

たわらもと健幸ポイント 2024 かんたんガイド



● おおまかな **流れ** をつかもう

① 持ち歩く

活動量計を
毎日身に付け
健康維持のために
歩きましょう



② データ送信する

歩数データを
専用機器で送ります

▶ 2 ページ目へ

③ ポイントがたまる

送ったデータ等に
応じてポイントが
貯まります

▶ 3 ページ目へ

● **活動量計** の表示を見てみよう

① 「○」ボタンを押し
画面を切り替える



② [<][>] ボタンで
過去7日分見られる

🔋 電池残量が残り少ないサイン
速やかに新しい電池に交換を。

歩数



・歩数は午前0時に自動的に「0」になります

歩行時間



活動
エネルギー量



時間



総消費
エネルギー量



● **装着してみよう**

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、
上半身の胸のあたりに
装着することがおすすめ！



※破損やけがの原因となります。お取り扱いご注意ください。
・ストラップを使う場合、引っ張られたり、引っかからない様にする。
・活動量計をズボンのポケットに入れない。
・(ポケットに入れたままなど)活動量計を洗濯機に入れない。
※スマートフォンと一緒に入れると誤動作をするおそれがあります。
スマートフォンと一緒にポケット等に入れないでください。

● **推奨歩数** をめざしましょう



最初の1週間は普段通りに歩き
ベースラインを設定します
(詳細は手引きを参照)

