



白河市 健康ポイント事業 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

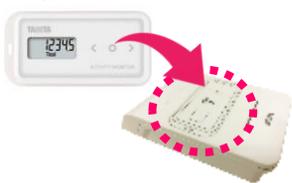
7日間に1回のデータ送信を推奨します

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3 1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。

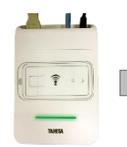


活動量計裏面のマークがリーダーライターの点灯部分の中央に位置するように置いてください。



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

正しく置かないと



あお色
に点灯

データを
送信します



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。



白河市 健康ポイント事業 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) 〈iPhone〉ios13~18 〈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、パスワードを確認する

ID

パスワード . . .

※設定したパスワードを忘れないようご注意ください

アプリを使う 基本操作



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。

❖ 体組成計測定時に利用する

<会員QRコード> を選択(推奨)

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」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。



準備が整いました、測定できます

※QRコードをかざすのは、オレンジ色の機器です。

体組成を測定をしよう！

月に1回は「**体組成の測定**」を行いチェックしていきましょう！

体組成計の測定方法

下記の①～⑦の手順で測定を行ってください。

【手順①】体組成計の電源を入れます。

ON/OFF ボタン（オレンジのボタン）を押すと電源が入ります。



電源を「ON」にしてください。

【手順②】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



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。



正しい位置に活動量計が置かれないと、**赤色**に点滅し「送信に失敗しました」と音声の流れます。

データの送信に失敗しました。



スマホをリーダーライターにかざします。



<会員QRコード>



※QRコードをかざすのは、オレンジ色の機器です。

※再測定時や表示後に時間が経過した場合は、あらためて「会員QRコード」を表示してください。

【手順③】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。



みどり色に点灯



活動量計をかざした直後
(データ送信中)
あお色に点灯し

歩数計データを
送信します。

という音声の流れます。



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。

という音声の流れます。

【手順④】先に、**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。



【手順⑤】次に、**体組成**をはかります。

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



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⑥】測定が完了したら体組成計から降ります。

体組成を計測後、画面に"GRIP off"と表示されたら計測終了です。「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
みどり色に点滅します。

【手順⑦】体組成計の電源をOFFにします。（オレンジのボタン）

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/city-shirakawa/>)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 13.0以上、Android OS 5.1 以上のスマートフォンに対応しています



iOS



Android

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！

ポイント対象

	付与項目	付与条件	ポイント数
ウォーキングポイント	1,000歩以上	1日1,000歩数以上	2
	3,000歩以上	1日3,000歩数以上	3
	4,000歩以上	1日4,000歩数以上	5
	5,000歩以上	1日5,000歩数以上	10
	6,000歩以上	1日6,000歩数以上	15
	7,000歩以上	1日7,000歩数以上	20
	8,000歩以上	1日8,000歩数以上	25
	9,000歩以上	1日9,000歩数以上	30
測定ポイント	体組成測定ポイント	体組成測定時（月/2回上限）	50
続けるポイント	からだカルテ閲覧（ログイン）ポイント	からだカルテログイン時（日1回）	5
参加ポイント	入会ポイント	入会時に付与 1回/年 ※継続者含む	500
	事前説明会参加（計測会）	説明会の参加時に付与 1回/年 ※新規参加者のみ	500
	修了測定ポイント	下記の期間に体組成測定をした場合 令和7年12月1日(月)から12月26日(金)	500
ボーナスポイント	バーチャルウォーキングラリー達成ポイント	バーチャルウォーキングラリー期間内に、目標の歩数を達成した時 各回	300
イベント参加ポイント	市が指定するイベントや教室等へ参加することでポイントが付与されます。 ※別紙、「令和7年度版 健康ポイントがもらえる事業・イベント一覧」参照		
健診ポイント	健康診査受診ポイント	健康診査（特定健康診査、高齢者健康診査、被扶養者の特定健康診査、がん検診、人間ドック等のいずれか）を受診すると付与 1回/年 ※受診期間： 令和7年1月1日～令和7年12月31日まで	500

