

活動量計(AM150)と からだカルテの使い方





東神楽町健康ふくし課

目次

1. 活動量計の使い方	P2~5
2.活動量計データ取込み方法	P6~10
3.からだカルテの活用方法	P11~18
4.問い合わせ	P19

◆ 設定をはじめる前に

活動量計を活用するための全体の流れをご確認ください。





活動量計(AM150)を身に付けて 活動量アップにつなげましょう!





◆ シリアル情報の記載された<u>黄色い紙</u>を確認します。

活動量計の製品箱に入っている黄色い紙に「MYH S/N」(ID)と「シークレットN」 (パスワード)の記載があることをご確認ください。 記載の番号は、活動量計が故障した際に必要となる番号になります。





、 シリアル情報(黄色紙)は捨てないように、必ず<u>大切に保管</u>してください。

◆ ボタンの操作方法

ダウンボタン(く)・アップボタン(>)・操作切替ボタン(○)で操作ができます。 実際に操作をして表示を確認をしてみましょう。



◆ 表示の切り替え方法

表示切り替えボタンを押すと ①総消費エネルギー量 → ②歩数 → ③歩行時間 → ④活動エネルギー量 → ⑤時計 の順番で表示を切り替えることができます。 目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。

※②~④の表示のまま「く」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。

◆ 表示の意味について



- 総消費カロリー量(Tkcal)
 今日の午前0時から現時点までの消費エネルギー量の累計です。
 安静時代謝(座っているだけでも消費されるエネルギー量)が含まれます。
- 歩数
 歩いた歩数を表示します。
- 歩数時間(min)
 歩いた時間を表示します。
- 1. 活動エネルギー量(kcal) 測定中に歩行や家事などで消費した活動エネルギー量です。 安静時代謝は含まれません。
- 時間
 現在時刻を表示します。

※①~④の表示のときに「く」または「>」ボタンを押すと、7日前までのデータを確認できます。

◆ 活動量計データの保存

データは活動量計本体には**30日分のデータが蓄積**されますが、それ以降は古いデータ から自動的に消去されていきます。定期的に**市内データ取込み場所**または**Loppiからデ** <u>ータ取込みする</u>ことで、専用サイト「からだカルテ」に情報が保存されます。

◆ 活動量計を装着して測定する

上半身を中心とした身体活動もしっかりと計測するために、上半身の胸のあたりに 装着することをおすすめします。

◆ デスクワークや家事生活など上半身を中心とした活動の場合は、上半身 に装着してください。

◆歩きやジョギングの際は、腰のベルトなどに装着することも可能ですが、 その場合は上半身を中心とした活動(洗濯物干し)などを正確に測定できないことがあります。

◆ ズボンなどの前ポケットは、歩行・走行時の脚の動きにより身体活動量の測定にズレが生じることがあります。



※破損やけがの原因となります。お取り扱いにご注意ください。
 ・活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。
 ・湿気の多いところや水のかかる所で使用しない。
 ・ストラップなどを持って振り回したりしない。
 ・ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っ張られたり、引っかからないようにする。

✤ 次のような場合、活動量を正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

【乗り物に乗った場合】

- ・車やバス、バイクに乗ったとき
- ・自転車に乗ったとき
- 【上下移動を伴う運動】
- ・階段の上り下り
- ・急斜面の上り下り
- 【重い荷物などを持った場合】
- ・からだの動きがゆっくりになるほど、 重い物を持ったとき

【設定操作中】

Q

x

Ŧ

活動量計の設定や表示の切り替えで、
 ボタンを押したとき

【本器が不規則に動く場合】

- ・ポケットのなかで不規則にはねる動きがあるとき
- ・装着箇所が不規則に動くとき
- ・ズボンなどの前ポケットに入れたとき

【不規則な歩行をしている場合】

- ・すり足のような歩き方
- ・サンダル、草履などの履物での歩行
- ・混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

【歩行、ジョギング以外のスポーツ】

- ・ジャンプなど瞬間的な動きや、
- 激しいスポーツのとき
- (活動量は参考値としては測定可能)

※活動量計は、誤測定を防止するため、歩数の始まりを判断しています。

→7秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。

省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。 動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。



定期的に「健康の駅・送信スポット」やローソン・ ミニストップ店頭端末Loppi(ロッピー)で、活動量計 をタッチして、専用サイト「からだカルテ」に情報を 保存しましょう。

(本体の保存期間30日を過ぎると自動的に古いデータから消去されます)

7日間に一度のデータアップを推奨します。

◆ 歩数や体組成のデータを取込みましょう!

