

きょうごく  
健康さ~くる

Kenkuru.

けんくろ

『Kenkuru。』

事業手引き

《令和8年度》



きょうごく健康さ~くる『Kenkuru。』では、若い世代からの生活習慣を改善することで、肥満改善や高血圧、糖尿病など生活習慣病が減少し、健康意識が向上されることを目的とします。

また、少子高齢化が進行する中で、健康な町民が増えることは地域で活躍される担い手の確保及び育成にもつながるため、地域振興の推進に向けた展開をすすめ、生涯活躍できるまちづくりを目指します。

健康づくりの大切な一步を、Kenkuru。と一緒に踏み出しましょう。

※本事業は、健康ポイントの管理、運動の評価・分析を株式会社タニタヘルスリンクに、食事・栄養の評価・分析を札幌保健医療大学に委託して行います

京極町役場健康推進課



## 目次

1. きょうごく健康さ~くる  
「Kenkuru。」とは・・・・・・・・・・ P3~4
2. 今後のスケジュール・・・・・・・・・・ P4
3. 健康ポイント・・・・・・・・・・ P5~7
4. 各種手続きや問い合わせ窓口・・・・・・・・ P8
5. 個人情報取り扱い・・・・・・・・・・ P9
6. 活動量計 ー使い方ガイドー・・・・・・・・ P10~16
7. 体組成計・血圧計 ー使い方ガイドー・・ P17~21
8. 体組成計・血圧計 ー測定結果の見方ー・・ P22~26
9. 「からだカルテ」 ー使い方ガイドー・・ P27~28
10. よくある質問・・・・・・・・・・ P29~31



# 1. きょうごく健康さ〜くる「Kenkuru。」とは

## (1) 事業内容

Kenkuru。は、歩いたり、セミナーに参加したり、自分なりに楽しく生活することで、「気づいたら健康になっていた」という仕組みを目指しています。

たくさん歩くことが目的ではなく、歩くことで、自分らしい生活を続けられる町民が増えるための健康応援事業です。

## (2) 参加条件

- ①京極町に住所を有する、18歳以上の者とします。
- ②活動量計またはスマートフォンの専用アプリを活用し、定期的に体組成、血圧、活動量を計測し、可能な限り各セミナーに参加できる者とします。
- ③食事アンケートに協力できる者とします。
- ④人工透析対象者、ペースメーカーなどの体内機器装着者は、体組成計の利用はご遠慮ください。
- ⑤年会費1,000円を徴収します。

## (3) 期間

### ◆ポイント付与期間


令和8年5月13日（水）～令和9年2月19日（金）

ただし、歩数ポイントは令和9年1月31日（日）までとする。

### ◆景品交換期間

令和9年3月頃

## (4) 測定・送信ができるスポット

コース	測定場所	歩数送信場所
アプリコース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・京極町役場</li> <li>・京極町総合体育館</li> </ul>	ご自身のスマートフォンの  ボタンより
活動量計コース		<ul style="list-style-type: none"> <li>・京極町役場</li> <li>・京極町総合体育館</li> <li>・京極温泉</li> <li>・全国のローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」</li> </ul>

## (5) 歩数送信期限

コース	歩数送信期限
アプリコース	iPhoneの場合：7日に1回 Androidの場合：30日に1回
活動量計コース	30日に1回

- ◆上記期間を経過すると、古いデータから1日分ずつ消失します。
- ◆ウォーキングラリー実施期間は、アプリコースAndroid、活動量計コースともに10日に1回の歩数送信が必要です。



## 2. 今後のスケジュール

### 今後のスケジュール

時期	内容
随時	会員追加募集
6月12日（金）～7月31日（日）	ウォーキングラリー① オランダ編 ※自治体対抗戦
9月～10月	ウォーキングラリー②
11月5日（木）	中間セミナー
12月～1月	ウォーキングラリー③
2月10日（水）	修了セミナー
3月	景品の交換



