

## ❖ スマートフォンの初期登録フロー

Step1～4の作業を開始までに行ってください。  
Step4まで完了しないと歩数がカウントされません。



※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。



間違えて「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」をダウンロードしないようにしてください。



HealthPlanet（ヘルスプラネット）



HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）



歩数計アプリの使い方

## ❖ メータ表示で達成率がひと目で確認いただけます。

### 歩数データの送信

アプリ内で保持している歩数情報を登録（「からだカレンダー」に同期）します。7日に最低1回はアプリを立ち上げ、実行する必要があります。



← [歩数計アプリホーム画面]

↓ [歩数計データ画面]

データを見る	
1か月のデータ (4/15 - 5/14)	
1日の歩数	総歩数
AVG 7,112歩	120,905歩
5/14(日)	3,944歩 >
5/13(土)	5,098歩 >
5/12(金)	12,126歩 >
5/11(木)	3,135歩 >
5/10(水)	5,887歩 >

総歩数と平均歩数

過去7日間・30日間  
（当日は含まない）  
の総歩数と平均歩数  
を確認できる。

## ■ 使用可能なスマートフォン

<Android>Android8.0以上

<iPhone>iOS 13, 14, 15, 16, 17,18

該当スマートフォン端末、OS以外の動作は保証できません。  
一部のSIMフリーには対応していません。

対応する端末については、下記ページで確認していただくか、健康増進課までご相談ください。  
<http://www.tanita-thl.co.jp/support/my/my200/>

## ■ 歩数がカウントしない場合

【iPhoneの場合】

iPhoneのホーム画面の「設定」>「HealthPlanet Walk」をタップし、「モーションとフィットネス」のアクセス許可をONにしてください。

【Androidの場合】

「HealthPlanet Walk」アプリに「身体活動」データへのアクセス権限が許可されていることを確認してください。端末やOSのバージョンによって表示や操作方法が異なる場合があります。ご使用いただくスマホの仕様に沿ってご確認ください。

## ❖ 歩数確認

日々の歩数の確認が確認できるので見てみましょう。



### 【確認できる内容】

- 歩数 ・1日の目標歩数に対する達成度
- 歩数消費カロリー ・歩行時間 ・歩行距離
- 歩数平均 ・総歩数（1週間／1カ月）
- 1日の歩数目標達成度（1週間）
- 1週間の歩数目標の達成度（1カ月間）
- 歩数グラフ（1日／1週間）
- 目標（1日歩数目標／1週間歩数目標）
- お知らせ

## ❖ 体組成測定の方法

指定の体組成計で測定する場合、下記手順に従って測定してください。



「その他」の「スマホで認証」をタップし、歩数計読取器の近くに置いて、測定を行ってください。

- ※ スマートフォンで体組成測定をする場合はBluetoothを「ON」にしておく必要があります。
- ※ 体組成計とつながると、歩数計読取器のランプが青色に変わります。

## ❖ その他事項について

その他の各項目に関しましては、「その他」の「このアプリの使い方」もしくはQRコードから使い方ガイドをご参照ください。



歩数カウントが停止してしまう場合はアプリ内の設定「電池の最適化」をOFFにしてください。



# スマートフォンアプリ 「HealthPlanet Walk」の使い方



HealthPlanet Walk



## 総社市健康インセンティブ事業 “歩得”健康商品券

ご不明な点につきましては下記へお問い合わせください。

【歩数計・歩数測定用アプリの使い方】

タニタヘルスリンク

☎ (0120) 771-015 (平日9:00~17:00)

【事業内容について】

総社市健康増進課

☎ (0866) 92-8259 (平日8:30~17:15)