

# たちかわ健康ポイント ＜実践マニュアル＞

## ヘルスプラネットWalk 参加者様用



×



# 目次

1. ヘルスプラネットWalkご利用前の留意事項 3
2. ヘルスプラネットWalk 初期登録フロー  
【iPhoneユーザー向け】 8
3. ヘルスプラネットWalk 初期登録フロー  
【Androidユーザー向け】 18
4. ヘルスプラネットWalk 使い方 23
5. 歩数がカウントされなくなったら確認すること 28
6. からだカルテの活用方法 36
7. 体組成計の測定方法 44
8. 測定結果の見方 47
9. お問い合わせ先について 53

## ❖ 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。



---

---

# 1.ヘルスプラネットWalk ご利用前の留意事項

---

❖ 【！重要！】対応スマートフォン端末及びOSについて

対応するスマートフォン端末は、以下のページをご確認ください。

<http://www.tanita-thl.co.jp/support/my/my200/>

・該当スマートフォン端末以外の動作は保障いたしかねます。

対応OS:iOS9.0以降 Android5.0以上

一部のSIMフリーには対応していません。

※Galaxy S8+(SAMSUNG/SC-03J・SCV35/Android(TM) 7.0)

Xperia XZpremium(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。

※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。

2018年8月現在

対応スマートフォン端末および対応OSでない場合、  
事業へのご参加ができないため必ずご確認ください。

※対応端末でご不明点などございましたら下記へご連絡ください  
たちかわ健康ポイント事務局(タニタヘルスリンク内)

TEL:0120-771-015

時間:平日9:00~17:00 ※土日祝は休み

❖ スマートフォンで参加の方は、下記留意事項をご理解の上、ご利用下さい。

## 1 アプリ利用の場合、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。

## 2 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。

## 3 ログアウトする際の注意事項

一度ログアウトして、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。

## 4 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。  
利用許可しないと歩数がカウントされません。
- (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。  
**30日**に最低1回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。
- (H) 他のアプリを使用しているときに、使用するアプリの組み合わせによっては一時的に歩数が計測されなくなる場合があります。  
特定のアプリや組み合わせがある訳ではありませんが、多くのアプリを使用している場合やゲームなどの容量の大きいアプリを使用した場合に発生する傾向があります。

## 5 アプリを更新した際の注意事項 (Androidユーザーのみ)

Android版のヘルスプラネットWalk(アプリ)を更新した場合、必ず加速度センサーがOFFになります。

以下の手順に従い、加速度センサーをONにしてください。



①「その他」を選択



②「設定」を選択



③「加速度センサー」をONにする

通知領域に足跡アイコンが表示されているか(④-1)、ヘルスプラネットWalk(アプリ)の加速度センサー使用開始の通知があるか(④-2)を確認してください。



④-1



④-2

---

## 2.ヘルスプラネットWalk

### 初期登録フロー

### 【iPhoneユーザー向け】

---

#### 注意点

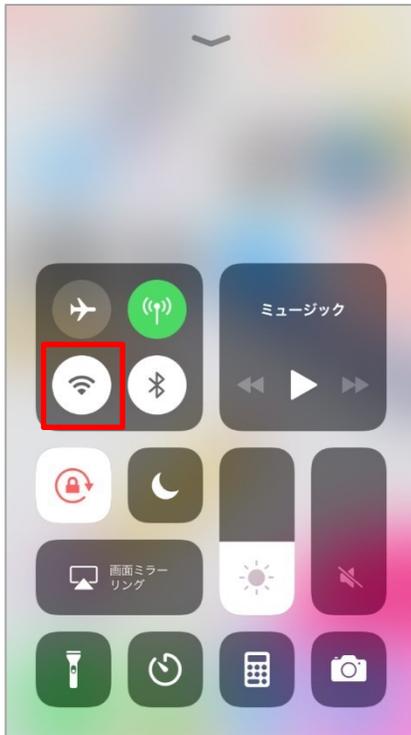


❖ ヘルスプラネットを間違ってダウンロードしないようにする

※今回使用するアプリは「ヘルスプラネットWalk」です。

## ❖ iPhone端末 データ通信の確認

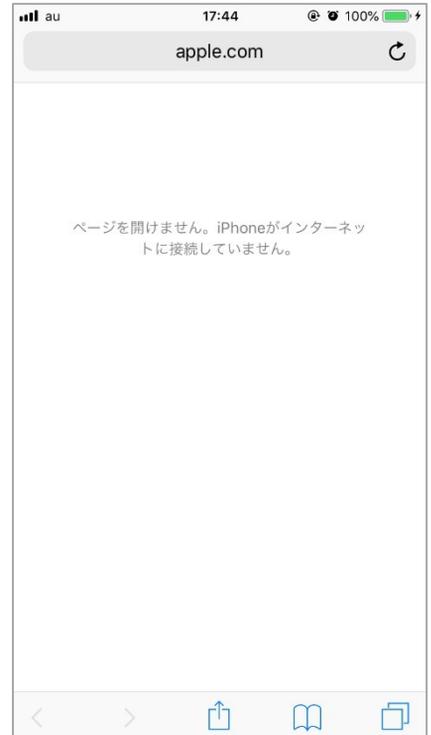
本アプリの動作にはデータ通信が行えるスマートフォンが必須です。  
データ通信が行えるか確認する方法として、Wi-Fiをオフの状態にしてWebサイトが表示されるか確認する方法があります。



