

## 川南町 健康ポイント事業

# 健康管理アプリ 「HealthPlanet (ヘルスプラネット)」 使い方ガイド

<令和7年度>



HealthPlanet  
ヘルスプラネット



※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。

※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・操作手順が一部異なる場合があります。

# 目次

本資料には、事業で使用する健康管理アプリ「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」の基本的な操作や必要な情報が記載されています。一通り目を通していただき、全体の流れをご確認ください。

■ アプリのダウンロード・会員登録	P.3
■ アプリの初期設定（歩数データ連携）	P.6
■ アプリの基本操作	P.24
■ 体組成・血圧測定時の「会員QRコード」使用方法	P.25
■ グラフを見る・データを見る	P.26
■ 歩数ランキングを確認する	P.27
■ 健康ポイントを確認する	P.28
■ 健康ポイントを「TRON（トロン）」に交換する	P.29
■ アンケートに回答する	P.32
■ 主なコンテンツ	P.34



# アプリのダウンロード・新規会員登録 1/2



**事前にお持ちのスマートフォンの機種にアプリが対応しているか  
必ずご確認ください。**

<使用可能なスマートフォン（2025年10月時点）>

**対応OS : iOS 13, 14, 15, 16, 17, 18 Android 11.0 以上**

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
- ※ 端末のご利用環境により正常に動作しない場合があります。
- ※ 画面サイズを変更している場合に正常に表示されない場合があります。



以下の手順に従い、**アプリのダウンロードと新規会員登録**をお願いします。

※すでに「ヘルスプラネット」をご利用いただいている場合は、次ページの「以前よりIDをお持ちの場合の登録方法」に従って登録手続きを行ってください。

## ① アプリをダウンロードする

以下のQRコードを読み取り、**健康管理アプリ「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」（無料）**をダウンロードします。



HealthPlanet  
ヘルスプラネット

Download on the  
App Store



Google Play  
で手に入れよう



## ② 新規会員登録する

1 アプリを開き、「新規会員登録」をタップ。



2 団体コードに「**454052**」を入力します。

※ 団体コードを正しく入力しないと、本事業専用の機能がご利用いただけません。



3 「ヘルスプラネット」会員規約およびプライバシーポリシーをご確認いただき、「同意する」にチェックをしたら「次へ進む」をタップします。



# アプリのダウンロード・新規会員登録 2/2

- 4** お客様情報（基本情報・ご本人情報）を入力し、会員規約に同意いただき、「次へ進む」をタップ。



- 5** 入力内容を確認し、「内容を確認する」をタップ。



- 6** 会員登録が完了したら、「アプリをはじめる」をタップ。



- 7** 以下のホーム画面が起動したら会員登録完了。



以上で会員登録は完了です。



スマホの機種変更後などにアプリにログインする際は、ご自身で登録いただいた**ログインIDとパスワード**が必要となりますので、忘れないようご注意ください。

## ➤ 以前よりIDをお持ちの場合の登録方法

1. アプリを起動し、ご利用中のIDとパスワードでログイン。右上の「プロフィールアイコン」をタップ。



2. 「団体コード確認」をタップ。



3. 団体コードに「**454052**」を入力し、「次へ進む」をタップ。

※ 団体コードを正しく入力しないと、本事業専用の機能がご利用いただけません。



4. ご利用規約への同意など必要情報を入力。



5. 完了画面が表示されたら、会員登録完了。

以上で会員登録は完了です。

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

アプリのダウンロードと会員登録が完了したら、**歩数を計測・記録するための初期設定（歩数データ連携）**をお願いします。

## 歩数の計測方法を選び、歩数データ連携の設定を行う

歩数計測には、**スマホのアプリ**のほか、**ご自身が所有するウェアラブル端末**とのデータ連携が可能です。以下より、歩数計測に利用するアプリ・デバイスを**ひとつ選び**、事前に歩数データ連携の初期設定をお願いします。

