# 〇スマートフォンアプリ 「Health Planet WALK」の使い方

# 〇健康管理サイト 「からだカルテ」の使い方

X





2019年12月3日

目 次

①アプリのインストール前登録 P3 ~QRコードの読み取り~会員登録、ID/PASSの発行

- ②【iPhone版】アプリのインストールと使い方 P7
  - 1. 留意事項
  - 2. アプリの使い方(データ送信、歩数確認)
- ③【Android版】アプリのインストールと使い方 P15
  - 1. 留意事項
  - 2. アプリの使い方(データ送信、歩数確認)

④健康管理サイト「からだカルテ」の使い方 P22

- 1. 歩数の確認方法(グラフ、データ)
- 2. ポイント、レシピ、コラム
- 3. プロフィールの確認、変更

#### ◆ 設定をはじめる前に

歩数計アプリを活用するための全体の流れをご確認ください。

た はかる	で データを送信 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>送信データの確認 ポイントの確認</li> <li>ボイントの確認</li> <li>ボイントの確認</li> <li>ボークを見る</li> <li>1週間のデータ (8/14-8/20)</li> <li>1日の歩数 能歩数 AvG 3,494歩 24,460歩</li> <li>●</li> <li>●</li></ul>
	●) ▲ 18098884 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	8/18(金)     デーク19年2       **     **       *9,582 />9     84.0 kcal       8/17(木)     デーク77年2       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       *     **       **     **       **     **       **     **       **     **       **     **       **     **       **     **       **     **

# アプリのインストール前登録 QRコード読み取り~会員登録、ID/PASSの発行



Х



### ◆ アプリのインストール前登録 QRコードを読み取り、STEPに沿い会員登録とアプリにログインする ためのID/PASSの発行をお願いします。





# ◆ アプリのインストール前登録 QRコードを読み取り、STEPに沿い会員登録とアプリにログインする ためのID/PASSの発行をお願いします。

STEP 5	<b>からだカルデ会員登録</b> 金月機報 確認高調 党了演測 <b>登録が成了しました</b> 後ほどご登録頂いた下記メールアドレスに審査結果をご報告致します。	Networks Landers (Mandral Lander) Methods Landers (Mandral Lander) Methods Landers (Mandral Lander) Methods Landers (Mandral Lander) Methods Lander (Mandral Lander) Methods Lander (Mandral Lander) Methods Lander (Mandral Lander) Methods Lander (Mandral Lander) Methods Lander) Methods Lander (Mandral Lander) Methods La
	「登録が完了しました」の画面 が表示される	登録したメールアドレスに件名 「【鎌倉市】参加申込結果のご連 絡」が届くのでURLをクリックする
STEP 6		<image/> <section-header><section-header><section-header><section-header><section-header><section-header><section-header><section-header><section-header></section-header></section-header></section-header></section-header></section-header></section-header></section-header></section-header></section-header>
	パスワード設定画面が開くのでIDは メールの本文にあるID、メールアドレ ス、生年月日を入力、「送信する」を クリック	「パスワード設定」URLの送信完了の 画面が表示される
	(スクード版) たいののでは、またので、またので、またので、またので、またので、 したのののでは、またので、またので、 したののでは、またので、またので、 したので、またので、またので、 したので、またので、またので、 したので、またので、またので、 したので、またので、またので、 したので、またので、 したので  したので、 したので、 したので、 したので  したので  したので  したので  したので  したので  したので  しので  しので  しので  しので  しので  しので  しので  し	Вили Вили Вили Состатиина Странаниина Состатиина Сос
STEP 7	Exercise Research and Researc	パスワード設定が完了しましたの 画面が表示される
	≪注意≫ ここで設定したパスワードをアプリのログ~ 	インで使用します。 忘れないでください。

