

# 専用アプリ「HealthPlanet」 ご利用マニュアル



HealthPlanet

#### 2024.09.01



※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。



目次

■ スマートフォンとの歩数連携	P.3
・iPhoneをご利用の方	P.5
・Androidをご利用の方	P.8
■ ウェアラブル端末との連携	P.11
・ Apple Watchをご利用の方	P.12
・Fitbitをご利用の方	P.15
・Garminをご利用の方	P.18
■「HealthPlanet」の利用方法	P.21
■ ポイントの獲得方法	P.27
■ 体重・血圧の登録方法	P.29
■KKR宿泊施設設置済み体組成計の 利用方法	P.31
■ 活動量計との連携	P.42

※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。



# スマートフォンとの 歩数連携

### ※スマートフォンで歩数を測定する場合



歩数ポイントを獲得するには、最低でも 7日間に1回のデータ送信が必要になります



「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上部にある 「更新」ボタンをタップすると、アプリ内で保持している 歩数データが送信されます。



### スマートフォンとの歩数連携

## 歩数測定とご利用アプリの関係

本事業の専用アプリ「HealthPlanet」との歩数連携について





「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上部の 「更新」ボタンをタップして KKR健幸ポイントを獲得





スマートフォンとの歩数連携

# iPhoneをご利用の方

## 「ヘルスケア」と「HealthPlanet」の 連携方法について



① 「HealthPlanet」アプリにログイン後、「データを入力」 をタップします





### スマートフォンとの歩数連携

iPhone版

- ② 「データを入力する」画面の「歩数」を選択
- ③「デバイスから自動入力~」の「設定する」をタップ
- ④ データ連携の「ヘルスケア」をオン (右にスライド) にします





### スマートフォンとの歩数連携

iPhone版

### ⑤ 「歩数」の読み出しをオン(右にスライド)にする

#### ⑥ データのアクセスを「許可」にする

#### ⑦ 該当の端末を選択してください

※ ご利用端末によりこのページでお示しする左側の画面が表示されない場合 (⑤⑥の工程が不要)がございます。



### 以上で、iPhone「ヘルスケア」との連携は完了です



スマートフォンとの歩数連携

# Android をご利用の方

## <u>「Google Fit」と「HealthPlanet」の</u> 連携方法について



① 「HealthPlanet」アプリにログイン後、「データを入力」 をタップします





### スマートフォンとの歩数連携

Android版

- ② 「データを入力する」画面の「歩数」を選択
- ③「デバイスから自動入力~」の「設定する」をタップ
- ④ データ連携の「Sign in with Google 」をタップ





### スマートフォンとの歩数連携



- ⑤ 身体活動データへのアクセスを「HealthPlanet」に
   「許可」します
- ⑥「Google Fit」設定時に選択したアカウントを選択してください



この画面が表示されれば 「Google Fit」との連携は 完了です。

### 以上で、Android「Google Fit」との連携は完了です



# ウェアラブル端末との連携

本事業では、歩数の計測機器として、ご自身が所有する下記の ウェアラブル端末とのデータ連携が可能です。(2024年9月1日現在)



※使用する専用アプリ「HealthPlanet」で記録・管理できる歩数データは『1日単位』となります。 時間単位等の詳細データは各端末での取得データ管理用アプリでご確認ください。

### ※ウェアラブル端末で歩数を測定する場合



歩数ポイントを獲得するには、最低でも 7日間に1回のデータ送信が必要になります



「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上部にある 「更新」ボタンをタップすると、アプリ内で保持している 歩数データが送信されます。



### ウェアラブル端末との連携



## <u>Apple Watch(「ヘルスケア」)と</u> 「HealthPlanet」の連携方法について



① 「HealthPlanet」アプリにログイン後、「データを入力」 をタップします





### ウェアラブル端末との連携

Apple Watch版

- ② 「データを入力する」画面の「歩数」を選択
- ③「デバイスから自動入力~」の「設定する」をタップ
- ④ データ連携の「ヘルスケア」をオン(右にスライド)にします





ウェアラブル端末との連携

Apple Watch版

### ⑤ 「歩数」の読み出しをオン(右にスライド)にする

- ⑥ データのアクセスを「許可」にする
- ⑦ 該当の端末を選択する

※ご利用端末によりこのページでお示しする左側の画面が表示されない場合 (⑤⑥の工程が不要)がございます。



### 以上で、Apple Watch「ヘルスケア」との連携は完了です



ウェアラブル端末との連携

# Fitbitをご利用の方

## <u>Fitbitアプリと「HealthPlanet」の</u> <u>連携方法について</u>





Fitbit端末





※Fitbit端末・Fitbitアプリに関するお問い合わせについては 下記の【Fitbit ヘルプ(カスタマーサポート)】ページをご利用ください。 <u>https://support.google.com/fitbit/?hl=ja&sjid=5705936019916612239-</u> <u>AP#topic=14236398</u>