### 3. 健康ポイント①

## 健康ポイント設定内容

#### 令和8年度まよごく健康さへくる『Kenkuru.』ポイント設定

■ポイント設定内容 ※ポイント付与期間 2026年5月13日(水)～2027年2月19日(金) ※歩数ポイントは1月31日(日)まで

項目	詳細	付与ポイント	上限	■期間日数	
				日	2/19まで 1/31まで
① 歩数ポイント	500歩～1,000歩	1	1日1回	283	264
	1,000歩～1,499歩	2	最大	41	37
	1,500歩～1,999歩	3	15ポイント	10	8
	2,000歩～2,499歩	4			
	2,500歩～2,999歩	5			
	3,000歩～3,499歩	6			
	3,500歩～3,999歩	7			
	4,000歩～4,499歩	8			
	4,500歩～4,999歩	9			
	5,000歩～5,999歩	10			
	6,000歩～6,999歩	11			
	7,000歩～7,999歩	12			
	8,000歩～8,999歩	13			
	9,000歩～9,999歩	14			
	10,000歩以上	15			
② 健康診断受診ポイント	-	100	100		
③ がん検診受診ポイント	健康診断結果の提出でポイント付与 保健指導(健診結果の説明)でポイント付与(1回15分程度)	100	年1回		
④ セミナー参加ポイント	がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳) いずれか受診でポイント付与※1	100	年1回		
	キックオフセミナー参加でポイント付与	100	100		
	中間セミナー参加でポイント付与 終了セミナー参加でポイント付与	100	年1回		
⑤ 健康づくりの教室参加ポイント	教育委員会等主催の対談教室参加でポイント付与	50	年4回程度		
⑥ テーグ送信ポイント	テーグ送信でポイント付与	5	週1回		
⑦ 体組成測定ポイント	体組成計で測定するとポイント付与	20	月1回		
⑧ 血圧計測定ポイント	血圧計で測定するとポイント付与	20	月1回		
⑨ プールポイント	プール利用でポイント付与※2	3	1日1回		
⑩ ウォーキングラリーポイント(ウイフ)	最終歩数が、ウォーキングラリー完歩でポイント付与※3	500	年3回		
⑪ ウォーキングラリーポイント(ハイフ)	最終歩数が、半分以上の歩行でポイント付与※3	200	年3回		
⑫ おもたち紹介ポイント	おもたちを紹介した継続会員	100	なし		
	おもたちを紹介された新規会員	100	1回		

#### ■ポイント交換内容

詳細	最終ポイント
500ポイント以上～999ポイント以下	500円
1000ポイント以上～1499ポイント以下	1,000円
1500ポイント以上～1999ポイント以下	1,500円
2000ポイント以上～2499ポイント以下	2,000円
2500ポイント以上～2999ポイント以下	2,500円
3000ポイント以上～3499ポイント以下	3,000円
3500ポイント以上～3999ポイント以下	3,500円
4000ポイント以上～4499ポイント以下	4,000円
4500ポイント以上～4999ポイント以下	4,500円
5000ポイント以上～	5,000円

#### ■景品

詳細	交換枚数
町商工会商品券(1枚500円)	1枚から交換可
京極温泉源泉券(1枚500円と換算)	1枚から交換可

※源泉券の料金が変更された場合はこのとおりではありません。

- ※1：がん検診を受ける機会がない20代男性は健康診断の受診で200ポイントを付与。  
20代女性・30代以降の方は11月1日～2日のミニドック検診および子宮がん・乳がん検診を受診することができます。
- ※2：スタンプカードを持参し、プール職員からスタンプを押しもらう。10月以降健康推進課へ提出してポイント付与。
- ※3：⑩が付与された場合⑪の付与はない(最終歩数で⑩か⑪どちらかを付与)



### 3. 健康ポイント②

#### 健康ポイントとは

楽しく、お得に、無理せず自分のペースでKenkuru。に参加できるよう、日々の歩数、セミナーへの参加、ウォーキングラリーの達成度に応じて健康ポイントがたまります。  
ポイントの詳細は前頁のとおりです。

#### 保有ポイントの確認方法

##### ◆からだカルテ

タニタヘルスリンクの健康管理サイト・アプリ「からだカルテ」内の『Myデータ』にてご自身で確認できます。

二次元コードを読み取り、「からだカルテ」アプリをダウンロードします。



##### ◆ヘルスプラネットウォーク（アプリコースの方のみ）

スマートフォン版でご利用の方は、タニタヘルスリンクの歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」よりご自身で確認できます。