# アプリのインストール、使い方 【iPhone版】 会員登録後、アプリをインストールしましょう。

※Android版はP15~



Х



◆ iPhoneアプリインストールの際の留意事項 「かまくらヘルシーポイント」にiPhoneで参加の方は、下記留意事 項をご理解の上、ご利用下さい。

### 使用可能なスマートフォン

1

(対応機種)※お持ちの機種が対応しているかを必ずご確認ください。(iPhone)iOS9.0以上(iPadやiPod touch等は不可)

※該当OS以外の動作は保障いたしかねます。
※Galaxy S8+(SAMSUNG/SC-03J・SCV35/Android(TM)
7.0), Xperia XZ premium(SONY/SO-04J/Android(TM)
7.1), Xperia XZs(SONY/SOV35/Android(TM) 7.1), HTC J
butterfly(HTC/HTL23/Android(TM) 5.0)は一部正常に表示されない場合があります。
※HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
※画面サイズを変更している場合に正常に表示されない場合があります。

2 アプリを利用する場合、バッテリー消費量が通常より増加します。

歩数計のような常時起動しておく必要のあるアプリはバッテリーを多く消費します。 バッテリーの残量には十分ご注意ください。バッテリーが切れると歩数がカウント されません。

3 タブレットではご利用できません

スマートフォン専用の歩数計アプリなので、タブレットではご利用頂けません。

### **4** ログアウトする際の注意事項

ー度ログアウトして、別のアカウントでログインすると 元のアカウントで利用していた情報が消去されてしまいます。

### ◆ iPhoneアプリインストールの際の留意事項 「かまくらヘルシーポイント」にiPhoneで参加の方は、下記留意事 項をご理解の上、ご利用下さい。

### 5 ポイント付与につながる歩数管理にご注意いただく必要があります。

- (A)アプリは常時起動しておく必要があります。 アプリを停止してしまうと歩数がカウントされません。
- (B)モーションとフィットネスのアクティビティへのアクセスをOKにする必要があります。 設定は簡単に行えますので初期登録フローの参照をお願いします。

(C)7日に1回はアプリを開き歩数データの送信が必要となります。

- (D)機種変更前には必ず歩数データを送信する必要があります。 送信せずに機種変更すると未送信の歩数が失われます。
- (E)アプリをアンインストールしてしまうと、アプリ内で保持していた歩数データが すべて失われます。
- (F)バッテリーが切れたら歩数はカウントされません。
- (G)スマートフォンの時計を変更すると、アプリ内で保持している歩数データを 一部失うことがあります。



### ✤ iPhone版アプリのインストール、設定 STEPに従いアプリのインストールをお願いします。



「通知を送信しま す。よろしいです か?」を「許可」 する。 「モーションとフィットネスのアク ティビティへのアクセスを求めてま す」を「OK」にする。 ログインIDとパス ワードを入力して ログインを押す



# ◆ iPhone版アプリのインストール、設定 STEPに従いアプリのインストールをお願いします。



🕻 アプリの使い方(iPhone)

### ✤ iPhone版アプリの使い方 測定データの確認および歩数データの送信ができます。



13



# FAQについて

## よくある質問

問い合わせ	回答
ID・パスワードを入力しても、 ログインができません	大文字、小文字の入力モードに間違いがないかご確認下さい。 Dが半角で入力されているかを確認下さい。 また、アプリのインストール前には会員登録が必要です。 上記の二点を確認し、それでもログインできない場合は、お問 い合わせ先へご連絡をお願い致します。
データ送信後、同じ日に新たな 歩数が加算された場合次回送信 時にプラスして反映されますか。	データ送信時に未送信の新しい歩数がある場合は自動的に加算 され、数値が最新のものに更新されます。
アプリのデータ送信はいつまで に行えばよいか。	アプリには7日分の歩数データを保存できます。 7日を過ぎてしまいますと、古いデータから消失しますので、 最低でも7日に一回はデータ送信をお願いします。
データ送信後、からだカルテに 反映されるのはどのくらい時間 がかかるのか。	からだカルテには、すぐに歩数データ等が反映されます。
測定データはずっと保存され る?	会員登録されてから、退会もしくは事業終了までは測定した データをからだカルテの「健康グラフ日記」などで見ることが 可能です。 測定データは、「からだカルテ」がしっかりとお預かりします ので、安心してご活用いただけます。
海外でも「からだカルテ」を使 える?	インターネットをつなぐ環境があれば、ご利用可能です。

