

湖南省 健康ポイント事業

事業参加マニュアル

<令和8年度>



HealthPlanet
ヘルスプラネット



HealthPlanet Walk

◇お問い合わせ先◇

健康福祉部 地域包括ケア推進局

健康政策課〔保健センター〕

電話番号：0748-72-4008

まちの保健室（出張健康相談会）もぜひご利用ください！

※まちの保健室

毎月身体測定スポットや地域のまちづくりセンターなどで保健師や
管理栄養士が皆さんの健康づくりのサポートをする健康相談会

※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。

アプリのダウンロード・ログイン方法



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8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ログインをお願いします。

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. アプリにログインする

アプリを開き、**ご自身で設定されたログインIDとパスワード**を入力してください。

※昨年度以前からの継続参加者は、昨年度まで使用していたログインID・パスワードを入力してください。

※ログインIDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

※間違って「新規会員登録」ボタンをタップしないようご注意ください。



アプリを開く



1. ご自身の「**ログインID**」を入力します。
2. ご自身の「**パスワード**」を入力します。
3. 「**ログイン**」ボタンをタップしてください。

一度ログインしていただいた後は、毎回ログインID・パスワードの入力をせずに、ご利用いただけます。

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」「ポイント」「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。



歩数データの送信方法（1/3）

はかった歩数データを送信することで、ポイントが付与されます。
歩数データの送信方法は、選択した歩数計測方法によって異なります。
最低でも、1週間に1回歩数データを送信しましょう。

歩数計測の
初期設定確認 ↓



歩数計測の初期設定がお済みでない方は、データ送信を行っても歩数ポイントが付与されません。事前に設定を必ず実施してください。



複数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。複数のアプリ・デバイス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。

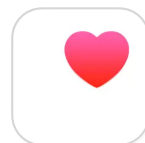
iPhone・Apple Watch をご利用の方

「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



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。

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。

歩数データの送信



歩数データの取り込み



歩数データの送信方法（2/3）

Fitbit をご利用の方

◆ 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・ホーム画面左上部にある「更新」ボタンをタップすると、「Google Health」のデータが「HealthPlanet」に反映されます。

※ Fitbit端末からGoogle Health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。

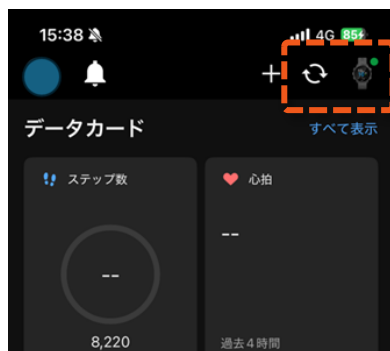


Garmin をご利用の方

Garminから歩数データを取り込む

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 Garminから歩数データを取り込む場合、最低でも6日に1回のデータ送信が必要となりますのでご注意ください。

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」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。



「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。

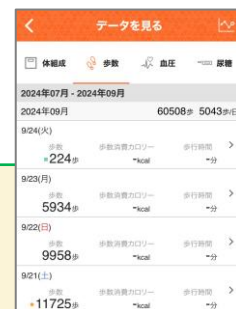
グラフを見る／データを見る

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。

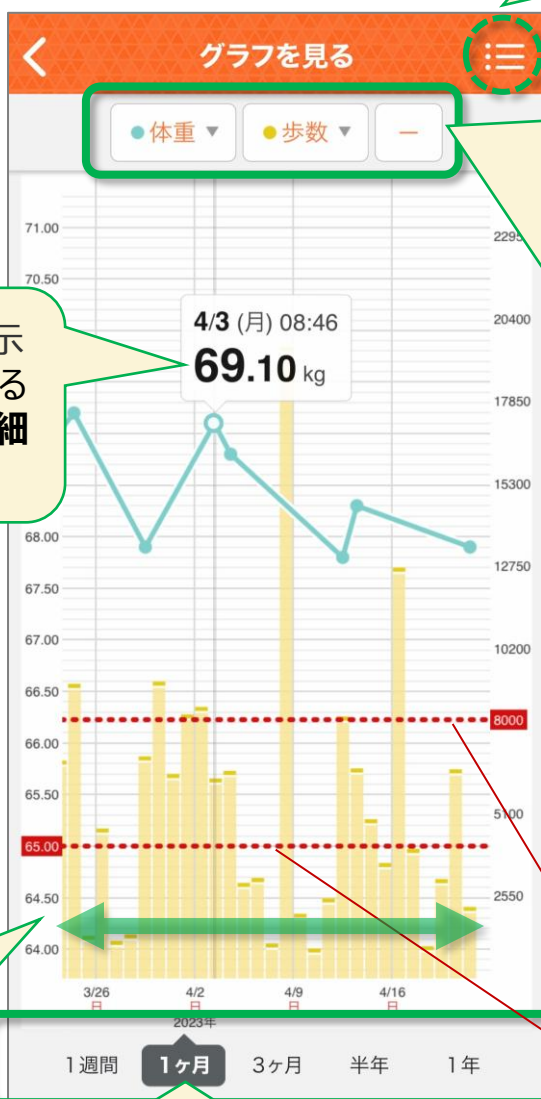
ホーム画面の「**グラフを見る**」をタップするとグラフ画面が表示されます。
ウィジェットに表示されている各項目の**ミニグラフ**をタップすると、
各項目別のグラフ画面を確認することができます。



