



1. 「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、QRコードからログインができます。

<https://www.karadakarute.jp/town-higashikagura/>



- ❖ 「からだカルテ」サイトから【ID・PW】を入力しログインしてください。
下記の①～③の順番でログインをします。



黄色い紙
「MYH S/N」→ID
「シークレットN」→パスワード

①黄色い紙10ケタの【MYHS/N】を「ID」欄に入力します

③「ログイン」ボタンを押します。

+ からだカルテ

会員の方

ID パスワード

▶ 会員IDを忘れた場合はこちら ▶ パスワードを忘れた場合はこちら

ログインを記憶する

ログインする

②黄色い紙10ケタの【シークレットN】を「パスワード」欄に入力します

タニタの健康応援ネット
からだカルテ

はかったデータを通信、自動でグラフ化!

Month	体重 (kg)	活動熱量 (kcal)	基礎代謝 (kcal)	総消費量 (kcal)
2010年 9月	63.5	1550	1450	1600
2010年 10月	64.0	1550	1450	1600
2010年 11月	64.5	1550	1450	1600
2010年 12月	65.0	1550	1450	1600
2011年 1月	65.5	1550	1450	1600
2011年 2月	66.0	1550	1450	1600
2011年 3月	66.5	1550	1450	1600
2011年 4月	67.0	1550	1450	1600
2011年 5月	67.5	1550	1450	1600
2011年 6月	68.0	1550	1450	1600
2011年 7月	68.5	1550	1450	1600
2011年 8月	69.0	1550	1450	1600

※ 【ID・PW】は、ログイン後変更することができます。
次のページを参照してください。



❖ ログインした後の画面を確認しましょう。

個人Noが表示されます。

現在までに獲得したポイントを確認できます。

ユーザー情報の編修・ログアウトができます。

直近で測定したデータが表示されます。

見たいメニューを押して画面を切り替えます。

北海道東神楽町さん

ヘルスケアポイント 93,276

基本データ

年齢	65歳	性別	女性	体脂肪率	28.5%
身長	168cm	BMI	25.9	歩数	6,631
体重	48.8kg	基礎代謝量	1,557kcal	歩行距離	1,957m
内臓脂肪レベル	5	体水分率	45.9%	歩行時間	56分
体年齢	48歳	消費カロリー	342kcal	歩行消費カロリー	1,957kcal
消費カロリー	+5	活動消費カロリー	957kcal		

右上の をクリック【ユーザー情報の変更】を選択

- ・プロフィールの変更 ・ニックネームの編集 ・メールアドレスの登録、変更
- ・「ログインID」「パスワード」の変更ができます。

2. グラフを確認してみましょう

ログイン後の画面「Myグラフ」の「グラフ」メニューを押すと測定した結果がグラフで表示されます。グラフは、見たい項目だけを表示するように変更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。



表示する項目を変更できます。

項目変更

自分のタイプから項目を決める

- 自分に興味がある項目
- メタボが気になる
- 生活習慣も改善したい
- ダイエットしたい (身体)
- ダイエットしたい (消費)
- 健康増進をしたい

体組成

- 体重
- 体脂肪率
- 内臓脂肪レベル
- 筋肉量
- BMI
- 基礎代謝量 (基礎)
- 体年齢
- 基礎代謝量 (変動)
- 消費カロリー (変動)
- 消費カロリー (変動)
- 体水分率
- 消費カロリー (変動)
- 消費カロリー (変動)
- 消費カロリー (変動)

歩数

- 歩行距離
- 歩数
- 歩行時間
- 歩行距離
- 歩行消費カロリー
- 歩行消費時間

消費カロリー

- 消費カロリー
- 活動消費カロリー