# 【Android版】 アプリのインストール、使い方 会員登録後、アプリをインストールをしましょう

※iPhone版はP7~



Х



◆ Android版アプリインストールの際の留意事項 「かまくらヘルシーポイント」にAndroidで参加の方は、下記留意 事項をご理解の上、ご利用下さい。

### 使用可能なスマートフォン

1

(対応機種)※お持ちの機種が対応しているかを必ずご確認ください。〈Android〉Android5.0以上

※該当OS以外の動作は保障いたしかねます。
※Galaxy S8+(SAMSUNG/SC-03J・SCV35/Android(TM)
7.0),Xperia XZ premium(SONY/SO-04J/Android(TM)
7.1),Xperia XZs(SONY/SOV35/Android(TM) 7.1),HTC J
butterfly(HTC/HTL23/Android(TM) 5.0)は一部正常に表示されない場合があります。
※HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
※画面サイズを変更している場合に正常に表示されない場合があります。

2 アプリを利用する場合、バッテリー消費量が通常より増加します。

歩数計のような常時起動しておく必要のあるアプリはバッテリーを多く消費します。 バッテリーの残量には十分ご注意ください。バッテリーが切れると歩数がカウント されません。

3 タブレットではご利用できません

スマートフォン専用の歩数計アプリなので、タブレットではご利用頂けません。

#### 4 ログアウトする際の注意事項

ー度ログアウトして、別のアカウントでログインすると 元のアカウントで利用していた情報が消去されてしまいます。 ◆ Android版アプリインストールの際の留意事項 「かまくらヘルシーポイント」にAndroidで参加の方は、下記留意 事項をご理解の上、ご利用下さい。

### 5 ポイント付与につながる歩数管理にご注意いただく必要があります。

- (A)アプリは常時起動しておく必要があります。 アプリを停止してしまうと歩数がカウントされません。
- (B)アプリにスマートフォン内蔵の加速度センサー利用を許可する必要があります。 利用を許可をしないと歩数がカウントされません。 ※設定は簡単に行えます。
- (C)アプリ内で保持できる歩数情報は前日から過去30日間です。 <u>30日に最低1回</u>は歩数データを送信(からだカルテに同期)する必要があります。
- (D)機種変更前には必ず歩数データを送信する必要があります。 送信せずに機種変更すると未送信の歩数が失われます。
- (E)アプリをアンインストールしてしまうと、アプリ内で保持していた歩数データが すべて失われます。
- (F) バッテリーが切れたら歩数はカウントされません。
- (G)スマートフォンの時計を変更すると、アプリ内で保持している歩数データを 一部失うことがあります。

