



しらぬか健康ウォーキング事業 クイックガイド

活動量計を使う



表示切替ボタン「O」を押すと表示を切り替えることができます。

※ 左右の「<」「>」ボタンで過去7日分をみることができます。



* 電池交換後は、必ずデータ送信機器にのせ、データ送信を行ってください。未送信のままだと歩数がカウントされません。

* 1日毎にリセット等の操作をする必要はありません。午前0時に歩数は自動的に「0」になります。歩数は累計表示ではありません。

歩数データを送信する

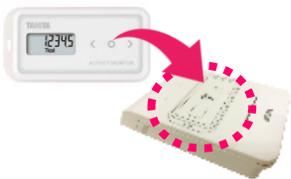
7日間に1回のデータ送信を推奨します

定期的に歩数データを送信しましょう。活動量計本体には31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。データを送信することで、健康管理サイト「からだカルテ」に情報が保存されます。

《専用リーダーからデータを送信》

測定スポットに設置してある体組成計からデータを送信できます。同時に体組成測定も行えます。測定データは活動量計データと同時に「からだカルテ」に送信されます。

専用リーダーに活動量計の表面を上にして置きます。



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



活動量計をかざすと、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

データを
送信します

正しく置かないと



赤色に点滅

失敗
しました

《Loppiでの歩数データ送信方法》

ローソン/ミニストップの店頭端末「Loppi」からいつでも歩数データを送信できます。「Loppi」の画面では直近5日間の歩数を見ることができます。

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。



しらぬか健康ウォーキング事業 クイックガイド (スマートフォン利用者)

ヘルスプラネットウォークアプリを使う 前に！

ご利用の際の留意事項 (iPhone) (Android)

1. 使用可能なスマートフォン

- ・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/>

(対応機種) <Android> Android8.0以上

- ※お持ちの機種が対応しているかを必ずご確認ください。

2. アプリを利用する場合、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。

3. 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いただけません。

4. 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。
- ・送信済みの歩数データが削除されることはありませんのでご安心ください。

5. 歩数管理にご注意いただく必要があります (iPhone)

- ・「モーションとフィットネス」のアクティビティへのアクセスを「OK」にする必要があります。
- ・7日に1回はアプリを開き歩数データの送信が必要となります。
- ・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。
- ・送信済みの歩数データが削除されることはありませんのでご安心ください。
- ・アプリをアンインストールしてしまうと、未送信の歩数が失われます。
- ・バッテリーが切れると歩数はカウントされません。
- ・スマートフォンの時計を変更すると、未送信の歩数データが失われることがあります。

5-2. 歩数管理にご注意いただく必要があります (Android)

- ・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。
- ・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。
- ・利用を許可をしないと歩数がカウントされません。
- ・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する必要があります。
- ・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。
- ・送信済みの歩数データが削除されることはありませんのでご安心ください。
- ・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る未送信の歩数データがすべて失われます。
- ・バッテリーが切れると歩数はカウントされません。
- ・スマートフォンの時計を変更すると、未送信の歩数データが失われることがあります。



ヘルスプラネットウォークアプリをダウンロードする

アプリのインストールと登録をお願いします。

申し込み時(登録時) に設定したID、パスワードを確認しログインする

※設定したパスワードを忘れないようご注意ください

※一部のスマートウォッチ (fitbit, ガーミン, アップルウォッチ) と連携も可能
詳細については、別途資料を参照してください。

歩数計アプリ「ヘルスプラネットワーク」の使い方



歩数データの送信

画面左上部にある「データ送信アイコン」をタップすると、アプリ内で保持している歩数データが送信（「からだカルテ」に同期）されます。

7日に最低1回は実行する必要があります。（iPhone）
30日に最低1回は実行する必要があります。（Android）

ポイントの確認

画面右上部にある「ポイントアイコン」をタップすると、アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

メイン部分

現在の歩数、過去の歩数、1日の歩数目標などが確認できます。また、目標歩数を設定することで、当日の達成度は上部の円グラフ、直近7日間分は下部のチェックマークで確認をできます。

データ画面

直近1週間、1カ月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

7日間に1回のデータ送信を推奨します



- **お知らせ**：管理者から送られてきたお知らせを確認できます。
- **スマホで認証**：体組成計や血圧計の個人認証、リーダーライターとデータの送受信ができます。
- **目標**：歩数の目標を設定します。（1日/1週間）
- **プロフィール**：個人情報・体組成情報・歩幅の設定ができます。ID/ニックネーム/性別/生年月日/身長/体重/体脂肪率/歩幅（歩き・早歩き・走り）
- **設定**：アプリの設定を変更できます。センサー設定（加速度センサー・省電力モード※Android・スタミナモード※iOS）/グラフ設定（ブーストモード・GPU使用）/システム設定（言語・電池の最適化をオフ）/スマホで認証（データ送信）
- **QRコードリーダー起動**：QRコードの読み取りができます。
- **会員QRコード**：会員情報のQRコードが表示されます。
 ↳ 体組成計や血圧計の個人認証、リーダーライターとデータの送受信ができます。
- ★ **その他**：各サイトのページにリンクします。