##### ◆サイネージ

役場、体育館に設置するサイネージ（モニター画面）に表示されます。

##### ◆ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」

「Loppi（ロッピー）」にてデータ送信をした際に表示されます。

##### ◆健康推進課窓口

健康推進課が保有ポイントを確認し、お伝えすることができます。



### 3. 健康ポイント③

#### 最終ポイントの算出方法

健康ポイントは、1ポイント=1円相当として年度末に景品と交換することができます。

500円ごとの景品交換となるため、最終ポイントは下記のとおりとなります。

詳細	最終ポイント
500ポイント～999ポイント	500円
1000ポイント～1499ポイント	1,000円
1500ポイント～1999ポイント	1,500円
2000ポイント～2499ポイント	2,000円
2500ポイント～2999ポイント	2,500円
3000ポイント～3499ポイント	3,000円
3500ポイント～3999ポイント	3,500円
4000ポイント～4499ポイント	4,000円
4500ポイント～4999ポイント	4,500円
5000ポイント～	5,000円

#### ポイントの交換、景品

期間内にたまった健康ポイントは、1ポイント=1円と換算し、年度末に500ポイントごとに下記の景品と交換することができます。

ポイントの交換方法は追って連絡します。

- ◆京極町商工会商品券
- ◆京極温泉回数券

※京極温泉回数券の料金に変更となった場合はこのとおりではありません。



## 4. 各種手続きや問い合わせ窓口

### 各種手続き

#### (1) 登録情報の変更

住所変更（町内での転居）等、申込時の登録情報を変更する場合、活動量計コースからアプリコースへの変更を希望される場合は健康推進課で変更手続きが可能です。

#### (2) 参加の辞退

- ①参加者の諸事情（転出、事故、病気等）により、途中で参加を辞退できます。
- ②参加を辞退される方は、健康推進課までご連絡の上、活動量計をご返却ください。なお、年会費の返却およびたまった健康ポイントの景品交換はできませんのでご了承ください。
- ③参加を辞退された場合、「からだカルテ」サイトの利用を停止します。

#### (3) 登録の失効

町外へ転出した場合、事業への継続参加はできません。  
その際は、活動量計は返却していただきますので、健康推進課へご連絡をお願いします。

#### (4) 活動量計の液晶不具合・破損・紛失、電池交換

- ①液晶不具合等、参加者の過失によらない活動量計の不具合は、無償で交換しますので健康推進課までご連絡ください。
- ②参加者の過失による破損、または紛失に伴う再購入等に係る費用は1,000円とし、新しいものと交換します。
- ③活動量計に使用している電池は、新年度開始時に1つお渡しします。  
さらに電池が切れた場合は、無償で交換しますので健康推進課まで活動量計をご持参ください。

#### (5) 禁止事項

活動量計は、町から参加者へ貸与するものです。  
他人への売却、転貸、質入れ等は絶対に行わないでください。

### 問い合わせ窓口

京極町役場健康推進課 保健師・管理栄養士

電話：0136-42-2111 平日8時45分～17時30分

E-mail：kenko@town-kyogoku.jp



## 5. 個人情報の取扱い

### 個人情報の取扱い

本事業において、京極町、システムを運用する(株)タニタヘルスリンク及び札幌保健医療大学が参加者から取得した個人に関する情報（以下「参加者情報」といいます）の取扱いは、個人情報保護法・京極町個人情報保護条例に準拠します。

本事業の適切かつ合理的な運用や効果分析・評価といった本事業の目的以外に、参加者情報を利用することはありません。

利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し、個人情報にはあたらないデータとして外部に提供することや、統計処理した統計情報を外部に公表することがありますが、その際、個人が特定されることは一切ありません。

### 事業の中断・終了

京極町は、事業期間内であっても、本事業のサービスの中断、または、サービスの全部又は一部の提供を終了することがあります。

本事業を中断・終了する場合は、参加者に対して、その旨を事前に電子メール（Kenkuru。ニュース）または電話でお知らせします。

### 規約の変更

参加規約を変更する場合は、電子メール（Kenkuru。ニュース）または電話によって事前に変更内容をお知らせします。このお知らせ以降、参加者は変更の事実及びその内容を承認したものとみなさせていただきます。