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**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。

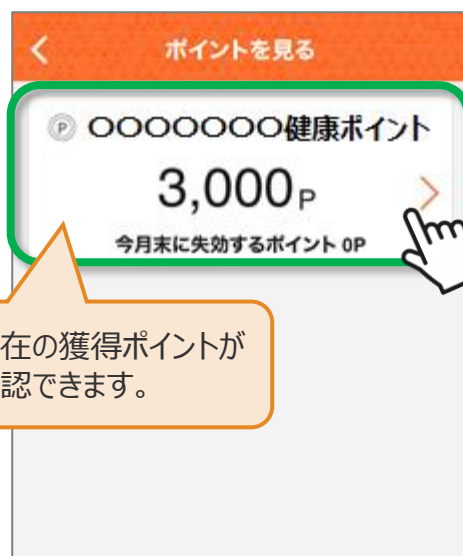
※ 事前に設定した**体重・歩数の目標値**が赤い点線で表示されます。

ポイントを確認する

獲得したポイントは、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。



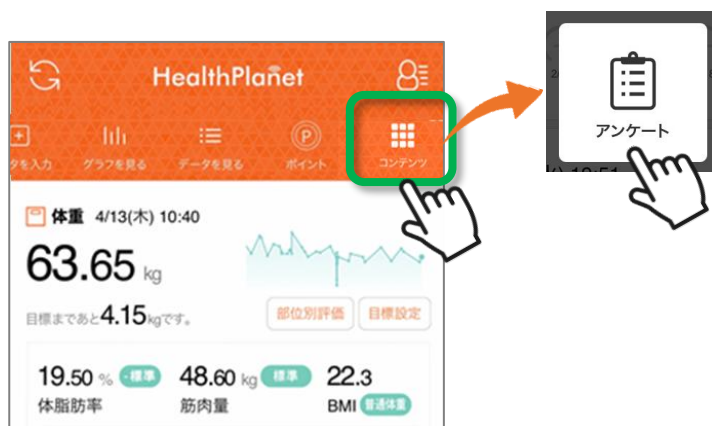
3 ポイントの**獲得履歴・交換履歴**を確認できます。



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 回答するアンケートを選択すると、アンケート回答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らく放置すると、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ご回答を早めをお願いします。

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。

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

< 戻る

回答する >

内容を確認し
「回答する」を
タップしてください。

ご回答ありがとうございました。

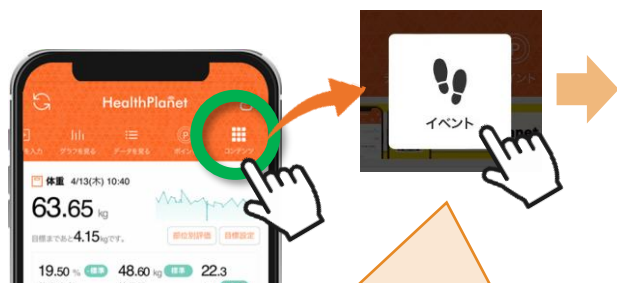
アンケート一覧へ

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。

ウォーキングラリー

◆ 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!

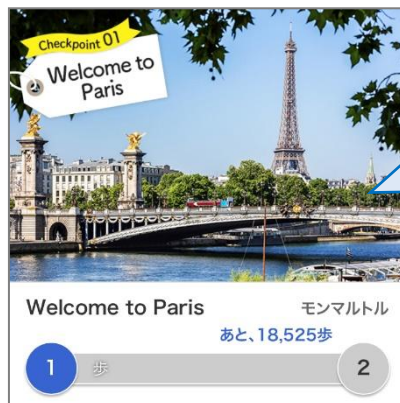
イベント期間中は、
最低でも**7**日間に**1**回の
データ送信をしましょう。

「ウォーキングラリー」において、歩数データは過去7日分までを集計対象としており8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。