Wi-FiをOFFにします



Safariを起動します



Webサイトが見れるか確認し、  
上記画面が出た場合は  
データ通信が行えていません

データ通信が行えない理由としては下記の事が考えられます。

- ・SIMカードが挿入されていない
- ・解約済みのSIMカードが挿入されている
- ・iPhoneでSIMカードに関する警告が表示される
- ・格安SIMカードなどで通信プロファイルが正しく設定されていない
- ・ネットワーク利用制限がかかっている

## ❖ iPhone端末における留意事項

諸条件を満し設定が正しく行われている場合でも、下記の状況下では正しい計測が行えません。

- ・SIMカードのサービスエリア外や圏外になる場所など、通信ができない状態。
- ・機内モードに設定されている状態。
- ・メモリ解放する操作やアプリを使用した場合も正しい計測が行えません。バッテリー節約アプリや最適化アプリなどが該当する場合があります。

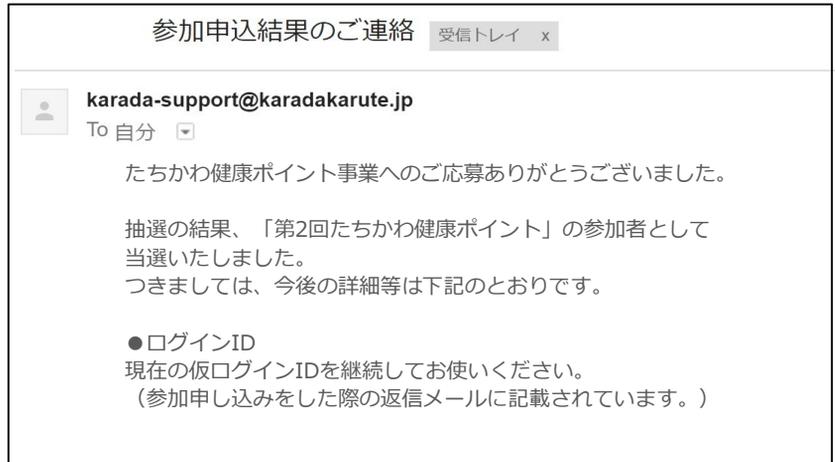
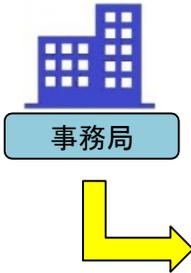
### 使用上の注意事項

- ①iPhone本体を再起動した場合や電池切れでシャットダウンした場合など、本体起動後の一定期間は歩数が計測がされません。
- ②他のアプリを使用しているときに、使用するアプリの組み合わせによっては一時的に歩数が計測されなくなる場合があります。  
特定のアプリや組み合わせがある訳ではありませんが、多くのアプリを使用している場合やゲームなどの容量の大きいアプリを使用した場合に発生する傾向があります。

## ❖ スマートフォンの初期登録

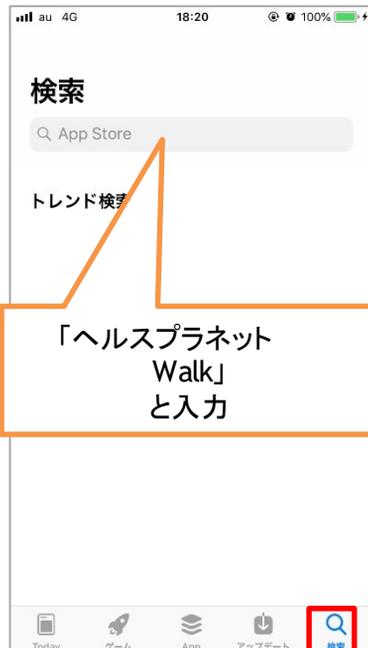
事業参加にあたり最初に**STEP1～5**の登録をお願いします。  
**STEP5**まで完了しないと歩数がカウントされませんのでご注意ください。

### Step1



- ①「参加申込結果のご連絡」がメールで届く
- ②IDをご確認の上、「参加申込結果のご連絡」に基づきご自身のパスワードを設定してください。  
 ※設定したパスワードを忘れないように注意してください。  
 (STEP4にメールでご連絡したID、パスワードを入力してください)