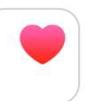
それぞれの設定方法については以下のページをご覧ください↓

### スマートフォン で歩数を計測する



※ ご利用端末にインストール済みのアプリを使用します

**iPhone** をご利用の方



「ヘルスケア」と連携

▶ P.6

**Android** をご利用の方



「ヘルスコネクト」と連携

▶ P.8

歩数計アプリ  
**「HealthPlanet Walk」**  
をご利用の方



▶ P.15

### ご自身が所有する ウェアラブル端末 で歩数を計測する



**Apple Watch** をご利用の方



▶ P.16

**Fitbit** をご利用の方



▶ P.18

**Garmin** をご利用の方



▶ P.21

アプリの初期設定が完了したら、  
さっそく、ウォーキングをはじめましょう！

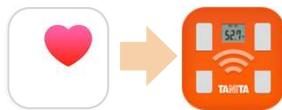


歩いて日々の歩数をはかり、アプリに登録

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

iPhone をご利用の方

※ ご利用端末にインストール済み  
のアプリを使用



手順  
1

## ◆ 「ヘルスケア」と「HealthPlanet」を連携する（初期設定）

1 「データを入力」をタップ。



2 「歩数」>「デバイスから自動入力へ」の「設定する」をタップ。



3 データ連携の「ヘルスケア」を  
オンにしてください。



4 「歩数」の読み出しをオンにし、データのアクセスを「許可」して該当の端末（iPhone）を選択してください。  
（※ご利用端末やOSのバージョンによっては、左側の画面【A】が表示されない場合がございます）

【A】



この画面が表示されれば「ヘルスケア」との連携は完了です。

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

iPhone をご利用の方

※ ご利用端末にインストール済み  
のアプリを使用



手順  
2

## ◆ 「ヘルスケア」から歩数データを取り込む

「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、「ヘルスケア」のデータが「HealthPlanet」に反映されます。



ヘルスケア



HealthPlanet



### ご注意ください

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。「ヘルスケア」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



**歩数ポイントを獲得するには、最低でも  
7日間に1回のデータ更新を推奨します**

「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。

## Android をご利用の方

「Google Fit」の歩数を「ヘルスコネクト」を介して「HealthPlanet」に取り込みます。



Google Fit



ヘルスコネクト



HealthPlanet

※ご利用端末（スマホ）に「Google Fit」アプリをインストール済みの場合は次ページへお進みください。

準備  
（アプリの事前インストール）

## ◆ 「Google Fit」アプリ（無料）をインストールする

Google Playストアで「Google Fit」を検索してアプリをインストールします。



※Google Playストアでスマホの対応端末・OSをご確認ください。

※Googleアカウントが必要ですので、事前にアカウントの登録をお願いします。

1 Googleのアカウントを選択してログイン。



2 基本情報を入力し、「次へ」をタップ。



3 「アクティビティの記録」で「オンにする」をタップ。



4 『身体活動データへのアクセスを「Fit」に許可しますか？』の画面で「許可」をタップ。





以下の手順に沿って、「ヘルスコネクト」と「Google Fit」の連携を行ってください。

手順  
**1**  
（次ページへつづく）

### ◆ 「ヘルスコネクト」がインストール済みか確認する

「ヘルスコネクト」がインストールされていない場合は、インストールを行ってください。

- 1** 「Play ストア」を開き、検索画面で「ヘルスコネクト」と検索してください。



- 2** 「インストール」をタップして、インストールの実行をお願いします。



### ◆ 「ヘルスコネクト」と「Google Fit」を連携する

- 1** 「Google Fit」を開き、ホーム画面の「Fitとヘルスコネクトを同期する」の「始める」をタップします。



ホーム画面にⒶが表示されない場合は、画面右下の「プロフィール」(人型アイコン)をタップし、プロフィール画面右上の「設定」(歯車アイコン)をタップしてください。設定画面が表示されたら「Fitとヘルスコネクトを同期する」をオンにします。



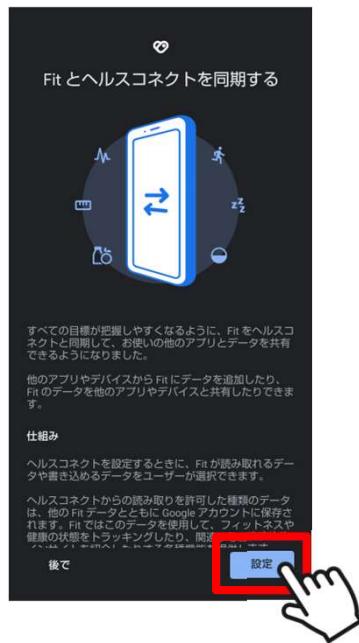
# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Android をご利用の方