### ウェアラブル端末との連携



#### Fitbitアプリと「HealthPlanet」WEB版の データ連携を完了させます 手 HealthPlanet 順 ヘルスプラネット 「HealthPlanet」WEB版 Fitbitアプリ 2 「HealthPlanet」アプリのログイン用ID・パスワードで [HealthPlanet]WEB版にログインします。 HealthPlanet https://www.healthplanet.jp/sp/login.do 「登録情報」アイコンをタップします。 「サービス連携」を選びタップします。 1 2 登録情報の確認・変更 HealthPlanet ユーザ情報 •••• ニックネーム・メールアドレス・メールマガ ジン購読・パスワード変更はこちら Twitter連携 対応機器 パートナーサイト (**体組成計情報**) 性別・身長・生年月日の変更はこちら ※データ自動転送対応機器をご利用でない方 は、変更の必要はありません こんにちは、 00000 さん データ入力する 測定機器登録 リマプラネットに対応した測定機器を登録 データを入力する アプリから測定データを入力します。インス トールがまだの方はインストール画面に遷移 サービス連携 ヘルスプラネットに <u>リーレス)実務</u> ヘルスプラネットに対応したサービス連携の 開始・解除の設定をします。 次 「Fitbit連携」を選びタップします。 3 「連携する」をタップします。 4 項 サービス連携 HealthPlanet $\wedge$ **,** 779 () //-トナーサイト Twitter連携 •••• 始・解除の設定及びツイ 対応機器 vitterとの連携開始・ ト内容の変更はこちら Twitter連携 つづ 連携アプリの確認・取り消し こんにちは、 00000 さん ーションの変更はこちら < Fitbit連携 <u>パナソニックスマートアプリ連</u> 携 Fitbitとの連携が可能です。 下記のボタンから連携設定をしてください。 ※Fitbitアカウントが必要になります。 ソニックスマートアプリとの連携はこち 登録はこちらから。 $\downarrow$ <u>Fitbit連携</u> Fitbitとの連携はこちら 戻る 連携する





以上で、Fitbitアプリとの連携は完了です



手

順

1

KKRウォーキング&ヘルス

### ウェアラブル端末との連携

# Garminをご利用の方

## <u>Garminアプリと「HealthPlanet」の</u> 連携方法について



「Garmin Connect」 アプリ



Garmin端末



#### HealthPlanet (WEB版)



アンドロイドはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで「Garmin」を 検索してアプリをインストールします。

#### スマホの「Bluetooth」がONに なっていることを確認してください

スマホが節電モードになっていると 「Bluetooth接続なし」となって先に進ま ないことがありますのでご注意ください。



「Garmin Connect」 アプリ



Garmin端末

### Garmin端末とGarminアプリのペアリングを行います。 画面の指示に従い、操作を進めてください。



### ウェアラブル端末との連携

Garmin版

#### Garminアプリと「HealthPlanet」WEB版の データ連携を完了させます 手 GARMIN HealthPlanet 順 、ルスプラネット [HealthPlanet]WEB版 Garminアプリ 2 「HealthPlanet」アプリのログイン用ID・パスワードで [HealthPlanet]WEB版にログインします。 HealthPlanet https://www.healthplanet.jp/sp/login.do ヘルスプラネット 「登録情報」アイコンをタップします。 1 2 「サービス連携」を選びタップします。 登録情報の確認・変更 0 HealthPlanet <u>ユーザ情報</u> •••• G ニックネーム・メールアドレス・メールマガ ジン購読・パスワード変更はこちら 対応機器 Twitter連携 パートナーサイト **体組成計情報** 性別・身長・生年月日の変更はこちら こんにちは、 00000 さん 性別・身長・生年月日の変更はこちら ※データ自動転送対応機器をご利用でない方 は、変更の必要はありません データ入力する 測定機器登録 ヘルスプラネットに対応した測定機器を登録 データを入力する アプリから測定データを入力します。インス ヘルスラ します。 トールがまだの方はインストール画面に遷移 します。 **サービス連携** ヘルスプラネットに対応したサービス連携の 開始・解除の設定をします。 次 「GARMIN連携」を選びタップします。 「連携する」をタップします。 3 4 頂 ービス連携 $\wedge$ <u>Twitter連携</u> <sup>Twitterと</sup>の連携開始・解除の設定及びツイ GARMIN連携 ト内容の変更はこちら つ GARMINとの連携が可能です。 下記のボタンから連携設定をしてください。 ※GARMINアカウントが必要になります。 連携アプリの確認・取り消し づ 登録は<u>こちら</u>から。 ションの変更はこちら < <u>パナソニックスマートアプリ連</u> 携 - ソニックスマートアプリとの連携はこち 戻る <u>連携する</u> Fitbit連携 $\downarrow$ GARMIN連携 CARMINIとの連携はこちら

