

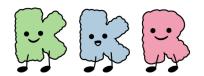
KKRウォーキング&ヘルス

専用アプリ「HealthPlanet」 ご利用マニュアル

2024.09.01



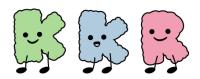




目次

■ 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。

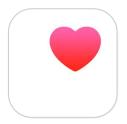


歩数測定とご利用アプリの関係

本事業の専用アプリ「HealthPlanet」との歩数連携について

iPhoneをご利用の方

ご利用端末にインストール済みのアプリ



ヘルスケアで測定された**歩数データ**

P.5以降をご確認の うえ、歩数連携の 設定をお願いします。

Androidをご利用の方

ご利用端末にインストール済みのアプリ ※インストールが未済の方は事前にインストールをお願いします。



Google Fit で測定された**歩数データ**

P.8以降をご確認の うえ、歩数連携の 設定をお願いします。

本事業の専用アプリ



HealthPlanet ヘルスプラネット



アプリ起動で歩数データ自動連携



「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









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





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





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

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。



Androidをご利用の方

「Google Fit」と「HealthPlanet」の 連携方法について





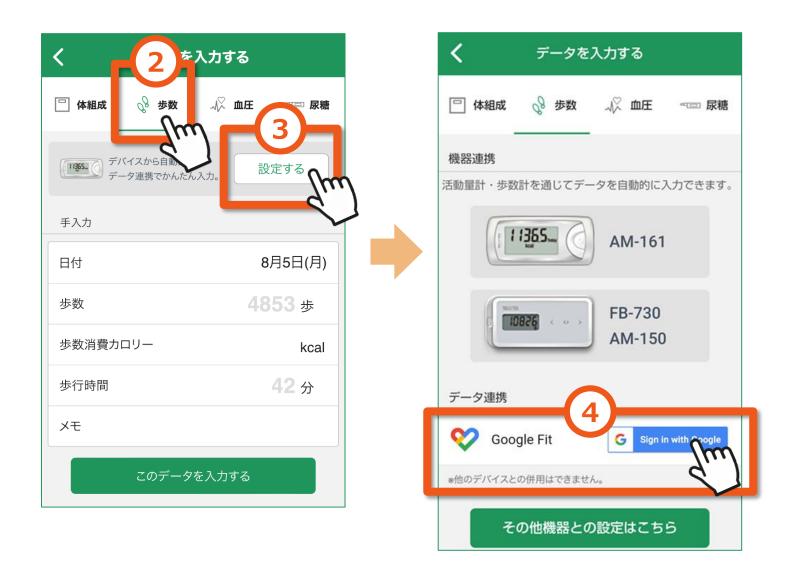
① 「HealthPlanet」アプリにログイン後、「データを入力」 をタップします





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





Android版

- 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



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)

Apple Watch

Fitbit

Garmin

※ 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。



Apple Watchをご利用の方

Apple Watch (「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





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







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

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。



Fitbitをご利用の方

Fitbitアプリと「HealthPlanet」の 連携方法について









HealthPlanet

(WEB版)

手順 1

スマホにFitbitアプリ [無料] をインストール後 Fitbit端末とFitbitアプリをペアリングします

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



Fitbitアプリ



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。

Fitbit端末

Fitbit端末とFitbit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。

※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。

https://support.google.com/fitbit/?hl=ja&sjid=5705936019916612239-AP#topic=14236398



Fitbit版

Fitbitアプリと「HealthPlanet」WEB版のデータ連携を完了させます





HealthPlanet

Fitbitアプリ

「HealthPlanet」WEB版

「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。

Health Planet

https://www.healthplanet.jp/sp/login.do

1 「登録情報」アイコンをタップします。 2 「サービス連携」を選びタップします。





3 「Fitbit連携」を選びタップします。

4 「連携する」をタップします。







Fitbit版





Fitbit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。



Fitbit登録時に設定したメールアドレスと パスワードを入力し、サインインします。

6 「すべて許可する」のチェックボックスを選択し、「許可」をタップします。



7 Fitbit連携完了画面が表示されたら連携完了です。

以上で、Fitbitアプリとの連携は完了です

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。



Garminをご利用の方

Garminアプリと「HealthPlanet」の 連携方法について









HealthPlanet

(WEB版)