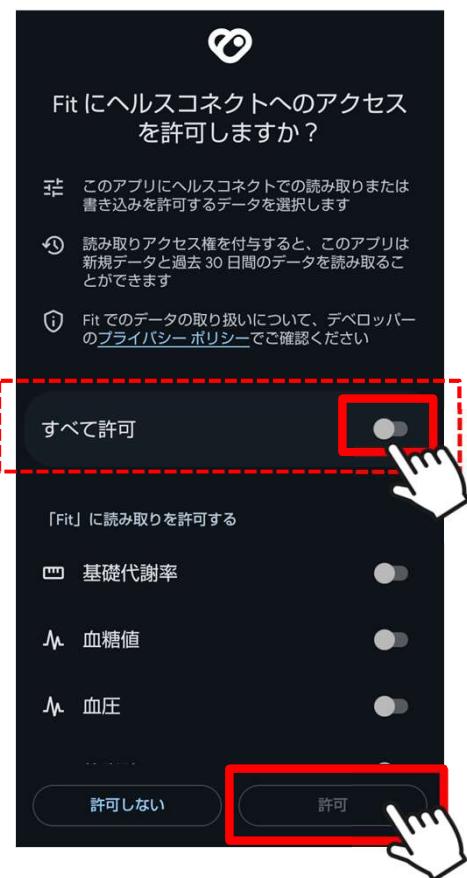


手順  
1  
(次ページへつづく)

2 「Fitとヘルスコネクトを同期する」画面が表示されたら「設定」をタップします。



3 「Fitにヘルスコネクトへのアクセスを許可しますか？」画面が表示されたら「全て許可」をオンにした後、右下の「許可」をタップします。



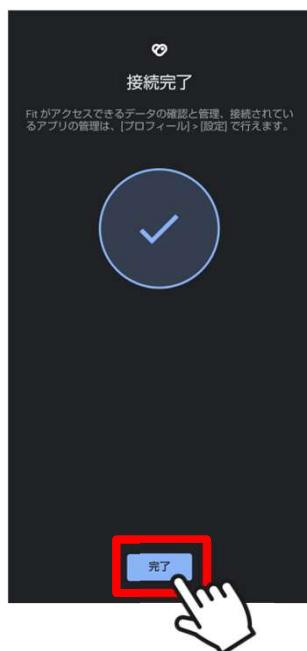
「歩数」の書き込みだけを許可したい場合は、画面を下方にスクロールして『「Fit」に書き込みを許可する』の「歩数」だけを選択してタップした後、右下の「許可」をタップしてください。





手順  
1

4 「接続完了」画面が表示されたら「完了」をタップします。



以上で、「ヘルスコネクト」と「Google Fit」を連携設定は完了です。

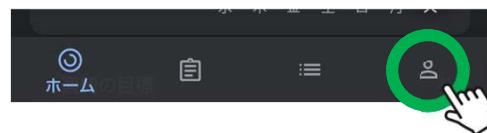
スマートフォンのロックが解除された状態で、「Google Fit」から「ヘルスコネクト」へ自動でデータが書き込まれます。

次に、「ヘルスコネクト」と「HealthPlanet」の連携を行ってください。

## 「ヘルスコネクト」と「Google Fit」の連携確認方法



「Google Fit」を開き、ホーム画面右下の「プロフィール」（人型アイコン）をタップします。



プロフィール画面右上の「設定」（歯車アイコン）をタップします。



設定画面で「Fitとヘルスコネクトを同期する」がオンになっていれば連携されています。オフになっている場合は、「オン」にしてP.3への手順に沿って連携を行ってください。





手順  
2  
(次ページへつづく)

## ◆ 「ヘルスコネクト」と「HealthPlanet」を連携する

1 「データを入力」をタップ。



2 「歩数」>「デバイスから自動入力～」の「設定する」をタップ。



3 データ連携の「ヘルスコネクト」をオンにしてください。



**「Google Fit」「ヘルスコネクト」がインストールされていない場合は、以下のような画面が表示されます。**

画面の指示に従って、各アプリのインストールを行った後に、再度「ヘルスコネクト」と「HealthPlanet」の連携を行ってください。



# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Android をご利用の方



手順  
2  
(次ページへつづく)

## 4 「Google Fit」の歩数を計測する設定の確認を行います。

画面の指示に従って、確認・設定を完了したら、「歩数計測の設定を確認しました」をタップしてください。



## 5 「Google Fit」と「ヘルスコネクト」の連携の確認を行います。

画面の指示に従って、確認・設定を完了したら、「連携を確認しました」をタップしてください。



## 6 「ヘルスコネクトとHealthPlanetを連携する」をタップして、「ヘルスコネクトと連携中」の画面が表示されたら完了です。



この画面が表示されれば  
「ヘルスコネクト」との連携は完了です。

Android をご利用の方



手  
順  
3

## ◆ 「ヘルスコネクト」から歩数データを取り込む

「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、「ヘルスコネクト」を介して「Google Fit」の歩数データが「HealthPlanet」に反映されます。



ヘルスコネクト



HealthPlanet



Google Fit



### ご注意ください

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。「ヘルスコネクト」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。