### 写真や動画の撮影、広報活動での公表について

この事業の記録・広報活動を目的とし、事業内で写真や動画を撮影し、京極町ホームページや広報、その他情報誌に掲載する場合があります。

また、報道機関が取材に来る場合があります。

写真や動画の撮影及び京極町ホームページや広報、その他情報誌への掲載の承諾をいただけない場合は、健康推進課までご連絡ください。

ご連絡がない場合は、承諾していただけたとして取り扱いますことをご了承ください。



## 6. 活動量計

### —使い方ガイド—



# 活動量計の使い方

## シリアル情報の記載された黄色い紙を確認しましょう

活動量計の製品箱に入っている黄色い紙に「MYH S/N」(ID)と「シークレットN」(パスワード)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・アプリ「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。



必ずご確認ください！



※活動量計本体の裏面にも「MYH S/N」の記載がございます。



**シリアル情報(黄色い紙)は  
捨てないように、  
必ず大切に保管してください。**

## 活動量計データの保存について

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。定期的に市内データ取り込み場所またはローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi (ロッピー)」からデータ取り込みすることで、「からだカルテ」に情報が保存されます。

モ



# 活動量計の使い方

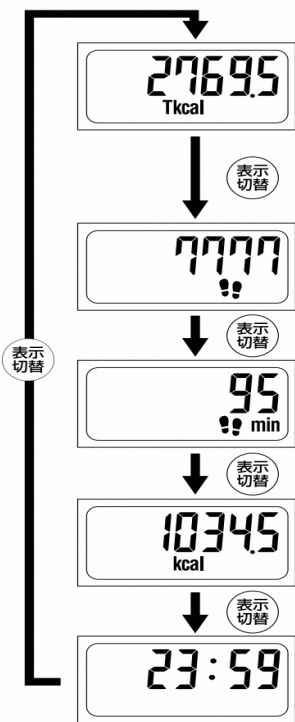
## 表示の切り替え方法

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います。

※①～④の表示のまま「<」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。

## 表示の意味について



①総消費エネルギー量 (Tkal)

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。安静時代謝量が含まれます。

②歩数

歩いた歩数です。

③歩数時間 (min)

歩いた時間です。

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。安静時代謝量は含まれません。

⑤時計 (24時間表示)

現在の時刻です。

## ボタンの操作方法

ダウンボタン(<)・アップボタン(>)・操作切替ボタン(○)で操作ができます。実際に操作をして表示を確認してみましょう。

### ◆各部の名称

【表面】

表示

ダウンボタン

アップボタン



表示切替ボタン

【裏面】

電池フタ

データ通信部分



電池フタは硬貨などをあわせ、回して外してください。※推奨硬貨：500円玉



## 活動量計の使い方

### 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計測するために、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）などを正確に測定できないことがあります。

◆ ズボンなどの前ポケットは、歩行・走行時の足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張られたり、引っか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】

- 階段の昇り降り
- 急斜面の昇り降り

#### 【歩行、ジョギング以外のスポーツ】

- 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
- ズ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になるほど、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



## 活動量計の使い方



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
- ・サンダル、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。

メモ

### 保管、お手入れについて

【保管について】

- ・湿気が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。やわ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、楽しく活用してください。


### 電池交換のタイミング



電池マークが点滅し  が表示されたら、電池残量が少なくなっています。

新しい電池に交換するため、健康推進課へお越しくください。



電池マーク  が点灯し「Lo」が表示されたら、電池容量がなくなりました。

新しい電池に交換するため、健康推進課へお越しくください。

## データ取り込み方法

2つの方法(下記のA・B)でデータ取り込みができます。  
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. 役場、体育館、京極温泉に設置された送信端末から

