

## 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8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.5
- アプリの基本操作 P.26
- 体組成・血圧測定時の「会員QRコード」使用方法 P.27
- グラフを見る・データを見る P.28
- 歩数ランキングを確認する P.29
- 健康ポイントを確認する P.30
- 健康ポイントを「TRON（トロン）」に交換する P.31
- アンケートに回答する P.34
- 主なコンテンツ P.35

**はかる（歩数/体組成/血圧）**

**データを送信**

HealthPlanet  
ヘルスプラネット

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**との歩数データ連携が可能

歩数

---

体組成・血圧

専用読み取り機に「ヘルスプラネット」の「会員QRコード」をかざして個人認証後に測定

**体組成計** **血圧計**

**データの記録・確認**

**ポイントの確認** など

生活習慣の改善

# 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（2026年5月時点）＞

**対応OS：iOS 13～26 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

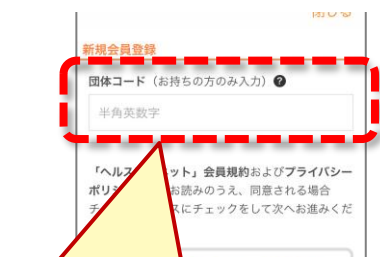


## ② 新規会員登録する

**1** アプリを開き、「**新規会員登録**」をタップ。

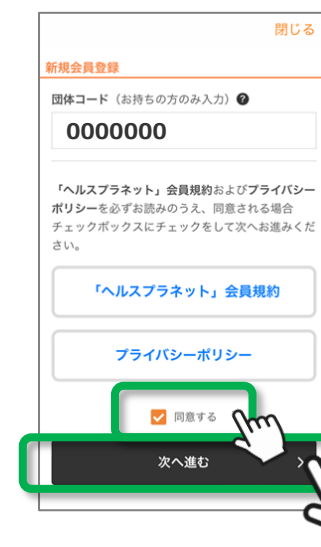


**2** 団体コードを入力します。  
 64歳以下の方「**kawami20**」  
 65歳以上の方「**kawami65**」  
 ※ 団体コードを正しく入力しないと、本事業専用の機能がご利用いただけません。

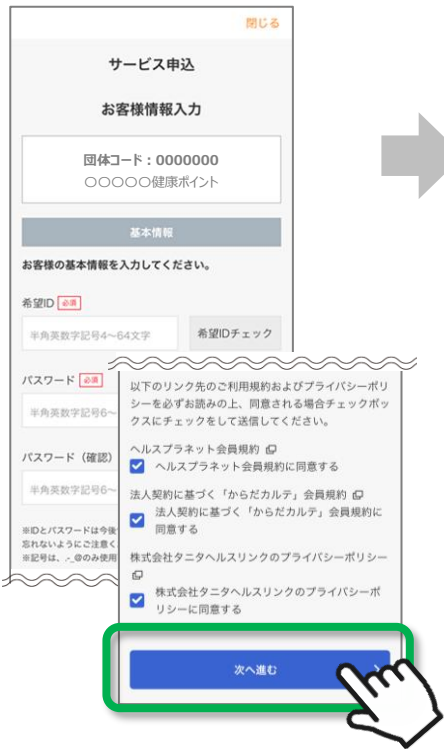


・20歳以上64歳以下は「**kawami20**」  
 ・65歳以上は「**kawami65**」を入力

**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。



**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（参加申込）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. アプリを開き、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。

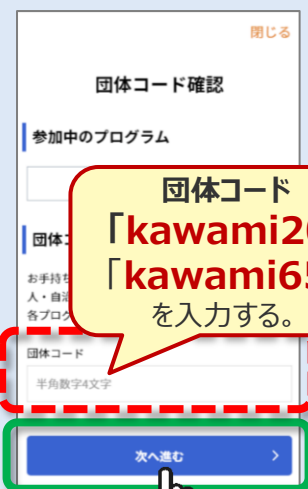


2. 「団体コード確認」をタップ。



3. 団体コード「kawami20」もしくは「kawami65」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（参加申込）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

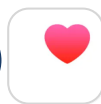
歩数計測には、スマホのアプリのほか、ご自身が所有するウェアラブル端末とのデータ連携が可能です。以下より、歩数計測に利用するアプリ・デバイスをひとつ選び、事前に歩数データ連携の初期設定をお願いします。

