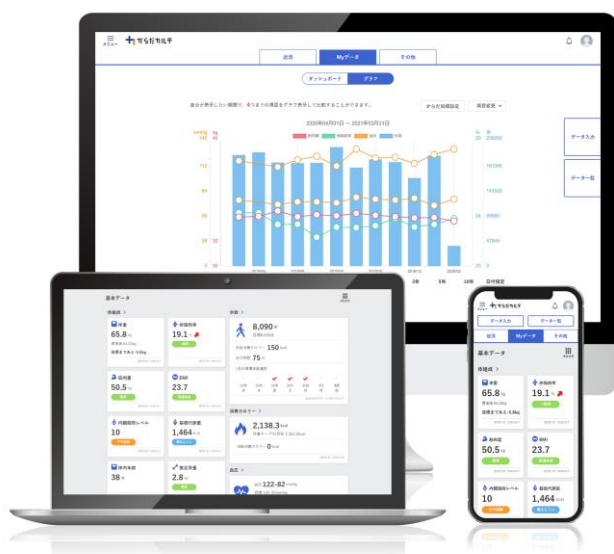


# 健康管理ポータルサイト 「からだカルテ」の 使い方ガイド



## はじめに

### 1. 「からだカルテ」の基本設定・操作

- ログイン方法 ..... P.4
- からだ目標設定 ..... P.5
- 健康づくり目標設定 ..... P.7
- ログイン後の画面 ..... P.10
- Myデータ／健康メモ ..... P.11
- データ入力／データ一覧 ..... P.12
- 食事記録 ..... P.13
- 近況 ..... P.15
- ユーザー情報の変更 ..... P.16
- お知らせ／重要なお知らせ ..... P.18

### 2. 主なコンテンツ

- ウォーキングラリー ..... P.20
- タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ ..... P.21

### 3. その他

- スマートフォンで「からだカルテ」にログイン ..... P.23
- スマートフォンアプリ「からだカルテ」 ..... P.25

※ 本ガイドに掲載しているディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。実際のものとは、デザイン・仕様・名称が一部異なる場合があります。

はじめに

## 健康管理ポータルサイト「からだカルテ」とは？

「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのWEBサービスです。「からだカルテ」では、指定の方法で送信またはご記入いただいたデータを保存・管理することができ、からだや運動の状態の変化を確認したり、目標管理をすることができます。また、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」など、お役立ちコンテンツも掲載されています。



本資料には、事業で使用される「からだカルテ」の基本的な操作や必要な情報が記載されています。一通り目を通していただき、全体の流れをご確認ください。



# 1. 「からだカルテ」の基本設定・操作

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」では、体組成計や活動量計などで測定したデータを自動でグラフ表示して確認することができます。

# ログイン方法

## ◆「からだカルテ」にログインしてみましょう

ご自宅のパソコンやスマートフォンから「からだカルテ」がご利用できます。下記URLにアクセスしてログイン、もしくは「からだカルテ」で検索してください。

<https://www.karadakarute.jp>

からだカルテ

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、健幸スマイルスタジオのプラン契約後にhacomonoから配信されるメール（「からだカルテ」登録情報についてのご連絡）本文に記載しておりますので、ご確認ください。**

①「ログインする」をクリックしてください。

②メールに記載されたIDを「ID」欄に入力します。

③メールに記載されたパスワードを「パスワード」欄に入力します。

④「ログインする」をクリックしてください。

### からだカルテ ログイン

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] ボタンを押してください。

会員IDまたはシリアルナンバー

半角英数字記号4～64文字

パスワードまたはシークレットナンバー

半角英数字記号6～16文字

ログインしたままにする

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！**  
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なおしてください。

※他人と共有する端末を使用する場合は、不正ログインを招く恐れがありますのでご注意ください。

# からだ目標設定 (1/2)

## ◆ からだ目標を設定してみましょう

ご自身で立てた目標を「からだ目標設定」機能で入力してみましょう。設定した数値は、ダッシュボード画面やグラフで確認することができます。日々の健康管理にお役立てください。