体組成計・血圧計を測定する場合

アプリで「会員QRコード」を表示します。



「その他」をタップ → 「会員QRコード」をタップ → 会員QRコード表示

※QRコードをかざすのは、オレンジ色の機器です。

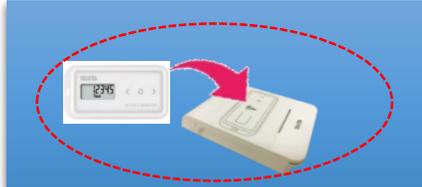
体組成計の使い方

◆ 体組成の測定ができる場所：白糠町役場、白糠町庶路支所

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。

【活動量計の方】活動量計をかざします。



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。

【アプリの方】QRコードをかざします。



会員QRコード表示



※QRコードをかざすのは、オレンジ色の機器です。

測定方法～体組成計～

◆**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いただき、素足で体組成計に乗ってください。

「STEPon」の文字が表示されます。

◆**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下さい。

◆「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、活動量計を外します。

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。

測定方法～血圧計～

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、腕をまく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、**肩口まで**腕を入れてください。

(腕はまっすぐ伸ばさず、ひじあて部分にひじ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)



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。(みどり色のボタンです)

◆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。



スタートボタン



非常停止ボタン

からだカルテで自分の状況をチェック！

パソコンやスマートフォンで歩数や測定グラフを確認できます

健康管理サイト「**からだカルテ**」で、歩数や体組成のデータが見られます。お持ちのパソコンやスマートフォンで「からだカルテ」(URL⇒ <https://www.karadakarute.jp/town-shiranuka>) にアクセスし、IDとパスワードでログインして自身の状況をチェックしてみましょう！
または、下記の「からだカルテ」アプリをダウンロードし利用してください。



- ① 活動量計の方は、黄色い紙に記載されている「シリアル情報」を入力してください。
- ② スマホの方は、登録時に付与されたID、登録されたPWを入力してください。
※登録後に変更された方は、変更されたID・PWを入力してください。

アプリをダウンロードする



【アプリケーションの概要】

・動作環境：iOS 11.0以上、Android OS 5.1 以上のスマートフォンに対応しています



QRコードを読み込み、「からだカルテ」アプリをダウンロードします。

アプリにログインする



アプリを開きます



- 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」ボタンをクリックしてください。

一度ログインしていただいた後は、毎回ログインID・パスワードの入力をせずに、ご利用できます。

「からだカルテ」ログイン後の画面を確認してみましょう

「からだカルテ」メニュー画面から様々な画面を閲覧することができます。左上のメニューから、様々なコンテンツを閲覧してみましょう。

確認したいコンテンツを選択してみましょう。

所持ポイントが表示されます。

直近で測定したデータが表示されます。

画面下にスクロールしていくと項目変更から選択したデータが順に表示されています

右上の人型のアイコンからユーザー情報の変更をすることができます。

「Myデータ」で測定結果を確認してみましょう

グラフに表示する項目を変更できます。表示したい項目を選択してください。項目を4つまで選択することができます。

表示したい項目を自分で選ぶか、タイプを選択すると、4つまでグラフ表示することができます。

自分のタイプから項目を決める

- 自由に項目を選択したい
- メタボが気になる
- 生活習慣を改善したい
- ダイエットしたい(女性)
- ダイエットしたい(男性)
- 健康管理をしたい

体組成

- 体重
- 体脂肪率
- 内臓脂肪レベル
- 筋肉量
- 体脂肪量
- 体水分率

歩数

- 歩数
- 歩行時間
- 連続歩数
- 自転車活動カロリー
- 自転車時間

クリア 項目を変更する

たのしく歩いて健康とポイントをGETしよう！

- ◇ポイント付与期間：令和7年4月1日（火）～令和8年3月7日（土）340日間
- ◇最終データ送信期限：令和8年3月15日（日）
※最終データ送信期限までに歩数データを送信してください。
期限を過ぎるとポイント対象外になります。
- ◇ポイント交換：最終データ送信期限後、ポイント集計を行います。
集計後、令和8年3月下旬に該当者へ景品を郵送予定です。
- ◇景品 獲得ポイント：シラトピア商品券（最大4,500円分）

※令和7年度の獲得ポイントは、令和8年3月31日に失効します。

※ポイント付与期間終了後も、歩数データの送信及び体組成・血圧測定を継続してください。

◎ウォーキングポイント

獲得ポイント	平均歩数	景品
34,000P ～ 67,999P	1,000 歩/日	500 円
68,000P ～ 101,999P	2,000 歩/日	1,000 円
102,000P ～ 135,999P	3,000 歩/日	1,500 円
136,000P ～ 169,999P	4,000 歩/日	2,000 円
170,000P ～ 203,999P	5,000 歩/日	2,500 円
204,000P ～ 237,999P	6,000 歩/日	3,000 円
238,000P ～ 271,999P	7,000 歩/日	3,500 円
272,000P～	8,000 歩/日	4,000 円

