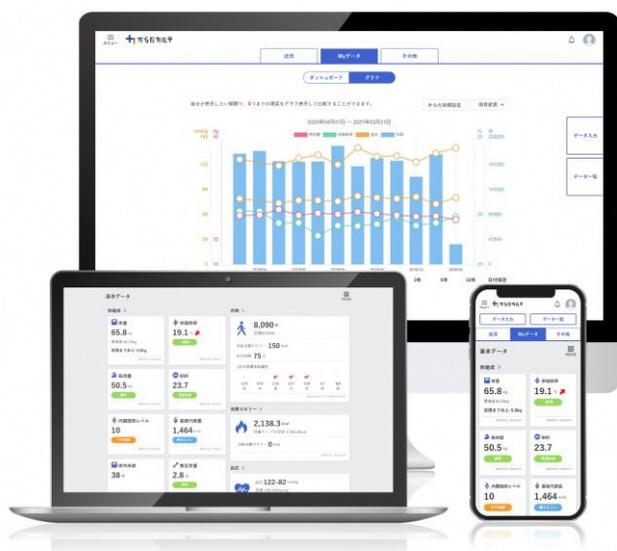


# 健康管理ポータルサイト 「からだカルテ」使い方ガイド



※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。

# 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」

## 健康管理ポータルサイト「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WEB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掲載されています。



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。



# ログイン方法

## ◆「からだカルテ」にログインしてみましょう

からだカルテ



お持ちのパソコンやスマートフォンで健康管理ポータルサイト「からだカルテ」  
[\(https://www.karadakarute.jp/citymitsuke/\)](https://www.karadakarute.jp/citymitsuke/) にアクセスし、  
**IDとパスワードでログイン**して自身の状況をチェックしてみましょう！

### 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。

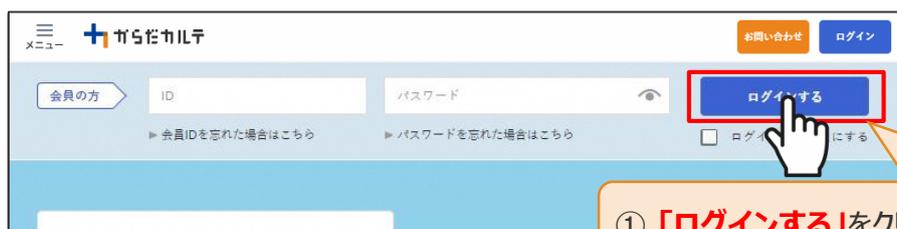
- シリアルナンバー（MYH S/N）⇒ **ID**
- シークレットナンバー（シークレットN）⇒ **パスワード**



黄色い紙（活動量計の箱に同梱）

### アプリコースの方

登録時に付与されたID、登録された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。



①「ログインする」をクリックしてください。

### からだカルテ ログイン

お客様の会員IDまたはシリアルナンバーとパスワードまたはシークレット  
 ナンバーをご入力の上、「ログインする」ボタンを押してください。

会員IDまたはシリアルナンバー

半角英数字記号4～64文字

パスワードまたはシークレットナンバー

半角英数字記号6～16文字

ログインしたままにする

ログインする >

②IDを「ID」欄に入力します。

③パスワードを「パスワード」欄に入力します。

④「ログインする」をクリックしてください。



「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。

# 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。

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。

健康ポイント **3,500 P** > 獲得した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。

基本データ		項目変更	
<b>体重</b> 54.3 kg 標準値61.95kg	<b>体脂肪率</b> 16.4 % やせ	<b>歩数</b> 2,500 歩 目標9,000歩 歩行消費カロリー --- kcal 歩行時間 22分	<b>消費カロリー</b> 896.9 kcal 体重キープの目安 2,385.3kcal 活動消費カロリー 0 kcal
<b>筋肉量</b> 42.6 kg 標準	<b>BMI</b> 19.3 普通体重	<b>内臓脂肪レベル</b> 1 標準	<b>基礎代謝量</b> 1,296 kcal 絶えやすい
<b>体内年齢</b> 0 歳	<b>推定骨量</b> 2.8 kg 多い	<b>血圧</b> 血圧 116-67 mmHg 脈拍 68 拍/分	<b>血糖</b> 血糖 --- mg/dL
<b>筋質点数</b> 0	<b>体水分率</b> 58.6 %	<b>尿糖</b> 	
<b>脂肪スコア</b> -3 少ない	<b>筋肉スコア</b> 0 標準		

