

健康保険組合連合会新潟連合会様

活動量計・体組成計の使用方法和からだカルテの活用ガイド

食べて、動いて、より健康的でアクティブな
毎日を過ごしましょう！





活動量計の使い方

タニタの活動量計(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黄色い紙を確認します。

活動量計の製品箱に入っている黄色い紙に「MYH S/N」と「シークレットN」の記載があることをご確認ください。

記載の番号は、健康管理サイト「からだカルテ」に**ログインする時**や、活動量計が**故障した際**に必要となる番号になります。

ログインIDが不明な方は、タニタカフェへお問い合わせください。



※活動量計の「MYH S/N」と「シークレットN」を控えておきましょう。

MYH S/N

シークレットN

Blank lined box for writing the MYH S/N number.

Blank lined box for writing the Secret N number.

メモ



シリアル情報は捨てないようにして、必ず大切に保管してください。



❖ 操作方法



表示切替ボタン「○」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。

①～④の表示のまま、ダウンボタン「<」またはアップボタン「>」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



- ① 総消費エネルギー量 (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。
- ② 歩数
歩いた歩数を表示します。
- ③ 歩行時間 (min)
歩いた時間を表示します。
- ④ 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。
- ⑤ 時計
現在時刻を表示します。

❖ 活動量計データの保存

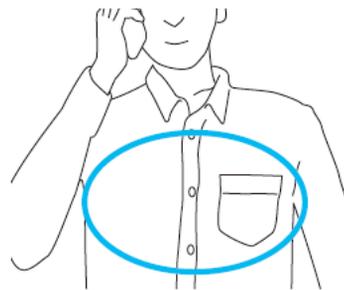
データは活動量計本体には30日分のデータが蓄積されますが、それ以降は古いデータから自動的に消去されていきます。定期的に測定スポットから送信することで、健康管理サイト「からだカルテ」に情報が保存されます。



❖ 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測定するために、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（洗濯物干し等）を正確に測定できないことがあります。
- ◆ ス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。



メモ

- 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ばられたり、引っ掛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

【歩行以外のスポーツ】

- 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)

【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
- スボンなどの前ポケットに入れたとき

【重い荷物などを持った場合】

- からだの動きがゆっくりとなるほど、重い物を持ったとき

【設定操作中】

- 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



❖ 次のような場合、歩数を正確に測定できないおそれがあります。

【不規則な歩行をしている場合】

- ・ すり足のような歩き方（雪道など）
- ・ サンドル、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

※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。



❖ 保管、お手入れについて

【保管について】

- ・ 湿気の多い所や水のかかる所に保管しない。
- ・ 乳幼児の手の届くところに置かない。

【お手入れについて】

- ・ 本体の汚れをとるときに、アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない。柔らかい布で拭いてください。

※活動量計は、参加者の方々同じものを持っています。

→個人で管理していただくために、名前の記入やデコレーションシールなどを活用し、楽しくご使用ください。

データ(FeliCa)通信部にメタリック系のシールを貼ると通信不良が発生するおそれがありますのでご注意ください。





活動量計データ 送信方法

10日に1度程度、定期的にウェルネススポットやリーダーライター設置場所に活動量計をタッチして、健康管理サイト「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)

❖ 歩数や活動量を記録しましょう！

2つの方法で健康管理サイト『からだカルテ』に送信することができます。
定期的に活動量計データを送信するようにしましょう！

A. ウェルネススポットに設置してある送信端末からデータを送信できます。

※血圧計測定時には、歩数データも同時に送信されます。
体組成計測定時には歩数データは送信されませんのでご注意ください。



B. リーダーライター設置場所に設置の送信端末からデータを送信できます。

※活動量計のデータのみを「からだカルテ」に送信します。
体組成・血圧測定は出来ません。

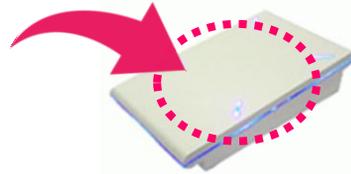


❖ 測定スポットに設置の送信端末から送信する方法

下図の様に活動量計をかざしたまま、手順に従って血圧計で測定すると、活動量計データと血圧計で測定したデータが「からだカルテ」へ送信されます。



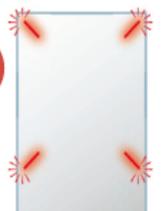
※送信端末（リーダーライター）は、体組成計の脇に設置してあります。



正しい位置に活動量計が置かれないと、赤色に点滅します。

リーダーライターが赤色に点滅した場合は、活動量計を一度はずし、みどり色になってから再度置き直してください。

データの送信に失敗しました。



活動量計の電池交換



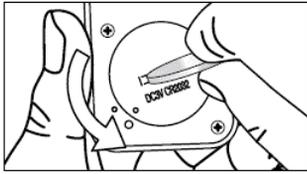
電池残量が少なくなっています。
速やかに新しい電池(CR2032)に
交換してください。