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.23

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



## 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。

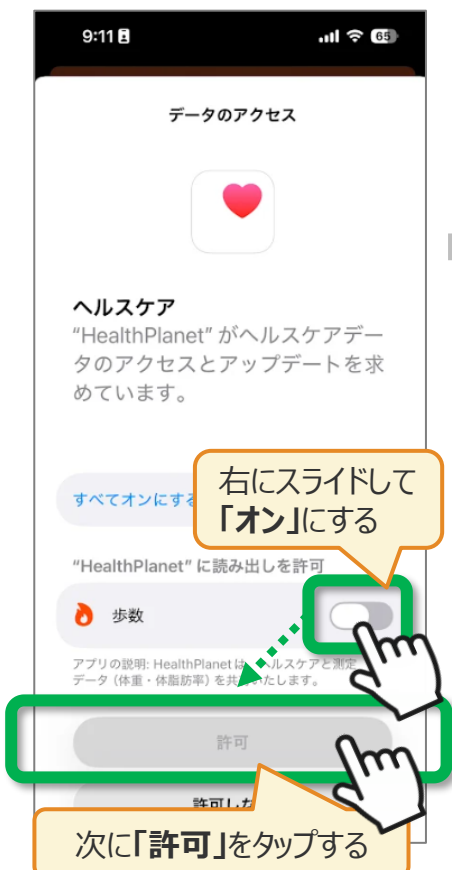


3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。

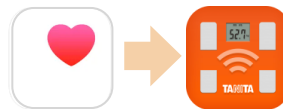


4 「歩数」の読み出しをオンにし、データのアクセスを「許可」して該当の端末（iPhone）を選択してください。  
（※ご利用端末やOSのバージョンによっては、左側の画面【A】が表示されない場合がございます）

【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。

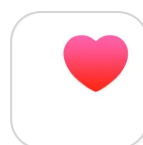


## 2. 「ヘルスケア」から歩数データを取り込む

「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。

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



※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。

## ◆ 「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。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。



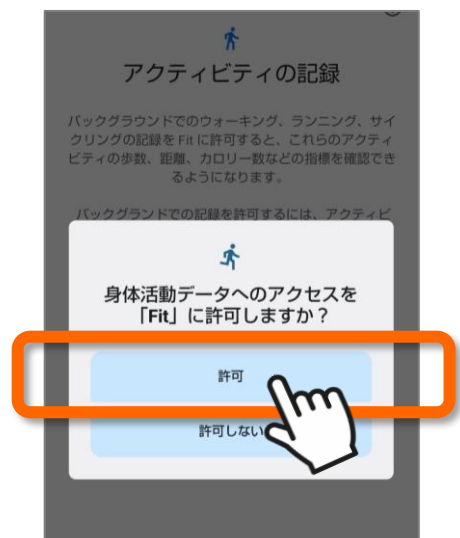
2 基本情報を入力し、「次へ」をタップ。



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。



**Android** をご利用の方

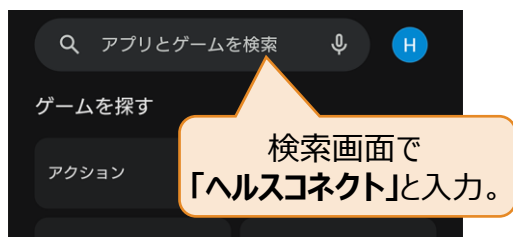


以下の手順に沿って、「ヘルスコネク」 と「Google Fit」の連携を行ってください。

## 1. 「ヘルスコネク」がインストール済みか確認する

「ヘルスコネク」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」と検索してください。

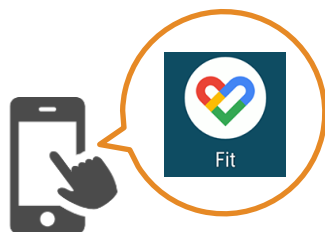


- 2 「インストール」をタップして、インストールの実行をお願いします。



## 2. 「ヘルスコネク」 と「Google Fit」を連携する

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





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。



この画面が表示された場合は「使ってみる」をタップ。

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。

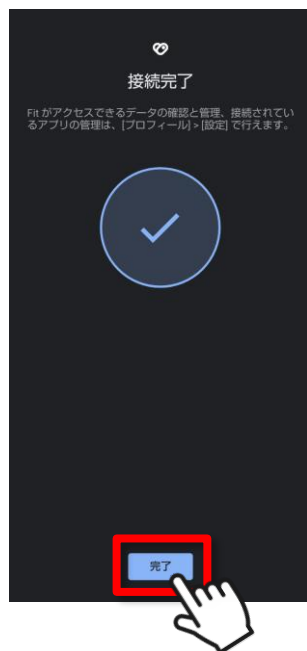


「読み込み」ではなく「書き込み」の方の「歩数」を選択してください。





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。

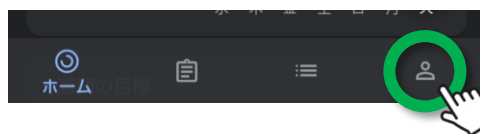
スマートフォンのロックが解除された状態で、「Google Fit」から「ヘルスコネクト」へ自動でデータが書き込まれます。