※同時に体組成測定も行えます。  
測定データは歩数データと同時に「からだカルテ」に取り込まれます。



### B. ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi (ロッピー)」から



## 役場・体育館・京極温泉でデータを取り込む方法

下図の様に設置された送信端末（リーダーライター）に活動量計をかざすと、歩数データが取り込まれます。



送信端末（リーダーライター）

① リーダーライターに活動量計を乗せます。

② データの取り込みが完了するのを待ちます。

③ リーダーライターから活動量計をはずします。



からだカルテ

データの送信に失敗しました。

**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、15秒間待ってから再度置き直してください。

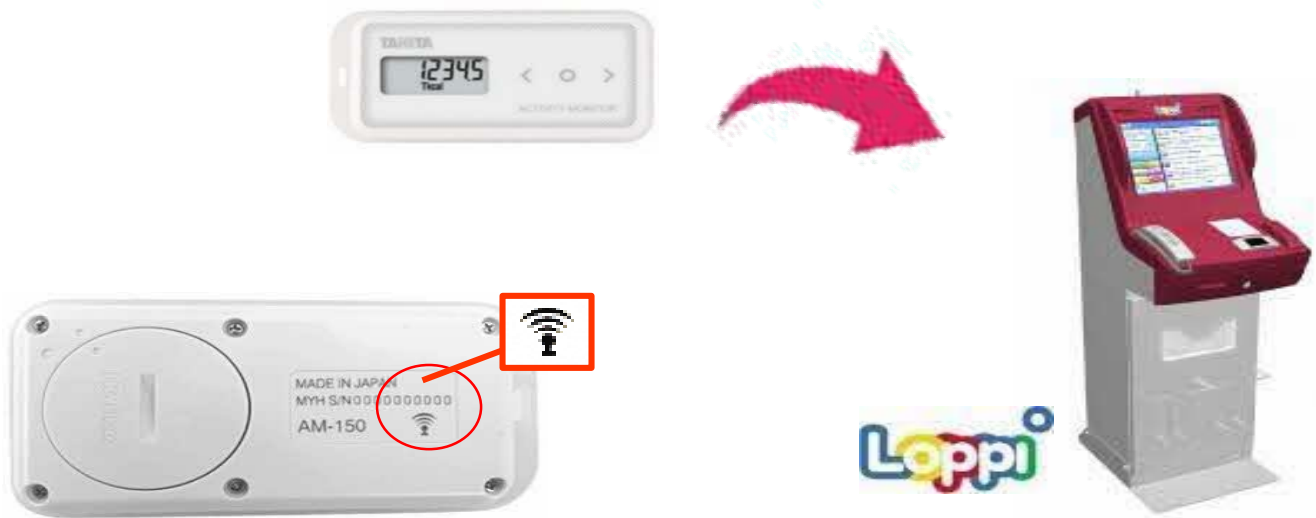




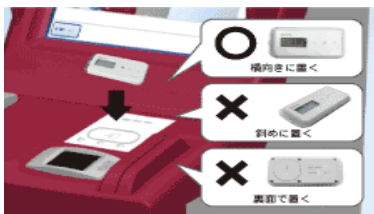
# 活動量計 データ取り込み方法

## ローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi（ロッピー）」から取り組む方法

Loppi（ロッピー）のリーダーライターにかざす場合は  マークを FeliCaマーク（）に向けてかざしてください。



① 店頭端末「Loppi」に活動量計をかざします。



② データが送信されます。



③ 活動量計データの送信が完了し、送信完了画面が表示されたら活動量計を外してください。



からだカルテ

- 活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。正しく置かなかった場合、読み取りに失敗する可能性があります。
- データ送信中は、送信完了画面が表示されるまで活動量計を動かさずにかざしたままにしてください。
- データが正しく送信されなかった場合には、かざした活動量計を一度外し、画面の案内にしたがって再度「Loppi」にかざしてください。



ローソンまたはミニストップ各店舗の店頭に設置されています



## 7. 体組成計・血圧計

### —使い方ガイド—



# 【活動量計コース】体組成計の測定方法

## 体組成計の測定方法

下記の①～⑤の手順で測定を行ってください。



### 【手順①】活動量計をリーダーライターにかざします。



#### ※よくあるエラー

正しい位置に活動量計が置かれないと、**あか**色に点滅して



データ通信部分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。

データの送信に失敗しました。

という音声が流れます。



### 【手順②】活動量計をかざすと、下記のようにアナウンスが流れます。

通常の状態



活動量計をかざした直後  
(データ送信中)  
あお色に点灯したまま

歩数計データを  
送信します。

という音声が流れます。

みどり色に点灯しています。



活動量計をかざした直後  
(データ送信中)  
あお色に点灯したまま

準備が整いました  
測定できます。

という音声が流れます。



## 【活動量計コース】体組成計の測定方法

### 【手順③】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、素足で体組成計に乗ってください。

※ストッキングの方は履いたままでも測定可能ですが、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。



「STEPon」の文字が表示されます。

### 測定の際の注意点

- ・体組成計に乗る時は、つま先側と、かかと側が対称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、アルコールなどで湿らせてから測定してください。
- ・ペースメーカー等、体内機器を装着されている方は体組成計での測定はお控えください。  
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④】体組成をはかります。