1

19



### ウェアラブル端末との連携

Garmin版

Garminのサインイン画面が表示されます。 画面の指示に従い、操作を進めてください。 5 connect 手 サインイン 順 メールアドレス \* Garmin登録時に設定したメールアドレスと 2 パスワードを入力し、サインインします。 パスワード \* 表示 □ 情報を <u>パスワードを忘れ</u> 保存 た場合 5 アカウントをお持ちでない場合: <u>作</u>6 「保存」をタップします。 「同意する」をタップします。 6 7 HealthPlanet connect HealthPlanetと接続しますか? HealthPlanet HealthPlanetと接続することで、HealthPlanetでの体 験を向上するためにお客様のGarmin Connectアカウ 共有する情報を管理します。 ントの情報を共有することに同意したものとみなされ ます。これには、アクティビティ、場所、心拍数、関 HealthPlanetと共有する情報、およびHealthPlanetが 連する測定値、消費力ロリーおよびその他の健康状態 Garmin Connectアカウントと共有する情報を決める のデータ、または個人データが含まれる場合がありま ことができます。これらの選択はGarmin Connect設 す。 定でいつでも変更できます。 Garmin Connectアカウントの情報をHealthPlanetと Garmin Connectから取得されたデータは 共有することに同意しますか?この同意は、Garmin HealthPlanetアプリと共有されています Connectの設定でいつでも取り消して、HealthPlanet 毎日の健康情報の統計 から切断することができます。 HealthPlanetのプライバシーポリシー HealthPlanetのプライバシーポリシ-同意しない キャンセル

8

GARMIN連携完了画面が表示されたら連携完了です。

### 以上で、Garminアプリとの連携は完了です



# 「HealthPlanet」の利用方法



歩数ポイントを獲得するには、最低でも 7日間に1回のデータ送信が必要になります



「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上部にある 「更新」ボタンをタップすると、アプリ内で保持している 歩数データが送信されます。



### 「HealthPlanet」の利用方法

ログイン後のホーム画面と基本操作、各種機能についてご説明します。





「HealthPlanet」の利用方法

## ポイントを確認する

獲得したポイントは、以下の手順で確認することができます。

1	ホーム画面の <b>「ポイント」</b> をタップします。	2 現在の獲得ポイントが表示されます。 ポイント部分をタップすると、ポイントの 獲得履歴や交換履歴を確認できる 画面に変わります。
	G 🐕 🕵 🥵 🔒	く ポイントを見る
	<ul> <li>● 山</li> <li>三</li> <li>● 少を入力</li> <li>クラフを見る</li> <li>データを見</li> <li>ボイント</li> <li>● ジ</li> <li>● ●</li> </ul>	<ul> <li>※ KKR健幸ポイント 3,000 р 今月末に失効するポイント op</li> <li>現在の獲得ポイントが 確認できます。</li> </ul>

3 ポイントの獲得履歴·交換履歴を確認できます。





### 「HealthPlanet」の利用方法

**グラフを見る/データを見る** 

記録したデータはグラフ表示されるので変化の推移が一目で分かります。 目標設定をして健康管理にお役立てください。





### 「HealthPlanet」の利用方法

### コンテンツを閲覧する

ホーム画面の「コンテンツ」をタップするとコンテンツ一覧が表示されます。



### 週に1回以上、下に掲げる3つのコンテンツ(健康お役立ち情報)の いずれかを閲覧すると 25ポイントもらえます



※ 動画の視聴には大量のデータ(パケット)通信を行うためWi-Fi環境でのご利用を推奨します。

ウォーキングラリーの参加状況は 「コンテンツ」>「イベント」から 確認することができます。 目標合計歩数クリアで 500ポイント イベント一覧

現在開催中のウオーキングラリーはございません。

終了したイベント





### 「HealthPlanet」の利用方法

## ホーム画面をカスタマイズしましょう



ホーム画面・下部に表示される 「ホーム画面のカスタマイズ」ボタンをタップして、 ホーム画面の表示項目を自分の目的や好み に合わせて変更することができます。

なお、便利な機能として バーチャルウォーキングラリー実施期間中に ホーム画面にご自身のランキング、平均歩数、 コースの達成率の表示が可能です。

### 「ウォーキングラリー」情報をホーム画面に表示させたい場合



\*バーチャルウォーキングラリー実施期間中のみ表示されます。



# ポイントの獲得方法

\*令和6年9月1日現在



歩数ポイントを獲得するには、最低でも 7日間に1回のデータ送信が必要になります



「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上部にある 「更新」ボタンをタップすると、アプリ内で保持している 歩数データが送信されます。