**1**

「Myデータ」>「グラフ」>「からだ目標設定」より設定できます。

**2**

利用規約に「同意する」をクリックすると機能を使用できます。

設定した目標値はこのように反映されます！

【グラフ画面】



【ダッシュボード画面】

**3**

設定したい項目を選択してください。

目標値を記入します。

目標値を入力したら「設定」をクリックしてください。

目標値参考：健康コラム「ここに注目！体組成計の「測定項目」」  
<https://www.karakakarute.jp/hlp/column/detail/172>

# からだ目標設定 (2/2)

## ◆ メールでお知らせ「注意値」を設定してみましょう

「注意値」を設定しておくことで、数値の範囲を超えた場合は、ご登録のメールアドレスに自動でお知らせが送信されます。

**「注意値の設定」をクリックします。**

**「注意値」を入力します。**

**＜未測定期間チェック＞**  
一定期間以上測定をしていないと、ご登録のメールアドレスへ未測定のご連絡が自動で送信されます。**日数**を入力してください。

入力が終わったら**「設定」**をクリックしてください。

お名前とメールアドレスを入力し**「追加する」**をクリックしてください。

それぞれ**「本文」**を入力し、画面下部にある**「設定」**をクリックしてください。

# 健康づくり目標設定 (1/3)

## ◆ 健康づくり目標を設定してみましょう

コースを選択すると、「健康づくり目標設定」と「行動目標」が設定されます。（※事前に体組成計で測定したデータを取り込んでいただく必要があります）



### <目標設定について>

タニタヘルスリンク独自のロジックにもとづいた行動目標が設定されます。

※体組成を測定いただくことにより目標を決めています。

### <コース選択の目安について>

【スタンダード】20代～60代までの方

【ハード】20代～60代の方で、特に筋肉率を上げたい方

【シニア】60代以降の方



自動で行動目標が設定されます。



# 健康づくり目標設定 (2/3)

## ◆ 健康づくり目標の達成状況を15段階で評価

「健康づくり目標」を設定していると、ログイン後のトップページに健康づくり目標の進捗状況が表示されます。「あなたの健康開花状況」のステージで達成度を見ることができ、自身の状態を具体的に把握できます。6カ月ごとに目標が設定される仕様となっています。

ダッシュボード グラフ

健康

スタンダード 選択中 コース・目標を変更する >

6ヶ月チャレンジ中：1ヶ月目

継続は力なり。  
 目標達成に向けてがんばりましょう！

1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月 4ヶ月 5ヶ月 6ヶ月

あなたの健康開花状況は **土づくり**

健康開花状況のステージまたは「**この月の測定結果**」をクリックすると当月の測定結果が確認できます。詳細については**次頁**をご覧ください。

今月の測定結果 >

▲前月 ▼今月

**筋肉量** ---kg (SWC筋肉率---%)

ベースラインが設定されていません

青色の範囲内が目標値です。

**BMI** ---

18.5未満	18.5以上～22.0未満	22.0以上～23.0未満	23.0以上～25.0未満	25.0以上
--------	---------------	---------------	---------------	--------

**体脂肪率** ---%

25.00%未満	25.00%以上～31.90%未満	31.90%以上
----------	-------------------	----------

# 健康づくり目標設定 (3/3)

◆ ご自身の健康開花状況の詳細や仕組みについては、下記の手順でご確認いただけます

スクリーンショットの上部には「スタンダード」コースが選択されており、「6ヶ月チャレンジ中：1ヶ月目」の進捗が示されています。中央には「継続は力なり。目標達成に向けてがんばりましょう！」というメッセージと、1ヶ月から6ヶ月までの進捗バーがあります。下部には「あなたの健康開花状況は 土づくり」と表示され、その下に「今月の測定結果」というボタンがあります。右側のオレンジ色の吹き出しには、「ご自身の『健康開花状況』の詳細はこちらから確認できます。植物の絵をクリックしてください。」と説明されています。

この画面は「健康開花状況」の詳細ページです。上部には「健康開花状況について」という見出しがあり、その下に「健康開花状況について」のリンクがあります。下部には「測定結果」のセクションがあり、「筋肉量」の項目が選択されています。その下に目標値、今月の実績、達成度の表が表示されています。