◇市イベント等の参加ポイント付与事業について

「令和7年度版 健康ポイントがもらえる事業・イベント一覧」をご確認ください。
変更・追加がある場合は、市ホームページ・からだカルテなどでお知らせします。

ポイント獲得期間

継続参加者：令和7年4月1日（火）～令和7年12月31日（水）

新規参加者：令和7年6月1日（日）～令和7年12月31日（水）

※最終データ送信期限 令和8年1月15日（木）

◆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。期限が過ぎるとポイント対象外となります。

※ポイント期間終了後も、歩数データの送信・体組成測定を継続してください。

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、自身のペースでお楽しみください。

- ①期間：令和7年7月1日（火）～7月10日（木）までの10日間
 コース：ロンドン編 41.5km 総歩数 59,287歩 1日平均 5,929歩
 最終データ送信日：令和7年7月20日（日）



☆5市町村対抗ウォーキングラリー

《北海道京極町、中札内村、岩手県矢巾町、白河市、棚倉町》

- ②期間：令和7年9月10日（水）～10月26日（日）までの47日間
 コース：東海道五十三次編 197.48km 総歩数282,112歩 1日平均 6,002歩
 最終データ送信日：令和7年11月5日（水）



※ポイント対象イベント：期間内に総歩数を達成した方へ300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

- 期間中に歩数データを転送された方が対象となります。参加登録不要。
 （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

7日間に1回のデータ送信を推奨します

《今後のスケジュール》

事業名	スケジュール（予定）	事業内容など
健康ポイント 事業開始	継続参加者 令和7年4月1日（火）から	各種ポイント付与開始（P6のポイント対象、別紙「令和7年度版 健康ポイントがもらえる事業・イベント一覧」参照）
	令和7年度新規参加者 令和7年6月1日（日）から	
バーチャル ウォーキングラリー	第1回令和7年7月1日（火）から 7月10日（木）まで	WEB（インターネット）上で、バーチャルウォーキングラリーを開催します。
	5市町村対抗ウォーキングラリー 第2回令和7年9月10日（水）から 10月26日（日）まで	
修了測定 ポイント付与	令和7年12月1日（月）から 12月26日（金）まで	期間内に体組成測定を行うと、修了測定ポイントが付与されます。
健康ポイント 付与終了	令和7年12月31日（水）まで	令和8年1月1日（木）からはポイント付与はされません。
ポイント対象歩数 データ最終送信期限	令和8年1月15日（木）まで	12月末までのデータ送信を、期限までに必ずお願いします。
ポイント交換会	令和8年2月下旬	ポイント賞品交換を実施します。

健康スポット・送信スポットについて

< 健康スポット > : 体組成計・血圧計及びリーダーライターが設置されている施設

1	白河市中心保健センター	白河市北中川原313番地
2	白河市立図書館（りぶらん）	白河市道場小路96番地5
3	表郷庁舎	白河市表郷金山字長者久保2番地
4	ひじりん館（大信地域市民交流センター）	白河市大信増見字北田76番地 1
5	東庁舎	白河市東釜子字殿田表50番地
6	白坂行政センター	白河市白坂愛宕山209番地1
7	大沼行政センター（5月末から血圧計設置）	白河市久田野城内31番地

< 送信スポット > : リーダーライターが設置されている施設

1	白河市役所	白河市八幡小路7番地1番地
2	小田川行政センター	白河市泉田大久保88番地
3	五箇行政センター	白河市田島明治11番地1
4	古閑行政センター	白河市旗宿町尻105番地1
5	関辺行政センター	白河市関辺松並32番地-1
6	白河市総合運動公園中央体育館 （しらかわカタルスポーツパーク内）	白河市北中川原30番地
7	南湖公園 翠楽苑	白河市五郎窪山45番地1

※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、市のホームページ等でお知らせします。

☆☆☆これだけは、やってほしいこと☆☆☆

- ① 活動量計を身に付ける！いつも持ち歩くことを習慣にする！！
- ② 7日から10日に一回以上データ送信をする！
・活動量計の方は、リーダーもしくはロッピーに乗せるだけ！！
・スマホの方は、「送信アイコン」をタップ！！
- ③ 月に一回以上体組成を測る！
体組成は月に1回くらいは測ってほしい！ できれば2週間に1回！！
- ④ **ポイント期間終了後も、歩数データの送信・体組成測定を継続してください。**

■ 「目標歩数」をめざしましょう



「健康日本21」第三次目標

〈令和6年度から令和17年度までの計画〉

5,000歩 6,000歩 7,000歩 8,000歩 9,000歩

65歳以上
6,000歩

20歳～64歳
8,000歩

わたしの目標歩数は

歩

《問合せ窓口》

中央保健センター（白河市北中川原313） 電話：0248-27-2114

受付時間 平日 8:30～17:15（土・日・祝日除く）