### ポイントの獲得方法

次により「KKR健幸ポイント」を獲得できます。 なお、『KKR健幸ポイントクーポン』の抽選会 [年2回(春/秋)開催予定] には 1クチ500ポイントで何口でも参加できます。 (当選確率があがります)

#### < ポイント一覧>

	ポイント獲得の条件		ポイント数
1	参加登録してアンケートに回答 (※1)	B	⊃ <mark>&lt; 500</mark> ポイント
2	1,000歩/日ごと	B	▶ ↓ ポイント (1ヵ月で500) ポイント上限
3	「8」のつく日(8日・18日・28日)に 8,000歩以上	B	> 50ポイント
4	月曜日に歩数データを送信	B	>< 25ポイント
5	週に1回以上、 「健康お役立ち情報」を閲覧 (※2)	B	⊃ <mark>&lt; 25</mark> ポイント
6	各バーチャルウォーキングラリー期間中に 目標合計歩数をクリア	(B	⊃ <sup>&lt;</sup> 500ポイント
7	バッジコレクションにて、 バッジ獲得1つごとに	(Ja	⊃ <sup>&lt;</sup> 50ポイント
8	週に1回以上、 体重or血圧のいずれかを登録(※3)	B	⊃ <sup>&lt;</sup> 25ポイント
9	KKR主催各種セミナーに参加 (*Web開催のセミナーは除く)	(B	⊃ <b>&lt; 500</b> ポイント

※1:アンケートは「HealthPlanet」アプリの「コンテンツ」>「アンケート」から入力できます。ポイントの付与は「KKR ウォーキング&ヘルスに関するアンケート」にご回答いただいた方が対象となります。

<sup>※2:</sup>日曜日を週の初めとして集計します。「健康お役立ち情報」とは、「タニタ健康コラム」「タニタ社員食堂レシピ」 「健康ショートドラマ」です。

<sup>※3:</sup>日曜日を週の初めとして集計します。KKR宿泊施設設置の体組成計(DC-13C)で測定した場合もポイントの対象になります。



# 体重・血圧の登録方法



### 体重・血圧の登録方法

 「HealthPlanet」アプリに ログイン後、「データを入力」 をタップします



② 該当の項目を選択し、測定結果を入力し 「このデータを入力する」をタップします

<del>7</del> -2	タを入力する	<	データを入力	する	
□ 体組成 🔗 歩き	数 📣 血圧 👓 尿糖	□体組	成 💡 歩数 🅠	え 血圧 中国 尿糖	
・ 成計から自動 データをかんたん	<sup>動で</sup> し入力。 設定する		血圧計から自動で データをかんたん入力。	3	
手入力		手入力	ポイント付与	の対象は「最高	「「血圧」
日付	7月31日(水) 18:14	日付	と「最低血圧	E」のみとなります	•
体重	71.1 kg	最高血	L圧	94 mmHg	
体脂肪率ポイン	ント付与の対象は「体」	<b></b> 最低血	l圧	60 mmHg	
筋肉量のみ	となります。	脈拍		63 拍/分	
大職時時1.八九.		XT			j –
このデ			このデータを入		
		_			

### ③ 「完了」ボタンをタップします

取消 デー	タが入力されました	完了 Chrrr	)
1	続けて入力する		
日付	3月24日(金)	) 13:40	
最高血圧	<b>120</b> n	nmHg	
最低血圧	<b>80</b> n	nmHg	