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！



第1区間 131.2km 187,495 歩

1	Welcome to Paris	0.0 km 0 歩
2	モンマルトル	13.0 km 18,525 歩
3	オペラ座	13.2 km 18,863 歩

個人ランキング

16位	〇〇〇〇 様	30,556 歩 (0.2周)
17位	〇〇〇〇 様	29,962 歩 (0.2周)
18位	〇〇〇〇 様	29,882 歩

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

ランキングへ

※ 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。

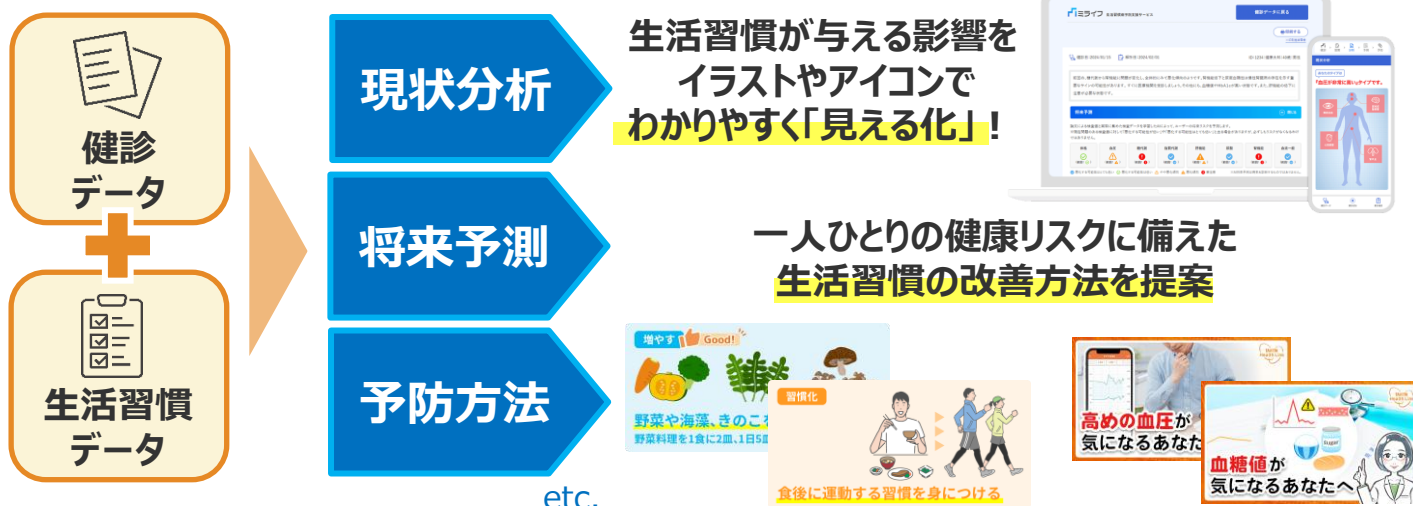
ミライフ (1/3)

