

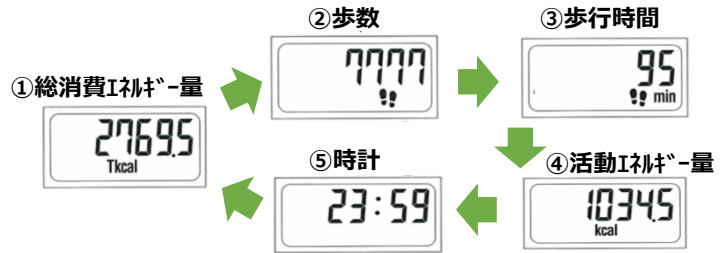


やはば健康チャレンジ事業 クイックガイド（説明書）



① 活動量計または歩数計アプリを持ち歩く

活動量計の場合



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日分を見ることが出来ます。

* 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。

歩数計アプリの場合



歩数のデータ送信

画面左上にある 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されます。

ポイントの確認

画面右上の 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。

「からだカルテ」で測定結果を確認

アイコンをタップするとからだカルテに移動し過去の血圧・体組成測定結果などを確認できます。

メイン部分

現在の歩数、過去の歩数、1日の目標歩数などが確認できます。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

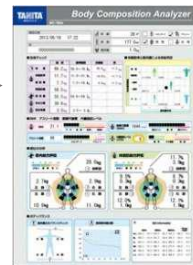
直近1週間、1カ月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

②体組成や血圧をはかる

月に1回以上を目標に、
体組成測定・血圧測定を
行いましょう！



体重だけでなく、
脂肪量率や筋肉量の
変化も定期的にチェック！



機器が使用できる場所

場所	時間	体組成計 血圧計	歩数 データ送信
やはば一く	9:00~21:00 <休館日> 毎月第3水曜日 年末年始 (12/29~1/3)	◎	○
さわやかハウス	8:30~17:15 <休館日> 祝日 年末年始 (12/29~1/3)	◎	○
ウェルベース矢巾	平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~19:00 <休館日> 毎週月曜日	◎	○
矢巾町えんじょい センター	8:30~17:00 <休館日> 土日祝 年末年始 (12/29~1/3)	—	○
矢巾町役場	8:30~17:15 <閉庁日> 土日祝 年末年始 (12/29~1/3)	—	○
ローソン ミニストップ 各店舗	店舗営業時間	—	○ Loppi

- ・測定方法については、各測定場所に掲示しております。
- ・血圧測定及び体組成測定時は、歩数データが自動でデータ送信されます。

測定の前に

【活動量計の方】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。」と音声がかかります。

データの
送信に失敗しました。

【アプリの方】QRコードをかざします。



「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。

③ 歩数データを送信をする

定期的に歩数データを送信しましょう。

データを送信することで、健康管理サイト「からだカルテ」に自動で情報が記録され、ポイントが貯まります。

1週間に1回のデータ送信を推奨します

【注意点】

- ・ iPhoneを使用されている方は、7日に1回以上データ送信を行きましょう。（7日より前のデータは送信されません）
- ・ 活動量計及びAndroidを利用している方は、最大30日分のデータの送信が可能です。