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

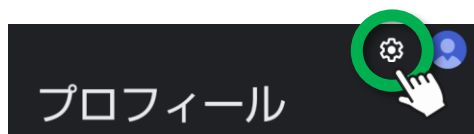
## 「ヘルスコネクト」と「Google Fit」の連携確認方法



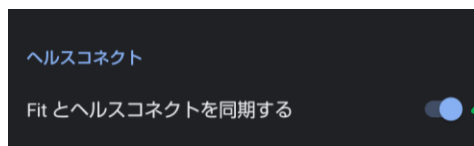
「Google Fit」を開き、ホーム画面右下の「プロフィール」（人型アイコン）をタップします。



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～の手順に沿って連携を行ってください。



ここがオンになっていればOK!



### 3. 「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。



**Android** をご利用の方



**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」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** 「ヘルスコネクとHealthPlanetを連携する」をタップして、「ヘルスコネクと連携中」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」との連携は**完了**です。

**Android** をご利用の方



## 4. 「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。



### 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。



## ◆ 「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。



**Check !**

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

「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上にある「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。



# 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。



## 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。

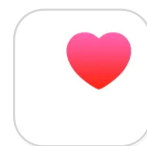


Apple Watchの前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれていることを確認してから、「HealthPlanet」アプリを起動してください。前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれる前に「HealthPlanet」アプリを起動すると、Apple Watchの前日までのデータの一部が取り込まれない場合があります。



Apple Watch

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。



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。

# Fitbit をご利用の方

## 設定手順（はじめてご利用の方）

※Googleアカウントが必要です

下記の手順に従い、取組開始までに「Google Health」アプリのインストールと初期登録・端末とのペアリング（接続設定）、および「ヘルスプラネット」とFitbitのデータ連携を完了させていただくようお願いします。（\*スマートフォンを使用します）

※ご利用端末（スマホ）にGoogle Healthアプリをインストール済みで、Fitbit端末とGoogle Healthアプリのペアリング（接続設定）が完了している場合は次ページの【手順1】へお進みください。

準備（アプリのインストールと初期登録・端末との接続設定）

### ◆ Google Healthアプリ（無料）をインストールし端末と接続する

アンドロイドはGoogle Playで、iPhoneはApp Storeで「Google Health」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



Google Healthアプリ

※2026年5月時点の手順に沿って作成しています。画面構成など都度変更になる場合があります。

1 Google Healthアプリを開き、トップ画面で「Googleでログイン」をタップ。Googleアカウントの登録状況に応じてAまたはBへ進んでください。



Google Health  
Geminiを搭載したパーソナルヘルスコーチ



Googleでログイン  
Fitbitでログイン



Google Health  
Google



太郎 健康太郎  
太郎として続行



Google

ログイン

Google アカウントでログインすれば、アカウントがこのデバイスに追加され、他のGoogle アプリで利用できるようになります。

アカウントの詳しい使い方

メールアドレスまたは電話番号

メールアドレスを忘れた場合

アカウントを作成

A 使用するGoogleアカウントが表示されている場合は、選択して「OOとして続行」をタップし、次のページへ進んでください。

B 使用するGoogleアカウントが表示されていない場合やアカウントを持っていない場合は、「別のアカウントを追加」をタップ

既にGoogleアカウントを持っている場合は、メールアドレスまたは電話番号を入力し、案内に従って進んでください。完了したら、「OOとして続行」をタップし、次のページに進んでください。

Googleアカウントを持っていない場合は、氏名、生年月日、メールアドレス、パスワードなどの情報を登録し、アカウントを新規作成してください。登録が完了したら、「OOとして続行」をタップし、次のページに進んでください。