◆ 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。

生活習慣病予防支援サービス

ミライフ



- * 「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。

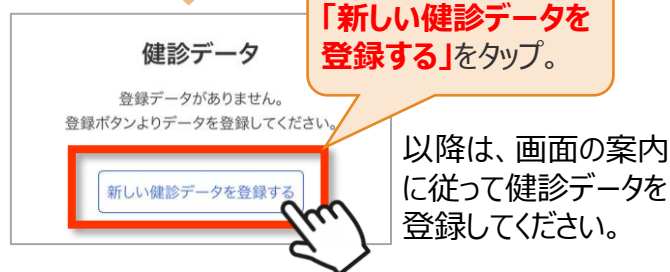
画面に表示される案内に沿って入力するだけ！



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。

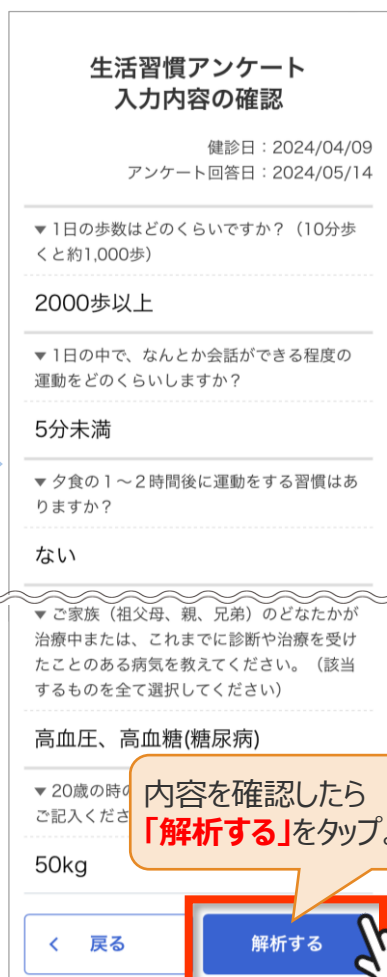
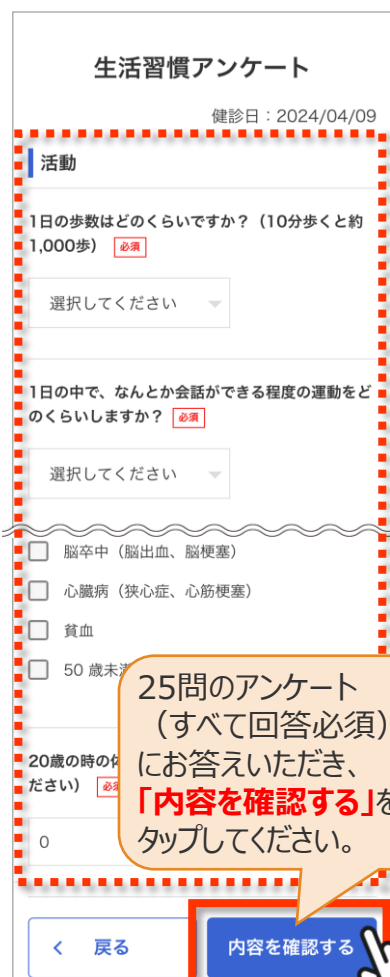


画面をスクロールして、
登録済みの健診データ
を確認できます。

2 「ミライフ利用規約」の画面が表示されたら、**利用
規約に同意**のうえ、「**解析を開始する**」をタップ。



3 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。



4 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)

5 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

健診日: 2024/04/09(解析済み)

健診 習慣 分析 予測 予防

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 健診追加 健診履歴

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



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



予防方法



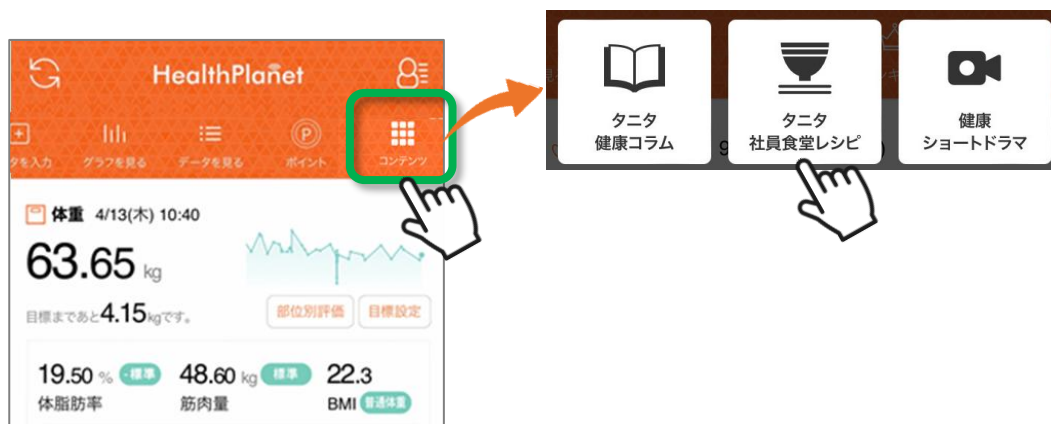
運動・食事など、一人ひとりに必要な改善や継続すべき生活習慣を表示

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



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。

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
だけます。



毎週**5**定食分のレシピを
閲覧可能！



健康ショートドラマ

筑波大学大学院教授・久野譜也氏と、
タニタヘルスリンクの管理栄養士・龍口
知子が、目からウロコ、これならやってみ
たいと思える、「健康づくりの新常識」を
お伝えする新感覚ショートドラマ。



20本以上の動画を
視聴可能！

※ 動画の視聴には大量のデータ（パケット）通信を行うためWi-Fi環境でのご利用を推奨します。

会員ステータス

◆「会員ステータス」を見てみましょう

毎月の測定日数や歩数、体組成データなどに応じて、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「ビギナー」から「5つ星ダイヤモンド」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「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～月末です。
- データの送信期限：データの送信期限は翌毎月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日に更新されます。

ご利用の際の留意事項（iPhone/Android）

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。

【1】使用可能なスマートフォン（2026年8月時点）

＜対応OS：iOS 13～26 Android 8.0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。

【2】アプリを利用する場合、バッテリー消費量が通常より増加します

歩数計のような常時起動しておく必要のあるアプリはバッテリーを多く消費します。
バッテリーの残量には十分ご注意ください。バッテリーが切れると歩数がカウントされません。