2つの方法(下記のA・B)でデータ取込みができます。 定期的に活動量計データを送信するようにしましょう!



B. ローソン/ミニストップの 店頭端末「Loppi」からデータ取 込みができます。 ※歩数データのみを 「からだカルテ」に取込みま す。

◆ 「健康の駅・送信スポット」でデータを取込む方法

健康の駅では、下図の様に設置された送信端末に活動量計をかざしたまま、手順に従って体組成計で計測すると、歩数データと体組成で計測したデータが取込まれます。 送信スポットでは、送信端末に活動量計をかざすと、歩数データが取込まれます。





◆ ローソン/ミニストップ店頭端末Loppiから取込む方法

Loppi(ロッピー)からの記録(取込み)は歩数データのみとなります。 送信端末が読み取る通信部は裏面の 零マーク部分にあります。 Loppiのリーダー/ライターにかざす場合は 🛜 マークを FeliCaマーク(の)に向けてかざしてください。 活動量計データの送 信が完了し、送信完 ① 店頭端末「Loppi」に (2) データが送信されます。 活動量計をかざします。 了画面が表示された ら活動量計を外して からだカルテ ください。 ्यत 前で書・ n.

- ※ 活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。正しく置かなかった場合、読み取りに失敗す る可能性があります。
- ※ データ送信中は、送信完了画面が表示されるまで活動量計を動かさずにかざしたままにしてください。
- ※ データ送信が正しく送信されなかった場合には、かざした活動量計を一度外し、画面にしたがって 再度「Loppi」にかざしてください。

★ローソンあるいはミニストップ各店舗の店頭に設置されています★

◆ 活動量計の電池を入れる・交換する方法

※詳細は、活動量計付属の取扱説明書「7~8ページ」をご参照ください。
 電池マークが点滅し が表示されたら電池残量が少なくなっています。
 速やかに新しい電池(CR2032)に交換してください。

電池マーク (//)が点灯し「Lo」が表示されたら電池容量がなくなりました。 新しい電池(CR2032)に交換してください。



①本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。(※推奨コイン・・・100円玉)

②そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。

③電池(CR2032)の(+)側を上にして、 矢印の方向から先に入れる。 内部リングが外れた場合、もとに戻してください。

④電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、 矢印の方向にしっかり締める。

⑤電池を入れ終わると、全表示点滅後、「FFFFF」が表示されます。



上記①~⑤までの手順で「FFFFF」が表示された後、最寄のデータ取込み場所のリーダライタ ーもしくはローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」にかざすことで「年齢・性別・身長・体 重・体脂肪率」が自動的に設定されます。



<u>※電池交換後はリーダーライターやロッピーにかざすまで歩数がカウントされず、</u> 日をまたいでしまうとデータが消失する可能性があります。

◆ 電池交換は毎時01分直後の実施を推奨しています。

活動量計は1時間単位で活動量データを保存しており、毎時00分に直近1時間分の データを本体に保存しています。毎時00分の保存のタイミングで電池交換を行った場合、 記録データに不具合が生じる恐れがあります。記録をできるだけ残すためにも、 電池交換時は毎時01分直後に実施することをおすすめします。

健康の駅・送信スポットについて

< 健康の駅(計測・送信スポット): 体組成計・血圧計及びリーダーライターが設置されている施設 >

施設名	所在地
東神楽町役場	東神楽町南1条西1丁目3番2号
総合体育館 これっと	東神楽町南1条西1丁目4番1号
ふれあい交流館	東神楽町ひじり野北1条1丁目1番6号
森のゆ 花神楽	東神楽町25号
アルティモール Omp	東神楽町 ひじり野南1条6丁目1番1号

< ローソン・ミニストップ>

全国のローソン・ミニストップの店頭端末(ロッピー)から送信ができます。



専用サイト「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 グラフ表示して確認することができます。





◆ からだカルテでは健康管理に役立つ様々な機能や、 情報をご利用頂けます。

健康管理をより楽しく進めることができるコンテンツが「からだカルテ」には 盛りだくさん!様々なコンテンツを活用して日々の健康づくりにお役立てください。

★はかったデータがグラフになって表示される!