### Step2



- ③AppStoreを開く。

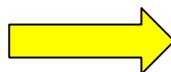


※こちらのQRコードからダウンロードも可能です。

- ④ AppStoreのアプリ検索画面で「ヘルスプラネットWalk」と検索し、アプリをダウンロードする。



⑤アプリがトップ画面に存在しているか確認し、アプリを起動させる。



⑥「次へ」を押して進める。

下記は初回アプリ起動時に表示されます。

お知らせ機能やアプリからの通知を行うために送信許可が必要です。

Step3



※iPhoneのバージョンにより表示が異なる場合がございます。

## Step4



⑦ ログインIDとパスワードを入力してログインを押す

⑧ プロフィール情報が表示される  
歩数目標が出たら入力する

## Step5



⑨ 「加速度センサー」と「自動再起動」をONにし「始める」を押す。

⑩ ヘルスプラネットWalkが起動します。

## ❖ 本体設定の確認

ヘルスプラネットWalkを正しく動作させるためには本体設定が以下の設定になっている必要があります。

※許可設定が正しく完了している場合は以下の設定になりますので、通常は設定操作は必要ありません。

### 確認①



①「設定」を選択



②「プライバシー」を選択



③「位置情報サービス」を選択

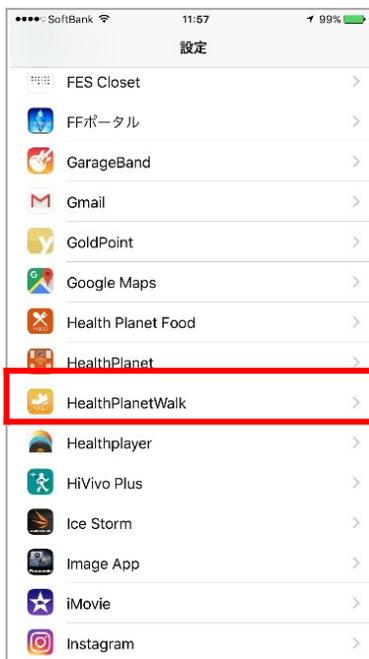


「位置情報サービス」がONになっている事を確認

## 確認②



①「設定」を選択



②「ヘルスプラネットWalk」を選択



「Appのバックグラウンド更新」が  
ONになっている事を確認



③「位置情報」を選択



「位置情報」が常に許可  
になっている事を確認



「通知を許可」が  
ONになっている事を確認

④「通知」を選択

## ❖ スマホで認証の確認

ヘルスプラネットWalkを使用して、体組成・血圧の測定を行いたい場合、下記の設定が必要です。



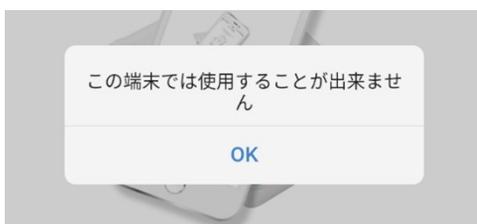
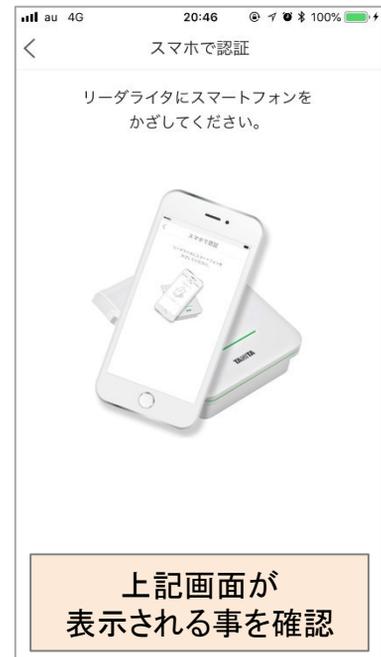
①「その他」を選択



②「スマホで認証」を選択



③「OK」を選択



左記のアラートが発生した場合、  
たちかわ健康ポイント事務局(タニタヘルス  
リンク内)へご連絡ください。

BluetoothがOFFの時は下記のように表示されます。  
その場合、下記の方法でBluetoothをONにしてください。



①「設定」を選択



②「Bluetooth」を選択



---

## 3.ヘルスプラネットWalk

### 初期登録フロー

### 【Androidユーザ向け】

---



#### 注意点



❖ ヘルスプラネットを間違っ  
てダウンロードしないようにする

※今回使用するアプリは「ヘルスプラネットWalk」です。

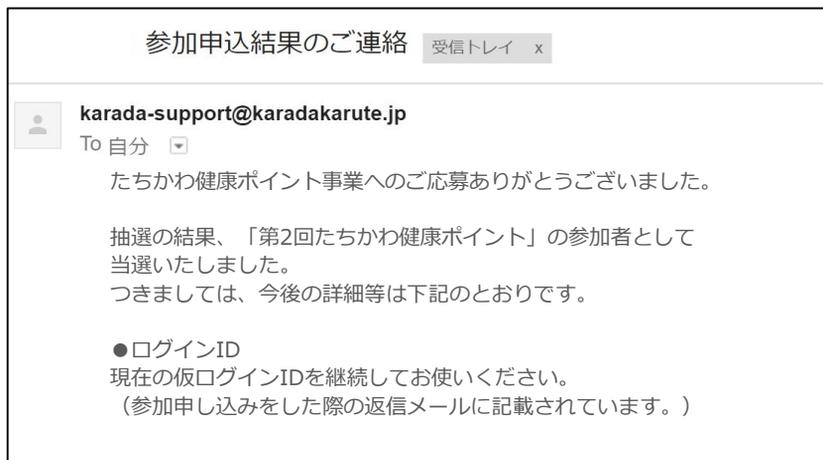
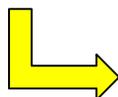
## ❖ スマートフォンの初期登録

事業参加にあたり最初に**STEP1～5**の登録をお願いします。  
**STEP5**まで完了しないと歩数がカウントされませんのでご注意ください。

### Step1



事務局



- ①「参加申込結果のご連絡」がメール届く
- ②IDをご確認の上、「参加申込結果のご連絡」に基づきご自身のパスワードを設定してください。  
 ※設定したパスワードを忘れないように注意してください。  
 (STEP4にメールでご連絡したID、パスワードを入力してください)