【3】タブレットではご利用いただけません

歩数計アプリはスマートフォン専用のため、タブレットではご利用いただけません。

【4】ログアウトする際の注意事項

ログアウトすると、アプリ内の歩数データが削除されます。ログアウトする前には必ず歩数データの送信を行ってください。
送信された歩数データはサーバーで保存されます。

【5】スマートフォンの機種変更をする場合

機種変更を行う場合は、下記の手順に従い、歩数データの送信を行ってください。

- ① ご利用中の機種で歩数データの送信を行う。
- ② 新しいスマートフォン機種に「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」アプリをインストールし、ご利用中のID、パスワードでログインする。

※ 送信した歩数データはサーバーで保存されます。新しい機種のアプリ内にデータを移行することはできませんが、サーバーで保存されているのでご安心ください。

【6】歩数管理にご注意ください

iPhone

- 「**モーションとフィットネス**」からのアクセスを許可する必要があります。
- **7日間に最低1回**はアプリを開き、歩数データの送信が必要となります。

Android

- 「**身体活動**」データへのアクセスを許可する必要があります。
- アプリは常時起動しておく必要があります。アプリを停止してしまうと歩数がカウントされません。
- アプリから送信できる歩数データは前日から起算して過去最大30日分までとなりますが、**7日間に最低1回**は送信することを推奨します。

- アプリをアンインストールしてしまうと、アプリ内で保持している未送信の歩数データがすべて失われます。
- バッテリーが切れると歩数はカウントされません。
- スマートフォンの時計を変更すると、未送信の歩数データが失われることがあります。
- Android端末の場合、「電池の最適化」をONにしていると歩数カウントが停止する場合があります。歩数カウントが停止してしまう場合は、「その他」>「設定」から「電池の最適化」をOFFにしてください。



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。

アプリの初期登録フロー | iPhone (1/3)

Androidをお使いの方は
P.20～21をご確認ください。

STEP①～⑥の手順に従い、アプリのダウンロードとログインをお願いします。

① 申し込み時に設定したIDとパスワードを確認する

本事業へのお申し込み時にメールに記載されたIDと、ご自身で設定されたパスワードをご確認ください。

※設定したIDとパスワードを忘れないようにご注意ください。

② アプリをダウンロードする



左のアイコンの「AppStore」を開きます。
AppStoreのアプリ検索画面で
「ヘルスプラネットウォーク」と検索し、
アプリをダウンロードしてください。



※こちらのQRコードからの
ダウンロードも可能です。



ご注意ください

「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」
とは異なるアプリです。



HealthPlanet
(ヘルスプラネット)



HealthPlanet Walk
(ヘルスプラネットウォーク)

※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。

アプリの初期登録フロー | iPhone (2/3)

③ アプリを起動する

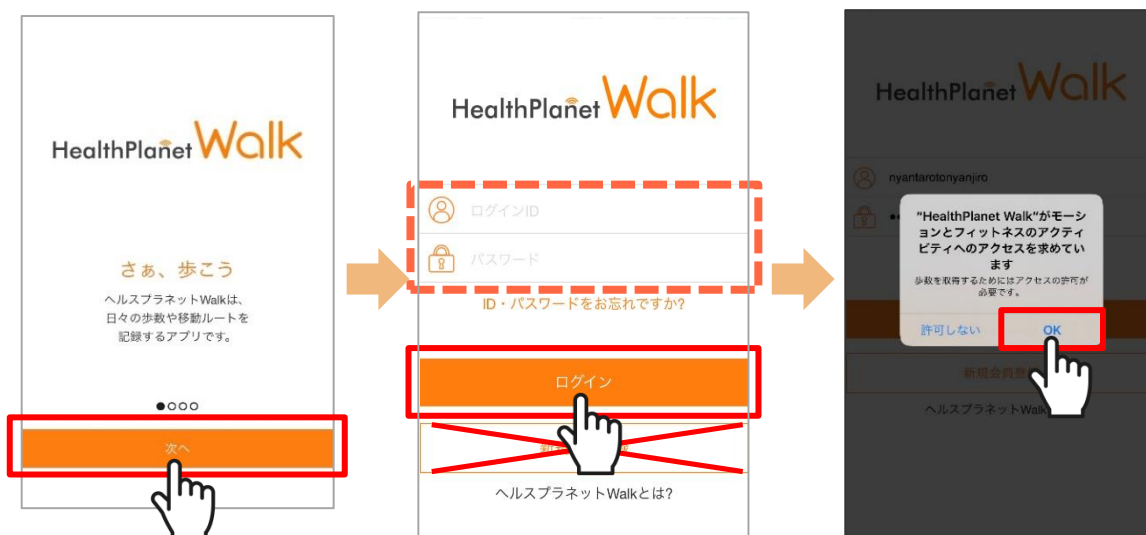
アイコンをタップしてアプリを起動させます。



※ iPhone (iOS) ユーザーの方は、アプリ初回起動時に「位置情報」と「通知 (PUSH通知)」等の許可を求める画面 (下図参照) が表示されます。それぞれ「Appの使用中は許可」「許可」をタップしてください。