# ◆ Android版アプリのインストール、設定 STEPに従いアプリのインストールをお願いします。

		からだールテ	E ADDARD E ADDARD E VERSE
	44973564	パスワード設定	
	EVERT 2.6.1077 (SHR00.1.7.     107.0.1010)     Try 1.9.107.0.1010     Try 1.9.107.0.101     Try 1.9.107     T	パスワード設定 高た成本、 パスワードを主義務会主に除っていたまでした。 家庭市の人でかり立ちまたまで、 の	08.5
	<ul> <li>- 1 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2</li></ul>	編集的にためら一編スススにていたり、 入力で結晶が高速時代 合い(300) - (5 い(200))、(5 いっと	[-γ/-) # (7 μλγ−7) ]
	Constraint, and a second and and a second an	20 A	
	<ul> <li>Marging Lange Lange</li> <li>Marging Lange Lang</li> </ul>	E ensaged E scattings:al	DEFENSIVITY IN NUMBER IN THE THEORY IN ADDRESS IN THE THEORY IN THE THEORY IN THE THEORY AND A T
Sten1			
JCpr	お手元にP4の「アプリの初期登録」で取 ID ・・・メールの件名「【鎌倉市】参加 PASS・・・P6で設定をしたパスワードとな	双得したIDとパスワート 申込結果のご連絡」に います	<sup>※</sup> を準備します。 ニ記載
		9490	
Step2	Playストア		
	スマートフォンのアプリインス	アプリ検索画	面で
	トール画面を開く。	「ヘルスプラ	
	アンドロイドはPlayストア	と検系を行い	、アノリをタリン
		ロートック。	
			<b>■ ●                                    </b>
			HealthPlanet Walk
Sten3			さあ、歩こう へルスプラネットWebは、 日本の登録や移動ホートを
Jucps			±069 € 272 70 57. ●000
			20
	ダウンロー ドナれた マプロがち ミプ声	デフクトップに~	キキマプリをお話
	っつフロートCAUCアフリかトツフ囲 面に存在しているか確認を行う	うスクトッノにじる	こにアノリて辿到 を押して谁めろ

アプリの初期登録フロー(android)

💠 Ar	ndroid版アプリの-	インストー	ル、	設定	
S	TEPに従いアプリのイン	レストールをお	う願い	します。	
	HealthPlañet WOlk	■ <b>ドド 水① ▼ 2 12:04</b> プロフィール 登長 <u>166.2 cm</u> 本画 <u>55 kg</u>	-	■ トド 30 ● 20 0 ■	12:04 )() 步
	<ul> <li>ログインID</li> </ul>	本脂肪率 37 %		1週間の歩数目標 5250	<u>)0</u> 步
	ID・パスワードをお忘れですか?	<sup>648</sup> 自動設定 ——•		次へ	
L		歩き <u>70.8</u> cm			
	新規会員登録	Eb <u>116.3</u> cm			
	ヘルスプラネットWalkとは?	<b>次へ</b>			
	IDとパスワードを入力 してログインを押す。 (ここでログイン出来ない 場合は「インストール前の 登録」を行ってない可能性 があります。)	プロフィールで 「次へ」を押す		歩数目標を入力し を押す。 ※歩数目標は必ず の数字を入力して 「0歩」のままで( ん。	「次へ」 「1」以上 下さい。 は進みませ
Step4	30       12:05         設定          NithWeb29-F00010781.cfg1070576.cbg1070576.cbg1070576.cbg1070576.cbg1070576.cbg1070576.cbg1070576.cbg1070576.cbg1070576.cbg1070576          1000000000000000000000000000000000000			共通注意点 間違ってヘルス プラネットを ダウンロードに ないようにする	Z J J J
	ンサー」をONにし 「始める」を押す	୬ବ	<b>`</b>		^
	◆ その他使い方	ガイドにつ	ついて	20:53 イ その他 お知らせ スマホで感歴	<ul> <li></li> <li><!--</th--></li></ul>

その他の各項目に関しましては、 「その他」の「このアプリの使い 方」で確認出来ます。



アプリの使い方(android)

# ◆ Android版アプリの使い方 測定データの確認および歩数データの送信ができます。



30日以上前のデータは「からだカルテ」 で確認出来ます!(P26)