### Step2



- ③ Playストアを開く。



- ④ Playストアで「ヘルスプラネットWalk」と検索し、アプリをダウンロードする。

※こちらのQRコードからダウンロードも可能です。

## Step3

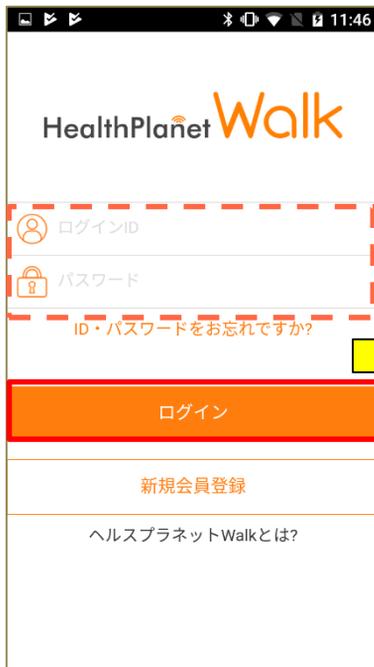


⑤アプリが画面に存在しているか確認し、アプリを起動させる。



⑥「次へ」を押して進める。

## Step4



⑦ ログインIDとパスワードを入力してログインを押す



⑧プロフィール情報が表示される歩数目標が出たら入力する



## Step5



⑨「加速度センサー」をONにし「始める」を押す。



⑩ヘルスプラネットWalkが起動します。

## ❖ スマホで認証の確認

ヘルスプラネットWalkを使用して、体組成・血圧の測定を行いたい場合、下記の設定が必要です。



①「その他」を選択



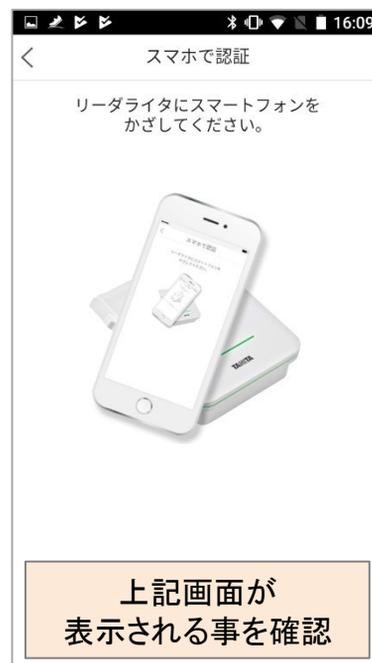
②「スマホで認証」を選択



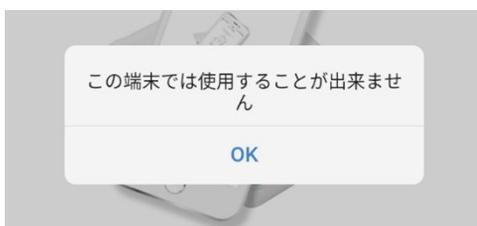
③「OK」を選択



④「許可」を選択



上記画面が表示される事を確認



左記のアラートが発生した場合、  
たちかわ健康ポイント事務局(タニタヘルス  
リンク内)へご連絡ください。



## 4.ヘルスプラネットWalk 使い方



❖ メータ表示で達成率がひと目で確認いただけます。

歩数データの送信



アプリ内で保持している歩数情報を登録(からだカルテに同期) します。**30日に最低1回**は実行する必要があります。

送信ボタン



← [歩数計アプリホーム画面]

↓ [歩数計データ画面]

データを見る

1週間のデータ (8/9 - 8/15)		
1日の歩数 AVG 2,940歩	総歩数 20,581歩	
●○		
8/15(火)		データ詳細 >
歩数 101歩	歩数消費カロリー 0.5kcal	歩行時間 0分
8/14(月)		データ詳細 >
歩数 3,200歩	歩数消費カロリー 221.3kcal	歩行時間 3時間19分
8/13(日)		データ詳細 >
歩数 ✓4,320歩	歩数消費カロリー 319.2kcal	歩行時間 4時間48分
8/12(土)		データ詳細 >
歩数 ✓4,320歩	歩数消費カロリー 319.2kcal	歩行時間 4時間48分
ホーム	データ	その他

総歩数と平均歩数

過去7日間・30日間(当日は含まない)の総歩数と平均歩数を確認できる。

- ❖ 一般機能について: 加速度センサーの設定をオンにしてください。  
ホーム画面の右下「その他」を選択すると各一般機能メニューが表示されます。  
歩数計アプリ使用時には設定から加速度センサーをオンにしてください。

ホーム画面の右下「その他」を選択すると各一般機能メニューが表示されます。

歩数計アプリ使用時には設定から加速度センサーをオンにしてください。

**加速度センサーの利用許可**

スマートフォン内蔵の加速度センサーの利用を許可しないと歩数がカウントされない  
ので、ご注意ください。

## ❖ プロフィール設定

必要に応じてプロフィール内容の編集を実施して下さい。



### ・歩数データ

歩数,1日の目標歩数に対する達成度 歩  
数消費カロリー,歩行時間,歩行距離 歩  
数平均・総歩数(1週間,1カ月)  
1日の歩数目標達成度(1週間)  
1週間の歩数目標の達成度(1カ月間)  
歩数グラフ(1日,1週間)

### ・目標

1日歩数目標,1週間歩数目標

### ・お知らせ

### ❖ その他事項について

その他の各項目に関しましては、下記URLもしくはQRコードから使い方ガイドをご参照ください。



### 使い方ガイドURL

[http://www.tanita-thl.co.jp/apps/walk/help\\_houjin.html](http://www.tanita-thl.co.jp/apps/walk/help_houjin.html)

### 使い方ガイドQRコード



---

## 5.歩数がカウントされなくなったら確認すること

---

ヘルスプラネットWalkを利用している際に、歩数がカウントされなくなってしまった場合の対処方法について説明します。

Androidスマートフォンをご利用の場合

Step1

通知領域にヘルスプラネットWalkの足跡アイコンが表示されているか確認する



もしくは

足跡アイコンが表示されていない場合、通知領域を上から下にスワイプして、ヘルスプラネット Walkの加速度センサー使用開始の通知があるかを確認する。



Androidスマートフォンをご利用の場合

Step2

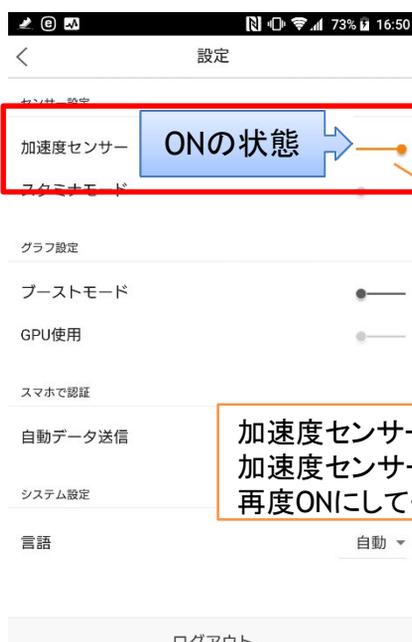
足跡アイコンが表示されていなくて、ヘルスプラネットWalkの加速度センサー使用開始の通知もない場合