数字だけでは気付かなかった変化も、 グラフ化されることで変化がひと目でわかります。

さらに様々な機能を組み合わせて設定することで、 目的にあった自分オリジナルのグラフ閲覧画面に カスタマイズすることができます。

★普段の生活に役立つ情報が満載!

意外と知らない病気のことや話題の 健康トピックなどを専門家がコラムでお伝えします。

タニタ食堂レシピやタニタの健康コラムで 毎日の健康生活をより充実させましょう。



★追加機能を活用して健康管理をより充実に!

- 1. 活動量をポイントに交換してモチベーションキープ!
- 2. 具体的な目標を設定することで効率よく体型改善!



ヘルスケアポイント 🛞 🏼 🖃 🖉	2.000 × 100	
交換可能なポイント	1.746P	① ポイント展得度型 > を見る
○ 今月末に失効するポイント	0,	② ポイント交換通歴 > を対る
		夏ボイントを完成すう





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/tow n-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。



※【ID・PW】は、ログイン後変更することができます。(P18)



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。



3. タニタの社員食堂レシピ・健康コラムを活用しましょう

ログイン後の画面の左メニューコンテンツ一覧から「タニタ食堂レシピ」メニューを押 すとタニタ食堂のレシピを閲覧することができます。(毎週月曜日に更新)



ログイン後の画面の「タニタのダイエット・健康コラム」メニューを押すと食事や運動 をはじめとする健康コラムを閲覧することができます。



4. ポイントが貯められる健康づくり!

◆ 「健幸ポイント」とは… あなたの努力がポイントで還元される!

いつもの通勤やお買い物などで<u>歩いた歩数</u>や<u>イベントへの参加で</u>、ポイントになって還 元されます。あと少しでポイントがもらえる歩数に達するのに… そんな時は少しだけ遠回りして、着実にポイントを獲得していきましょう! 貯まったポイントは、選んでいただいた商品と交換が可能です。



- ✓ 活動量計のデータは、必ずデータ取込み場所またはLoppi(ロッピー)から取込みをしてください。 手入力でからだカルテに登録した歩数はポイント付与の対象になりません。
- ✓ 活動量計のデータは、本体の保存期間30日を過ぎると自動的に消去されます。 1ヶ月内に1回以上は、必ずデータ取込みをしてください。



◆ 獲得ポイントは、からだカルテから確認できます!

ログイン後の画面中央上部に表示される「現在のポイント」を押すと獲得ポイントの 詳細画面が表示されます。



◆ 全期間を通してのポイント累計を見るには、 「ポイント獲得履歴」ボタンから確認することができます。

スケアボイント (サービス詳細)	ヘルスケアポイント (ジサービス詳	細 ▶	☆ ポイン
可能なポイント 9,3276p	 ● ^{ポイント獲得履歴} > ● ^{を見る} ○ ポイント×Beau ○ ホイント×Beau 	1,746 P	ボイント を見る
	● 今月末に失効するポイント	0 р	₽ を見る
歩数データを送信しよう	 ③ お 二 二<td>22,183 p 🛇</td><td></td>	22,183 p 🛇	
体組成を測定しよう	◎ 利用したポイント	11,300 p >	
血圧を測定しよう	◎ 失効ポイント	9,137 p >	
・ リーダーライダーに活動重計をダッチしよう			
	ポイント数や獲得	景履歴など	

※画像はイメージです。

スマートフォンでも「からだカルテ」を確認してみましょう

スマートフォンで「からだカルテ」の画面を開き、下記の手順でログインで きます。



◆ ログインした後の画面を確認しましょう。

スマートフォンでも同様にデータの確認やタニタ食堂のレシピや健康コラム を見ることができます。



【お問い合わせ先】

ご不明な点につきましては、下記へお問い合わせ ください。

●<u>事業に関する内容</u>: 東神楽町健康ふくし課健康推進グループ TEL: 0166-83-5431 (平日 8:30~17:15)

 ●<u>からだカルテ・活動量計に関する内容</u>:
 タニタヘルスリンク TEL:0120-771-015 (平日 9:00~18:00)