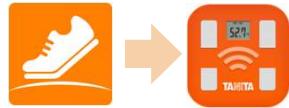


歩数ポイントを獲得するには、最低でも  
7日間に1回のデータ更新を推奨します

「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。

## アプリの初期設定（歩数データ連携）

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」をご利用の方



### ◆ 「HealthPlanet Walk」から歩数データを取り込む

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」をスマートフォンにインストールし、歩数を計測します。  
測定した歩数データを送信することで、「HealthPlanet」へ歩数データを取り込むことができます。



歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」の設定方法や操作方法については、別冊の  
【歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」の使い方ガイド】をご覧ください。



#### ご注意ください

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。「HealthPlanet Walk」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



歩数ポイントを獲得するには、最低でも  
7日間に1回のデータ送信を推奨します

「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。

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Apple Watch をご利用の方



手順  
1

## ◆ 「ヘルスケア」と「HealthPlanet」を連携する（初期設定）

1 「データを入力」をタップ。



2 「歩数」>「デバイスから自動入力～」の「設定する」をタップ。



3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。

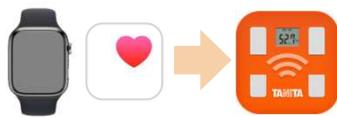


4 「歩数」の読み出しをオンにし、データのアクセスを「許可」して該当の端末（Apple Watch）を選択してください。（※ ご利用端末やOSのバージョンによっては、左側の画面【A】が表示されない場合がございます）

【A】



この画面が表示されれば「ヘルスケア」との連携は完了です。

手順  
2

## ◆ Apple Watch（ヘルスケア）から歩数データを取り込む

「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、Apple Watch（ヘルスケア）のデータが「HealthPlanet」に反映されます。



Apple Watchの前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれていることを確認してから、「HealthPlanet」アプリを起動してください。前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれる前に「HealthPlanet」アプリを起動すると、Apple Watchの前日までのデータの一部が取り込まれない場合があります。



Apple Watch



### ご注意ください

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。「ヘルスケア」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



Check!

歩数ポイントを獲得するには、最低でも  
7日間に1回のデータ更新を推奨します

「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。

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Fitbitをご利用の方



※ご利用端末（スマホ）にFitbitアプリをインストール済み・Fitbit端末とFitbitアプリのペアリング済みの場合は【手順1】へお進みください。

準備

## ◆ Fitbitアプリ（無料）をインストールし端末とペアリングする

Android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。

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アプリ

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>

手順  
1  
（次ページへつづく）

## ◆ Fitbitアプリと「HealthPlanet」を連携する（初期設定）

ご利用にあたっては、以下の手順に従って、事前に「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」WEB版でのデータ連携手続きが必要となります。

- 1 ホーム画面右上の「プロフィール」アイコンをタップ。  
プロフィール画面を下にスクロールして【「ヘルスプラネット」WEB版を見る】をタップします。



- 2 「ヘルスプラネット」WEB版に遷移したら、画面右上の「ログイン」をタップ。ご自身の「ID」「パスワード」を入力したら「ログインする」をタップします。

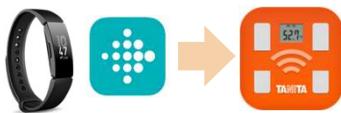


- 3 ログイン後のホーム画面右上の「登録情報」アイコンをタップ。  
以降は、「サービス連携」>「Fitbit連携」>「連携する」をタップします。



# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Fitbitをご利用の方



手順

1

## 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。

4

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。



5

「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。



6

Fitbit連携完了画面が表示されたら連携完了です。



手順

2

## ◆ Fitbitから歩数データを取り込む

1

Fitbit端末からFitbitアプリへデータを取り込みます

Fitbitアプリを起動し、Fitbit端末とアプリを同期します。  
アプリ起動時には、「同期および更新中」の表示が出ます。  
表示が消えると、最新の状態となります。

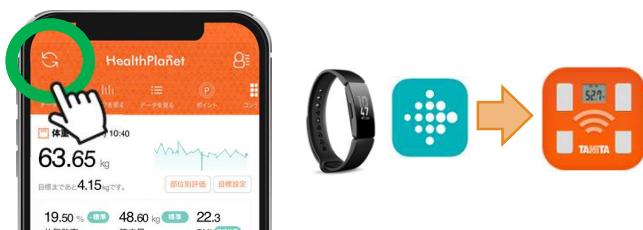


2

「HealthPlanet」アプリへデータを取り込みます

「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、Fitbitのデータが「HealthPlanet」に反映されます。

※ Fitbit端末からFitbitアプリにデータが取り込まれた後、「HealthPlanet」に取り込まれるまで時間がかかる場合があります。



他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。ご利用になるFitbit以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



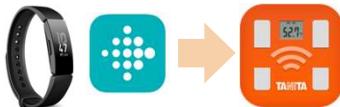
Check!