①「その他」を選択



②「設定」を選択



加速度センサーがOFFになっていたらONにしてください。  
加速度センサーが既にONになっていたら、一度OFFにしてから再度ONにしてください。

③「加速度センサー」をONにする

Androidスマートフォンをご利用の場合

Step3

足跡アイコンの表示、もしくは、ヘルスプラネットWalkの加速度センサー使用開始の通知があるかを確認してください。  
(Step1と同様)



## iPhoneの設定確認

### Step1

### 設定の確認(1)

ヘルスプラネットWalkを正しく動作させるためには、本体設定が以下の設定になっている必要があります。

※許可設定が正しく完了している場合は以下の設定になりますので通常は設定操作は必要ありません。



「位置情報サービス」がONになっていることが必須。

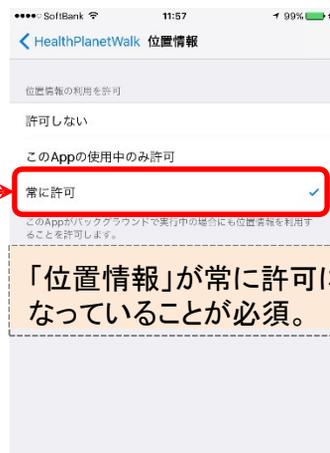
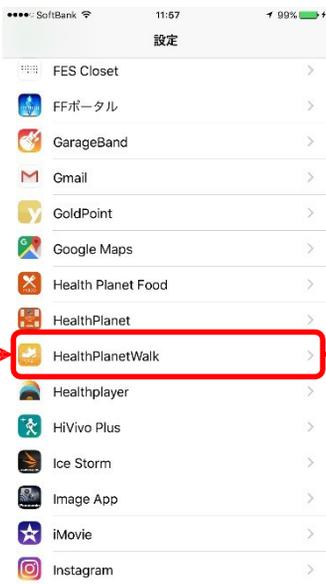
## iPhoneの設定確認

### Step2

### 設定の確認(2)

ヘルスプラネットWalkを正しく動作させるためには、本体設定が以下の設定になっている必要があります。

※許可設定が正しく完了している場合は以下の設定になりますので、通常は設定操作は必要ありません。



「位置情報」が常に許可になっていることが必須。



「通知を許可」がONになっていることが必須。

「Appのバックグラウンド更新」がONになっていることが必須。

## 5. 歩数がカウントされなくなったら確認すること

### iPhoneの設定確認

## アプリを終了して自動起動させる

ヘルスプラネットWalkを一度終了して自動起動させることでアプリの動作が再開します

iPhoneのホームボタンを2回連続で押し、アプリ切替画面を表示しヘルスプラネットWalkを下から上にスワイプして終了します

アプリの終了通知が表示されるので通知をタップすることでアプリが自動で起動します



## iPhoneの設定確認

諸条件を満し設定が正しく行われている場合でも、下記の状況下では正しい計測が行えません。

- ・SIMカードのサービスエリア外や圏外になる場所など、通信ができない状態。
- ・機内モードに設定されている状態。
- ・メモリ解放する操作やアプリを使用した場合も正しい計測が行えません。
- ・バッテリー節約アプリや最適化アプリなどが該当する場合があります。

### 使用上の注意事項

①iPhone本体を再起動した場合や電池切れでシャットダウンした場合など、本体起動後の一定期間は歩数が計測されません。

②他のアプリを使用しているときに、使用するアプリの組み合わせによっては一時的に歩数が計測されなくなる場合があります。

特定のアプリや組み合わせがある訳ではありませんが、多くのアプリを使用している場合やゲームなどの容量の大きいアプリを使用した場合に発生する傾向があります。

### これまでの方法を試しても改善しない場合

スマートフォンの画面にヘルスプラネットWalkアプリを起動させた状態で、しばらく歩いて歩数がカウントされるか確認してください。

アプリを表示した状態でもカウントされない場合、スマートフォンがヘルスプラネットWalkアプリのカウント機能に対応していない可能性があります。



# 6.からだカルテの 活用方法

健康管理サイト「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自動で  
グラフ表示して確認することができます。

たちかわ健康ポイント

第1回 2018/12/1(土)~2019/9/30(月)  
第2回 2019/6/1(土)~2020/3/31(水)