目標値	今月の実績	達成度
---	---	---
---	---	---
---	---	---
---	---	---
---	---	---

また、BMIの項目も表示されており、現在の値が22.0と示されています。

この画面は「健康開花状況の昇格」の仕組みを説明しています。上部には「健康開花状況の昇格」という見出しがあり、その下に「あなたの『毎月の評価』で基準値を満たしている項目（筋肉量・BMI・体脂肪率）の数と、その継続期間に応じて『健康開花状況』にランク付けされます。」と説明されています。中央には「健康開花状況」のセクションがあり、「スタンダードコース」と「ハードコース / シニアコース」の2つのコースが示されています。それぞれのコースにはD、C、B、A、S、SSの6つのランクがあり、それぞれに植物の絵が描かれています。下部には「発芽までの昇格の条件」と「双葉（スタンダードコース）・本葉（ハード・シニアコース）以降の昇格の条件」が示されています。

現在の達成状況や目標について確認ができます。

# ログイン後の画面

## ◆ 「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」メニュー画面からさまざまなコンテンツを閲覧することができます。画面左上の （メニュー） から、各種コンテンツにアクセスしてみましょう。

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。

確認したいコンテンツをクリックしてみましょう。

直近で測定したデータが表示されます。

基本データ		項目変更
<b>体組成</b> <b>体重</b> 54.3 kg <small>標準値61.95kg</small>	<b>体脂肪率</b> 16.4 % <small>やせ</small>	<b>歩数</b> 2,500 歩 <small>目標9,000歩</small> 歩行消費カロリー --- kcal 歩行時間 22分
<b>筋肉量</b> 42.6 kg <small>標準</small>	<b>BMI</b> 19.3 <small>普通体重</small>	
<b>内臓脂肪レベル</b> 1 <small>標準</small>	<b>基礎代謝量</b> 1,296 kcal <small>絶えやすい</small>	<b>消費カロリー</b> 896.9 kcal <small>体重キープの目安 2,385.3kcal</small> 活動消費カロリー 0 kcal
<b>体内年齢</b> 0 歳	<b>推定骨量</b> 2.8 kg <small>多い</small>	
<b>筋質点数</b> 0	<b>体水分率</b> 58.6 %	<b>血圧</b> 血圧 116-67 mmHg 脈拍 68 拍/分
<b>脂肪スコア</b> -3 <small>少ない</small>	<b>筋肉スコア</b> 0 <small>標準</small>	<b>血糖</b> 血糖 --- mg/dL

## ◆ ダッシュボードについて

上記「ダッシュボード」画面では、直近の体組成や歩数などの測定データが数値で確認できます。「グラフ」で数値の変化を確認したい場合は、P.11「Myデータ」をご確認ください。切り替えは、画面上部の ボタンで行ってください。

# Myデータ／健康メモ

## ◆ 「Myデータ」で測定結果を確認してみましょう

「Myデータ」>「グラフ」をクリックしてください。測定データの変化を、わかりやすいグラフで確認することができます。

グラフに表示する項目を変更できます。表示したい項目のチェックボックス(☑)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。

自分が表示したい期間で、4つまでの項目をグラフ表示して比較することができます。

表示期間を変更できます。

項目変更

項目変更

表示したい項目も自分で選ぶか、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
- 体重が気になる
- 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)
- 健康維持をしたい