手

順 1

スマホに「Garmin Connect」アプリ [無料] (以降、「Garminアプリ」) をインストール後 Garmin端末とGarminアプリをペアリングします

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]



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。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。



次

項



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





HealthPlanet

Garminアプリ 「HealthPlanet」WEB版

「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

1 「登録情報」アイコンをタップします。 2 「サービス連携」を選びタップします。





3 「GARMIN連携 lを選びタップします。



4 「連携する」をタップします。





Garmin版

手順っ



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。



Garmin登録時に設定したメールアドレスと パスワードを入力し、サインインします。

6 「保存」をタップします。



7 「同意する」をタップします。



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

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。





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。



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。

歩数データの送信

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。

7日間に最低1回の データ送信を推奨します

新規の「**お知らせ」**を 通知します。

「ウォーキングラリー」 実施期間中に 表示可能

ご自身のランキング、平均歩数、 コースの達成率を確認できます。 ※前日までに送信された歩数 データを集計した結果を元に表 示されます。

(*画面・最下部にある「ホーム画面のカスタマイズ」をタップして表示設定を変更する必要があります)

ホーム画面の カスタマイズが可能

画面を下方にスワイプして最下部にある「ホーム画面のカスタマイズ」をタップすると、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。

「プロフィール」アイコン

画面右上の「プロフィール」アイコンをタップすると、 プロフィールの編集や各種設定ができるほか、連携 サービスやサポート情報を確認することができます。



アイコンをタップして 画面を切り替え

「データを入力」「グラフを見る」「データを見る」「ポイント」 「コンテンツ」のアイコンをタップ して、それぞれの画面に切り替 えることができます。

「データを入力」からは、 体重・血圧を入力することができます。

※入力方法は、別途「体重・ 血圧の登録方法」ページをご 参照ください。

「ポイント」からは、獲得した ポイント数を確認できます。

「コンテンツ」メニューからは、 各種コンテンツ、アンケート、 マニュアルなどを閲覧すること ができます。



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。



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「ポイント」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。



3 ポイントの獲得履歴・交換履歴を確認できます。





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。 ______



ホーム画面の**「グラフを見る」**を タップするとグラフ画面が表示さ れます。

ウィジェットに表示されている各項目の**ミニグラフ**をタップすると、各項目別の**グラフ画面**を確認する*こと*ができます。

グラフ画面を左右にスワイプ すると、前後の期間のグラフ を確認することができます。 画面右上の**三本線のアイコン**を タップすると「データを見る」 (項目ごとの記録データー覧) 画面が表示されます。



グラフは**2項目**まで表示できます。 右側の「+」「-」 ボタンで表示数を変更できます。 グラフ画面の表示 項目のボタンをタッ プして、表示したい 項目を選択することができます。



「1週間」「1ヶ月」「3ヶ月」「半年」「1年」のボタンをタップして、 グラフの表示期間を変更することができます。 ※事前に設定した目標値が 赤い点線で表示されます。



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







あなたの知らない健康づくり新常識がわかる。くすっと笑える 健康ショートドラマ

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





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)

くポイント一覧>

	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)		>≤500 ポイント
2	1,000歩/日ごと	Egg)	1 ポイント
3	「8」のつく日(8日·18日·28日)に 8,000歩以上	Egg.	≥ 50ポイント ボーナス
4	月曜日に歩数データを送信	E CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR	≥ 25ポイント
5	週に1回以上、 「健康お役立ち情報」を閲覧 (※2)	~	25 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	Egg.	>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		>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	and the second	○ ⁴ 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)		>≤500 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。

※2: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。

※3: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

① 「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

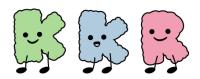


③ 「完了」ボタンをタップします



週に1回以上、「体重」or 「最高血圧」と「最低血圧」を 登録すると

25ポイント もらえます



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





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

【主な測定項目】

- ・体重
- ・脂肪量
- ・体脂肪率
- ・筋肉量
- 水分量
- ・推定骨量

- 基礎代謝量
- ・内臓脂肪レベル
- BM I



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。

スマホをリーダーライターに置いて個人認証ができるスマートフォン

「スマホで認証」対応端末

※リーダーライター(MY-200)と Bluetoothによる通信に対応したスマート フォン一覧は、右記の二次元コードを読み 取ってご確認ください。



- ※記載のない機種については動作保証の対象外となります。
- ※Androidの場合、購入時からOSのアップデートを行った端末については動作保証の対象外となります。