# FAQについて

## よくある質問

問い合わせ	回答
ID・パスワードを入力しても、 ログインができません	大文字、小文字の入力モードに間違いがないかご確認下さい。 Dが半角で入力されているかを確認下さい。 また、アプリのインストール前には会員登録が必要です。 上記の二点を確認し、それでもログインできない場合は、お問 い合わせ先へご連絡をお願い致します。
データ送信後、同じ日に新たな 歩数が加算された場合次回送信 時にプラスして反映されますか。	データ送信時に未送信の新しい歩数がある場合は自動的に加算 され、数値が最新のものに更新されます。
アプリのデータ送信はいつまで に行えばよいか。	アプリには30日分の歩数データを保存できます。 30日を過ぎてしまいますと、古いデータから消失しますので、 最低でも30日に一回はデータ送信をお願いします。
データ送信後、からだカルテに 反映されるのはどのくらい時間 がかかるのか。	からだカルテには、すぐに歩数データ等が反映されます。
測定データはずっと保存され る?	会員登録されてから、退会もしくは事業終了までは、測定した データをからだカルテの「健康グラフ日記」などで見ることが 可能です。 測定データは、「からだカルテ」がしっかりとお預かりします ので、安心してご活用いただけます。
海外でも「からだカルテ」を使 える?	インターネットをつなぐ環境があれば、ご利用可能です。



# 健康管理サイト「からだカルテ」では、 活動量計で測定したデータを自動で 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!

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!

タニタ食堂レシピやタニタの健康コラムを 日々の生活にお役立てください。

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。



・メールアドレスを登録された方の中で ご希望の方にはメールマガジンをお届けします。

- ・アラート設定を追加登録することで、
   はかり忘れを予防できます。
- ・スマートフォンでもログインできます。

75-	- 項目協定	メール通信先給定	メール本文設定
メール本文設定			
R28875-1-x	- <b>\$</b> [9:1h H] #6.85%	テ 湘北明日アラートメール	
	【本文】 "受信者名	「きんにご報告いたします。	
	"名前"8人 测定电和	の「体経病計、歩巻計、血圧計「衝光が進光期間」 私します。	いに行われていません。
	<del>7</del> 7	へ 下送信	
■日間3x1×~15	【タイトル】からたわゆ	ラ 目標達成メール	
	[本文] "受信者名	「さんにご報告いたします。	
	「名封"さん おめでとう	の「東北部位"が「東北値"「東北単位"」なり目標 こがいます。	を達成しました。
	9.7	スト送信	
■注意警告メール	【タイトル】からたわゆ	テ 注意警告メール	
	[本文] "受信者后	さんにご解告いたします。	
	「名材「さん	の「東定要位」が「東定価」「東定単位」になり注意	を撃張します。
	「名材」さん ご注意時に	の「東定要位」が「東定価」「東定単位」になり注意 ます。	を撃击します。

# 「からだカルテ」にログインしてみましょう

パソコン等から「からだカルテ」がご利用できます。

URLを入力 https://www.karadakarute.jp/kamakura

### もしくは

# 検索エンジンで「からだカルテ」を検索

# ◆「ログインする」ボタンを押すとログイン画面が開きます。





● 著作権・免査事項 ● 特定商取引法に基づ人表記/獲深環境について ● 利用規約 ● プライバシーポリシー ● 会社概要 ● 法人企業様へ

# ◆ 歩数、消費カロリー等をグラフで見てみましょう。



ミニグラフをクリックすると大きな健康グラフ日記が表示されます。見たい期間や項目 を選択して表示することができます。



# ◆ 歩数、消費カロリー等をデータで見てみましょう。

ログイン後の画面の「健康グラフ日記」メニューから健康グラフ日記を表示し、「月別 データ表示・入力」ボタンを押すと測定データの詳細が確認できます。



 $\sim$ 

# ✤ 日別データ表示・入力で、体組成情報等を直接手入 力することができます。

ログイン後の画面の「健康グラフ日記」メニューから健康グラフ日記を表示し、「日別 データ表示・入力」ボタンを押すと各種データの追加ボタンがでてきます。 ご自身で体重や体組成を測定している場合は入力することが可能です。