歩数ポイントを獲得するには、最低でも  
7日間に1回のデータ更新を推奨します

「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。

## アプリの初期設定（歩数データ連携）

Fitbit をご利用の方



### ◆ データ連携の解除・再設定について

「HealthPlanet」にログインするたびにデータが更新されますが、  
万一更新されない場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定をお願いします。

「HealthPlanet」（本事業参加用）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  
ヘルスプラネット

<https://www.healthplanet.jp/>

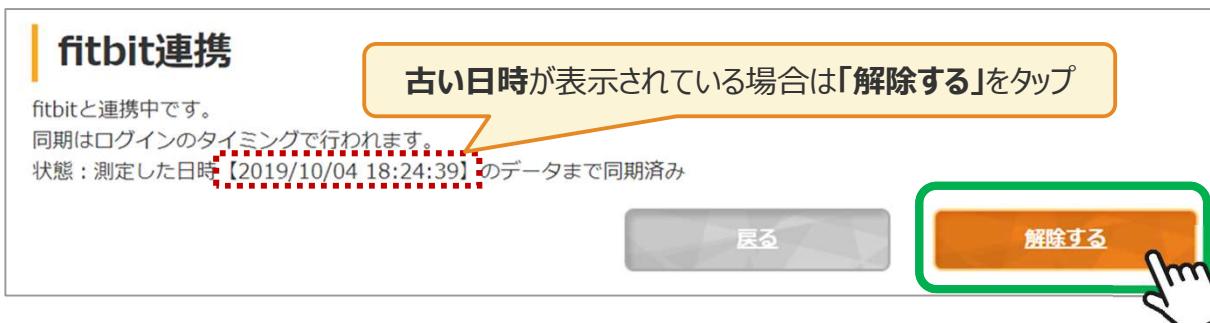
※アプリから「HealthPlanet」WEB版へのアクセスも可能です。詳しくは「手順1」の【1】【2】をご覧ください。

「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Fitbit連携」の遷移で  
「Fitbit連携」画面を表示し、状態を確認します

測定した日時がログインした時間になつていれば、正しく連携されています。

万一、日時が古い場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定を実施してください。

1 「解除する」をタップしてください。



2 確認ポップアップが表示されるので、「OK」をタップしてください。



3 連携前の画面に戻ったら、再設定をお願いします。（「手順1」参照）

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Garmin をご利用の方



※ご利用端末（スマホ）に「Garmin Connect」アプリ（以降、Garminアプリ）をインストール済み・  
Garmin端末とGarminアプリのペアリング済みの場合は【手順1】へお進みください。

準備

## ◆ Garminアプリ（無料）をインストールし端末とペアリングする

Android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端末  
Garmin Connect  
アプリ

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。

手順  
1  
(次ページへつづく)

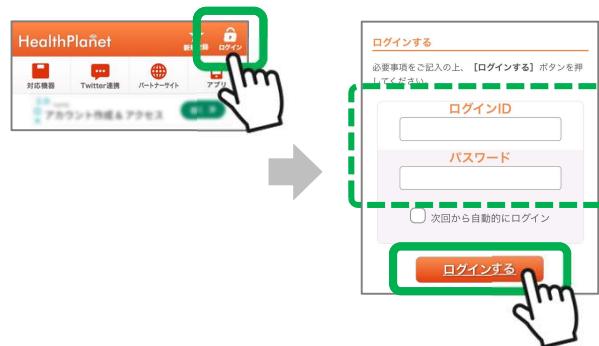
## ◆ Garminアプリと「HealthPlanet」を連携する（初期設定）

ご利用にあたっては、以下の手順に従って、事前に「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」WEB版でのデータ連携手続きが必要となります。

- 1 ホーム画面右上の「プロフィール」アイコンをタップ。  
プロフィール画面を下にスクロールして【「ヘルスプラネット」WEB版を見る】をタップします。



- 2 「ヘルスプラネット」WEB版に遷移したら、画面右上の「ログイン」をタップ。ご自身の「ID」「パスワード」を入力したら「ログインする」をタップします。



- 3 ログイン後のホーム画面右上の「登録情報」アイコンをタップ。  
以降は、「サービス連携」>「Garmin連携」>「連携する」をタップします。



# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Garmin をご利用の方



手順  
1

- 4 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。



- 5 「保存」をタップします。



- 6 「同意する」をタップ。GARMIN連携完了画面が表示されたら連携完了です。



手順  
2

- 1 Garmin端末からGarminアプリへデータを取り込みます

Garminアプリを起動し、Garmin端末とアプリを同期します。



- 2 「HealthPlanet」アプリへデータを取り込みます

「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、Garminのデータが「HealthPlanet」に反映されます。