**Fitbit** をご利用の方

**設定手順（はじめてご利用の方）**

※取組開始前に必ず実施ください

準備（アプリのインストールと初期登録・端末との接続設定）

**2** 以降は画面の指示に従い、プライバシー規約への同意やプロフィール情報の入力、通知設定等を行ってください。

**3** 「健康状態をどのように記録しますか？」と表示されたら「Fitbit スマートウォッチ、トラッカー、または体重計を接続する」をタップ。画面の指示に従い各種設定を行い、Fitbit側の準備を完了させます。

ご利用される端末を選択しタップ

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

**3** の操作はアプリTOP左上のアイコンをタップして進めることもできます。

**Fitbit** をご利用の方 **設定手順（はじめてご利用の方）**

※取組開始前に必ず実施ください

手順 1

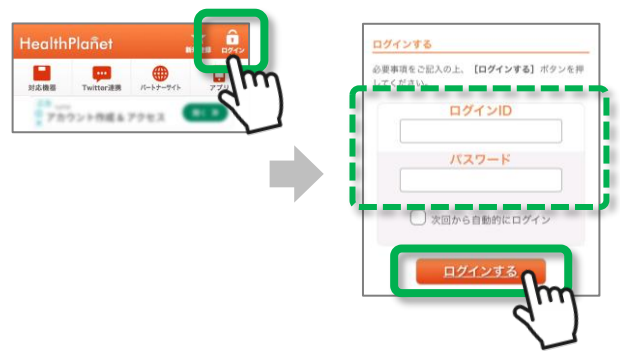
◆ **「Google Healthとヘルスプラネット」を連携する（初期設定）**

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版をみる**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。



**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。

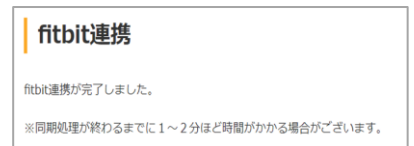
**4** 「Googleで続ける」をタップし、Google Healthで使用しているGoogleアカウントを選択します。



**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。



## ◆ Fitbitから歩数データを取り込む

### ① Fitbit端末からGoogle Healthへデータを取り込みます

Google Health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、「データを同期しています」と表示されます。

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Google Health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。



**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」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 <https://www.healthplanet.jp/>  
ヘルスプラネット

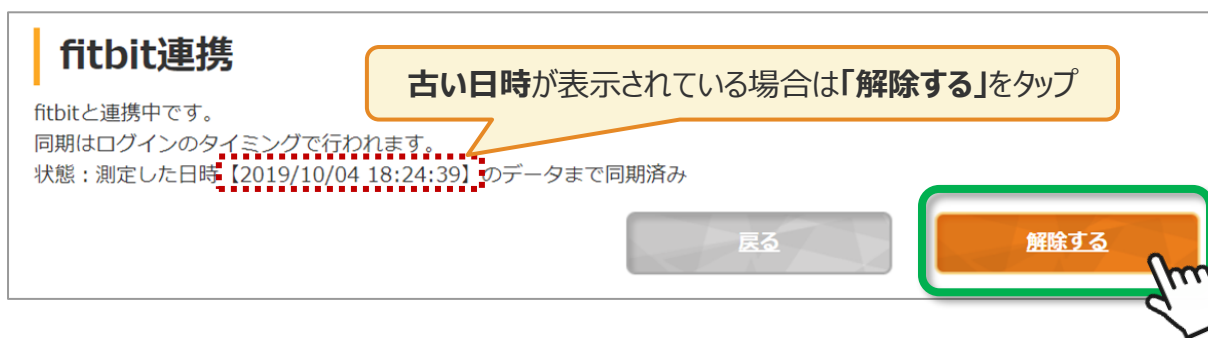
※アプリから「HealthPlanet」WEB版へのアクセスも可能です。詳しくは「手順1」の【1】【2】をご覧ください。

「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 「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）



※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

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

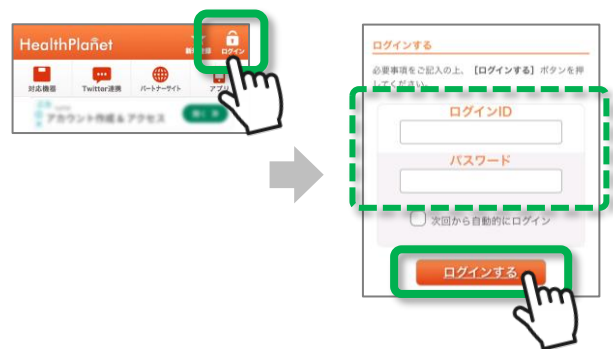
（次ページへつづく）

## ◆ 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版をみる】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。





## Garmin をご利用の方

手順 1

**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。

**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。



**GARMIN連携**  
GARMIN連携が完了しました。  
※Garmin ConnectアプリとGarminデバイスを同期させた後、ヘルスプラネット画面に反映するには、しばらく時間がかかる場合があります

## ◆ Garminから歩数データを取り込む

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。



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  
6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。