# KKR宿泊施設設置済み 体組成計の利用方法

KKR宿泊施設において 株式会社タニタ製『**体組成計 DC-13C**』を設置しています





### 体組成計の利用方法

### 株式会社タニタ製『体組成計 DC-13C』



本機器の主な特徴

◆<u>靴を脱がず</u>にそのまま乗って 計測できる



全身の体組成を約10秒で
 測定可能





### 体組成計の利用方法

#### 体組成計利用時に、個人認証可能なスマートフォン端末につきま しては、以下をご確認ください。





という音声が流れます。

正しい位置に置かれないと赤色に点滅します。

中央に位置するように置いてください。

### 体組成計の利用方法



※ 活動量計をご利用の場合は、リーダーライター

の上に活動量計を置くことでも測定できます



### 体組成計の利用方法

【手順④】リーダーライターにスマートフォンを認証させます。



【手順⑤】体重をはかります。まだグリップは握らないでください。



「準備が整いました。測定できます」 というアナウンスが流れ、画面に"STEP on"の 文字が表示されたら体重がはかれる状態です。

→ 体組成計に乗ると体重の測定が開始されます。

【手順⑥】体組成をはかります。グリップを握ってください。



体重を測定した後に、 画面に<mark>"GRIP on</mark>"と表示されたら グリップを握って体組成をはかります。

→ 測定中は動かないようにしてください。



### 体組成計の利用方法

【手順⑦】測定が終了しましたら、体組成計から降りてください。



測定が終了すると左記アナウンスが 流れますので、体組成計から降りて ください。

【手順⑧】測定結果が印刷されます。



「 000000 」が消えたら、 自動で結果が印刷されます。

【手順⑨】リーダーライターからスマートフォンを外してください。



スマートフォンは必ず忘れずにお持ち帰りください。 そのままにしておくと、注意音が鳴りますので、 スマートフォンを外してください。

リ測定の際の注意点!

ペースメーカー等、体内機器を装着されている方は体組成計での測定 をお断りしております。

(装着している体内機器に重大な影響を与える可能性があります。)





### 体組成計の利用方法

## KKR HOTELS & RESORTS

※ 令和6年9月1日現在





# 体組成計の測定項目





### 体組成計の測定項目

#### 測定結果の表示



測定結果を表示します。



次の測定に進みます。



### 体組成計の測定項目

### 【1.体脂肪率】

く里性>

体重に対して脂肪がどれだけあるかを示したものです。 体脂肪率判定は、WHOと日本肥満学会による肥満判定に基づき、 BMI、およびDXAを用いて測定した体脂肪率の関係から作成しています。