○専用のリーダーから歩数データを送信（活動量計使用の方）

測定スポット及びデータ送信場所に設置されている専用リーダーから歩数データを送信できます。

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。



活動量計を置くと、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

正しく置かないと



赤色
に点滅

データを
送信します

送信が
終了しました

失敗
しました

○「Loppi」から歩数データを送信（活動量計使用の方）

ローソン/ミニストップの店頭端末「Loppi」からはいつでも歩数データを送信できます。

「Loppi」の画面では貯まっているポイント数や直近5日間の歩数を見ることができます。

① 店頭端末「Loppi」に活動量計を置きます。



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。



○「HealthPlanet Walk」からデータ送信（歩数計アプリ使用の方）



画面左上にある  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されます。

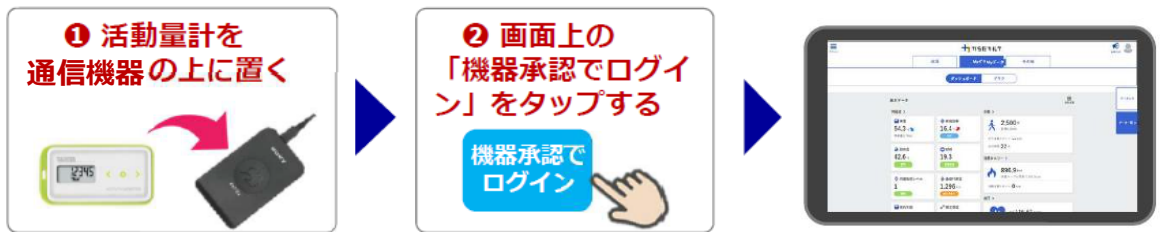
④ 「からだカルテ」で自分の状況をチェック

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/yahabatown/>) にアクセスし、
IDとパスワードでログインしてご自身のからだの状態や活動の変化を
チェックしてみましょう！

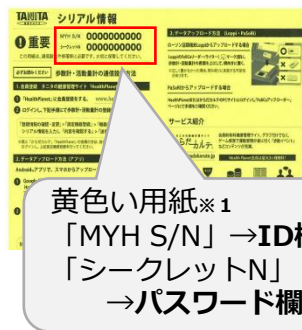
やはぱーく・さわやかハウスのタブレットでは
かんたんログインで自分の「からだカルテ」を閲覧できます

タブレット かんたんログイン



アプリで閲覧 (ログインID・パスワードを入力)

【活動量計の方】



【アプリの方】

やはぱ健康チャレンジ事業
令和8年度新規アプリ会員用

氏名: _____ 様

【からだカルテログイン用ID・パスワード】

ID:

パスワード:
この用紙は、連携設定やお使いのデバイスに必要です。
大切に保管してください。

FIB 矢中町役場 健康長寿課
やはぱ健康チャレンジ事業

- ※1 黄色い用紙は活動量計購入時の製品箱に入っています。
- ※2 シークレットNは初期パスワードになりますので、ご自身で変更してください。

アプリのダウンロードはこちら



令和8年度のポイント獲得方法について

ポイント付与予定期間：令和8年6月12日～令和8年12月31日
最終データ送信期限：令和9年1月11日

ポイント名称	ポイント付与条件	付与ポイント
ウェルカムポイント	今年度、新たに事業に参加した場合	300P
毎日ウォーキングポイント	1日の歩数が5,000歩以上の場合	5P/日
	1日の歩数が7,000歩以上の場合	さらに5P/日
活動量計携帯ポイント	活動量計または歩数計アプリを携行し、1,000歩以上歩行した場合	5P/日
平均歩数ポイント ※令和8年7月1日以降の歩数が対象となります	前月の平均歩数が7,000歩以上の場合	50P/月
からだしっかり観察ポイント	・体組成計で測定した場合 ・血圧計で測定した場合	各10P/日
がんばりポイント	6月以降、3か月ごとにBMIや筋肉量の維持、改善が見られた場合	次ページ参照
健康講座等参加ポイント	健康セミナーやイベント等に参加した場合	100P/回
健診ポイント	町の健康診断や検診を受診した場合 ----- 【岩手県対がん協会すこや館を受診】 専用のデータ送信機器がございますので、受診の際に、活動量計または歩数計アプリをお持ちください。 ----- 【個別医療機関を受診】 1月頃に自動で付与されます。 ※健診受診の回数に限らずポイント付与は年1回までです。	300P/年

500ポイント以上取得した方全員に
年度末に景品をプレゼントします！



ポイント付与期間中（令和8年6月12日～令和8年12月31日）に取得したポイントが対象になります

がんばりポイントについて

6月以降最初に体組成計で測定した値から3か月ごとにBMI（肥満度）や筋肉率が改善したかを比較しポイントを付与します。12月31日までの測定データが対象になります。

■65歳未満の方

- ①3か月目最後の測定でBMI（肥満度）が基準範囲内であれば、500ポイント付与されます。
- ②BMI（肥満度）が基準範囲外の場合、3か月間の筋肉率またはBMI（肥満度）の改善割合に対して、最大400ポイント付与されます。

【維持・改善ポイント（65歳未満の人）】

65歳未満の人 3か月目のBMI（肥満度）が...