## ◆ 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/>

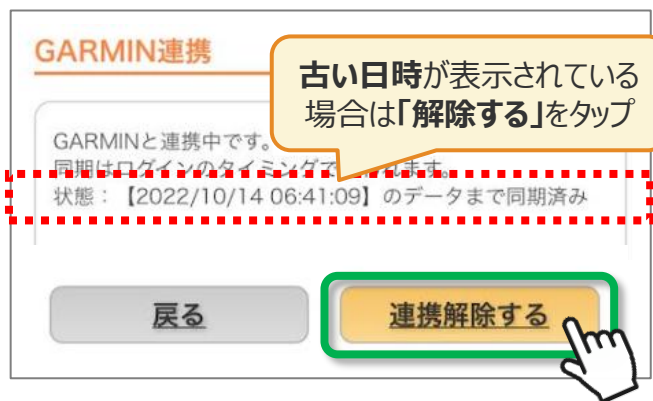
※アプリから「HealthPlanet」WEB版へのアクセスも可能です。詳しくは「手順1」の【1】【2】をご覧ください。

「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

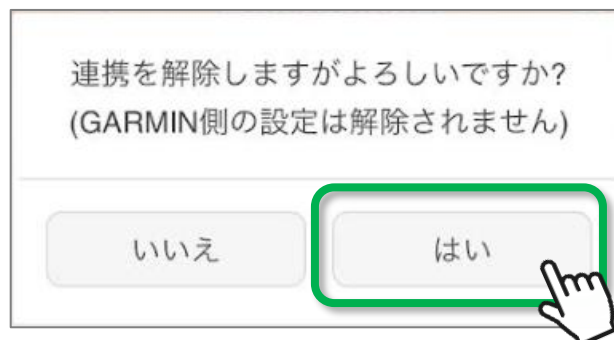
測定した日時がログインした時間になっていれば、正しく連携されています。

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**

※Garminの場合は6日間に1回を推奨

## 「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」「会員QRコード」「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



「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、グレーの機器です。

# 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。



グラフ上をタップすると表示される**吹き出し**をタップすると、**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日の平均歩数 11,198 歩	
あなたの前後にいるウォーカー			
順位	名前	歩数	
22	かずくん	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	みちよ	12,511 歩	
28	蛙LOVE	12,432 歩	
29	ぶろぼぼ	12,260 歩	
30	川ちゃん	11,848 歩	
31	hana☆	11,365 歩	
<b>32</b>	<b>健康太郎</b>	<b>11,198 歩</b>	

# 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.town.kawaminami.miyazaki.jp/uploaded/attachment/3301.pdf>



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【6,000P】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。

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6,000円分の「トロン」に交換することができます。

# 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。



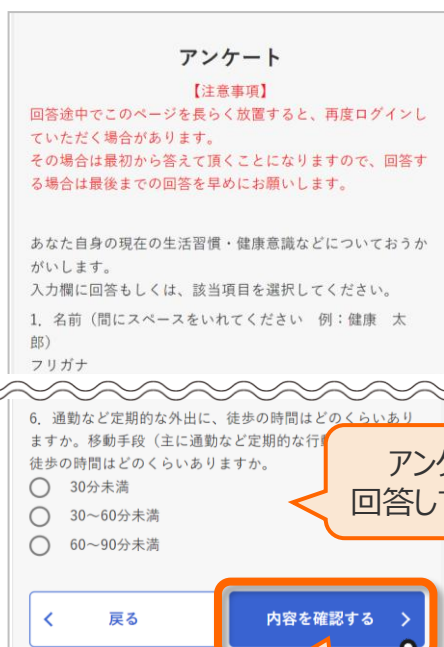
# アンケートに回答する

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。

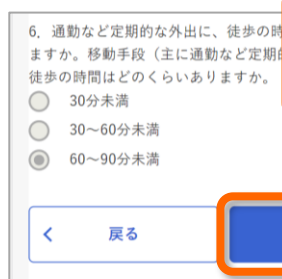


**2** アンケート画面が表示されます。  
以降は、画面に表示される案内に従って、ご回答をお願いします。



アンケートに  
回答してください。

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。



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。

### <歩数の会員ステータス>



「体組成」をタップして画面を切り替えます。

### <体組成の会員ステータス>



詳しくは「会員ステータスについて」からご確認下さい。

- 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）をご覧ください。



## 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。



**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ます。



毎週**5**定食分のレシピを  
閲覧可能！

# ウォーキングラリー

※掲載のコース・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。

## ◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

期間内に参加者同士で歩数を競い合います。



画面上部のナビゲーションに表示されている「コンテンツ」>「イベント」（足あとのマーク）をタップすると「ウォーキングラリー」のページを確認することができます。

### ウォーキングラリーとは？

「ウォーキングラリー」は、「ヘルスプラネット」からデータ送信されたあなたの毎日の歩数をもとに、参加者とランキングで競争しながら国内外の名所旧跡（チェックポイント）をWEB上で巡る期間限定イベントです。



