

❖ 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。

Step1

申込み → ID・パスワード通知書

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。



Step2

App Store / Playストア

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
アンドロイドは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。



Step3

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。

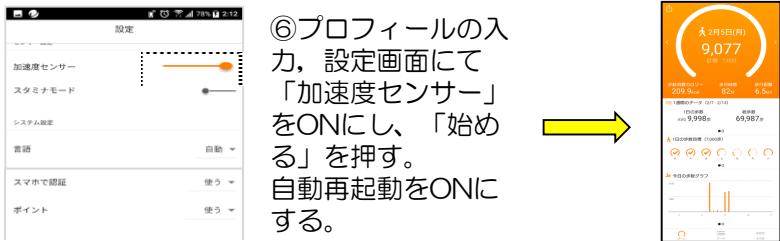
⑤IDとパスワードをログインIDとパスワードに入力してログインを押す。



Step4

⑥プロフィールの入力、設定画面にて「加速度センサー」をONにし、「始める」を押す。自動再起動をONにする。

⑦ホーム画面を確認する。
*位置情報は「常に許可」にする。



使用可能なスマートフォン

対応するスマートフォン端末は以下のページを参照ください。
<http://www.tanita-thl.co.jp/support/my/my200/>

<Android>Android5.1以上
<iPhone>iPhone6以降に販売された機種iOS11.0以上
(iPadやiPod touch等は不可)

該当スマートフォン端末、OS以外の動作は保障できません。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、左記ページで確認していただくか、健康医療課までご相談ください。

参照URL
<https://www.healthplanet.jp/apps/index.jsp>

注意点

- ❖ 使用するアプリは「ヘルスプラネットウォーク」です。
- ❖ 「ヘルスプラネット」を間違ってダウンロードしない。



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（からだカルテに同期）します。30日に最低1回は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週間のデータ (8/9 - 8/15)	
1日の歩数	総歩数
AVG 2,940歩	20,581歩

日	歩数	歩数消費カロリー	歩行時間
8/15(火)	101歩	0.5kcal	0分
8/14(月)	3,200歩	221.3kcal	3時間19分
8/13(日)	4,320歩	319.2kcal	4時間48分
8/12(土)	4,320歩	319.2kcal	4時間48分

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。

❖ 一般機能：加速度センサーの設定をオンにして下さい。

ホーム画面の右下「その他」を選択すると各一般機能メニューが表示されます。歩数計アプリ使用時には設定から加速度センサーをオンにして下さい。



加速度センサーの利用許可

スマートフォン内蔵の加速度センサーの利用を許可しないと歩数がカウントされません。

❖ 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。



スマートフォンアプリ 「Health Planet WALK」の使い方



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。

総社市 保健福祉部 健康医療課
TEL: 0866-92-8259
時間：平日 8:30~17:15