#### 体脂肪率判定表(対象年齢6~99才)

年齢		10%	20	)%	30%	40%	体脂肪率
6歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
7歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
8歳	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
9歳	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
10歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
11歳	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 <mark>16 17 18 19</mark>	20 21 22 23 24 25 <mark>26 27 28</mark> .	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
12歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 <mark>16 17 18 19</mark>	20 21 22 23 24 <mark>25 26 27 28</mark> .	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
13歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 <mark>16 17 18 19</mark>	20 21 22 23 24 <mark>25 26 27 28</mark> .	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
14歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 1	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
15歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
16歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 <mark>16 17 18 19</mark>	20 21 22 23 24 25 26 27 <mark>28</mark> :	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
17歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 <mark>16 17 18 19</mark>	20 21 22 23 24 25 26 27 <mark>28</mark> :	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
18~39歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	1 12 13 14 15 16 <mark>17 18 19</mark>	20 21 22 23 24 25 26 <mark>27 28</mark> :	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
40~59歲	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	1 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 <mark>28</mark> :	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
60歲~	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41	42 43 44 45
<女性)	>						
年齢		10%	20	%	30%	40%	体脂肪率
年齢 6歲	1 2 3 4 5 6	10% 789101	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19	% 20 21 22 23 24 <mark>25 26 27 28</mark>	30% 29 30 31 32 33 34 35 36 37	40% 38 39 40 41	体脂肪率 42 43 44 45
年齢 6歳 7歳	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 O% 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1	20 1 12 13 14 15 <mark>16 17 18 19</mark> 1 12 13 14 15 16 <mark>17 18 19</mark>	9% 20 21 22 23 24 25 26 27 28 2 20 21 22 23 24 25 26 27 28 2	30% 29 30 31 32 33 34 35 36 37 29 30 31 32 33 34 35 36 37	40% 38 39 40 41 38 39 40 41	体脂肪率 42 43 44 45 42 43 44 45
年齢 6歳 7歳 8歳	1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6	1 O% 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1	20 1 12 13 14 15 <mark>16 17 18 19</mark> 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 <mark>18 19</mark>	1%     20       20     21     22     32     24     25     26     27     28       20     21     22     23     24     25     26     27     28       20     21     22     23     24     25     26     27     28       20     21     22     23     24     25     26     27     28	30% 29 30 31 32 33 34 35 36 37 29 30 31 32 33 34 35 36 37 29 30 31 32 33 34 35 36 37	40% 38 39 40 41 38 39 40 41 38 39 40 41	体脂肪率 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 O% 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 18 19	1%     20     21     22     32     24     25     26     27     28       20     21     22     23     24     25     26     27     28       20     21     22     23     24     25     26     27     28       20     21     22     23     24     25     26     27     28       20     21     22     23     24     25     26     27     28	30% 29 30 31 32 33 34 35 36 37 29 30 31 32 33 34 35 36 37 29 30 31 32 33 34 35 36 37 29 30 31 32 33 34 35 36 37	40% 38 39 40 41 38 39 40 41 38 39 40 41 38 39 40 41	体脂肪率 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0% 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 <mark>17 18 19</mark> 1 12 13 14 15 16 17 <mark>18 19</mark> 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 18 19	1%       20       21       22       3       24       25       26       27       28       20         20       21       22       33       24       25       26       27       28       20         20       21       22       23       24       25       26       27       28       20         20       21       22       23       24       25       26       27       28       20         20       21       22       23       24       25       26       27       28       20         20       21       22       23       24       25       26       27       28       24         20       21       22       23       24       25       26       27       28       24         20       21       22       32       24       25       26       27       28       26	30% 29 30 31 32 33 34 35 36 37 29 30 31 32 33 34 35 36 37	40% 38 39 40 41 38 39 40 41 38 39 40 41 38 39 40 41 38 39 40 41	体脂肪率 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45 42 4 44 45
年齢 6歳 7歳 8歳 10歳 11歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0% 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 18 19	1%       22       23       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       4       25       26       27       28       2         20       21       22       32       4       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2	30% 29 30 31 32 33 34 35 36 37 29 30 31 32 33 34 35 36 37	40% 38 39 40 41 38 39 40 41	体脂肪率 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45 42 4 44 45 42 43 44 45
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 12歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0%       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19	1%       22       23       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       42       26       27       28       2         20       21       22       32       42       26       27       28       2         20       21       22       32       42       26       27       28       2         20       21       22       32       42       26       27       28       2         20       21       22       32       42       5       26       27       28       2         20       21       22       32       42       5       26       27       28       2         20       21       22       32       42       5       26       27       28       2         20       21       22       32       42       5       26       27       28       2         20       21       22       32       42       5       26       27 </td <td>30%         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37      &lt;</td> <td>40% 38 39 40 41 38 39 40 41</td> <td>体</td>	30%         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37      <	40% 38 39 40 41 38 39 40 41	体
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 12歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0% 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 1	1%       22       23       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       4       25       26       27       28       2         20       21       22       32       4       25       26       27       28       2         20       21       22       32       4       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21       22       32	30%         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       4       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37 <t< td=""><td>40% 38 39 40 41 38 39 40 41</td><td>体</td></t<>	40% 38 39 40 41 38 39 40 41	体
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 13歳 14歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0 % 7 8 9 10 1 7 8 9 10 1	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17	1%       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27	30%         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30	40% 38 39 40 41 38 39 40 41	体胎
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 13歳 14歳 15歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0%       8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1       7 8 9     10 1	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17	1%       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       324       25       26       27       28       2         20       21       22       32       24       25       26       27       28       2         20       21	300%           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37           29         30         31         32         33         34         35         36         37	40% 38 39 40 41 38 39 40 41	体 III
年齢 6歳 7歳歳 9歳歳 10歳歳 11歳歳 13歳歳 15歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0 %       8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10       7     8     9     10	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16	1%       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22 <td>300%         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37</td> <td>40% 38 39 40 41 38 30 40 41</td> <td>体</td>	300%         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37	40% 38 39 40 41 38 30 40 41	体
年齢 6歳 7歳 9歳 10歳 112 歳 歳 14歳 15歳 16歳 17歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0%         8       9       10         7       8       9       10         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1	20 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19 1 12 13 14 15 16 17 8 19 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16 17	1%       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22 <t< td=""><td>30%         29       30       31       32       33       4       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37      <t< td=""><td>40% 38 39 40 41 38 30 40 41</td><td>体脂肪 42 43 44 45 42 43 44 45</td></t<></td></t<>	30%         29       30       31       32       33       4       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37 <t< td=""><td>40% 38 39 40 41 38 30 40 41</td><td>体脂肪 42 43 44 45 42 43 44 45</td></t<>	40% 38 39 40 41 38 30 40 41	体脂肪 42 43 44 45 42 43 44 45
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳歳 12歳 13歳歳 14歳歳 15歳歳 17歳 8~39歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0%         8       9       10         7       8       9       10         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1	200 1 12 13 14 15 16 17 18 19 1 12 13 14 15 16	1%       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       4       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22       32       24       25       26       27       28         20       21       22	30%         29       30       31       32       33       43       35       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36	40% 38 39 40 41 38 30 40 41	体 脂 肪 率 42 43 44 45 42 43 44 5 42 43 44 5 42 43 44 5 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45 42 43 44 45
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 12歳 13歳 14歳 15歳 15歳 8~39歳 40~59歳	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0%       7 8 9     10 1	1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12	%       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22	30%         29       30       31       32       33       43       35       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       23       34       35       36       37         29       30       31       23       34       35       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37 </td <td>40% 38 39 40 41 38 30 40 41</td> <td>体</td>	40% 38 39 40 41 38 30 40 41	体
年齢 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 12歳 13歳 14歳 15歳 16歳 8~39歳 40~59歳 60歳~	1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6       1     2     3     4     5     6	1 0%         8       9       10         7       8       9       10         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8       9       10       1         7       8 <t< td=""><td>1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12</td><td>9%       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22</td><td>300+5         29       30       31       32       33       43       35       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       43       35       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       <t< td=""><td>40% 38 39 40 41 38 30 40 41</td><td>体</td></t<></td></t<>	1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12       13       14       15       16       17       18       19         1       12	9%       22       23       24       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22       324       25       26       27       28         20       21       22	300+5         29       30       31       32       33       43       35       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       34       35       36       37         29       30       31       32       33       43       35       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31       32       33       435       36       37         29       30       31 <t< td=""><td>40% 38 39 40 41 38 30 40 41</td><td>体</td></t<>	40% 38 39 40 41 38 30 40 41	体