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
- 体内年齢
- 基礎代謝量
- 体脂肪量

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
- 自転車活動カロリー

消費カロリー

- 消費カロリー
- 活動消費カロリー

血圧・血糖

- 血圧
- 糖化
- 血糖

その他

- 尿糖
- ウェスト

## ◆ 「健康メモ」で目標管理をしてみましょう

「健康メモ」をクリックしてください。

「健康メモ」では、ご自身の目標に対して達成できたかを日ごとに管理することができます。こまめに記録して、日々の目標管理にお役立てください。

健康メモ

目標の評価

2021/03/18

朝食を食べた

昼食を食べた

夕食を食べた

お酒を飲んだ

運動をした

ひとことメモ

戻る

登録する

「健康メモ」を入力する場合は、カレンダー上の対象日付部分、もしくは画面右側の「評価する」ボタンをクリックしてください。

○もしくは×で目標の評価をしたら「登録する」をクリックしてください

# データ入力／データ一覧

## ◆ データの入力・確認をしてみましょう

「からだカルテ」には様々なデータを入力することができます。

「Myデータ」画面右側の「データ入力」「データ一覧」より操作を行うことができます。

**データを入力したい場合**

- ① 「データ入力」を選択してください。
- ② 入力したいデータの項目をクリックし入力してください。

**入力したデータを確認したい場合**  
「データ一覧」をクリックしてください。

**データ入力**  
手入力でデータを追加したい項目を選んでください。

- 体組成
- 歩数
- 血圧
- 血糖
- 尿糖
- ウエスト
- 体温
- 食事
- 運動
- 健康メモ

1週間のデータ (2/29~3/6)		1カ月のデータ (3/1~3/31)	
平均体重	平均体脂肪率	平均体重	平均体脂肪率
- kg	- %	- kg	- %

測定日	測定時刻	体重	体脂肪率
3/1(日)	00:00	--- kg	--- %
3/2(月)	00:00	--- kg	--- %
3/3(火)	00:00	--- kg	--- %
3/4(水)	00:00	--- kg	--- %
3/5(木)	00:00	--- kg	--- %
3/6(金)	00:00	--- kg	--- %
3/7(土)	00:00	--- kg	--- %
3/8(日)	00:00	--- kg	--- %
3/9(月)	00:00	--- kg	--- %

# 食事記録 (1/2)

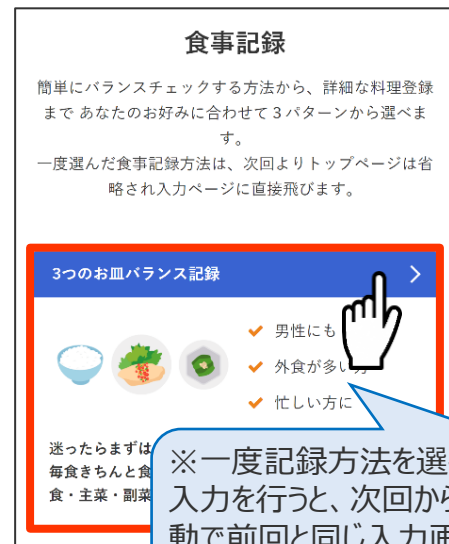
## ◆「食事記録」を入力する (3つのお皿バランス記録)

「データ入力」の「食事」を選択すると、「食事記録」を入力することができます。毎日の食事の記録と、食事内容の振り返りを行う機能となります。

**1** 「データ入力」> 「食事」をクリックしてください。



**2** 「3つのお皿バランス記録」表示部分をクリックしてください。



※一度記録方法を選択し入力を行うと、次回からは自動で前回と同じ入力画面に切り替わります。

**3** ◀ ▶マーク、日付部分をクリックすると、入力する日付を変更することができます。



朝食・昼食・夕食・その他嗜好品のそれぞれに、その日に摂取した食事内容を選んでください。

**4** 入力日から遡って一週間分の記録一覧の画面に切り替わります。



記録を変更したい場合は、一覧表の右端の「編集」をクリックします。



最後に「記録する」をクリックしてください。



# 近況

## ◆ 近況を確認してみましょう

「近況」から、さまざまなお知らせを確認することができます。



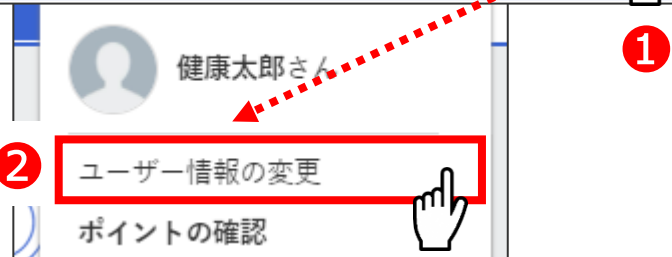
タニタヘルスリンクからのメッセージをご確認いただけます。



# ユーザー情報の変更 (1/2)

## ◆ ユーザー情報の変更について

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。



### ① プロフィールの編集

プロフィール写真、ニックネーム、自己紹介文、性別、生年月日、身長、身体活動レベルの変更ができます。  
(詳細は次頁をご覧ください)