18.5未満

筋肉率の増加割合	ポイント数
0.5%以上増加	150
1.0%以上増加	250
2.0%以上増加	400

やせ

改善（筋力up）を評価

18.5以上23.0未満



標準

維持を評価

23.0以上

BMIの減少割合	ポイント数
1.0以上減少	150
1.5以上減少	250
2.0以上減少	400

肥満

改善（減量）を評価

■65歳以上の方

- ①3か月目最後の測定で筋肉率の基準範囲内であれば、500ポイントが付与されます。
- ②筋肉率が基準より低い（サルコペニア*予備群またはサルコペニア*群）の場合、3か月間の筋肉率の改善割合に対して最大500ポイントが付与されます。

【維持・改善ポイント（65歳以上の人）】

65歳以上の人 3か月目の筋肉率が...

女性 22.0%未満
男性 27.3%未満

女性 22.0%以上24.2%未満
男性 27.3%以上29.7%未満

女性 24.2%以上
男性 29.7%以上

筋肉率の増加割合	ポイント数
0.5%以上増加	150
1.0%以上増加	250
2.0%以上増加	400

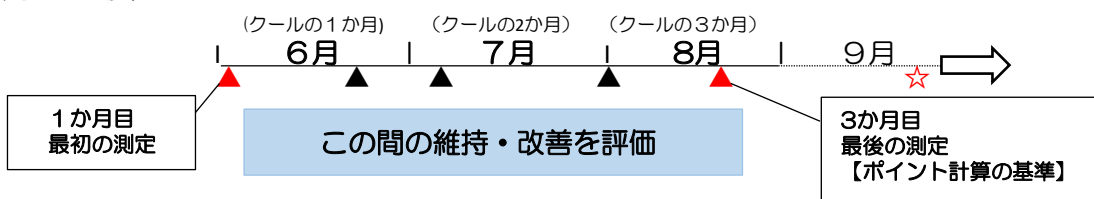
筋肉率の増加割合	ポイント数
0.5%未満増加	250
0.5%以上増加	400
1.0%以上増加	500



1クール目（事業参加直後）

【例】6月から事業参加の場合

▲体組成測定日



*サルコペニア：筋肉量が減少していく老化現象のことです。25～30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。筋線維数と筋横断面積の減少が同時に進んでいきます。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって進行の程度を抑えることが可能ですので、歳を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です。

よくある質問

問い合わせ内容TOP	回答
使用電池は？	コイン電池 CR2032 ※家電量販店、コンビニ等で販売しています。
電池寿命は？	約3カ月 ※使用状況等によって異なります。 付属電池は試し用で寿命は短い場合があります。
電池交換のサインは？	① バッテリーマークの点滅 …電池が消耗しています。計測可。 ② 「バッテリーマーク」+「Lo」 の表示…電池残量なし。計測不能。
活動量計の身に着け方は？	胸ポケットに入れます。首から下げる場合、服の内側に入れて機器があまり揺れないようにしてください。 ※大きく揺れると活動を正確に測定できないことがあります。 ※朝起きた時から、活動している間は身に付けてください。 1日の生活の中でどれだけ歩いているかを計測します。
歩数が少なく（多く）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。 不規則な歩行であると測定されにくい場合があります。
防水ですか？	防水ではありません。 濡らしてしまい故障が疑われる方は、健康長寿課へご相談ください。
「Err02」と表示される	機器が停止状態です。電池を入れなおしてみてください。
「からだカルテ」のパスワードを忘れた	からだカルテトップページの「パスワードを忘れた場合はこちら」から再設定してください。 難しい場合は矢巾町健康長寿課までお問い合わせください。
その他	活動量計を第三者へ賞与、譲渡、販売、及び質入れその他の担保に供することは禁止 します。町外への転出等により、健康チャレンジを退会される場合は矢巾町健康長寿課へ活動量計の返却をお願いいたします。

※電池交換の際、パッキン（白）を失くさないようご注意ください。

お問い合わせ

- 事業について
矢巾町健康長寿課 019-611-2835（平日8:30-17:15）
- 活動量計・からだカルテの使用方法について
株式会社タニタヘルスリンク
カスタマーサポート 0120-771-015（平日9:00-18:00）