## ◆ 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／健康メモ

## ◆ 「Myデータ」で測定結果を確認してみましょう

「Myデータ」>「グラフ」をクリックしてください。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。

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。

自分が表示したい期間で、4つまでの項目をグラフ表示して比較することができます。

2020年03月15日 ~ 2020年04月13日

歩数 3000 kg 59

体重 筋肉量 連続歩数 歩数

表示期間を変更できます。

項目変更

項目変更

自分のタイプから項目を決める

- 自由に項目を選択したい
- 生活習慣も改善したい
- ダイエットしたい(男性)
- ダイエットしたい(女性)
- 健康管理をしたい
- メタが気になる

体組成

- 体重
- 筋肉量
- 体脂肪率
- 体脂肪量
- 内臓脂肪レベル
- 体内年齢
- 基礎代謝量
- 体水分率
- 体密度
- 歩数
- 計算歩数(全身)
- 計算歩数(右腕)
- 計算歩数(左腕)

消費カロリー

- 歩数
- 歩行時間
- 連続歩数
- 自転車活動カロリー
- 自転車時間
- 自転車活動カロリー
- 消費カロリー
- 活動消費カロリー

血圧・血糖

- 血圧
- 糖化
- 血糖

その他

- 尿糖
- ウェスト

## ◆ 「健康メモ」で目標管理をしてみましょう

「健康メモ」をクリックしてください。

「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」を入力する場合は、カレンダー上の対象日付部分、もしくは画面右側の「評価する」ボタンをクリックしてください。

健康メモ

目標ごとに評価をつけて、月ごとに確認することができます。

2020年 03月 変更

目標: ジョギング(20分以上を週2回) 評価: ○ 2回 × 1回

目標: 筋トレ(5回/週) 評価: ○ 2回 × 1回

目標の評価

日	月	火	水	木	金	土	日	記録日
1	2	3	4	5	6	7	8	3/1(月)
9	10	11	12	13	14	15	16	同日:朝食を食べた
17	18	19	20	21	22	23	24	同日:朝食を食べた
25	26	27	28	29	30	31		同日:夕食を食べた
								同日:お酒を飲んだ
								同日:運動をした

評価する

登録する

○もしくは×で目標の評価をしたら「登録する」をクリックしてください

# 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。



### データ入力時の 注意点

ポイント事業に参加している場合、**ご自身で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。

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 - kg	平均体脂肪率 - %	平均体重 - kg	平均体脂肪率 - %
---	---	---	---
2020	年	03	月
測定日	測定時刻	体重	体脂肪率
3/1(日)	00:00	--- kg	--- %
3/2(月)	00:00	--- kg	--- %
3/3(火)	00:00	--- kg	--- %
3/4(水)	00:00	--- kg	--- %
3/5(木)	00:00	--- kg	--- %
3/6(金)	00:00	--- kg	--- %
3/7(土)	00:00	--- kg	--- %
3/8(日)	00:00	--- kg	--- %
3/9(月)	00:00	--- kg	--- %

# 連続歩数／トレーニング記録

## ◆ 連続歩数／トレーニング記録を確認してみましょう

「データ一覧」の「歩数」を選択すると、「連続歩数」「トレーニング記録」を確認することができます。

### ■ 月別データ

月別 日別

測定日	歩数	歩数消費カロリー	歩行時間	連続歩数
3/1(金)	38,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	12,500 歩 >
3/2(土)	7,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	7,123 歩 >
3/3(日)	7,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	7,123 歩 >
3/4(月)	7,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	7,123 歩 >
3/5(火)	7,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	7,123 歩 >
3/6(水)	7,123 歩	2,094.5 kcal	105 分	7,123 歩 >

### ■ 日別データ

月別 日別

歩数			
歩数 38,123 歩	歩数消費カロリー 2,094.5 kcal	歩行時間 105 分	連続歩数 18,123 歩
+ 詳細データ			
<small>  機器からデータを送信した場合に表示されます。            手入力した場合に表示されます。            AM-151でトレーニングボタンを長押しした場合に表示されます。         </small>			

**連続歩数** …… 3.0METs(＊)以上の活動強度で10分以上連続して歩いた歩数です。連続した歩行の途中で1分以内の休憩は継続とみなします。

＊時速4.0km程度の歩行が3.0METsの目安とされています。

国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメツ (METs) 表」2012

**トレーニング記録** …… トレーニングを行った日を (ダンベルマーク) で確認することができます。活動量計「AM-151」でトレーニングフラグを設定し、データ送信をすると、 が表示されます。

# 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」をクリックすると詳細が表示されますのでご確認ください。**

# 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。

**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」をクリック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】



【ダッシュボード画面】

<b>体重</b> 65.5 kg 標準値 67.38kg 目標70kg達成！	<b>体脂肪率</b> 15.8 % 標準 目標まであと-5.8%
<b>筋肉量</b> 52.3 kg 標準 目標50kg達成！	<b>BMI</b> 21.4 標準体重

**3**

設定したい項目を選択してください。

目標値を記入します。

目標値を入力したら「設定」をクリックしてください。

# 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。

**「注意値の設定」をクリックします。**

**「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」**をクリックしてください。

お名前とメールアドレスを入力し**「追加する」**をクリックしてください。

それぞれ**「本文」**を入力し、画面下部にある**「設定」**をクリックしてください。

# 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

ご自身の年齢やタイプに合わせてコースを選択すると、「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)

**1**

重要なお知らせ 閉じる  
2023/05/29 参加手引 (令和5年度版) の掲載

ダッシュボード グラフ

ポイント事業 0P >

設定が未登録です。今すぐ登録しましょう!

