

～白糠町～

WEB申込-手順

白糠町 しらぬか 健康ウォーキング

いつでも、どこでも、手軽に取り始め、健康効果の高いウォーキングを通じて、運動の「習慣化」による健康な「こころ」と「からだ」づくりを応援します。日々の成果はポイント化されますので、普段の生活から1日1000歩増やすことを目標に、ぜひご参加ください。

ウォーキングの主な効果

- 健康な「こころ」と「からだ」づくり
- 生活習慣病の予防、体質改善、睡眠の質の向上、心身のリフレッシュ
- 環境負荷の軽減
- 近場への移動手段を白家用車から徒歩に転入、CO₂排出量の抑制に貢献

対象

18歳以上の「町民の方」および「町内の事業所等で働いている方」

変化の見える化

役場などに設置する体組成計や血圧計により、ウォーキングによるからだの変化を確認できます

測定項目

体重・体脂肪率・体組成計・体組成計・体水分量・体水分率・骨密度量・体内脂肪・基礎代謝量・内臓脂肪レベル・骨密度内臓脂肪・BMI・肥満度・体組成計など

期間

令和6年 8/18日～12/15日

参加方法

活動量計での参加 (町より貸与いたします)

スマートフォンでの参加 (専用アプリが必要となります)

※1～4週間に一度、アプリまたは町内施設に設置された計測機でのデータ送信が必要です

ウォーキングポイント

ウォーキングの成果がポイント化、ランキング化され景品と交換できます

獲得ポイント シラビア商品券 (最大4,000円分)

各部門の上位者 ふるさと納税返礼品セット

参加の流れは裏面をチェック

スケジュール等

1 申し込み

郵政の申込用紙または下記専用サイトからお申し込みください。
<https://www.karadakarute.jp/town-shiranuka>

2 説明会

以下の日程で説明会を開催します。お申込みの際に希望される日時をお知らせください。

【会場および日時】

- 庁舎支所 令和6年8月3日(土) 第1部 9時30分～ 第2部 13時00分～
- 白糠町社会福祉センター 令和6年8月4日(日) 第1部 9時30分～ 第2部 13時00分～

3 初回計測

説明会の間に会場で体組成計および血圧計による計測を行います。当日参加できない方は、8月5日(月)以降に役場または庶務支所で計測してください。内容の説明を受けたい方は役場健康こども課へご連絡ください。