### ❖ 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ピックなどを専門家がコラムでお伝えします。



#### ★機能を活用して健康管理をより充実に！

・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。

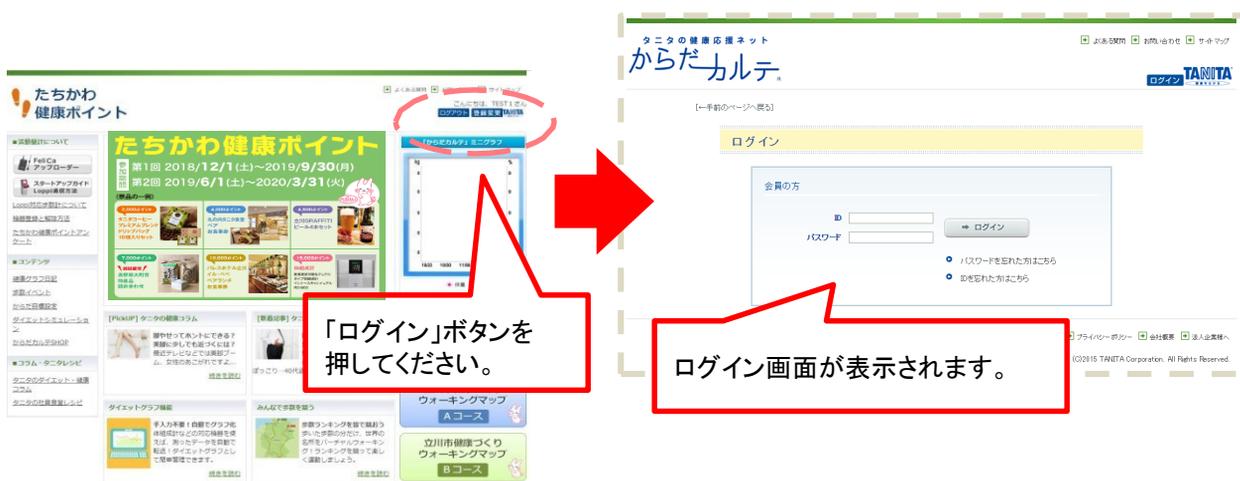


### 「からだカルテ」にログインしてみましょう

ご自宅のパソコンやタブレット、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からログインができます。

たちかわ健康ポイント専用からだカルテ  
<https://www.karadakarute.jp/tachikawacity/>

❖ 「ログインする」ボタンを押すとログイン画面が開きます。



❖ 下記の順番でログインをします。



[←手前のページへ戻る]

ログイン

①「ID」「PASS(パスワード)」をそれぞれ  
入力します

②「ログイン」ボタンを押し  
ます。

- パスワードを忘れた方はこちら
- IDを忘れた方はこちら

## ❖ ログインした後の画面を確認しましょう。

参加者のニックネームが表示されます。  
※登録変更よりご変更頂けます。

「からだカルテ」ミニグラフ

kg %

1023 1030 1106 1113 1120

現在主催されているイベントはありません

立川市健康づくりウォーキングマップ Aコース

立川市健康づくりウォーキングマップ Bコース

見たいメニューを押して画面を切り替えます。

データアップした測定値のミニグラフが表示されます。

## グラフの確認や機能の設定を試してみましょう

ログイン後の画面の「健康グラフ日記」メニューを押すと健康グラフ日記が表示されます。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。

表示項目を変更できます。

表示する期間を変更できます。  
(標準は7日)

表示したいグラフ項目にチェックをつけ、項目は4つまで選択できます。

自由を選択する。

- 体組成計 - 体重
- 体組成計 - 体脂肪率
- 体組成計 - 体脂肪量
- 体組成計 - 内臓脂肪レベル
- 体組成計 - 基礎代謝
- 体組成計 - 筋肉量
- 体組成計 - 体年齢
- 体組成計 - 骨量
- 歩数計 - 歩数
- 歩数計 - 消費カロリー
- 歩数計 - エクササイズ
- 歩数計 - 活動1分間量
- 血圧計 - 血圧

同時に、4項目表示することが可能です。

項目変更 期間変更 90日

1日詳細  
7日  
7日詳細  
14日  
30日  
90日  
180日  
1年  
3年  
5年  
10年  
日付指定

過去のデータを表示

最近のデータを表示

❖ 月別データ表示・入力で、活動量計で測定した各種データを見ることができます。

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、「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。



総消費カロリー

◀前へ 測定データ表示年月 2016 年 06 月 変更 次へ▶

データ一覧

| 体重 | 歩数 | **総消費カロリー** | 血圧 | ウエスト | 血糖 | 尿酸 | 食事 | 運動 | 健康×年目標 |

測定日	活動消費カロリー			消費カロリー	データ種別	修正
	歩行	生活	サイクリング			
2016年06月01日						
2016年06月02日						
2016年06月03日	357.5 kcal	95.8 kcal	歩行	75.3 kcal		
2016年06月04日	1,461.9 kcal	21.9 kcal	生活	20.5 kcal		
			歩行	9.7 kcal		
2016年06月14日	410.7 kcal	0.4 kcal	生活	12.2 kcal		
2016年06月15日	2,074 kcal	179 kcal	サイクリング(活動量計)	0.4 kcal		
2016年06月16日				179 kcal		

「月別データ表示・入力」画面を開き、「総消費カロリー」メニューを押すと、歩行やサイクリングでの消費カロリーが確認できます。

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。



★その他、各機能の画面



タニタ食堂レシピ



月別データ



※マークを押すと、データ入力画面となり各種測定情報が手入力いただけます。

日別データ



データ入力

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)



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。



## ポイントがたまる健康づくり

### ❖ 「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る！

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！



✓ スマートフォンのデータは、本体の**保存期間30日**を過ぎると自動的に消去されます。**データを送信**することで、からだカルテにも反映されます。

(第1回参加者)

✓ **データ送信は必ず2019年10月7日までに行ってください。**こちらを過ぎると**2019年9月分**の歩数データに基づくポイントが付与されない可能性があります。

(第2回参加者)

✓ **データ送信は必ず2020年4月7日までに行ってください。**こちらを過ぎると**2020年3月分**の歩数データに基づくポイントが付与されない可能性があります。