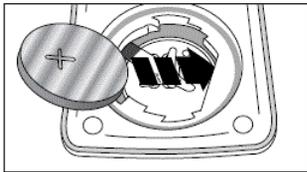
電池残量がなくなりました。
測定はできません。新しい電池
(CR2032)に交換してください。

❖ 活動量計の電池を入れる・交換する方法

※詳細は、活動量計の取扱説明書「7～8ページ」をご参照ください。

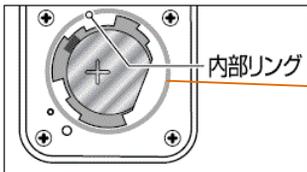


①本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
(※推奨コイン・・・100円玉)

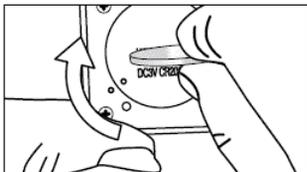


②そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。

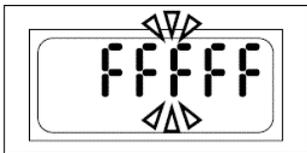
③電池（CR2032）の（+）側を上にして、
矢印の方向から先に入れる。



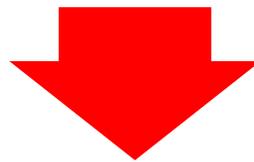
内部リングが外れた場合、
もとに戻してください。



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、
「FFFFFF」が表示されます。



上記①～⑤までの手順で「FFFFFF」が表示された後、最寄の計測スポットのウェルネススポットまたはリーダーライター設置場所のリーダーライターにかざすことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率」が自動的に設定されます。

❖ 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。

データ保存例：

12時15分に電池交換をした場合

(12時00分までに3000歩歩き、12時00分～12時15分の間に500歩歩いたとする)

時	11時				12時			
	00分	15分	30分	45分	00分	15分	30分	45分
電池残量	→				電池交換			
保存データ	→				500歩			
実歩数	3000歩				500歩			

12時00分～12時15分までのデータは消去されます。

活動量計の画面に 🔋 の点滅表示が出たら、毎時01分直後での電池交換をすることでデータの欠損を最小限に抑えられます。



※表示画面の左上に電池マークが表示されます。



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。





❖ 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。



★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。ながおかタニタ健康クラブのトップページにある、「会員ログイン」からもログインできます。

多世代健康まちづくり事業

[ながおかタニタ健康クラブ](#)

[トピックス](#)

[健康づくりへの想い](#)

[よくある質問](#)

[健康クラブについて](#)

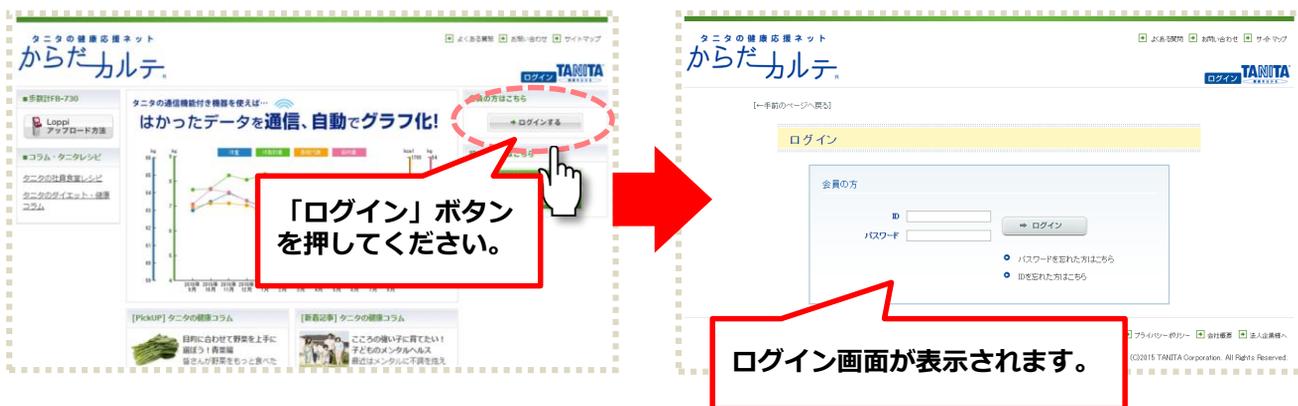
[タニタカフェについて](#)