体重測定の後、画面に"GRIP on"と表示されるのでグリップを握ってください。



ひじは曲げず  
腕を自然に曲げましょう。  
グリップは軽く握りましょう。



### 【手順⑤】測定が完了したら体組成計から降ります。

体組成を測定後、画面に"GRIP off"と表示されたら測定終了です。

下記のように「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら活動量計を外します。

データの測定が終了したとき  
みどり色に点滅したまま



測定が  
終了しました。

という音声が流れます。

## 血圧計の測定方法

下記の①～⑤の手順で測定を行ってください。

【手順①】活動量計をリーダーライターにかざします。

**※よくあるエラー**

正しい位置に活動量計が置かれないと、あか色に点滅してデータの送信に失敗しました。という音声がかかります。

データ通信部分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。

【手順②】活動量計をかざすと、下記のようにアナウンスが流れます。

通常の状態

みどり色に点灯しています。

活動量計をかざした直後 (データ送信中) あお色に点灯したまま

歩数計データを送信します。という音声がかかります。

活動量計をかざした直後 (データ送信中) あお色に点灯したまま

準備が整いました測定できます。という音声がかかります。

## 【手順③】 正しい姿勢でお座りください。

- ・ 上着等の厚手の服は脱いでください。  
(薄手の衣類の場合は、腕をまкруらずにそのまま測定してください。)
- ・ **心臓と腕の高さを合わせてください。**  
(椅子の高さを調整してください。)
- ・ 手のひらを上にして**腕帯の奥まで**腕を入れてください。  
(腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください。)
- ・ 背筋を伸ばし体の力を抜いてください。  
(緊張している時は深呼吸を2～3回して、リラックスしてください。)



## 【手順④】 測定を開始してください。

- ・ **スタートボタン**を押してください。  
(緑色に点灯しているボタンです。)
- ・ 測定中は話したり動いたりせず静かにしてください。  
(動いたり話したりした場合、測定を中止することがあります。)



測定中に痛いと感じたら**非常停止ボタン**を押してください。

## 【手順⑤】 測定結果が表示されます。

- ・ 測定結果がパネルに表示されます。  
(プリンタ付きの機種の場合は測定結果が出てきます。印刷が終わるのを待って軽く引っ張り切り離してお待ちください。)
- ・ 下記のように「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら活動量計を外します。



データの測定が終了したとき  
みどり色に点滅したまま

測定が  
終了しました。

という音声が流れます。

## <正しい血圧を測定するポイント>

- ・ 上記の「【手順③】正しい姿勢でお座りください。」の各項目に注意して測定してください。
- ・ 運動後、食後、喫煙後等は血圧が安定しないので、5～10分程度休憩してください。

血圧は常に変動しています。  
測定値は自分で判断せず、医師に相談してください。

## 体組成計の使い方

### アプリコースの方（会員QRコード）

できるだけ月1回は「**体組成の測定**」を行い、からだの状態をチェックしましょう！

靴を履いたままでは測れません。裸足で測定してください。

はじめに、体組成計の画面に【PT】と表示されていることを確認してください。  
表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



1だけ活動量計コースと異なります!2~4は一緒です。

**1** 歩数計アプリ「ヘルスプラネットワーク」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします。スマホの画面（QRコード）をカメラに向けます。アナウンスが流れます。



※QRコードをかざすのは、オレンジ色の機器です。

準備が整いました測定できます

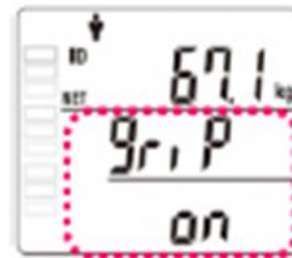


**2** [StEP on] と表示されたら体組成計に乗ります。体重が測定されます。



! まだグリップは握らないでください!