④ ログインをする



「次へ」をタップします。

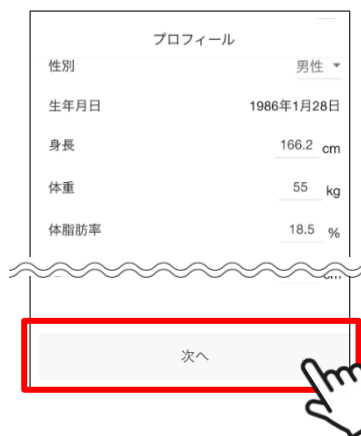
ログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。

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」をタップします。

※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。

アプリの初期登録フロー | iPhone (3/3)

⑤ 目標設定をする



プロフィールで「次へ」
をタップします。



歩数目標を入力し「次へ」
をタップします。

歩数目標は必ず「1」以上の
数字を入力してください。
「0歩」のままでは次に進め
ません。

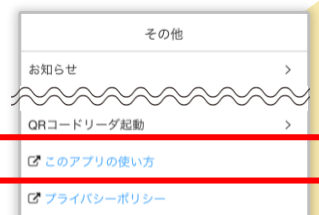
⑥ モードを「内蔵歩数計」にする



「設定」でモードを「内蔵
歩数計」にし、「始める」
をタップします。



ホーム画面が起動します。



その他の各項目に関しましては
「その他」>「このアプリの使い方」で
確認することができます。

以上で初期登録は完了です

※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。

アプリの初期登録フロー | Android (1/2)

iPhoneをお使いの方は
P.17～19をご確認ください。

STEP①～⑤の手順に従い、アプリのダウンロードとログインをお願いします。

① 申し込み時に設定したIDとパスワードを確認する

本事業へのお申し込み時にメールに記載されたIDと、ご自身で設定されたパスワードをご確認ください。

※設定したIDとパスワードを忘れないようにご注意ください。

② アプリをダウンロードする



左のアイコンの「Playストア」を開きます。
Playストアのアプリ検索画面で
「ヘルスプラネットワーク」と検索し、
アプリをダウンロードしてください。



検索ボタンをタップして
「ヘルスプラネットワーク」と
入力し検索します。



※こちらのQRコードからの
ダウンロードも可能です。



ご注意ください

「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」
とは異なるアプリです。



HealthPlanet
(ヘルスプラネット)



HealthPlanet Walk
(ヘルスプラネットワーク)

③ アプリを起動する



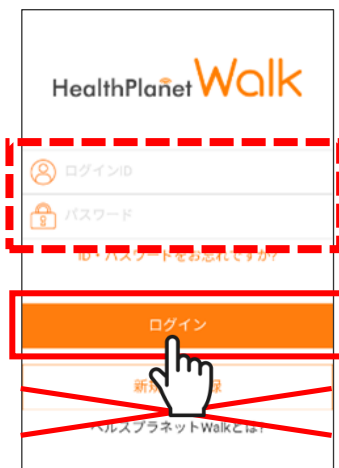
ダウンロードされたアプリがトップ画面に
存在しているか確認します。

アイコンをタップしてアプリを起動させたら
「次へ」をタップします。

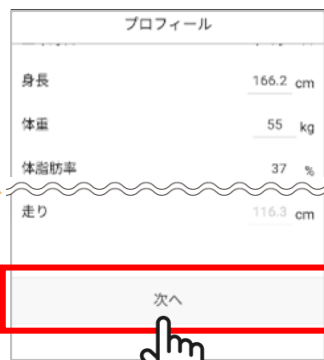
※端末やOSのバージョンによって、画面の表示
や操作が一部異なる場合があります。

アプリの初期登録フロー | Android (2/2)

④ ログインをして目標設定をする



ログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。



プロフィールで「次へ」をタップします。



歩数目標を入力し「次へ」をタップします。

歩数目標は必ず「1」以上の数字を入力してください。
「0歩」のままでは次に進めません。

⑤ モードを「内蔵歩数計」にする



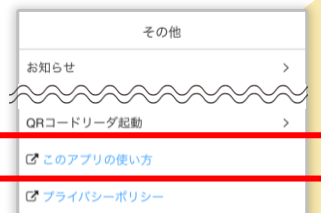
【身体活動データへのアクセスを「HealthPlanet Walk」に許可しますか？】と表示されたら「許可」をタップします。