HealthPlanet







「HealthPlanet]アプリを開き、<u>**右上「プロフィール」>「スマホで認証」</u>を** タップし、スマホをリーダーライターに置いて個人認証が可能。</u>



アプリ認証を行って体組成を測定します。 下記の①~⑨の手順で測定を行います

【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。



【手順②】アプリを立ち上げ、右上の 8 から「スマホで認証」 設定をします。

Bluetoothをオンにしてください。



【手順③】スマートフォンをリーダーライターへのせます。

ランプの色が緑色であることを確認してください。





【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。

準備が整いました。 測定できます。



リーダーライターにスマートフォンを 乗せると、自動的に体組成計の表示部に ご自身の年齢、身長がセットされます。

→ まだ体組成計には乗らないでください。

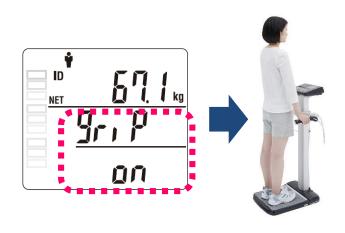
【手順⑤】体重をはかります。まだグリップは握らないでください。



「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"GRIP on"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。



【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。

!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

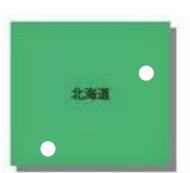
※ 令和6年9月1日現在

北海道・東北

KKRかわゆ KKRはこだて KKR蔵王白銀荘



KKRホテル金沢 KKR平湯たから荘 KKR下呂しらさぎ KKRホテル名古屋 KKR鳥羽いそぶえ荘



香藥

岩手

秋田

甲信越

KKR湯沢ゆきぐに

中国・四国



近畿

九州

KKRホテル博多 KKRホテル熊本

KKRホテルびわこ KKR京都くに荘 KKRホテル大阪 KKR奈良みかさ荘 KKR白浜美浜荘 KKR城崎玄武

関東

KKR水上水明荘 KKRホテル東京 KKRホテル中目黒 KKRポートヒル横浜

伊豆・箱根 KKR逗子松汀園 KKR鎌倉わかみや

KKR宮の下 KKR江ノ島ニュー向洋 **KKRホテル熱海** KKR伊豆長岡千歳荘 KKR沼津はまゆう



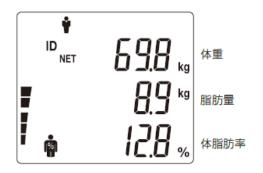
体組成計の測定項目





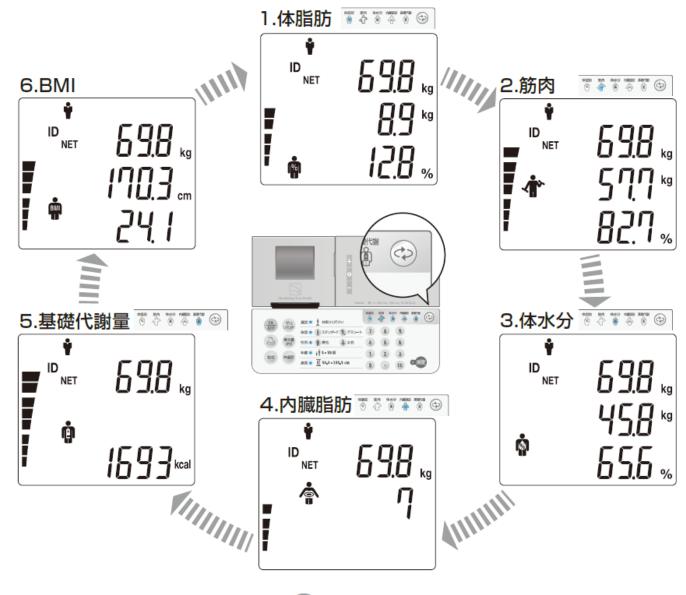
体組成計の測定項目

測定結果の表示



測定結果を表示します。

測定結果表示中に、<a>むを押すと、表示される内容が順次変わります。



2 測定台から降りて、 を押してください。 次の測定に進みます。



体組成計の測定項目

【1.体脂肪率】

<男性>

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
7歳 123456	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歳 123456	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 123456	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
12歳 123456	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
13歳 123456	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
14歳 123456	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 <mark>29 30 31 32 33 34 35</mark>	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
15歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 <mark>24</mark>	25 26 27 28 <mark>29 30 31 32 33 34 35</mark>	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
16歳 123456	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 23 <mark>24</mark>	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
17歳 123456	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 <mark>23 24</mark>	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
18~39歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	<mark>16</mark> 17 18 19 20 21 <mark>22 23 24</mark>	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
40~59歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22 <mark>23 24</mark>	25 26 27 28 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>				
	100/	2004	000/	4000 休眠时家
年齢	10%	20%	30%	40% 体脂肪率
年齢 6歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15 1	6 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
