

体組成計の使い方ガイド

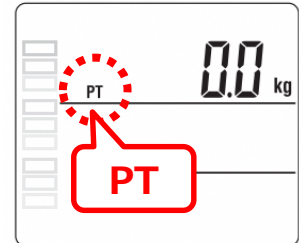


※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。

体組成計「DC-430A-N」の測定方法（1/3）

体組成計での測定は、下記の①～③の手順で行っていただきます。

はじめに、体組成計の画面に**【PT】**と表示されていることを確認してください。
表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



活動量計をリーダーライターに置き、アナウンスが流れたら測定できます

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、活動量計を置きます。ランプ表示が**あお色**に変わり「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。

！ 体重・体組成の測定が終了するまで活動量計は置いたままにしてください！

<よくあるエラー>

活動量計を正しい位置に置かないと**あか**色に点滅します。中央に位置するように置いてください。



歩数計データを
送信します

準備が整いました
測定できます



「アプリコースの方（スマホで認証）」はこちらをご覧ください

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」を開き、「その他」>「スマホで認証」をタップします。
スマホをリーダーライターに置きます。
アナウンスが流れたら測定できます。
※ 体重・体組成の測定が終了するまでスマホは置いたままにしてください。



準備が
整いました
測定できます

体組成計「DC-430A-N」の測定方法（2/3）

靴を履いたままでは測定できません。

靴下やタイツを脱いで、裸足で体組成計にお乗りください。

※薄手のストッキングであれば、はいたままでも測定可能ですが、測定台の電極部分にアルコールスプレーを吹きかけてからお乗りください。足裏が乾燥していると正しく測定できない場合があります。

体重をはかります

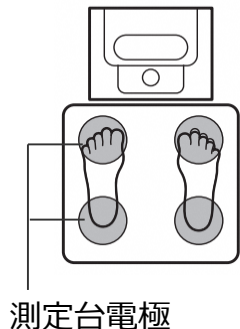
表示部に、年齢・身長が表示された後、画面に【**StEP on**】の文字が表示されたら**体重がはかれる状態です**。

裸足で、測定台に乗ります。



測定の際の注意点

- 右図のように測定台電極（金属の部分）に足の位置を合わせ、つま先側とかかと側の電極の両方に足がかかるように乗ってください。
- 座ったまま測定しないでください。
- ペースメーカー等、体内機器を使用されている方は体組成計の測定を行わないでください。装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。



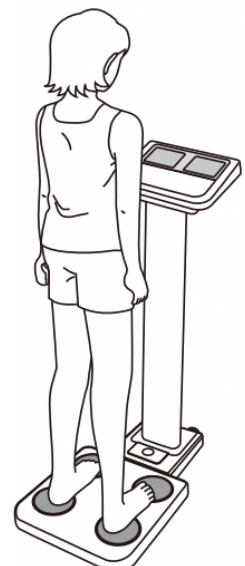
測定台電極

※体重の次に体組成の測定が始まります。
体組成の測定が終了するまで、測定台から降りないでください

体組成をはかります

体重測定の後、体組成の測定を開始します。
画面に【**StAY**】の文字が表示されたら、右図のように測定姿勢をとり、測定中は動かないようにしてください。

「000000」が消えたら測定が終了し、測定結果が表示されます。



体組成計「DC-430A-N」の測定方法（3/3）

測定が終了したら体組成計から降ります

「**測定が終了しました**」と
アナウンスが流れたら**活動量計または**
スマホを外し体組成計から降りてくだ
さい。

体脂肪率が5%未満の場合、測定
後にリーダーライターが**あか**色に**点滅**
しますが、測定とデータ送信は問題なく
完了していますのでご安心ください。
なお、**体脂肪率が3%未満の場合**、
部位別の測定値、左右バランス、脚
点、内臓脂肪レベルは出力されません
のであらかじめご了承ください。