アプリで歩数を測ります。



歩数計データの送信を行います。



溜まったポイント数に応じて、景品をプレゼント。

ポイント付与の詳細については別紙参加手引をご参照ください。



## 7.体組成計の測定方法

---



靴下やタイツを脱いで頂き、  
素足で体組成計に乗って測定してください。

## 7.体組成計の測定方法

### ❖ 体組成計『DC430』の測定方法について

#### 体組成計の測定方法

##### ●アプリを持っている場合の測り方

下記の①～⑦の手順で測定を行って頂きます。



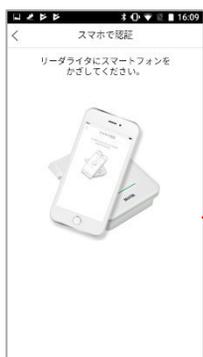
#### 【手順①】体組成計の電源を入れます。

ON/OFF ボタン(オレンジのボタン)を押すと電源が入ります。



#### 【手順②】スマホアプリをスマホ認証画面にしてリーダーライターにかざします。 ※当資料P.22ご参照

リーダーライターが緑色ランプであることを確認してください。



#### ※よくあるエラー



正しい位置に活動量計が  
置かれないと、  
赤色に点滅して

データの送信に  
失敗しました。

という音声が流れます。

正しい位置に置かれないと赤色に点滅します。  
中央に位置するように置いてください。

#### 【手順③】アプリをかざすと、下記のアナウンスが流れます。

「準備が整いました測定できます。」のアナウンスが流れましたら、測定できます。

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。

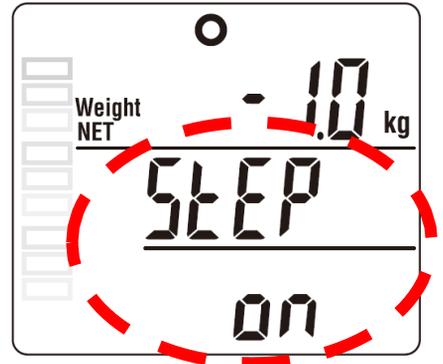
### ❖ 体組成計『DC430』の測定方法について

#### 【手順④】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測れる状態です。

→ 靴下やタイツを脱いで頂き、素足で体組成計に乗って測定してください。

※ストッキングの方は履いたままでも計測可能ですが、乾燥している場合にはアルコール等で湿らせて測定してください。



#### ！ 測定の際の注意点

- 体組成計に乗る時は、つま先側と、かかと側が対象になるように乗ってください
- 皮膚がとても乾燥している場合は、備え付けのアルコールなどで湿らせてから計測してください
- ペースメーカー等、体内機器装着者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。



#### 【手順⑤】体組成をはかります。

体組成の測定を開始します。  
"STAY"の表示されたら、右図のような姿勢をとり測定中は動かないようにしてください。



#### 【手順⑥】測定が完了したら体組成計から降ります。

体組成を計測後、画面から"ooooo"が消えたら計測終了です。下記のように「データの送信が完了しました」とアナウンスが流れたらスマホアプリを外します。

データの送信が完了しました。



リーダーライターからスマホアプリをはずします。

#### 【手順⑦】電源をOFFにします。(オレンジのボタン)



## 8.測定結果の見方

測定した体組成データは  
体組成計の画面で見ることができます。



結果表示切替ボタンを  
押すことで各項目を画面  
に表示することができます。



## 8.測定結果の見方

### ❖ 測定結果から、目標設定などに役立てましょう。

測定結果の読み方を知って、具体的な目標設定などに役立てましょう！

#### ◆ 測定結果

身長、体重、体脂肪率(グラフ判定)、BMI(グラフ判定)、  
内臓脂肪レベル(グラフ判定)、筋肉量(グラフ判定)、基礎代謝量(グラフ表示)、  
脚部筋肉量点数(グラフ表示)、除脂肪量、体水分量、体型判定、推定骨量、  
などが表示されます。

#### ◆ 目標脂肪率

目標体脂肪率を設定すると、目標達成に必要な脂肪増減量が表示されます。

#### ◆ 判定

測定結果の判定をバーグラフでわかりやすく表示します。

### ❖ 「測定結果」の見方

#### 【体重】

測定した体重を100g単位で表示します。

#### 【BMI】

体格指数のことで、体重を身長<sup>2</sup>で除して計算します。  
BMIが22.0になる体格が、最も疾病率が低くなるといわれています。

標準的な値と比較してみましょう。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

BMI値	18.5未満	18.5～25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満

#### 【標準体重】

測定身長において、BMI値が22の場合の体重を算出します。

$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

#### 【肥満度】

測定した体重と標準体重との差の割合です。

**-10%～+10%が標準といわれています。**

## 8.測定結果の見方

### 【体脂肪率】

体重に対して脂肪がどれだけあるかを示したものです。  
体脂肪率判定は、WHOと日本肥満学会による肥満判定に基づき、BMI、およびDXAを用いて測定した体脂肪率の関係から作成しています。

	男性	女性
高い	25%以上	35%以上
やや高い	20%以上25%未満	30%以上35%未満
標準	10%以上20%未満	20%以上30%未満
低い	10%未満	20%未満