年齢 6歳 1 2 3 4 5 6 7歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15 1 7 8 9 10 11 12 13 14 15 1	6 17 18 19 20 21 22 23 24 6 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢 6歳 1 2 3 4 5 6 7歳 1 2 3 4 5 6 8歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15 1 7 8 9 10 11 12 13 14 15 1 7 8 9 10 11 12 13 14 15 1	6 17 18 19 20 21 22 23 24 6 17 18 19 20 21 22 23 24 6 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢 6歳 1 2 3 4 5 6 7歳 1 2 3 4 5 6 8歳 1 2 3 4 5 6 9歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 1	6 17 18 19 20 21 22 23 24 6 17 18 19 20 21 22 23 24 6 17 18 19 20 21 22 23 24 6 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢 6歳 1 2 3 4 5 6 7歳 1 2 3 4 5 6 8歳 1 2 3 4 5 6 9歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7	6 17 18 19 20 21 22 23 24 6 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢 6歳 1 2 3 4 5 6 7歳 1 2 3 4 5 6 8歳 1 2 3 4 5 6 9歳 1 2 3 4 5 6 10歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 4 44 45 36 37 38 39 40 41 42 4 44 45
年齢 6歳 1 2 3 4 5 6 7歳 1 2 3 4 5 6 8歳 1 2 3 4 5 6 9歳 1 2 3 4 5 6 10歳 1 2 3 4 5 6 11歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 8 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 4 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢 6歳 1 2 3 4 5 6 7歳 1 2 3 4 5 6 8歳 1 2 3 4 5 6 9歳 1 2 3 4 5 6 10歳 1 2 3 4 5 6 11歳 1 2 3 4 5 6 12歳 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢	7 8 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 13 14 15 1	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 2 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢	7 8 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 15 10 11 1	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 2 22 23 24 16 17 18 19 20 2 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢	7 8 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 15 17 9 10 11 12 13 14 15 15 17 9 10 11 12 13 14 15 15 17 9 10 11 12 13 14 15 15 10 10 11 12 13 14 15 15 10 10 11 12 13 14 15 15 10 10 11 12 13 14 15 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢	7 8 9 10 11 12 13 14 15 17 9 10 11 12 13 14 15 10 11 12 13 14 15 18 11 12 13 14 15 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢	7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45
年齢	7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7 7 8 9 10 11 12 13 14 15 7	16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24 16 17 18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45

【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。

※対象年齢:18才~99才



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。

	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÷体重)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)

年齢 (歳)	男性		女性	
	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値	18.5未満	18.5~25未満	25以上
判定	やせ	ふつう	肥満









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、 改めての連携手続きの必要はありません。

【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
- ・NFC搭載スマートフォン端末 (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アプリー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】