目標設定 設定する

「設定する」をタップしてください。

**2**

目標設定

コース選択 目標登録

コースを選ぶだけで、目標値とタイプとプログラムが自動で決定します。

スタンダード ハード シニア

コースをお選びください。

**<コース選択の目安>**

**【スタンダード】**  
20代～60代までの方

**【ハード】**  
20代～60代の方で特に筋肉率を上げたい方

**【シニア】**  
60代以降の方

**3**

目標設定

コース選択 目標登録

設定内容を確認して、登録しましょう。

選択コース

スタンダード ハード シニア

目標値

	現状	目標
体重	--- kg	---
体脂肪率	--- %	20.0 %未満
筋肉量	--- kg	--- kg以上
BMI	---	22.0～22.9

行動目標

- ✓ 歩数：ベースライン確定後に設定されます
- ✓ ジョギング：20分以上を週2回 ※4カ月目以降は30分
- ✓ 筋トレ：5回/週

戻る 登録する

行動目標が表示されますので「登録する」をタップしてください。

# 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」を設定していると、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（番付）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カ月ごとに目標が設定される仕様となっています。

プロフィールで性別を【女性】でご登録の方は「あなたの健康開花状況」のランクで達成度を確認することができます。

あなたの健康開花状況は  
**発芽**

今月の測定結果 >

スタンダード 選択中

コース・目標を変更する >

6ヶ月チャレンジ中：4ヶ月目

継続は力なり。  
目標達成に向けてがんばりましょう！

1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月 4ヶ月 5ヶ月 6ヶ月

あなたの健康番付は  
**弟子**

今月の測定結果 >

▲ 前月 ▼ 今月

**筋肉量** 39.05kg (SWC筋肉率29.07%)

31.73kg未満	31.73以上～34.84kg 未満	34.84kg以上
-----------	-----------------------	-----------

**BMI** BMI 21.3

18.5未満	18.5以上～22.0未満	22.0以上～23.0未満	23.0以上～25.0未満	25.0以上
--------	---------------	---------------	---------------	--------

**体脂肪率** 23.74%

25.00%未満	25.00%以上～35.00%未満	35.00%以上
----------	-------------------	----------

**あなたの現在のランク（番付）または「今月の測定結果」をクリックすると当月の測定結果が確認できます。詳細については次頁をご覧ください。**

青色の範囲内が目標値です。

バー上部の青色の▼が青色の範囲にある場合、目標値の範囲内を維持している状態です。

# 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

**1**

あなたの健康番付は **弟子**

あなたの健康開花状況は **発芽**

プロフィールで性別を【女性】でご登録の方は「あなたの健康開花状況」のランクで達成度を確認することができます。

**2** 現在の達成状況や目標について確認ができます。

健康番付ランク

あなたは **弟子** 3/15

健康番付ランクについて >

測定結果

目標値	今月の実績	達成度
34.84 kg以上	39.05 kg	
SWC筋肉率 25.0%	SWC筋肉率 29.07%	
	先月 38.16 kg	
	SWC筋肉率 28.08%	

**目標達成**

頑張っていますね！これからも今の筋肉量を維持できるよう、筋トレをつづけましょう。

**健康番付**

スタンダードコース

D	C	B
未経験	新弟子	弟子
番付外	序ノ口	序二段
	三段目	幕下
		十両
A	S	SS
前頭	小结	関脇
	大関	横綱
		大横綱

❗ 弟子までの昇格の条件  
"筋肉量・BMI・体脂肪率"の達成率で決まります。

達成なし	未経験
1つ達成	新弟子
2つ達成	弟子

❗ 番付外（スタンダードコース）・序ノ口（ハード・シニアコース）以降の昇格の条件  
"筋肉量・BMI・体脂肪率"の3つを達成した期間を6カ月継続させるごとに1ランクずつ昇格します。

❗ 降格の条件  
基準値を満たさなかった場合、その項目の数だけ降格します。

**健康開花状況**

スタンダードコース

D	C	B
土づくり	種まき	発芽
	双葉	本葉
	葉の成長	花芽
		つぼみ
		咲き始め
A	S	SS
三分咲き	五分咲き	七分咲き
	八分咲き	ほぼ満開
		満開

❗ 発芽までの昇格の条件  
"筋肉量・BMI・体脂肪率"の達成率で決まります。

達成なし	土づくり
1つ達成	種まき
2つ達成	発芽

❗ 双葉（スタンダードコース）・本葉（ハード・シニアコース）以降の昇格の条件  
"筋肉量・BMI・体脂肪率"の3つを達成した期間を6カ月継続させるごとに1ランクずつ昇格します。

❗ 降格の条件  
基準値を満たさなかった場合、その項目の数だけ降格します。