「設定」でモードを「内蔵歩数計」にし、「電池の最適化」をOFFにしたなら「始める」をタップしてください。



ホーム画面が起動します。



その他の各項目に関しましては「その他」>「このアプリの使い方」で確認することができます。

以上で初期登録は完了です

※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。

アプリの使い方（基本操作）

測定データの確認および歩数データの送信についてご説明します。

歩数データの送信

7日間に最低1回は歩数データを送信しましょう

画面左上部にある「データ送信アイコン」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（「HealthPlanet」に同期）されます。

ポイントの確認

画面右上部にある「ポイントアイコン」をタップすると、アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

メイン部分

現在の歩数、過去の歩数、1日の歩数目標などが確認できます。
また、目標歩数を設定することで、当日の達成度は上部の円グラフ、直近7日間分は下部のチェックマークで確認をできます。

データ画面

直近1週間、1か月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

データを見る	
1か月のデータ (2/7 - 3/8)	
1日の歩数 AVG 12,080歩	総歩数 48,320歩
3/8(月) ✓12,750歩 >	
3/7(日) 1,127歩 >	
3/6(土) ✓27,698歩 >	
3/5(金) 6,745歩 >	
過去のデータを見る	
ヘルスプラネットアプリへ移動します	
ホーム	データ

※画面はイメージです。事業内容や端末・OSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。

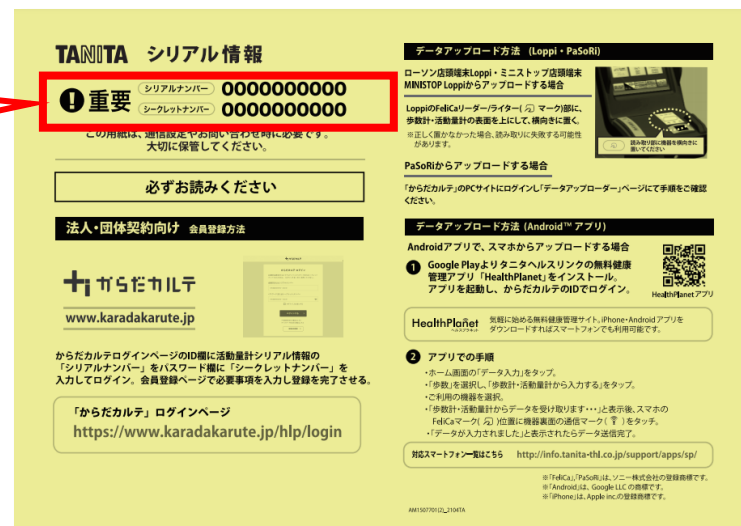
活動量計の使い方 ～はじめに～

◆シリアル情報が記載された黄色い紙を確認しましょう

活動量計の製品箱に入っている黄色い紙の「シリアルナンバー(MYH S/N)」と「シークレットナンバー(シークレットN)」をご確認ください。

記載の番号は、活動量計が故障した際に必要となる番号になります。

**シリアル情報は、
必ずご確認ください！**



シリアル情報(黄色い紙)は捨てないように、必ず大切に保管してください。



活動量計の「シリアルナンバー(MYH S/N)」と「シークレットナンバー(シークレットN)」を控えておきましょう。

※製品箱に同梱されている、黄色い紙（上図の赤枠内）に記載されています。

※活動量計本体の裏面にも「MYH S/N」の記載がございます。

**シリアルナンバー
(MYH S/N)**

[illegible]

**シークレットナンバー
(シークレットN)**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

◆活動量計データの保存について

データは活動量計本体には過去30日分のデータが保存されますが、それ以降は古いデータから自動的に消去されていきます。

定期的に測定スポットに設置してある専用リーダーライターまたはローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」からデータ送信することで、健康管理アプリ「HealthPlanet」に情報が保存されます。

活動量計の使い方（1/3）

◆活動量計「AM-150」各部の名称

〔表面〕



〔裏面〕



電池フタは硬貨などをあわせ、回して外してください。（※推奨硬貨：500円玉）

◆表示を切り替える

表示切替ボタン「○」を押すと、①総消費エネルギー量 ➡ ②歩数 ➡ ③歩行時間 ➡ ④活動エネルギー量 ➡ ⑤時計の順番で表示を切り替えることができます。目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。