4 ウォーキング開始

ポイント化されるのは8月18日(日)以降になります。

5 歩数データ送信

活動量計を利用される方は4週間に一度、町内施設に設置されている「リーダーライター」にて、多数などのデータの送信を行ってください。

6 中間計測

10月および12月(事業終了時)に役場および庶務支所に設置されている体組成計および血圧計による計測を行ってください。

7 ウォーキング終了

ポイント化されるのは12月15日(日)までです。

8 完了計測

活動量計を使用の方最終のデータを送信

9 結果集計

ポイントを集計し結果により商品券を配布します。

表彰式

ポイントランキング上位者へ表彰、記念品贈呈

【リーダーライター設置場所】

- 白糠町役場
- 総合体育館
- サツドラ白糠駅前店
- 庶務支所
- 高田路コミュニティセンター
- 庶務町長センター

スマートフォンアプリを利用される方は、専用アプリから1週間ごと、多数などのデータ送信を行ってください。8週間に一度送信を行い、結果データが更新されます。

【健康こども課 健康推進係 TEL 01547-2-2171(内線555-556)】

1. web登録画面



チラシ等の申し込み用【QRコード】を読み取る
申し込み画面へ遷移する



【こちらからお申し込みください】ボタンを押して次に進みます
参加お申し込み前確認へ遷移する



・歩数アプリの注意事項
【こちらからご確認いただけます】ボタンを押して確認
「ご利用前の注意事項」PDFが表示内容確認をする

| ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android) | ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android) |
|---|--|
| <p>事前にお持ちのスマートフォンの機種にアプリが対応しているか必ずご確認ください。</p> <p>[1] 使用可能なスマートフォン <対応OS : iOS 13, 14, 15, 16, 17 Android8.0以上> ※ 最新OSにアップデートしてください。 Galaxy S8+ (SMH510/SC-031-SCV3S/Android(TM) 7.0), Xperia XZ Premium(SOYV/SO-04J/Android(TM) 7.1), Xperia XZs(SOYV/SOV3S/Android(TM) 7.1)は一部機種は動作保証外となります。 ※ HUAWEI(華為)は動作保証外となります。 ※ 機種変更した場合は、古い機種にインストールし、動作確認をお願いします。</p> <p>[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 歩数計の動作確認に際しては、必ず必要なアプリのインストールをお願いします。 ※ 設定画面の「バッテリー」から「バックグラウンドアプリの刷新」をオフにしてください。</p> <p>[3] アプリではご利用いただけません 歩数計アプリはスマートフォン専用であり、タブレットではご利用いただけません。</p> <p>[4] ログアウトする際の注意事項 ログアウトすると、アプリの歩数データが削除されます。ログアウトする際は必ず歩数データの保存を行ってください。復元機能はアプリの「設定」から実行されます。</p> <p>[5] スマートフォンの機種変更をする場合 機種変更を行う場合は、下記の手順に従って、歩数データの送信を行ってください。 ① 設定画面の「バックグラウンドアプリの刷新」をオフにする。 ② 古いスマートフォンと機種変更したスマートフォンに「HealthPlanet Walk」をインストールし、ご利用前ID、パスワードでログインする。 ※ 古いスマートフォンからデータを移行する、新しい機種のアプリにデータを移行するとはなりません。サーバーで保存されているデータで安心ください。</p> | <p>[6] 歩数管理にご注意ください</p> <p>iPhone</p> <ul style="list-style-type: none"> 「モーションとフィットネス」からのアクセスを許可する必要があります。 最低でも1日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。 <p>Android</p> <ul style="list-style-type: none"> 「身体活動」データへのアクセスを許可する必要があります。 アプリは常時起動しておかなくてはなりません。アプリを停止してしまうと歩数データが送信されません。 アプリが送信できる歩数データは前日から起算して過去最大30日分までとなりますが、7日毎に1回の送信を推奨します。 <p>● アプリをインストールしてしまえば、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。</p> <p>● アプリがインストールされると歩数はカウントされません。</p> <p>● 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。</p> <p>● Android端末の場合、「電池の最適化」をONにしている歩数カウントが停止する場合があります。歩数カウントが停止してしまう場合は、「その他」>「設定」から「電池の最適化」をOFFにしてください。</p> <p>ご注意ください</p> <p>他の歩数計アプリや歩数計アプリを利用してデータ送信を行っても、正しく歩数やポイントが蓄積されません。「HealthPlanet Walk」以外の連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。</p> |

1. web登録画面



【参加登録へ進む】ボタンを押して次に進みます

「参加申し込み」画面に遷移する

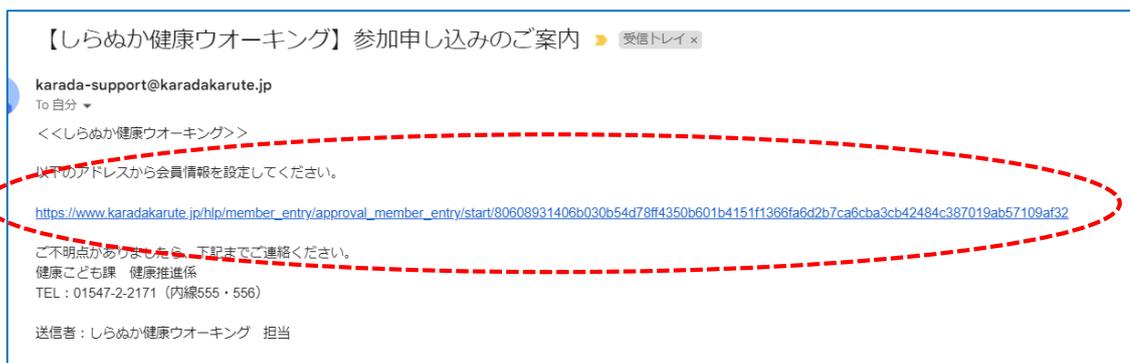


【メールアドレスを入力】

↓
【各利用規約】を確認し、
チェックボックスにチェックを入れ
「全ての規約に同意して送信する」
ボタンを押して確認



「メールを送信しました」画面へ遷移する



【しらぬか健康ウォーキング】から申込受付のメールが送信される
その中にあるURLから会員登録画面を開く

1. web登録画面

参加申し込み

メールアドレス入力 > 返信メール受信 > **お客情報入力** > アンケート情報入力 > 入力情報確認 > 登録完了

ご本人情報

お客様の基本情報を入力してください。(入力欄はすべて必須です)

ニックネーム **必須**

(全角16文字まで、半角32文字まで)

※ニックネームはからだカルテ内のコンテンツに表示されます。本名フルネームを入力される方は、その点をご留意ください。

性別 **必須**

男性 女性 アスリートモード [アスリートモードとは?]