[新規会員登録](#)

[会員ログイン](#)

[更新手続き](#)

- ❖ 「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①～③の順番でログインをします。

タニタの健康応援ネット
からだカルテ

[よくある質問](#) [お問い合わせ](#) [サイトマップ](#)

[ログイン](#) **TANITA**

[←手前のページへ戻る](#)

ログイン

① 「活動量計の使い方」ページでメモした10ケタの【MYH S/N】を「ID」欄に入力します

会員の方

ID

パスワード

→ ログイン

③ 「ログイン」ボタンを押します。

② 「活動量計の使い方」ページでメモした10ケタの【シークレットN】を「パスワード」欄に入力します

- パスワードを忘れた方はこちら
- IDを忘れた方はこちら

[欠表記/権限環境について](#) [利用規約](#) [プライバシーポリシー](#) [会社概要](#) [法人企業様へ](#)

(C)2015 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

ログインIDが異なる方もいらっしゃいますので、不明な場合はタニタカフェまでご連絡ください。



❖ ログインした後の画面を確認しましょう。

お客様の個人Noが表示されます。

1234567890

「からだカルテ」ミニグラフ

kg 49 46 44 41 38

% 22 20 18 17 15

kg 1780 1600 1500 1400 1300

kg 54 53 52 51 50

kg 80 75 70 65 60 55

kg 40 35 30 25 20

kcal 1780 1600 1500 1400 1300

kg 54 53 52 51 50

2010年 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月

9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月

09/29 10/06 10/13 10/20 10/27

体重 体脂肪率 基礎代謝 筋肉量

現在主催されているイベントはありません。

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みましょう

ログイン後の画面の「ダイエットグラフを見る」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

健康グラフ日記

グラフ表示 日別データ表示・入力 月別データ表示・入力 アラート設定

時間別グラフ

2008/9/5 - 2008/12/3

MYグラフを表示 MYグラフを保存

項目変更 期間変更 90日

同時に、4項目表示することが可能です。

表示する期間を変更できます。(標準は7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



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）

タニタの健康応援ネット

からだカルテ

よくある質問 お問い合わせ サイトマップ

こんにちは、 1234567890 さん

ログアウト 登録変更 TANIITA

■歩数計 FB-730

Loppi アップロード方法

■ダイエットコンテンツ

ダイエットグラフを見る
みんなで歩数を競う
ダイエットシミュレーション

■コラム・タニタレシピ

タニタの社員食堂レシピ
タニタのダイエット・健康コラム

最終更新日:2015年6月8日

毎週月曜日
レシピ更新!

約500kcalの満腹定食

ヘルシー!

タニタ食堂レシピ

おいしくてヘルシーなタニタ食堂レシピを毎週ご紹介！

からだカルテの会員登録で、毎週5定食分のおススメレシピがご覧いただけます。

今週のタニタ食堂おすすめ定食レシピ

さわらの野菜あんかけ定食

カロリー 517kcal 塩分 3.9g
たんぱく質 20.9g 脂質 14.7g 糖質 50.0g



クリック

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。

タニタの健康応援ネット

からだカルテ

よくある質問 お問い合わせ サイトマップ

こんにちは、 1234567890 さん

ログアウト 登録変更 TANIITA

Home > タニタのダイエット・健康コラム

■歩数計 FB-730

Loppi アップロード方法

■ダイエットコンテンツ

ダイエットグラフを見る
みんなで歩数を競う
ダイエットシミュレーション

■コラム・タニタレシピ

タニタの社員食堂レシピ
タニタのダイエット・健康コラム

タニタの健康コラム

■ カテゴリー検索

- ▶ タニタ管理栄養士コラム ▶ タニタ研究員コラム ▶ 男性向け ▶ 女性向け ▶ ダイエット ▶ 健康管理
- ▶ ストレス ▶ アンチエイジング ▶ 運動不足解消 ▶ からだを知る ▶ 筋肉 ▶ 食事・栄養 ▶ お酒 ▶ 睡眠
- ▶ 風邪・病気予防 ▶ タニタ社員食堂

■ キーワード検索

検索

PickUP 目的に合わせて野菜を上手に選ぼう！青菜編

皆さんが野菜をもっと食べたいくなるような情報を、カテゴリー別にお伝えしていきます。まずは青菜編からどうぞ！>>詳しく読む



クリック



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。



①ご自身の「ID」を入力します。

②ご自身の「パスワード」を入力します。

③「ログイン」ボタンを押します。

❖ 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。



見たいメニューを
押して切り替えます。



グラフの画面に
切り替わります。

★その他、各機能の画面



タニタ食堂レシピ



データ入力



月別・日別データ