

## ❖ 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。



申込み



①「配布物から、ID・パスワード通知書」を取り出し、IDとパスワードを確認する。



②スマートフォンのアプリインストール画面を開く。  
iPhoneであればApp Store  
AndroidはPlayストア



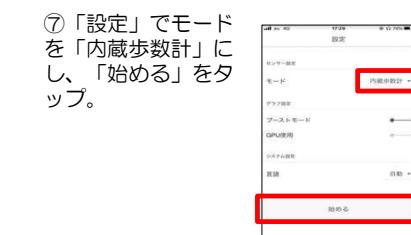
③アプリ検索画面で「ヘルスプラネットウォーク」と検索を行い、アプリをダウンロードする。



④画面にできたアプリを起動させる。  
「次へ」を押して進める。「通知を送信しますがよろしいですか?」とポップアップが表示されたら、「許可」を選択。



⑥プロフィール、目標値をそれぞれ入力し、「次へ」を教えて進める。



【iPhoneの場合】  
モーションとフィットネスのアクティビティへのアクセス許可を求められた場合は「OK」をタップ。



【Androidの場合】  
身体活動データへのアクセス許可を求められた場合は「許可」をタップ。



※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。



間違って「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（「からだルート」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]

データを見る	
1ヶ月のデータ (4/15 - 5/14)	
1日の歩数	Avg 7,112歩 総歩数 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-thi.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ヶ月)
- ・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ヶ月間)
- ・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、歩数計讀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、歩数計讀取器のランプが青色に変わります。

## ❖ その他事項について

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)