### 【2.筋肉量】

脂肪量と骨量を除く組織量(kg)を表します。 本機では骨格筋、平滑筋、体水分量を含んだ値です。

### 【3.体水分量】

血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などを表します。 本機では電気抵抗の値から計算しています。



### 体組成計の測定項目

### 【4.内臓脂肪レベル】

腹腔内(内臓の回り)についた脂肪量を表します。

<sup>※</sup>対象年齢:18才~99才

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9.5以下	10.0~14.5	15以上
判定の 捉え方	今のところ心配あり ません。これからも バランスの良い食事 や適度な運動を維持 しましょう。	適度な運動を心がけ、 カロリー制限を行い、 適正体重に向けて減 量をはかりましょう。	積極的な運動や食事 制限による減量が必 要です。医学的な診 断については医師に ご相談ください。

### 【5.基礎代謝量】

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。 基礎代謝量は通常、1日の総消費エネルギーの約70%を占めるといわれています。 基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすい体で肥満になりにくく、少ない人は脂肪が燃えに くい体で太りやすいといわれます。

絶対値での評価ではなく体重1kgあたりの基礎代謝量で評価しています。

(基礎代謝量:本重)から得られる体重1kgあたりの基礎代謝量を下表の数値と比較してみましょう。

#### 性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量(平均値)

<b>6</b>	男性		女性		
(歳)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	
18~29	24.0	1,520	22.1	1,110	
30~49	22.3	1,530	21.7	1,150	
50~69	21.5	1,400	20.7	1,100	
70以上	21.5	1,290	20.7	1,020	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年度版)策定検討会」報告書より

### [6.BMI]

体格指数のことで、体重を身長の2乗で除して計算します。BMIが22.0になる体格が、 最も疾病率が低くなるといわれています。

標準的な値と比較してみましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI值	18.5未満	18.5~25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満



# 活動量計との連携







### 活動量計との連携

本事業では、歩数の計測機器として、ご自身が所有する下記の活動量計との連携が可能です。 (令和6年9月1日現在)

### 【活動量計AM-150】



【注意】

令和2年度以前の実証実験にご参加の際に「活動量計 AM-150」を利用されていた方が継続参加なさる場合には、 <u>改めての連携手続きの必要はありません</u>。

#### 【歩数データの送信方法】

- ・専用リーダー(KKR宿泊施設設置の専用体組成計に付属)
- ・ローソン店頭端末Loppi
- ・ミニストップ店頭端末 MINISTOP Loppi
- ・<u>NFC搭載スマートフォン端末 (</u>HealthPlanetで送信)
- ・パソコンでソニーのリーダーライターPaSoRi「RC-S380」(別売り)

ただし、USB接続タイプのみ対応(Microsoft Windowsアプリ データアップローダで送信)

⇒ 次頁以降をご確認のうえ、連携手続きを 行ってください。



### 【活動量計AM-161】



【歩数データの送信方法】

器 HealthPlanetで送信(Bluetooth対応)





#### Android端末との連携方法

https://tanita.zendesk.com/hc/ja/articles/360001025928





### 活動量計との連携

### 活動量計 AM-150との連携について

### 「からだカルテ」にログインします





### 活動量計との連携

### ②「からだカルテ」にログイン後、「メニュー」ボタン から「測定機器の登録・解除」が行えます





### 活動量計との連携

### ③「測定機器の登録・解除」画面を開き、 「機器を追加する」ボタンをタップします





### 活動量計との連携

④「測定機器の追加登録」画面で、
 活動量計の箱に入っているシリアル情報(黄色い紙の「MYH S/N」(シリアル ナンバー)と
 「シークレットN」(シークレットナンバー)を
 入力し「内容を確認する」ボタンをタップします