※ Garmin端末からGarminアプリにデータが取り込まれた後、「HealthPlanet」に取り込まれるまで時間がかかる場合があります。



**注意**他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。ご利用になるGarmin以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



**歩数ポイントを獲得するには、最低でも  
7日間に1回のデータ送信を推奨します**

「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。

## アプリの初期設定（歩数データ連携）

Garmin をご利用の方



### ◆ データ連携の解除・再設定について

「HealthPlanet」にログインするたびにデータが更新されますが、  
万一更新されない場合は、下記の手順で、**データ連携の解除・再設定**をお願いします。

「HealthPlanet」（本事業参加用）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  
ヘルスプラネット

<https://www.healthplanet.jp/>

※アプリから「HealthPlanet」WEB版へのアクセスも可能です。詳しくは「手順1」の【1】【2】をご覧ください。

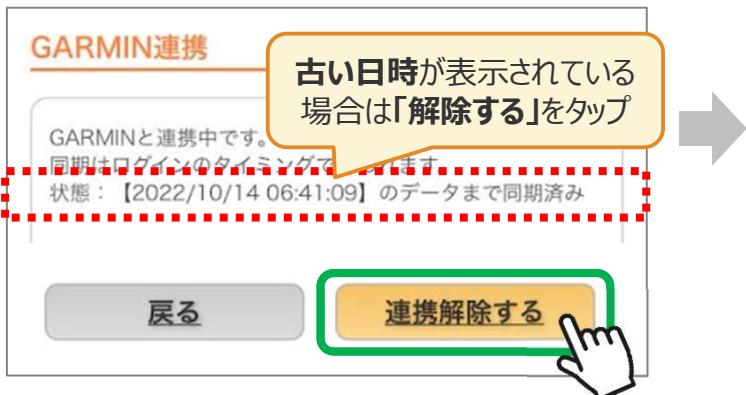
「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Garmin連携」の遷移で  
「Garmin連携」画面を表示し、状態を確認します

測定した日時がログインした時間になっていれば、正しく連携されています。

**万一、日時が古い場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定を実施してください。**

1 「連携解除する」をタップしてください。

2 確認ポップアップが表示されるので、「はい」をタップしてください。



3 連携前の画面に戻ったら、再設定をお願いします。（「手順1」参照）

# アプリの基本操作

ログイン後のホーム画面と基本操作についてご説明します。

## 「更新」ボタン

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等が更新されます。

**7日間に最低1回の  
データ更新を推奨します**

## 「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、「会員QRコード」の表示ができるほか、「お知らせ（配信情報）」や連携サービス、サポート情報（このアプリの使い方など）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」「ランキング」「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。

\* 左右にスワイプすると、すべてのアイコンを確認することができます。

### ● 部位別評価

筋質点数＆筋肉スコアや脂肪スコアが確認できます。

\* 対応の体組成計のみ表示されます。

### ● 目標設定

体重・歩数の目標値を設定できます。

## ホーム画面のカスタマイズ

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。



# 体組成・血圧測定時の「会員QRコード」使用方法

体組成計・血圧計での測定時は、以下の手順に従って、アプリの「会員QRコード」をかざして個人認証を行っていただきます。

1

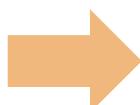
健康管理アプリ「ヘルスプラネット」を開き、ホーム画面右上の「プロフィール」アイコン ⇒ 「会員QRコード」をタップします



HealthPlanet  
ヘルスプラネット



「会員QRコード」  
をタップします。



「会員QRコード」画面が  
表示されます。

2

「会員QRコード」画面をQRコードリーダーにかざして  
読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます

スマホの画面（会員QRコード）をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせます。「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。



準備が  
整いました  
測定できます



!