身長 **必須**

cm (半角数字)

生年月日 **必須**

1970(昭和45) 年 1 月 1 日

氏名 **必須**

(全角)

氏名(カナ) **必須**

(全角カナ)

お住まい **必須**

【郵便番号】

- 住所自動入力

【都道府県】

都道府県選択

【ご住所】

電話番号 **必須**

(半角数字とハイフン(-))

身体活動レベル **必須**

低い 一日中じっとしてほとんど動かない方

普通 一般的な生活活動の方

高い 筋力トレーニングや強度の高い運動をほぼ毎日行っている方
一日中ほとんど座らず体力を使う仕事(農業や漁業、肉体労働)に従事している方

利用デバイス選択 **必須**

活動量計 スマートフォンアプリ

健康保険

国民健康保険 国民健康保険以外

メールアドレス **必須**

※ドメイン指定受信をしている場合は、あらかじめ「@healthplanet.jp」、「@healthlink.co.jp」、「@karadakarute.jp」からのメールが受信できるように設定をお願いします。
※ドメインが「@icloud.com」、「@me.com」、「@mac.com」のメールアドレスの場合、メールが届かないことや迷惑メールに振り分けられることがあるため推奨しておりません。他のメールアドレスをご登録ください。

次へ進む

【参加申し込み】画面から、参加者情報を入力、確認ができたなら「次へ進む」を押して画面に遷移する



参加申し込み

メールアドレス入力 > 返信メール受信 > お客情報入力 > アンケート情報入力 > **入力情報確認** > 登録完了

ご本人情報

| | | |
|----------|---|--------------------|
| ニックネーム | THL | 修正 |
| 性別 | 男性 | 修正 |
| 身長 | 170cm | 修正 |
| 生年月日 | 1970年 01月 01日 | 修正 |
| 氏名 | 白藤 太郎 | 修正 |
| 氏名(カナ) | シラスカ タロウ | 修正 |
| お住まい | 088-0392 北海道 北海道白糠郡白糠町西1条南1丁目1番地1 | 修正 |
| 電話番号 | 01547-2-2171 | 修正 |
| 身体活動レベル | 普通 | 修正 |
| 利用デバイス選択 | スマートフォンアプリ | 修正 |
| 健康保険 | 国民健康保険 | 修正 |
| メールアドレス | kenji.teranishi@healthlink.co.jp | |

内容を確定する



参加申し込み

メールアドレス入力 > 返信メール受信 > お客情報入力 > アンケート情報入力 > 入力情報確認 > **登録完了**

ご登録ありがとうございました。

後ほどご登録いただいた下記メールアドレスに確認結果をご報告いたします。
kenji.teranishi@healthlink.co.jp

[からだカルテTOPへ](#)

【ご登録ありがとうございます】
登録されたメールアドレスへ申し込み結果とパスワードが送信されます。

1. web登録画面

【しらぬか健康ウォーキング】参加申込結果のご連絡 受信トレイ x

karada-support@karadakarute.jp
To 自分

<<しらぬか健康ウォーキング>>

お申込ありがとうございます。

会員登録が完了しましたのでログイン情報をお送りします。

あなたのログインID : rXbSU8ceZ2

以下のアドレスからパスワードを設定し、マイページへログインして下さい。
https://www.karadakarute.jp/hlp/forget_password?appflag=1

スマートフォンでお使いいただける歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」は下記URLよりダウンロードしお使いください。

iPhoneをお使いの方
<https://itunes.apple.com/jp/app/%E3%83%98%E3%83%AB%E3%82%B9%E3%83%97%E3%83%A9%E3%83%8D%E3%83%83%E3%83%88walk/id1265098242?l=ja&ls=1&mt=8>

Androidをお使いの方
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.healthplanet.walk>

ご不明点がありましたら、下記までご連絡ください。
健康こども課 健康推進係
TEL : 01547-2-2171 (内線555・556)

送信者 : しらぬか健康ウォーキング 担当

【あなたのログインID】をコピー、以下のURLを押して【マイページ】の画面に遷移してください

パスワード設定

会員ID・ご登録のメールアドレス・生年月日をご記入の上、[送信する] ボタンを押してください。
メールにてパスワード設定URLをお知らせします。

会員ID 必須 コピーした【ログインID】を貼り付ける

メールアドレス 必須 【メールアドレス】を入力する

※ドメイン指定受信をしている場合は、あらかじめ「@healthplanet.jp」、「@healthlink.co.jp」、「@karadakarute.jp」からのメールが受信できるように設定をお願いいたします。