◎イベントポイント

獲得ポイント	景品	
1,500P～	500 円	
対象	ポイント	回数
健康づくりイベント参加	1回 500P	年5回
体組成・血圧等の測定 ・初回：4～5月・中間：8 ～9月・完了：2～3月	1回 300P	年3回
ウォーキングラリー	ゴール達成 1,000P	1回
	ハーフゴール達成 500P	

バーチャルウォーキングラリー

WEB上の地図を歩きチェックポイントを通過するたびに、その場所の歴史などを学びながら楽しむイベントです。無理をせず、ご自身のペースでお楽しみください。

☆第1回白糠町ウォーキングラリー

期間：令和7年6月1日（日）～7月30日（水）までの60日間
 最終データ送信日：令和7年8月9日（土）
 コース：富士山編 距離 178.5km
 総歩数：255,000歩（ハーフ127,500歩） 1日平均 4,250歩
 ※期間内に規定歩数を達成した方へポイントが付与されます。



☆第2回白糠町ウォーキングラリー

期間：令和7年9月1日（月）～11月30日（日）までの91日間
 最終データ送信日：令和6年12月10日（水）
 コース：北海道編 距離 357km
 総歩数：510,000歩（ハーフ255,000歩） 1日平均 5,604歩
 ※期間内に規定歩数を達成した方へポイントが付与されます。



◇バーチャルウォーキングラリーのルール

- 参加登録不要で、期間中に歩数データを転送された方が対象となります。（歩数データを健康グラフから手入力されている方は参加できません。）
- 期間中において歩数データは、**過去10日分**までを集計対象としています。11日以前の歩数測定データは集計対象外となります。歩数イベント開催期間中は、**7日間に一度のデータアップ**を推奨します。

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎

×データ対象外 ○データ対象 ◎データ転送日

《「からだカルテ」確認方法》 <https://www.karadakarute.jp/takizawacity/>

ログイン後、マイページのページ中段『ウォーキングラリー』の右側、【詳細を見る】をクリックしてください。

ウォーキングラリーのページを閲覧することができます。

『個人ランキング』をクリックしてランキング情報を確認してみましょう！

個人ランキング一覧へ

健康スポット・送信スポット

体組成計・血圧計及びリーダーライター、サイネージが設置されている施設

	場 所	住 所	体組成計	血圧計	データ 送信	データ 確認用 サイネー ジ
1	白糠町役場	白糠町西1条南1丁目 1番地1	◎	◎	◎	◎
2	白糠町庶路支所	白糠町西庶路西1条南 3 丁目 4-17	◎	◎	◎	◎
3	総合体育館	白糠町東2条北3丁目 1番地			◎	
4	西庶路コミュニティ センター	白糠町西庶路東1条北 1 丁目 4-22			◎	
5	庶路町民センター	白糠町庶路1丁目			◎	
6	サッドラ白糠駅前店	白糠町東2条南2丁目 1-2 2			◎	

※利用時間は各施設の開庁時間に準じます。

※全国のローソン・ミニストップの店頭端末（ロッピー）からも活動量計の歩数データ送信ができます。

※各健康スポット・送信スポットの設置場所が変更になる時は、町のホームページ等でお知らせします。

年間の主なスケジュール

事業名	スケジュール(予定)	事業内容など
しらぬか健康ウォーキング事業	令和7年4月1日(火)から令和8年3月 31日(火)まで	歩数計測 測定:体組成計・血圧計
ウォーキングポイント付与期間	令和7年4月1日(火)から令和8年3月 7日(土)まで	歩数データを送信することでポイントが付与されます
最終データ送信期限	令和8年3月15日(日)	最終歩数データを送信することでポイント付与されます
計測会 ※イベントポイント対象事業	初回:4~5月 中間:8~9月 完了: 2~3月	期間内に体組成・血圧測定を行う
バーチャルウォーキングラリー ※イベントポイント対象事業	①6月1日(日)~7月30日(水) ②9月1日(月)~11月30日(日)	期間内の送信された歩数をもとに日本各地や世界の名所をWEB上で巡るイベント
健康づくりイベント ※イベントポイント対象事業	①ウォーキング講習会 ②ウォーキング教室(7月・10月) ③健康づくり講習会(1月・3月)	正しい歩き方などの講習 効果的な歩き方の指導など 日常生活でできる健康づくり
ポイント結果集計	令和8年3月16日~	獲得ポイントの集計
景品送付	3月下旬	獲得ポイントに応じた景品の発送

※スケジュール、事業内容に変更がある場合は、町ホームページ、からだカルテ等でお知らせします。

《問合せ窓口》

白糠町 健康子ども課 健康推進係（白糠町西1条南1丁目1番地1）

電話：01547-2-2171（内線555・556）

受付時間 平日 8:30~17:00（土・日・祝日除く）