での年齢で評価されます。
- ・手入力の「歩数」は会員ステータス評価の対象外です。

# 体組成のステータスの達成条件

| 体組成のステータス                                                                                        |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5つ星ダイヤモンド<br>   | 過去2カ月間連続で以下の条件を達成<br>・月の測定日数が4日以上<br>・BMI、体脂肪率、筋肉量のすべてが適正範囲内            |
| 4つ星ダイヤモンド<br>   | 過去2カ月間連続で以下の条件を達成<br>・月の測定日数が3日以上<br>・BMI、体脂肪率、筋肉量のすべてが適正範囲内            |
| 3つ星ダイヤモンド<br>   | 過去2カ月間連続で以下の条件を達成<br>・月の測定日数が2日以上<br>・BMI、体脂肪率、筋肉量のすべてが適正範囲内            |
| 2つ星ダイヤモンド<br>  | 過去2カ月間連続で以下の条件を達成<br>・月の測定日数が2日以上<br>・BMIが適正範囲内<br>・体脂肪率と筋肉量のどちらかが適正範囲内 |
| 1つ星ダイヤモンド<br> | 過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成<br>・月の測定日数が2日以上<br>・BMIが適正範囲内                       |
| プラチナ<br>      | 過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成<br>・月の測定日数が4日以上                                     |
| ゴールド<br>      | 過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成<br>・月の測定日数が3日                                       |
| シルバー<br>      | 過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成<br>・月の測定日数が2日                                       |
| ブロンズ<br>      | 過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成<br>・月の測定日数が1日                                       |
| ビギナー<br>      | 過去2カ月の月の測定日数が0日                                                         |

- ・「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」は、該当月の平均値が評価対象となります。
  - ・6歳未満の方は体脂肪率判定の対象外のため、「1つ星ダイヤモンド」が最上位のステータスとなります。
  - ・18歳未満の方は筋肉量判定の対象外のため、「2つ星ダイヤモンド」が最上位のステータスとなります。
  - ・会員ステータスは該当月の月末時点での年齢で評価されます。
  - ・手入力の「体脂肪率」「筋肉量」は会員ステータス評価の対象外です。
- ※「測定日数」「体重」「BMI」は手入力データも会員ステータス評価の対象となります。