「会員QRコード」画面をかざして、  
「ピッ」と1回音が鳴ったら画面を  
離しましょう。画面をかざしたまま  
だとエラーになります。

※「会員QRコード」をかざすのは、  
オレンジ色の機器です。

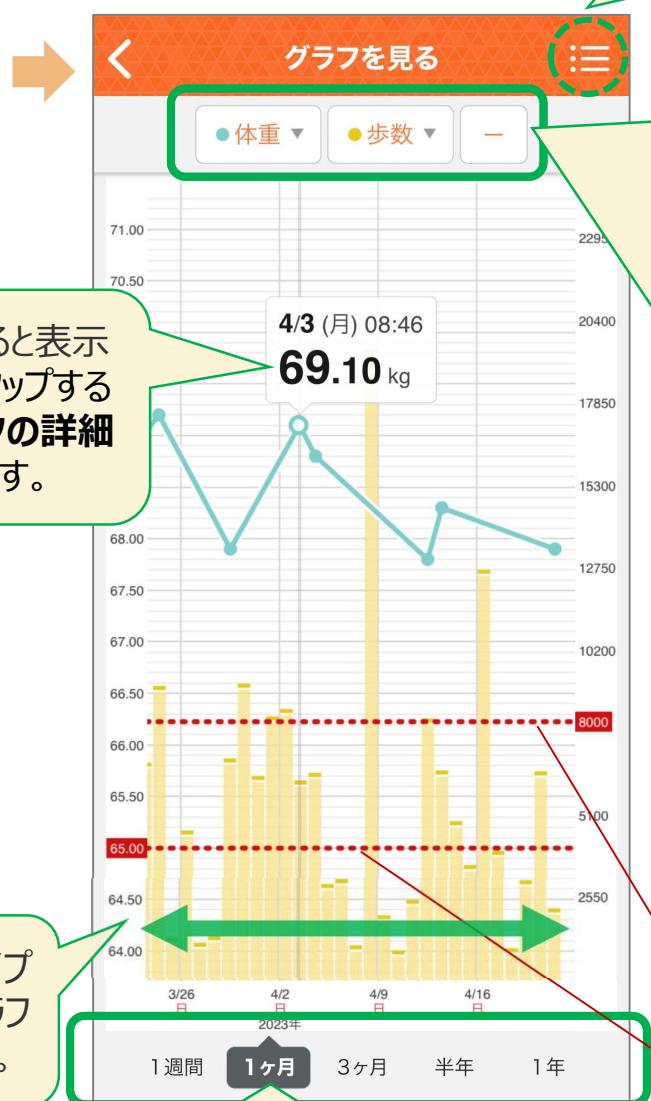
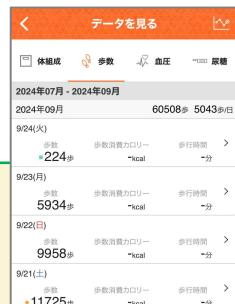
# グラフを見る／データを見る

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。



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一覧)画面が表示されます。



グラフ上をタップすると表示される吹き出しがタップすると、記録したデータの詳細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。



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。

「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。

※事前に設定した体重・歩数の目標値が赤い点線で表示されます。

# 歩数ランキングを確認する

ご自身の順位や、ほかの参加者の歩数ランキングを確認することができます。

**1** ホーム画面の「ランキング」をタップします。



**2** 参加者内のランキングが表示されます。

日付や期間ごとのランキングを確認できます。

昨日	今日	7日	30日
10月15日(水)			
順位 <b>32</b>	総歩数 11,198 歩	1日平均歩数 11,198 歩	
あなたの前後にいるウォーカー			
順位	名前	步数	
22	かづくん	13,105 歩	
23	kaori	13,004 歩	
24	金魚すくい	12,996 歩	
25	おもち	12,990 歩	
26	パパパンダ	12,840 歩	
27	みちょ	12,511 歩	
28	蛙LOVE	12,432 步	
29	ぶろぼぼ	12,260 步	
30	川ちゃん	11,848 步	
31	hana☆	11,365 歩	
<b>32</b>	健康太郎	11,198 歩	

# 健康ポイントを確認する

獲得した健康ポイントは、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。



# 健康ポイントを 「トロン」に交換する 1/3



「トロン」への交換には、デジタル地域通貨アプリ「chiica」とのアカウント連携が必要となります。

※事前にデジタル地域通貨アプリ「chiica」のインストール・会員登録をお願いします。詳細は別途資料にてご確認ください。 <https://www.city.ichikawa.lg.jp/pla02/0000421807.html>



貯まった健康ポイントは、以下の手順で**川南町電子地域通貨「トロン」**に交換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、ポイントの詳細確認や交換ができる画面に変わります。



3 「ポイントを交換する」をタップして、次に表示される画面で「トロン」を選択します。

健康ポイントから「トロン」に交換可能なポイント数の上限は**[1,500P]**までとなります。  
すでに上限に達しており、これ以上交換ができない場合は、ポイント数の下に以下のようなメッセージが表示されます。



# 健康ポイントを 「トロン」に交換する 2/3



「トロン」への交換には、電子地域通貨アプリ「chiica」とのアカウント連携が必要となります。

※事前にデジタル地域通貨アプリ「chiica」のインストール・会員登録をお願いします。詳細は別途資料にてご確認ください。<https://www.town.kawaminami.miyazaki.jp/uploaded/attachment/3301.pdf>