### ② ユーザー情報の編集

氏名、住所、電話番号、メールアドレスの変更ができます。

### ③④ ログインID・パスワードの変更

ID・パスワードの変更ができます。

※変更後のパスワードはお忘れにならないようご注意ください。

### ⑤ メルマガ購読

メルマガジンの配信希望がある場合に選択します。

### ⑥ 測定機器の登録・解除

歩数計や活動量計などの測定機器を登録または解除することができます。

(詳細はP.18をご覧ください)



**運動教室など、複数の人が利用する可能性のあるパソコンを使用する場合は必ずログアウトしてください。**

ログインしたままになっていると、他人にご自身の個人情報が閲覧されてしまうのでご注意ください。



# ユーザー情報の変更 (2/2)

## ◆ プロフィールの編集内容について

右上の人型のアイコンから「ユーザー情報の変更」>「プロフィールの編集」をすることができます。

**1** 右上の人型のアイコンをタップします。

**2** 「ユーザー情報の変更」をタップします。

**3** 「プロフィールの編集」をタップしてください。

「ニックネーム」が編集できます。  
「ウォーキングラリー」を実施する際に表示されるお名前です。

「自己紹介文」は、ほかの参加者に公開される情報となります。

「内容を確定する」をクリックしてください。

「内容を確定する」をクリックすると登録完了です。

# お知らせ／重要なお知らせ

◆ **お知らせ** 「近況」から、さまざまなお知らせを確認することができます。



**タニタヘルスリンクからのメッセージや重要なお知らせは「お知らせ」に掲載されます。定期的にご確認ください。**

※「お知らせ」に掲載された情報は、近況にも掲載されます。

## ◆ 重要なお知らせ

システムや「Loppi」のメンテナンス情報など、ご利用いただく上で重要なお知らせです。  
**必ず読んでいただく必要があるため、お知らせがある場合には、画面上部に表示されます。**  
**「重要なお知らせ」をクリックすると詳細が表示されますのでご確認ください。**