### 【脂肪量】

体の脂肪の量を重さ(kg)で表示しています。体重×体脂肪率(%)で計算しています。

### 【除脂肪量】

脂肪以外の成分(筋肉、骨、内臓、水分)の重さ(kg)を表しています。(体重－脂肪量)で計算しています。

減量の際は、除脂肪量を減らさないことが大切です。

### 【筋肉量】

脂肪量と骨量を除く組織量(kg)を表します。

本機では骨格筋、平滑筋、体水分量を含んだ値です。

### 【体水分量】

血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などを表します。

本機では電気抵抗の値から計算しています。

### 【推定骨量】

骨全体に含まれるミネラルの量、カルシウムの量を表します。

男性	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
平均値	2.5kg	2.9kg	3.2kg
女性	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
平均値	1.8kg	2.2kg	2.5kg

\* 本機における推定骨量は骨密度とは異なりますので、診断等にはご使用いただけませんのでご注意ください。

## 8.測定結果の見方

### 【基礎代謝量】

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。基礎代謝量は通常、1日の総消費エネルギーの約70%を占めるといわれています。絶対値での評価ではなく体重1kgあたりの基礎代謝量で評価しています。

基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすい体で肥満になりにくく、少ない人は脂肪が燃えにくい体で太りやすいといわれます。

(基礎代謝量÷体重)から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

年齢 (歳)	男性		女性	
	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18～29	24.0	1550	23.6	1210
30～49	22.3	1500	21.7	1170
50～69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

性別・年齢別基礎代謝基準値と基礎代謝量の平均値参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

### 【内蔵脂肪レベル】

腹腔内(内臓の回り)についての脂肪量を表します。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて**生活習慣病のリスク**を高めます。

内臓脂肪レベルの推移を長期的に捉え、健康管理にお役立て下さい。

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9以下	10～14	15以上
判定の 捉え方	今のところ心配ありません。これからもバランスの良い食事や適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

医学的には、腹部X線—CT画像による実測値で100cmを超えていると、生活習慣病を引き起こす可能性が高いといわれています。本機では、内臓脂肪レベル10がおおよそ内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当します。

## 8.測定結果の見方

### 【脚点】

脚点(脚部筋肉量点数)は、体重に占める脚の筋肉量の割合をあらわした数値です。理想的とされる値と比較してスコア化しています。

脚部の筋肉量は腕の筋肉に比べて、加齢による減少が顕著であると言われています。脚部の筋肉量が減少は、転倒予防やその結果による寝たきり防止などの観点からも注意すべきです。

(基礎代謝量+体重)から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

	低い	やや低い	良い
脚点	50~79点	80~89点	90~150点

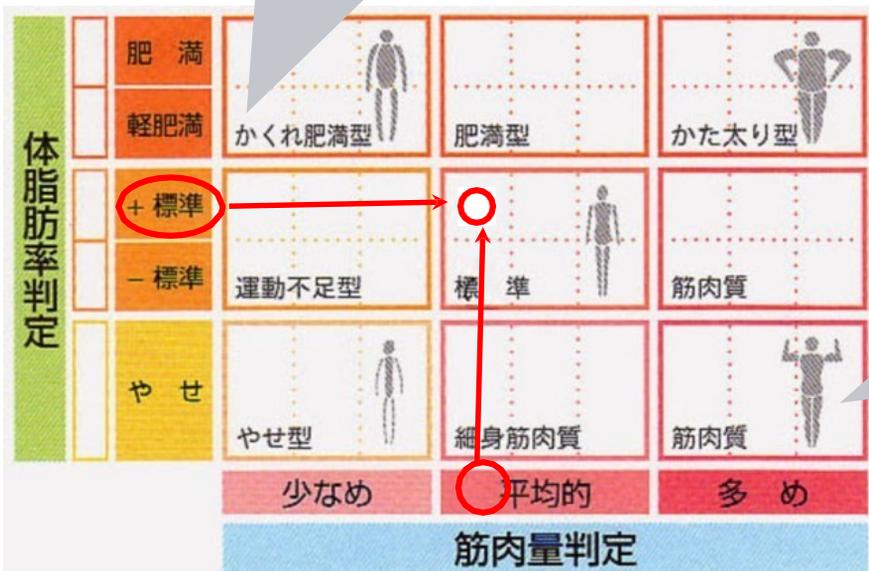
### 【ポイント】脚点を上げるためには？

- ①体重を減らさず、脚を鍛えて脚の筋肉量を増やしましょう。
- ②脚のわりに体重が重すぎて、脚へかかる負担が大きくなります。脚の筋肉を維持したまま、体重を減らしましょう。

## ❖ 体脂肪率と筋肉量による体型判定

画面表示はされませんが、体脂肪率と筋肉量の判定から、下のマトリックスの9段階で体型判定します。「標準」「筋肉質」「細身筋肉質」を目指しましょう。

筋肉量が少なく、体脂肪率が高い場合、「かくれ肥満型」と分類されます。



筋肉量が多く、体脂肪率が少ない場合、「筋肉質型」と分類されます。

# 【付録】体組成データ早見表

## ●BMI

やせ	普通	肥満度1	肥満度2以上
18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

## ●体脂肪率

	男性	女性
高い	25%以上	35%以上
やや高い	20%以上25%未満	30%以上35%未満
標準	10%以上20%未満	20%以上30%未満
低い	10%未満	20%未満

## ●基礎代謝

	男性	女性
30～49歳	1500	1170
50～69歳	1350	1110
70歳以上	1220	1010

## ●内臓脂肪レベル

標準	やや高い	高い
1～9	10～14	15以上

## 活動量計を持って、歩こう！

- 最初の歩数より**プラス3000歩**を目指しましょう！  
例) いままで4000歩だった方は、7000歩を目指します。

---

## 9.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。

たちかわ健康ポイント事務局(タニタヘルスリンク内)

TEL:0120-771-015

時間:平日9:00~17:00 ※土日祝は休み