**Check!** イベント期間中は、最低でも7日間に1回のデータ送信をしましょう。

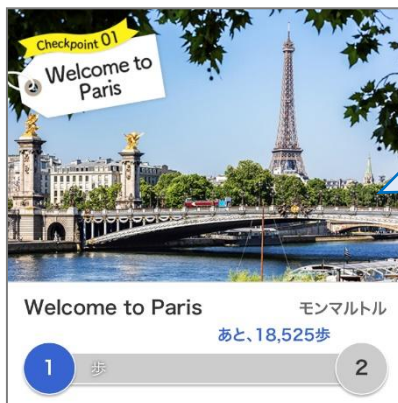
「ウォーキングラリー」において、歩数データは過去10日分までを集計対象としており11日以前のデータは集計対象外となります。最低でも7日間に1回はデータ送信することを推奨します。

※Garminをご使用の場合は、6日間に1回のデータ送信が必要となります。

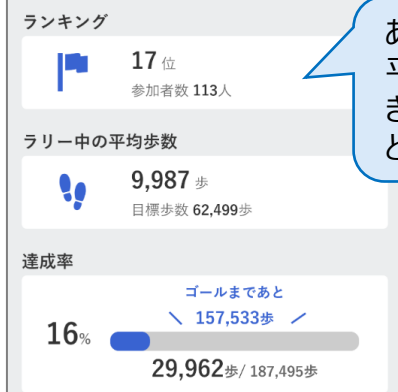
歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」をお使いの方へ



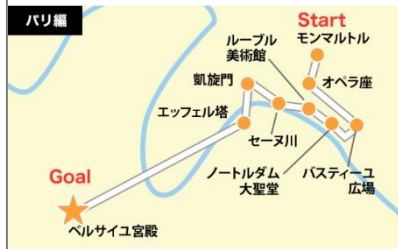
画面下部のナビゲーションに表示されている「イベント」（足あとのマーク）をタップすると「ウォーキングラリー」のページを確認することができます。



通過地点ごとに画像が変わる！いつものコースや近所の買い物・お散歩コースを歩きながら、まるで名所めぐりをしている気分。



あなたの現在のランキングや平均歩数、達成率をチェックできます。順位がわかるので仲間と競争を楽しめます！



### 最終結果発表

99人中1人がゴールしました。  
(2020/12/08時点の集計結果)

あなた	順位	17位 / 99位
	合計歩数	29,962 歩

### ランキング

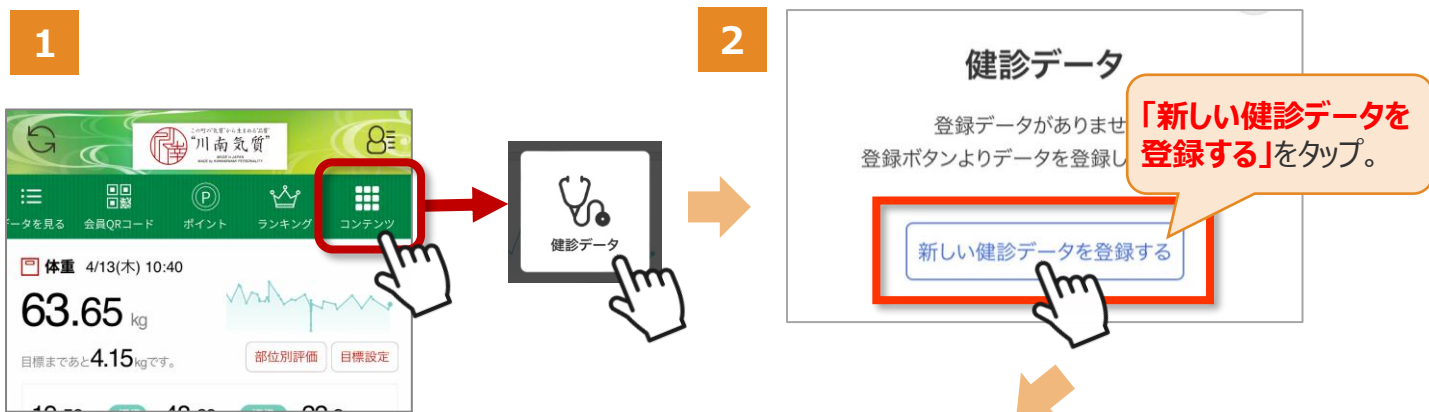
1位	健康太郎 様	280,000 歩
2位		65,051 歩
3位		46,813 歩
4位		39,792 歩
5位		37,830 歩
6位		35,717 歩
7位		35,055 歩
8位		33,867 歩
9位		33,514 歩
10位		33,348 歩