測定が終了すると**みどり色に点滅**
して、「**測定が終了しました**」という
音声流れます。

測定が
終了しました



以上で、体組成計の測定手順は完了となります。

ここまでの手順で**体組成データ**と**歩数データ**の両方が送信されます

※**行きましたポイント対象会場でのデータ送信**
備え付けのリーダーライターでデータ送信することで、
当日分の「**行きましたポイント**」が**自動**付与されます

からだカルテの閲覧方法（1/2）

— からだカルテの閲覧について —

専用ホームページ「からだカルテ」を閲覧することで、日々の歩数や体組成データの確認、健幸ポイントの獲得状況を確認することが出来ます。からだカルテの閲覧には下記 2 種類の方法があります。

(1) 市内公共施設での閲覧

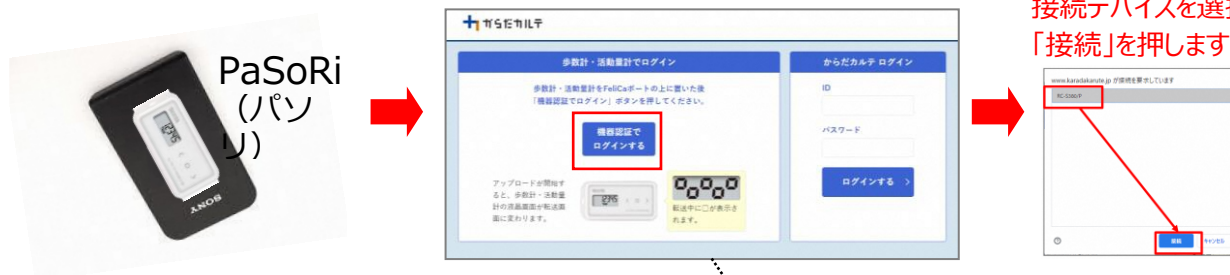
P.5 に記載の各施設に設置のパソコンからからだカルテを閲覧することが出来ます。

① パソリに活動量計を乗せて、ログインします

活動量計をパソリに置く

「機器認証でログインする」を押す

下の画面が表示された場合
接続デバイスを選択して、
「接続」を押します



② ログイン後のページが表示されます。

※上の画面が表示されていない場合のみ



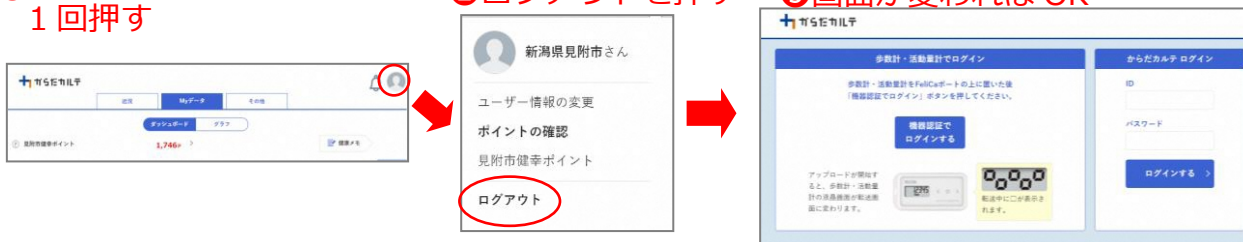
③ 使用後は必ずログアウトしましょう。

画面右側にある『ログアウト』ボタンを**必ず**押して終了してください
(この作業をしないと、他の方に自身の情報を閲覧されてしまいます)

① 画面右上のアイコンを
1 回押す

② ログアウトを押す

③ 画面が変われば OK



からだカルテの閲覧方法（2/2）

（2）パソコン、スマートフォン、タブレットから専用ページへログイン

専用ホームページ「からだカルテ」にログインすると、健幸ポイントの獲得状況が確認できます。

＋ 「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。
下記URLまたは2次元コードからログインができます。

見附市健幸ポイント 専用サイト
<https://www.karadakarute.jp//citymitsuke/>



ログインの方法

パソコン画面

❖ 「ログインする」ボタンを押すとログイン画面が開きます。



❖ 下記の①～③の順番でログインをします。

