

たわらもと健康ポイント 活動量計のかんたんガイド



● 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

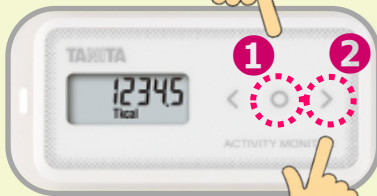
③ ポイントがたまる

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

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。



電池残量が残り少ないサインが出たら、速やかに新しい電池（CR2032）に交換してください。
電池交換後、液晶に「FFFFFF」と表示されたあと、必ず最寄りの送信拠点のリーダーライターかローソン店頭端末「Loppi」に乗せてください。（詳しくは別冊「活動量計の使い方」11ページ）

● 推奨歩数 をめざしましょう

推奨歩数

急激に歩数を増やすなどせず
無理のないように歩きましょう。

7000歩

9000歩

75歳以上

65~74歳

※歩数ポイント推奨歩数。詳細は手引きを参照



● 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



あお色に点灯

正しく置かないと



赤色に点滅

データを
送信します

送信が
終了しました

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
- ともぱ！たわらもと 休憩施設
- 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
- 国保中央病院
- こどもはぐみ交流センター

※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



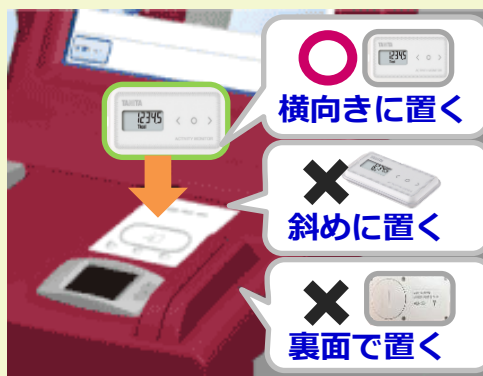
計測・測定スポットには体組成計・血圧計が設置されています

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2,000ポイントがもらえる = 2,000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 した場合に付与	最大 10pt /日
② データ送信 ポイント	データを送信 した場合に付与	50pt /月1回
③ 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	50pt /月1回
④ がん検診受診 ポイント	今年度12月末までに町実施のがん検診を受診 された場合に付与	100pt /検診項目ごと
⑤ 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
⑥ イベント参加 ポイント	対象のイベントに参加 した場合に付与 (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 ～
⑦ ボランティア ポイント	ボランティア団体に所属してボランティア活動に継続して参加 している方に付与 (次年度の健幸ポイントに加算)	100pt /年 (1回限り)
⑧ 健康診断受診 ポイント	今年度中(4月～翌年3月)に 町や職場の健康診断や人間ドックを受診 した方に付与 (次年度の健幸ポイントに加算)	50pt /年 (1回限り)

● 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
を押します。

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

項目	値
体重	54.3 kg
体脂肪率	16.4 %
BMI	19.3
基礎代謝量	1,296 kcal
歩数	2,500 歩
消費カロリー	896.9 kcal

● 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。

町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！

《お問い合わせ窓口》 田原本町 長寿介護課 介護認定・高齢者支援係
TEL 0744-34-2052