# 健診データ

## ◆ 「健診データ」を手入力で登録してみましょう

ホーム画面の「コンテンツ」>「健診データ」をタップして、健診データ（健康診断の結果）の入力・登録ができます。



3 以降は、画面の案内に従って健診データを入力・登録してください。



### 登録済みの「健診データ」はこのように表示されます

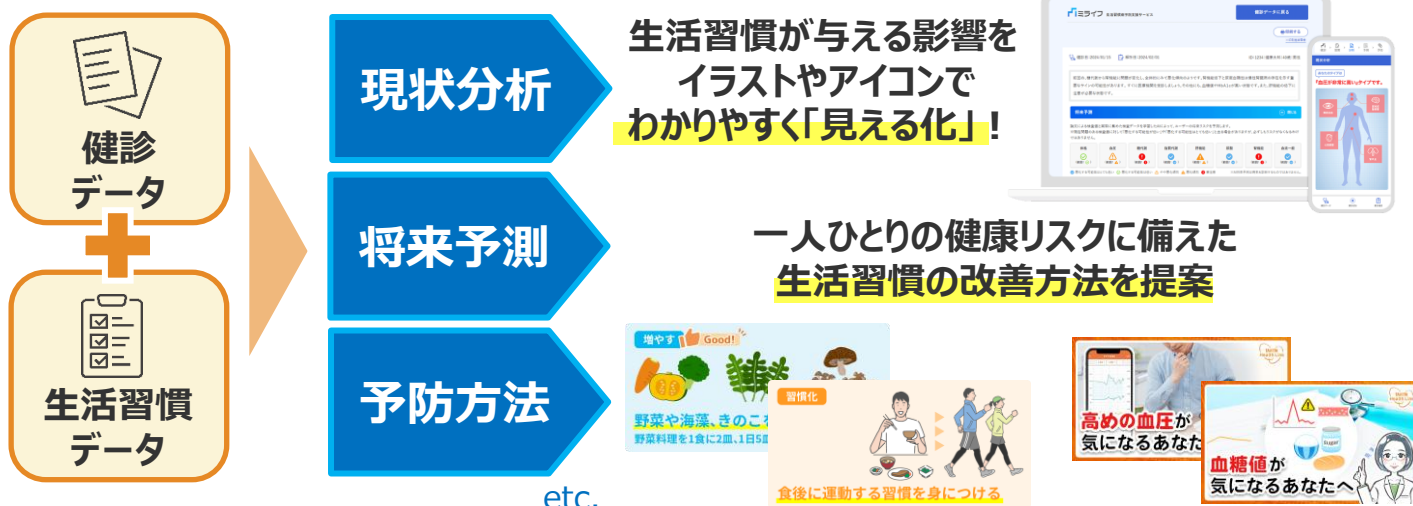
健診データを定期的に入力・登録することで、経年変化を確認することができます。



# ミライフ (1/3)

## ◆ 健診データと生活習慣データで AIがあなたの将来の健康リスクを予測！

健康診断と生活習慣データから将来の健康リスクをAIが予測。現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」し、一人ひとりの健康リスクに備えた生活習慣の改善方法を提案します。



- \* 「ミライフ」のAI予測は病気を診断するものではありません。
- \* 「ミライフ」は、医師や保健師などの医療関係者の管理下でご使用ください。
- \* 「ミライフ」から導き出された将来の健康リスクに不安を感じたり、通院や投薬を受けている場合は、必ず主治医や保健師などの医療関係者の指示に従うようにしてください。