生年月日 必須 【生年月日】を入力する

1970(昭和45) 年 1 月 1 日

送信する

パスワード設定

ご登録のメールアドレスにパスワード設定URLの送信が完了しました。
URLの有効期限は、メール送信時刻から3時間になります。
メールをご確認ください。

からだカルテトップへ

入力されたメールアドレスへ【パスワード設定】のURLが送信されます。

※「からだカルテトップへ」は押さない

「送信する」を押す

1. web登録画面

【からだカルテ】パスワード設定URLのお知らせ

受信トレイ x

karada-support@karadakarute.jp

To 自分

いつもご利用ありがとうございます。

パスワード設定のお申込みをいただきましたので、以下のURLにアクセスしパスワード設定をお願いいたします。

※URLの有効期限は、メール送信時刻から3時間になります。

https://www.karadakarute.jp/hlp/reset_password/auth/128bff0dc332df16cf454055207647310d25decdf9f735d7b2de37147d467c9e?appflag=1&

このメールに当たりの無い方は、お手数ですが karada-support@karadakarute.jp までお問い合わせください。

株式会社 タニタヘルスリンク からだカルテ事務局
Mail : karada-support@karadakarute.jp

Copyright (c) 2020 TANITA HEALTH LINK, INC. All Rights Reserved.

URLを押して【パスワード設定】の画面に遷移してください

パスワード設定

新しいパスワードをご記入の上、[変更する] ボタンを押してください。

新しいパスワード **必須**

半角英数字記号6~16文字

確認のためもう一度入力してください **必須**

半角英数字記号6~16文字

※英字の大文字小文字は区別されます。

※入力可能な記号 [. (ピリオド) - (ハイフン) _ (アンダーバー) @ (アットマーク)]

変更する >

【パスワード】入力して「変更する」を押してください。

パスワード設定

パスワード設定が完了しました。

からだカルテトップへ >

「からだカルテトップへ」を押して「ログイン」画面が開くことをご確認ください。

はかって、ピットデータ転送!

ログインする >

新規会員登録 >

設定された【ログインIDとパスワード】を入力し、「からだカルテ」が開くことをご確認ください。

からだカルテ

Myデータ

ダッシュボード グラフ

健康メモ

目標設定が未登録です。今すぐ登録しましょう!

目標設定を登録する >

基本データ

歩数 >

消費カロリー >

歩数消費カロリー 0 kcal

歩行時間 -- 分

消費カロリー -- kcal

体脂肪率の目安 -- kcal

活動消費カロリー -- kcal

データ入力

データ一覧

～白糠町～

ヘルスプラネット
ウォークアプリ
ダウンロード方法



HealthPlanet Walk

2. ヘルスプラネットウォークアプリ ダウンロード方法



【しらぬか健康ウォーキング】参加申込結果のご連絡 ▶ 受信トレイ x

karada-support@karadakarute.jp

To 自分 ▼

<<しらぬか健康ウォーキング>>

お申込ありがとうございます。

会員登録が完了しましたのでログイン情報をお送りします。

あなたのログインID : rXbSU8ceZ2

以下のアドレスからパスワードを設定し、マイページへログインして下さい。

https://www.karadakarute.jp/hlp/forget_password?appflag=1

スマートフォンでお使いいただける歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」は下記URLよりダウンロードしお使いください。

iPhoneをお使いの方

<https://itunes.apple.com/jp/app/%E3%83%98%E3%83%AB%E3%82%B9%E3%83%97%E3%83%A9%E3%83%8D%E3%83%83%E3%83%88walk/id1265098242?l=ja&ls=1&mt=8>

Androidをお使いの方

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.healthplanet.walk>

ご不明点がありましたら、下記までご連絡ください。

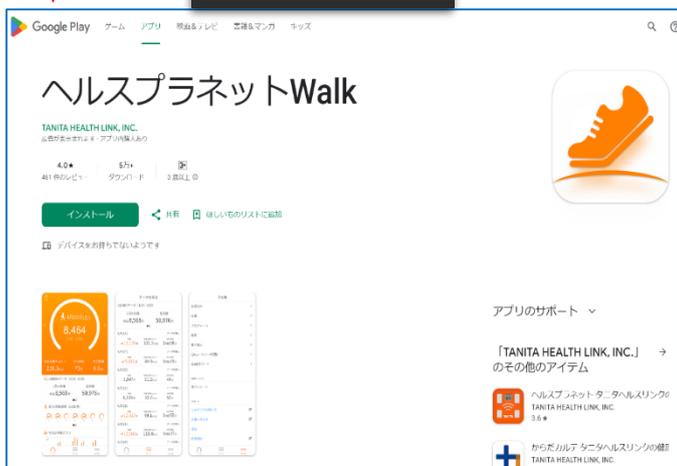
健康こども課 健康推進係

TEL : 01547-2-2171 (内線555・556)

送信者 : しらぬか健康ウォーキング 担当

【参加申し込み結果のご連絡】メールにある、URLからダウンロードしていただくか、別途資料を参照しダウンロードをしてください

Android



iPhone



ダウンロード方法については別資料【歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」の使い方ガイドを参照してください。



日本をもっと健康に！