HealthPlanetで送信(Bluetooth対応)



iPhone端末との連携方法

https://tanita.zendesk.com/hc/ja/articles/360001025748



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







活動量計 AM-150との連携について

①「からだカルテ」にログインします





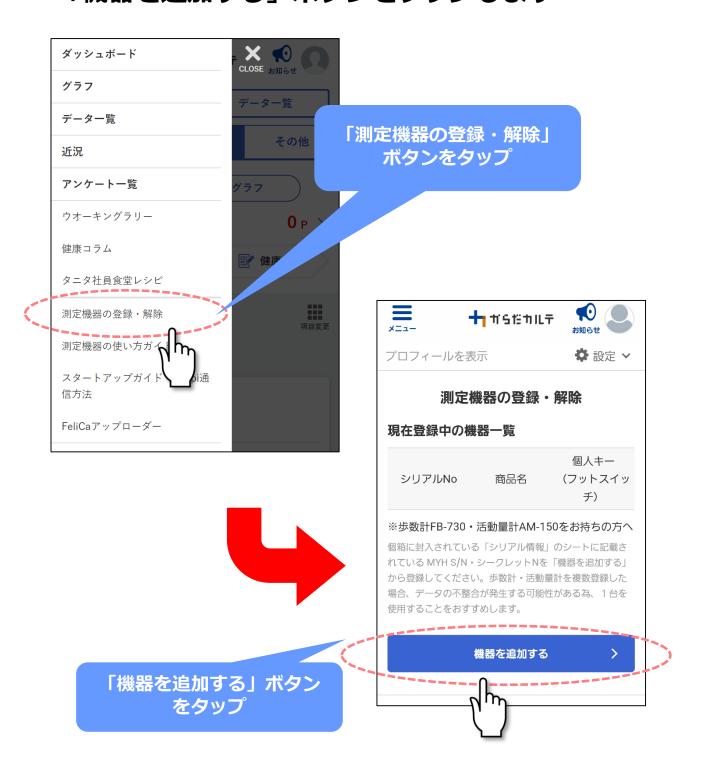
②「からだカルテ」にログイン後、「メニュー」ボタン から「測定機器の登録・解除」が行えます







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





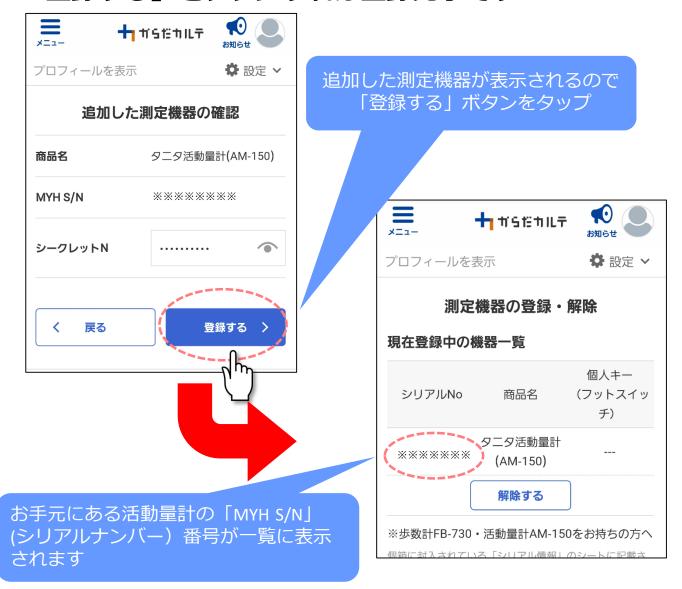
④「測定機器の追加登録」画面で、活動量計の箱に入っているシリアル情報(黄色い紙の「MYH S/N」(シリアル ナンバー)と「シークレットN」(シークレットナンバー)を入力し「内容を確認する」ボタンをタップします



 ※ シリアル情報がおわかりにならない方 もしくは 過去の実証実験にご参加いただいていた方で黄色い紙を 紛失された方はヘルプデスク (⑤0120-771-015, 図 kkr-info@healthlink.co.jp) までご連絡ください



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



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)



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。



- 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。



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)



【歩数データ】の送信方法

ご利用のスマートフォンが『NFC搭載端末』の場合 ※スマートフォン裏に「シ」」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





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





③ 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、ソニー株式会社の登録商標です。
- *「 幻.」は、フェリカネットワークス株式会社の登録商標です。



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