且成計デー	- タ(2017/09	WUT)					
自時刻	項目			値			修正 追加
			測定データがありません	60			追加
豊カロリー <b>背費カロリー:</b>	デ ー タ(201 歩数情報を)	7/09/01) 入力してください (相	*重キープの目安: 体重を	「日」 入 タン <sup>;</sup> 「追」	引データ表示 を押して、測 加」を押しま	、 、入力」 」定項目の ます。	<u> クトップへ</u> 。 アー覧 ボ
数情報				<b>e</b> 1	「器データ 🗾 手入	カデータ	<u>歩数データー覧</u>
測定時間	歩数	步行時間	消費力ロリー会	計	データ種類	編集	追加
							<u>ìt</u> ha
康 <b>グラ</b> : 体組成 <sup>下の登録フォ・</sup>	フ日記 :データ< -ムIC(体組成:	<b>グラフ</b> 表示 (登録) データを入力し[内容	日別データ 表示・入力 月 家を確認する]ボタンを押し	目別データ 長示・入力	アラート設定		追加 ▶ USBH ∮ウン
ま 使 びうこ 体組成 下の <sup>登録フォ・</sup>	フ日記 データ< - ムに体組成: <b>測定日時</b>	<b>グラフ</b> 表示 く <mark>登録&gt;</mark> データを入力し[内容	日別データ 表示・入力 学を確認する]ボタンを押し 2017年09	ヨ別データ 表示・入力 ってください。 月05日	アラート設定	時	<u>通加</u> ▶ USB∤ ダウン
康 <b>グラ</b> : <mark>体組成</mark> Fの登録フォ・	フ日記 データ< ム」に体組成 測定日時	<b>グラフ表示</b>	日別データ 表示・入力 浮を確認する1ボタンを押し 2017年09	3別データ 表示・入力 ,てください。 月05日	アラート設定	=;	<u>通加</u> <sup>▶</sup> USBH <i>ダウン</i>
東 <b>グラ</b> つ <mark>体組成</mark> <sup>5</sup> の登録フォ・	フ日記 :データ< -ムIC体組成: 測定日時	<b>グラフ表示</b> < <u>登録</u> > データを入力し【内容 項目 体重	日別データ 表示・入力 学を確認する]ボタンを押し 2017年09	3別データ 表示・入力 「てください。 月05日	アラート設定 (値	時 時	道加 USBF ダウン
康 <b>グラ</b> ご <mark>体組成</mark> Fの登録フォ	フ日記 データ< ムIC体組成: 測定日時	<mark>グラフ表示</mark> <b>〈 登 録 〉</b> データを入力し[内容 <b>項目</b> 体重 非脂肪率	日別データ 東示・入力 学を確認する〕ボタンを押し 2017年09	B別データ 表示・入力 してください。 月05日	アラート設定 ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( (	B.;	通加
康 <b>グラ</b> フ 体組成 下の登録フォ	フ日記 データ< ームに体組成 <sup>。</sup> 別定日時 (相 )	<b>グラフ表示</b> < <b>登録〉</b> データを入力し[内容	日別データ 月 表示・入力 月 学を確認する1ボタンを押し 2017年09	3別データ 表示・入力 ,てください。 月05日	アラート設定 値	■÷; 	道加
康 <b>グラ</b> ご <mark>体組成</mark> 下の登録フォン	フ日記 データく ームに体組成: 測定日時 (相 ) 方 版	<b>グラフ表示</b> <b> 、 登録 </b> データを入力し「内容 す 用 体重 脂肪 率 脂肪レベルレ	日別テータ 表示・入力 学を確認する]ボタンを押し 2017年09	B別データ 表示・入力 アてください。 月05日	アラート設定 値	—————————————————————————————————————	道加 USBF ダウン
康 <b>グラ</b> : 体組成 Fの登録フォ	フ日記 データく ームに体組成	<b>グラフ表示</b> <b> 、 登録〉</b> データを入力し[内容]	日別データ 月 表示・入力 月 浮を確認する]ボタンを押し 2017年09	3別データ 表示・入力 したください。 月05日	アラート設定 値 し し し し し し し	⊫; ⊫; 	道加 USBI ● USBI ● ダウン
:康グラフ 体組成 下の登録フォ・	フ日記 データく ームに体組成: 測定日時 (相 (す) の職 (相 (日) (日) (日)	<b>グラフ表示</b> <b> 、 登 録 &gt;</b> データを入力し[内容 体重 脂肪 率 脂肪レベル 臨代謝量 結内年齢	日別データ 表示・入力 序を確認する]ボタンを押し 2017年09	3別データ 表示・入力 「てください。 月05日	アラート設定 値	□ 時 <sup> </sup> <sup> </sup>	■ 加 USBE ダウン 小 ○ 分 1/2 1/
:康グラ: 体組成 下の登録フォ・	フ日記 データく ームに体組成: 加定日時 (相 (す) (相 (す) (相 (す) (相 (す) (相) (相) (相) (相) (相) (相) (相) (相) (相) (相	グラフ表示       く 登録>       データを入力し[内容]       項目       体重       時間防率       筋肉量       脂肪レベル       磁代謝量       約内年齢       誕行単量	日別データ 表示・入力 序 客を確認するJボタンを押し 2017年09	B別データ 表示・入力 「てください。 月05日		□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	■ 加 USBP