#### (<u>**& 0120-771-015, ⊠** kkr-info@healthlink.co.jp</u>) までご連絡ください



### 活動量計との連携

### ⑤「追加した測定機器の確認」画面に登録した活動量計の 「MYH S/N」(シリアルナンバー)が表示された後 「登録する」をタップすれば登録完了です

<b>=</b> +	1 # 512 11 11 7	た お知らせ				
プロフィールを表述	示	✿ 設定 ∨	追加	った測定機器	が表示され	るので
追加し	た測定機器の	確認		登録する」オ	、タンをタッ	プ
商品名	タニタ活動量	計(AM-150)				
MYH S/N	*****	***			<b>♣</b> ┓ Ħ S ᠮ╛ Ħ ル 쿠	
シークレットN	•••••			<b>メニュ−</b> プロフィールを請	专示	<del>故知らせ</del> ✿ 設定 ✔
く 戻る		:録する 〉		測定	機器の登録・	解除
				現在登録中の権	機器一覧	
				シリアルNo	商品名	個人キー (フットスイッ チ)
				(******	タニタ活動量計 (AM-150)	
チニゖキマン	チ動星社の				解除する	)
<del>チ</del> 元にある) /リアルナン れます	古動重計の バー)番号	TMYH S/I 引が一覧に	表示	※歩数計FB-730 <sup>()</sup> () () () () () () () () () () () () ()	・活動量計AM-150 ス「シリアル情報」	<b>Dをお持ちの方へ</b>

⑥ 次に、登録した活動量計に電池を入れます。 はじめて電池を入れたとき(電池交換をしたとき) には、液晶画面表示が「FFFFF」となっています (\*まだ使用できません)





### 活動量計との連携

### ⑦ 次の(A)または(B)の方法により「活動量計」を 利用できるようにします

- (A) KKR宿泊施設設置済みの「体組成計」にある「リーダーライター」
  - に「活動量計」を置いて通信してください
    - →「準備が整いました。測定できます」とアナウンスが流れたら 「活動量計」が利用できるようになります。

(B)お近くのローソン・ミニストップに設置されているLoppiの上に しばらく活動量計を置いて通信してください(自動通信されます) →「送信が完了しました」となったら、「活動量計」がご利用 できるようになります。

【リーダーライターの場合】 【Loppiの場合】 Loppi ①歩数計データを 送信します。 1. Loppi のFeliCa リーダー 部に活動量計 をかざす. ※活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。 正しく置かなかった場合、失敗する可能性があります。  $\downarrow \downarrow \downarrow \downarrow$ 2. データが読み込まれる。 ②準備が整いました 測定できます。 ただい主導信中です。 LII 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る。

### 以上の手順で、「活動量計(AM-150)」での参加手続きが 完了します(「活動量計」の液晶に時刻などが表示されます)



### 活動量計との連携

### 【歩数データ】の送信方法

### ご利用のスマートフォンが<u>『NFC搭載端末』</u>の場合 ※スマートフォン裏に「 つ」」マークがあります 「HealthPlanet」から「歩数データ」を登録できます

### ①「データを入力」ボタンをタップしてください





### 活動量計との連携

②「データを入力する」画面の「歩数」を選択し、 「デバイスから自動入力~」の「設定する」をタップ ご利用の活動量計の画像をタップしてください





### 活動量計との連携

### 活動量計をスマートフォン背面の FeliCaマークにタッチして 「歩数データ」を送信してください

送信が終わるまで、離さないようにしてください。 測定途中で離すとデータが正しく送信されない場合がありますので ご注意ください。



- \*「FeliCa」は、ソニー株式会社が開発した非接触ICカードの技術方式です。
- \* [FeliCa」は、ソニー株式会社の登録商標です。
- \*「 2」は、フェリカネットワークス株式会社の登録商標です。



### 活動量計との連携

# ④「歩数データ」が登録されると アプリ「HealthPlanet」は次のように表示されます

取消 データが入力されました 完了 2日連続で記録!いいですね! 目標歩数も設定してみましょう。
2日連続で記録!いいですね! 目標歩数も設定してみましょう。
続けて入力する
日付 4月15日(水)
<b>歩数</b> ↓1907 <b>6765</b> 歩
歩行時間↓17 56分
総消費カロリー↓565.5 <b>1365.4</b> kcal
*歩数・歩数消費カロリー・歩行時間の値は、 手入力と機器入力の合計値となります。