## デジタル地域通貨アプリ「chiica」とのアカウント未連携の場合

- 4** 「トロンポイント連携」の画面が表示された場合は、デジタル地域通貨アプリ「chiica」とのアカウント連携を実施してください。

「chiica」で登録した電話番号とパスワードを入力し、「連携する」をタップするとアカウント連携が完了します。

※すでにアカウント連携が完了している方は右の画面は表示されません。次へ進んでください。

川南町 健康ポイント

TORONポイント連携

「chiica」で登録した電話番号を入力してください。  
※「chiica」アプリのインストール・会員登録方法はこちらをご確認ください。

「chiica」で登録した電話番号 必須  
08012345678

電話番号を半角数字20文字以内で入力してください。(ハイフン無しでの入力)

「chiica」で登録したパスワード 必須  
半角英数字8~64文字

パスワードを半角8~64文字で入力してください。  
※英字の大文字小文字は区別されます

< 戻る 連携する >

- 5** 「ポイント交換」の画面が表示されたら、交換したいポイント数を入力し、「確認画面へ」をタップします。

※500P単位で、1回あたり最大1,500円分の「トロン」に交換することができます。

閉じる

川南町 健康ポイント

サービス詳細

ポイント交換

TORON（トロン）

川南町楽園 TORON  
P 500 P~

説明

TORONポイントの連携状態解除  
TORONの説明

500 P → 500 TORON

すべてのポイントを交換する

< 戻る 確認画面へ >

# 健康ポイントを 「トロン」に交換する 3/3



- 6 「ポイント交換」の確認画面で「交換する」をタップして、手続き完了となります。  
「トロン」として「chiica」アプリに即時反映されます。



# アンケートに回答する

以下の手順に従って、事前・事後アンケートへのご回答をお願いします。

- 1** ホーム画面の「コンテンツ」>「アンケート」よりご覧いただけます。



- 2** アンケート画面が表示されます。  
以降は、画面に表示される案内に従って、ご回答をお願いします。

**アンケート**

**【注意事項】**

回答途中でこのページを長く放置すると、再度ログインしていただく場合があります。その場合は最初から答えて頂くことになりますので、回答する場合は最後までの回答を早めにお願いします。

あなた自身の現在の生活習慣・健康意識などについておうかがいします。入力欄に回答もしくは、該当項目を選択してください。

1. 名前（間にスペースをいれてください 例：健康 太郎）  
フリガナ

6. 通勤など定期的な外出に、徒歩の時間はどのくらいありますか。移動手段（主に通勤など定期的な行動）  
徒歩の時間はどのくらいありますか。

30分未満  
 30~60分未満  
 60~90分未満

**アンケートに回答してください。**

**内容を確認する**

すべてのアンケートに回答したら「内容を確認する」をタップしてください。

内容を確認し「回答する」をタップしてください。

回答する

ご回答ありがとうございました。

アンケート一覧へ

こちらの画面が表示されたらアンケートが完了となります。

# 主なコンテンツ

# 会員ステータス

## ◆「会員ステータス」を見てみましょう

毎月の歩数や体組成データの測定回数や測定値などに応じて、毎月4日に「会員ステータス」が更新されます。会員ステータスは「5つ星ダイヤモンド」から「ビギナー」までの10段階です。

※最初は「ビギナー」からスタートし、毎月4日に更新されます。

- 1** ホーム画面右上の「プロフィール」アイコンをタップします。



- 2** IDの下の「会員ステータス」アイコンをタップします。



- 3** 「歩数」と「体組成」をタップするとそれぞれの会員ステータスが表示されます。



「体組成」をタップして画面を切り替えます。



詳しくは「会員ステータスについて」からご確認ください。

- **データの集計対象期間**：会員ステータスの集計対象期間は、毎月1日～月末までです。
- **データの送信期限**：データの送信期限は毎月3日までです。(例：9月のデータの送信期限は10月3日)  
送信期限後に送信されたデータは、会員ステータスの集計対象となりません。
- **会員ステータスの更新日**：会員ステータスは毎月4日に表示されます。

# 健康お役立ち情報

ホーム画面の「コンテンツ」より、以下の3つのコンテンツ（健康お役立ち情報）をご覧いただけます。



## タニタ健康コラム

最新のトレンドから基礎知識まで、さまざまな内容の健康に関する知識を楽しく習得することが可能です。

人気の健康コラム

- 
- 
- 

350本以上のコラムを閲覧可能！

## タニタ社員食堂レシピ

健康的なダイエットや、ご家族の日々の健康管理にお役立ていただけです。

豆腐つくねバーグ定食

エネルギー	400kcal	たんぱく質	27g	脂質	8.4g
炭水化物	23g	糖質	14g	食物繊維	4.8g

毎週5定食分のレシピを閲覧可能！