#### ポイントが貯められる健康づくり!

### ◆ 「ポイント」とは… 毎日のがんばった分がポイントで還元されます!

いつもの通勤やイベント参加などが、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! ポイントが貯まると抽選で景品と交換いただけます。



- ✓ アプリのデータは画面左上の送信ボタン、活動量計のデータは、ローソン/ミニストップの店頭端末「Loppi」から送信できます。
- ✓ 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。
- ✓ iPhoneは7日間、Androidは30日間、活動量計は30日間を過ぎると自動的に消去されます。デー タを送信することで、からだカルテのグラフや、歩数イベントに反映されます。



# 

ログイン後の画面右側に表示される「現在のポイント」を押すと今月データ送信した 歩数ポイントの詳細画面が表示されます。



「日曜日 0:00~土曜日 23:59」までに獲得したポイントを表します。

## ◆ 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。

ポイントプログラム	ポイント獲得履歴
やせてポイント を貯める	ポイント交換履歴 合計獲得ポイント 10.769P
	(最新50件)
長得ボイント     ハイント     ハイシート     ハイント     ハイシート     ハイシート     ハイシート     ハイシート     ハイシート     ハイシート     ハイシート     ハイシート     ハイシー     ハー     ハイシー     ハイシー     ハイシー     ハー     ハ	2015/09/10 1P ろだいん付与
ンドはからたカルチ以外のサービスやボイントに交換することがで す。積極的に利用して、健康的なからだとポイントを手に入れまし 50p	2015/09/09 1만 조선 16.615
今月末に失効亡るオイント OP	2015/09/08 これまで獲得した全ての
ボイント第四日開設	2015/09/07 ポイントの合計が表示されます。
ォーキングボイント(5000歩)	2015/09/04
*8 Op	2015/09/04 1P ろだいん付与
ポインオ 今週 <b>O</b> P	2015/08/27 1P ろべいん付与
N	2015/08/25 1P ろべいん付与
マーキングボイント(6000歩)	2015/08/24 1P ろくいん付与
⇒я 0 <sub>Р</sub>	2015/08/18 IP ろくいん付与

※画像はイメージです。

### 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「タニタの社員食堂レシピ」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)





### プロフィールの確認、変更方法

#### 登録時に入力したプロフィール情報を確認、変更する事ができます。



お問い合わせ先

# 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>

鎌倉市健康課

「かまくらヘルシーポイント受付担当」 TEL:0467-61-3943(市民健康課直通) 営業時間:平日8:30~17:15 土日祝、年末年始を除く

からだカルテ・アプリに関する内容 株式会社タニタヘルスリンク 「タニタ健康プログラム運営事務局」 TEL:0120-771-015 営業時間:平日9:00~18:00 土日祝、年末年始を除く