## 画面に表示される案内に沿って入力するだけ！



# ミライフ (2/3)

## ◆ 「ミライフ」の使い方

ホーム画面の「コンテンツ」>「**健診データ**」をタップして、**事前にご自身で健診データの入力・登録をお願いします。**

※ 健診データが登録されると、以下の画面が表示されます。

**1** 登録済みの「健診データ」の内容を確認したら、「**データを解析して将来予測**」をタップします。



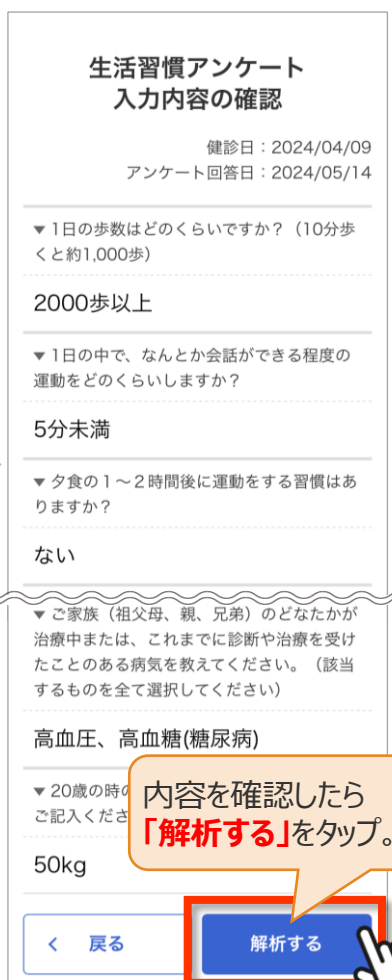
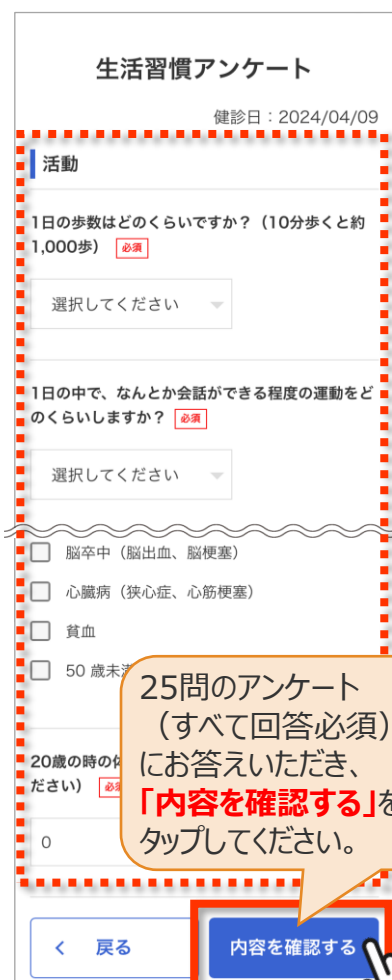
画面をスクロールして、登録済みの健診データを確認できます。

体格	✓
身長	161.9
体重	52.6
血液一般	✓
赤血球数 380~520	472
ヘモグロビン 12.1以上 #11.0以下	13.9
ヘマトクリット 35.0%以上	

※項目名の下の数値は疾病予防基準(※赤字は要受診基準)

**2** 生活習慣アンケートの画面が表示されたら、アンケートに回答して、内容確認後に「**解析する**」をタップしてください。

**3** 解析がスタートします。  
(数分ほどかかる場合があります)  
解析が完了したら、自動で**解析結果ページ**が表示されます。



# ミライフ (3/3)

## 4 解析結果をご確認いただけます。(画面をスクロールしてご覧ください)

健康データ

健康診断日: 2024/04/09(解析済み)

健康診断結果

検査値は基準値内ですが近い将来、高血圧に注意が必要な状態です。生活習慣の改善をしましょう。※通院・服薬を受けている方は必ず主治医の指示に従ってください。

判定について

体格 ✔ 治療中 ✖ 血圧 ✖

健康データ 健康追加 健康履歴

アイコンをタップして、「健康診断結果」「生活習慣アンケート結果」「現状分析」「将来予測」「予防方法」の各ページを表示することができます。

解析結果の「総括」を表示。健康診断の結果から優先順位の高いもの順にアドバイス。

## ◆「ミライフ」の機能紹介

現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」。一人ひとりの健康リスクに備えた、生活習慣の改善方法をご確認いただけます。

現状分析

生活習慣を点数化

異常値をお知らせし、原因となる生活習慣を全47タイプに判別

あなたのタイプは『血圧が非常に高い』タイプです。

将来予測

現在の生活習慣を継続した場合の将来の健康リスクをAIが予測

「血圧」「血糖」「脂質」について、将来のリスク度をレーダーチャートで表示

あなたの将来は？  
隠れメタボの可能性があり、心筋梗塞や脳卒中にご注意

予防方法

運動・食事など、一人ひとりに必要な改善や継続すべき生活習慣を表示


保健師や管理栄養士が作成した生活習慣改善に役立つおすすめ動画を表示

あなたにおすすめの動画  
あなたの将来の健康リスクに応じて表示された動画を見て、生活習慣の改善にお役立てください。

高めの血圧が気になるあなたへ  
あなたの血圧が気になるあなたへ、下げるために効果的な生活習慣改善の秘訣と血圧測定の実践方法を紹介します。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

42



日本をもっと健康に！