## 2. 主なコンテンツ

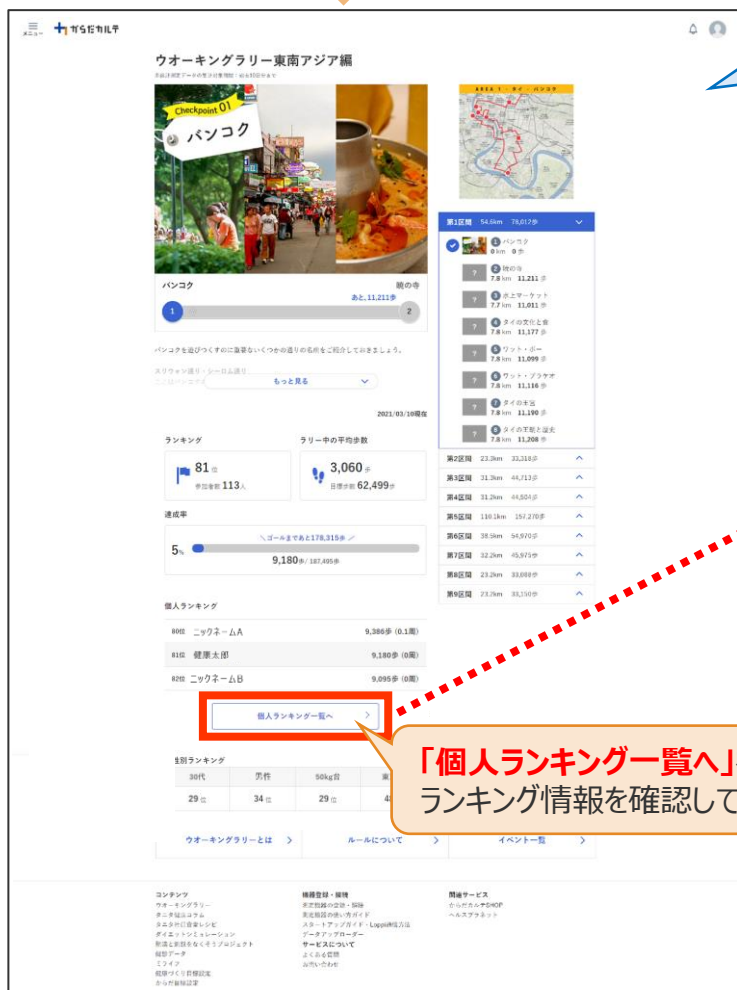
# ウォーキングラリー

## ◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

「ウォーキングラリー」は、「からだカルテ」にアップロード・入力されたあなたの毎日の歩数をもとに、WEBサイトで参加者同士の歩数ランキング形式で競争しながら、日本各地や世界の名所などを巡る、期間限定イベントです。



ログイン後、トップページの上部に表示される「ウォーキングラリー」をクリックしてください。  
※開催期間中のみ表示されます。



「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。

「個人ランキナー一覧へ」をクリックしてランキング情報を確認してみましょう！



**イベントは過去10日分までのデータで集計するため、最低でも週に1回の歩数データ送信をおすすめします。**

# タニタ健康コラム／タニタ社員食堂レシピ

「タニタ健康コラム」「タニタ社員食堂レシピ」は、画面左上の (メニュー) よりご覧いただけます。



## ◆「タニタ健康コラム」

株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士や保健師等の専門スタッフによる健康づくりに役立つ情報を毎月お届けしています。



食事や運動をはじめとする健康コラム  
をご覧いただけます。

## ◆「タニタ社員食堂レシピ」

健康的な食習慣づくりをサポートするレシピサイト。掲載レシピ数は、株式会社タニタの管理栄養士監修によるオリジナルレシピも含め1,300以上。いずれのレシピも、野菜をたっぷり使って、1定食あたりのカロリーを500kcal前後、塩分を3g以下に抑えながら、おいしく食べ応えのある株式会社タニタの社員食堂のレシピコンセプトに基づいています。



※全てのレシピをご覧いただくには、別途「タニタ社員食堂レシピ」アプリに、有料会員登録をいただく必要があります。  
●サイト月額（キャリア決済）220円（税込） ●アプリ月額（ストア決済）200円（税込）

## 3. その他

# スマートフォンで「からだカルテ」にログイン (1/2)

スマートフォンで「からだカルテ」を検索して下記の①～③の手順でログインします。

<https://www.karadakarute.jp>



からだカルテ

「ログインしたままにする」にチェック☑していただくと、次回から自動でログインすることができます。  
 ※他人と共有する端末を使用する場合は、不正ログインを招く恐れがありますのでご注意ください。



- 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 「ログインする」をタップしてください。

## ◆ スマートフォンの「ホーム画面に追加」する

スマートフォンのホーム画面に「からだカルテ」のページを追加して、簡単にデータを確認できるようにしてみましょう。

※こちらはSafariでの閲覧手順です。OS/バージョンによっては表示や操作手順が異なる場合があります。

### < iPhone編 >

- ① マークをタップ
- ② 「ホーム画面に追加」をタップ
- ③ 「追加」をタップ
- ④ ホーム画面に追加されました



# スマートフォンで「からだカルテ」にログイン (2/2)

## < Android編 >

※こちらはChromeでの閲覧手順です。OS/バージョンによっては表示や操作手順が異なる場合があります。



① 画面右上の  
⋮ マークをタップ



② 「ホーム画面に追加」  
をタップ



③ 「追加」をタップ  
※この画面では名称を変更  
できません



④ 「追加」をタップ



⑤ ホーム画面に追加されました

# スマートフォンアプリ「からだカルテ」

各ストア（App Store/Google Play）から「からだカルテ」アプリをインストールしてログインしてみましょう。



＜アプリケーションの動作環境＞

iOS 11.0以降、Android OS 5.1以上のスマートフォンに対応しています


## ◆ WEB版「からだカルテ」にはない「プッシュ通知機能」が便利！

「近況」や「お知らせ」の通知を見逃さずに確認できる「プッシュ通知機能」を搭載。

なお、「からだカルテ」アプリでもWEB版と同様にデータの確認や、「タニタ社員食堂レシピ」「タニタ健康コラム」等の閲覧が可能です。

### プッシュ通知





日本をもっと健康に！