**3** [grip on] と表示されるのでグリップを握ります。体組成が測定されます。



**4** 「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、グリップを戻し、体組成計から降ります。



測定が終了しました



## 8. 体組成計・血圧計

—測定結果の見方—



# 体組成計 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」と訳されるBMIは18.5以上～25未満が標準範囲とされ、その範囲より大きすぎても小さすぎても病気にかかりやすくなるとされています。

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。

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

## 【体脂肪率】

体内に蓄積された脂肪のことを体脂肪といいます。

その体脂肪の量が体重に占める割合を体脂肪率といい、 $\text{体脂肪率(\%)} = \text{体脂肪量(kg)} \div \text{体重(kg)} \times 100$ で表されます。体脂肪が過剰に蓄積された状態が肥満とされています。

体脂肪率判定表 (対象年齢6～99才)

<男性>		10%				20%				30%				40%				体脂肪率																											
年齢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

<女性>		10%				20%				30%				40%				体脂肪率																											
年齢	1	2	3	4	5	6	7	8	9 <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> <th>17</th> <th>18</th> <th>19 <th>20</th><th>21</th><th>22</th><th>23</th><th>24</th><th>25</th><th>26</th><th>27</th><th>28 <th>29</th><th>30</th><th>31</th><th>32</th><th>33</th><th>34</th><th>35</th><th>36</th><th>37</th><th>38 <th>39</th><th>40</th><th>41</th><th>42</th><th>43</th><th>44</th><th>45 </th></th></th></th>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19 <th>20</th> <th>21</th> <th>22</th> <th>23</th> <th>24</th> <th>25</th> <th>26</th> <th>27</th> <th>28 <th>29</th><th>30</th><th>31</th><th>32</th><th>33</th><th>34</th><th>35</th><th>36</th><th>37</th><th>38 <th>39</th><th>40</th><th>41</th><th>42</th><th>43</th><th>44</th><th>45 </th></th></th>	20	21	22	23	24	25	26	27	28 <th>29</th> <th>30</th> <th>31</th> <th>32</th> <th>33</th> <th>34</th> <th>35</th> <th>36</th> <th>37</th> <th>38 <th>39</th><th>40</th><th>41</th><th>42</th><th>43</th><th>44</th><th>45 </th></th>	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38 <th>39</th> <th>40</th> <th>41</th> <th>42</th> <th>43</th> <th>44</th> <th>45 </th>	39	40	41	42	43	44	45
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18～39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40～59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

□ やせ    ■ -標準    ■ +標準    ■ 軽肥満    ■ 肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成

※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、

DXA基準の体脂肪率より作成

※妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。



## 体組成計 測定結果の見方

### 【脂肪量】

体内に占める脂肪組織を重量で示したものです。

### 【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】

脂肪量と推定骨量を除く組織量 (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。

### 【推定骨量】

骨に含まれるカルシウムなどのミネラル量を推定したものです。

男性			
体重	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
推定骨量 平均値	2.5kg	2.9kg	3.2kg

女性			
体重	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
推定骨量 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。



## 【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やすく、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 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

## 【内臓脂肪レベル】

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ください。

	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<sup>2</sup>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。



## 【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います。脚部筋肉量の減少は、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

## 【体脂肪率と筋肉量による体型判定】

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。

体脂肪率判定	肥満			
	軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	+標準			
	-標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
		少なめ	平均的	多め
		筋肉量判定		

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。



## 9. 「からだカルテ」

—使い方ガイド—



## 健康管理サイト・アプリ「からだカルテ」にログインしてみましょう

パソコンやスマートフォン、タブレットから「からだカルテ」がご利用できます。  
iPhoneの方はApp Store、Androidの方はGooglePlayよりダウンロードできます。  
「からだカルテ」で検索してください。もしくは、下記URLからログインができます。

検索

からだカルテ

「からだカルテ」サイト

<https://www.karadakarute.jp/kyogokutown/>

## ログインの方法

下記の①～④の手順で、「からだカルテ」にログインできます。

「からだカルテのIDとパスワード」は活動量計の製品箱に入っている黄色い紙にございますので、ご確認ください。



お客様の会員IDまたはシリアルナンバーとパスワードまたはシークレットナンバーをご入力の上、【ログインする】ボタンをクリックしてください。

「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！  
システムのメンテナンスなどを行った場合など、再度ログインが必要な場合もございますので、その場合はログインしなおしてください。