推奨歩数

7000歩

9000歩

75歳以上

40~74歳

※歩数ポイント推奨歩数。詳細
は手引きを参照

わたしの目標歩数は



歩

おすすめ目標歩数は現在のあなたの

平均歩数 + **1500~2500**歩

● データ送信 をしてみよう

リーダーライターで送信

専用リーダーに活動量計の表面を上にして置きます。



活動量計裏面の
Wi-Fiマークがリーダーライター点灯部分の中央に位置するように置いてください。

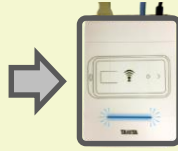


活動量計を置くと、アナウンスが流れます。

通常の状態



みどり色
に点灯



データを送信します
送信が
終了しました

あお色
に点灯

正しく置かないと



赤色
に点滅

失敗
しました

リーダーライターと体組成計設置場所

- 田原本町役場
- 田原本青垣生涯学習センター
- 田原本町老人福祉センター
- 田原本町保健センター
- 田原本町中央体育館 ● ふれあいセンター

リーダーライターのみ設置場所

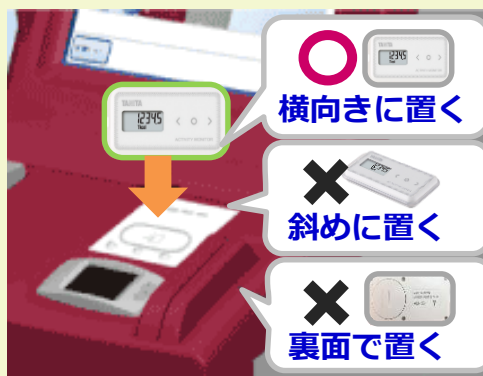
- 道の駅 レスティ唐古・鍵
- 田原本町社会福祉協議会
- 県営福祉パーク

それぞれの送信場所の利用可能時間やお休みは「参加手引」4Pに記載しています

計測・測定スポットには体組成計・血圧計が設置されています
月1回は「**体組成・血圧の測定**」を行いチェックしていきましょう！

Loppi (ロッピー) で送信

ローソン/ミニストップ
の店頭端末 ロッピー



ロッピーに
活動量計をのせると
歩数データが
送信されます

送信完了画面が表示されたら
活動量計をはずします

- 活動量計には**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が1日ずつ消去されます



こまめなデータ送信を推奨します

30日になる前に送信してね
毎週〇曜日と決めるのもいいトン♪

- データを送信するとからだカルテに歩数やポイントの情報が反映されます

●ポイントの付き方を確認してみよう

ポイント一覧

年間最大**4,000**ポイントがもらえる = **4,000**円の商品券

ポイント名称	ポイント説明	貯まるポイント
① 歩数 ポイント	その日の歩数が 決められた歩数 を達成した場合	最大 10pt /日
② 歩数増加 ポイント 【頑張ってますポイント】	毎月の 平均歩数 に応じて	最大 200pt /月
③ 体組成 ポイント 【変わりましたポイント】	体組成計の測定結果で、 BMI または 筋肉率 が改善または基準値内で維持の場合 ※1か月に1回体組成を測定してください	最大 300pt /回
④ データ送信 ポイント	データを送信 した場合に付与	20pt /月1回
⑤ 体組成測定 ポイント	健幸ポイント測定コーナーの 体組成計 で測定した場合に付与	20pt /月1回
⑥ 80歳以上特別 ポイント	80歳以上(基準日：R7年3月31日)の参加者限定 上記①②③のポイント を 2倍付与	①②③のポイントの 2倍pt 付与
⑦ がん検診受診 ポイント	令和6年12月末までに町実施 のがん検診を受診された場合	50pt (70歳以上) 100pt (70歳未満) /検診項目ごと
⑧ 介護からの卒業 ポイント	介護サービスを受けている方が、 サービス (短期集中(ファイトクラブ)・住宅改修・福祉用具購入を除く)を 終了 された場合に付与	500pt /1回限り
⑨ 20-40歳応援 ポイント	20-40歳(基準日：R7年3月31日)の参加者は、上述の内容①の ポイント付与について2倍付与	①の付与ポイントの 2倍
⑩ イベント参加 ポイント	対象のイベントに参加した場合 (対象イベントは、からだカルテや広報でお知らせします。)	50pt ~

● からだカルテで自分の状況やポイントをチェック！

- タニタヘルスリンクの健康ポータルサイト「からだカルテ」でポイントや歩数、体組成データを確認できます。

スマートフォン、タブレット、パソコンから見られます
 からだカルテURL 「https://www.karadakarute.jp/tawaramoto/」

PC・
ブラウザ



アプリ
(App Store)



アプリ
(Google Store)



活動量計の箱に入っている黄色の紙を準備してください
 ID・パスワードが記載されています

- ① アプリをいれたら、IDとパスワードを入力して
 を押し自分のページに入ります。

ログインする

「ログインしたままにする」にチェックを入れておくと、次回から自動的に
 ログインができて便利です！



- ② ログインできたら、画面下の
 押します。

からだカルテを試してみる

を

- ③ アプリの説明を読みながら「次へ」を4回程おすと、最後に
 「完了」がでてきます。完了を押すと始まります。

● 直近のデータ・ポイントを確認

メニュー

からだカルテ

近況 Myデータ その他

ダッシュボード グラフ

ポイント 3,276

最初の画面に戻りたい場合はこちらの「からだカルテ」のアイコンをクリックしてください。

所持ポイントが表示されます

直近で測定した体組成や歩数のデータが表示されます。

確認したいコンテンツをクリックしてみましょう

体重 54.3kg
 体脂肪率 16.4%
 BMI 19.3
 基礎代謝量 1,296kcal

歩数 2,500歩
 歩行消費カロリー 896.9kcal
 消費カロリー 896.9kcal

● お知らせをチェック

からだカルテ

近況 Myデータ その他

近況一覧

「近況」もしくは右上の「お知らせ」をクリックしてご確認ください。

事務局からの大切なお知らせも配信されますので、定期的にご確認ください！

毎日お疲れ様です！
 歩数データのアップロードは順調ですか？
 せっかく頑張ったデータですから、記録しないともったいない！
 最近忘れていた、という方は是非今日のうちにアップロードしてくださいね。

《お問い合わせ窓口》田原本町 健康福祉部 長寿介護課 SWC推進係
 TEL 0744-34-2052 平日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始除く)