② 同封の黄色い紙に記載された「MYH S/N」を「ID」欄に入力します。

③ 同封の黄色い紙に記載された「シークレットN」を「パスワード」欄に入力します。

ログインする >

④ 「ログイン」ボタンをクリックしてください。



## ①「からだカルテ」アプリ

二次元コードを読み取り、「からだカルテ」アプリをダウンロードします。



※「からだカルテ」は、WEBでもご利用いただけますが、プッシュ通知でのお知らせを受け取れるアプリの使用を推奨します。

## ②歩数計アプリ「ヘルスプラネットワーク」

二次元コードを読み取り、歩数計アプリ「ヘルスプラネットワーク」をダウンロードします。

※ 活動量計で参加の方は、不要です。



### ■対応OS

iOS 11.0以降 Android 5.1以上 [アプリ使い方ガイド](#)

※該当OS以外の動作は保証いたしかねます。

※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)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。

### ■アプリのダウンロードについて

ご利用端末の登録国によっては当アプリをダウンロードできない可能性があります。



**コース（活動量計コース、アプリコース）を変更される場合は必ずご連絡ください。**



## 10. よくある質問



## よくある質問①

### ■「からだカルテ」のID・パスワードの確認方法は？

⇒ お渡しした活動量計の箱に入っていた黄色い紙に記載されている、【MYH S/N (ID)】と【シークレットN (パスワード)】が、ID・パスワードで設定されています。

### ■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ください。  
IDが半角で入力されているかをご確認ください。  
上記の2点を確認し、それでもログインできない場合は、問合せ窓口へご連絡をお願いいたします。

### ■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、数値が最新に更新されます。

### ■歩数が少なく感じる

⇒ 7秒以上の一定した動きがないと測定されません。  
正しく装着していない可能性や、不規則な歩行になっている可能性があります。身に着ける場所や、歩幅、歩き方によって測定値に違いがあります。

### ■活動量計コースのデータ送信はいつまでに行えばよいか

⇒ 活動量計には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。  
\* 推奨は1週間に1回の送信をお願いします。  
⇒ ただし、ウォーキングラリー実施期間は10日を過ぎると古いデータから消失します。

### ■アプリコースのデータ送信はいつまでに行えばよいか

⇒ スマートフォンの種類により、保存期間が異なります。  
iPhoneの場合、7日間分の歩数データを保存できます。  
Androidの場合、30日分の歩数データを保存できます。  
それぞれの保存期間を過ぎてしまいますと、古いデータから消失します。



## 6.よくある質問②

### ■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。

### ■画面に何も表示されない（活動量計）

⇒動きを3分以上感知しないと何も表示されなくなります。

### ■「（四角に斜線が入ったようなマーク）と、「Lo」の表示がでる（活動量計）

⇒電池の残量がなくなり、測定できません。

健康推進課にて交換しますので窓口までお越しください。

\*電池交換の目安はおおむね6か月程度です。

### ■どこに身に着ければいいのか（活動量計）

⇒胸ポケットに入れていただくことをお勧めします。上半身の身体活動をしっかりと測定するためです。

首から下げる場合は、服の内側に入れ活動量計が大きく揺れないようにしてください。

大きく揺れる場合は活動を正確に測定できないことがあります。

バッグに入れてしまうと正常にカウントされない可能性がありますので、出来る限り身に付けて携帯してください。


ズボンのポケットなど壁、床、物にぶつかりやすい場所は出来るだけ避けてください。機器に衝撃が加わると、故障につながります。


### ■歩数がうまく反映されない（アプリコース）

⇒iPhoneの場合、「モーションとフィットネス」からのアクセスを許可、Androidの場合、「身体活動」データへのアクセスが許可されているか確認してください。

### ■ポイントが反映されない（アプリコース）

⇒アプリは正しくインストールできていても、きょうごく健康さ〜くるKenkuru。への紐づけがされていない可能性があります。

Kekuru。に正しく紐付けされているかは、ヘルスプラネットワークのホーム画面右上に、マークが表示されているかで見分けることができます。

マークがない場合、アプリのインストール時に「新規登録」した可能性があります。アンインストール（完全削除）後、再インストールし、自身のID、パスワードを入力してください。