※①～④の表示のまま「<」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。

<表示について>



活動量計の使い方（2/3）

◆活動量計を正しくご使用いただくために

正しく測定するために以下の点をよくお読みいただき、正しくご使用ください。

身に着ける場所

●胸ポケットに入れる

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

- ※ 活動量計をズボンのうしろポケットに入れると破損してけがをするおそれがあります。
- ※ スマートフォンと一緒にポケットに入れると誤作動をするおそれがあります。スマートフォンと一緒にポケットに入れないでください。



●首から下げる

付属のストラップを付けて首から下げ、服の内側に入れる。

- ※ 服の外側に出して本器が大きくゆれる場合、身体活動を正確に測定できないことがあります。

以下のとおり、お取り扱いにご注意ください。

■ 活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。

→ 破損してけがをするおそれがあります。

■ 湿気の多い所や水のかかる所で使用しない。

→ 故障するおそれがあります。

■ ストラップなどを持って振り回さない。

→ 当たって破損やけがをするおそれがあります。

■ ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っかかったりしないようにする。

→ けがをするおそれがあります。

■ 通信機能付きの機器、電磁波を発生する家電製品、および強力な電磁波のある環境では使用しない。

→ 活動量計が誤作動して電池寿命に影響を及ぼすおそれや、正確に測定できないおそれがあります。
電子レンジ、IH調理器、スマートフォン、ワイヤレス通信機器、電線、発電所、電波塔の近くなどから可能な限り遠くに離れてご使用ください。



活動量計の使い方（3/3）

◆ 歩数などの測定について

次のような場合、活動量を正しく測定できないときがありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

正しく活動量が測定できない場合

【乗り物に乗った場合】

- ・ 車やバス、バイクに乗ったとき
- ・ 自転車に乗ったとき

【上下移動を伴う運動】

- ・ 階段の昇り降り
- ・ 急斜面の上り下り

【歩行、ジョギング以外のスポーツ】

ジャンプなど瞬間的な動きや、激しいスポーツのとき（活動量は参考値としては測定可能）

【不規則な歩行をしている場合】

- ・ すり足のような歩き方（雪道など）
- ・ サンダル、草履などの履物での歩行
- ・ 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

【本器が不規則に動く場合】

- ・ ポケットのなかで不規則にはねる動きがあるとき
- ・ 装着箇所が不規則に動くとき
- ・ ズボンなどの前ポケットに入れたとき

【重い荷物などを持った場合】

からだの動きがゆっくりになるほど、重い物を持ったとき

【設定操作中】

活動量計の設定や表示の切り替えで、ボタンを押したとき



Check !

活動量計は、誤測定を防止するため歩行の始まりを判断しています。

- **7秒以上の一定した動き**があれば、歩行と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。
- 省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

データの送信方法（1/2）

◆ 歩数やデータを送信しましょう

定期的に歩数データを送信しましょう。データを送信することで、健康管理アプリ「HealthPlanet」に情報が保存されます。下記【A】【B】の方法でデータ送信が可能です。

【A】

専用リーダーライターから データを送信

※同時に体組成・血圧測定も行えます。測定データは歩数データと同時にHealthPlanet」に送信されます。



【B】

ローソン・ミニストップの 店頭端末 「Loppi(ロッピー)」 から歩数データを送信



【A】 専用リーダーライターからデータを送信する方法

測定スポットに設置してある専用リーダーライターに活動量計の表面を上にして置いてください。
下記①～③の手順に従って体組成計・血圧計で測定すると、測定データが送信されます。



送信端末（専用リーダーライター）は、**体組成計の脇**に設置してあります。

- ① リーダーライターに活動量計を置きます。
「歩数計データを送信します」とアナウンスが流れます。

歩数計データを
送信します



あお色に点灯

- ② データの送信が完了するのを待ちます。**「準備が整いました。測定できます」というアナウンスが流れたら歩数データの送信完了です。**
（＊体組成計・血圧計で測定しない場合はリーダーライターから活動量計を外して終了となります）



準備が整いました
測定できます

- ③ **体組成計・血圧計で測定する場合は、測定が終了するまで、活動量計はリーダーライターの上に置いたままにしてください。**



正しい位置に活動量計が置かれないと、あか色に点滅します。

リーダーライターが**あか色**に点滅した場合は、活動量計を一度外し、ランプが**みどり色**になってから再度置き直してください。



あか色に点灯

データの送信方法（2/2）

【B】 ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi」から 歩数データを送信する方法

活動量計・裏面の  マークと、
「Loppi」のFeliCaリーダーライター（ICマーク）が合わさるように
活動量計の表面を上にして、横向きに置いてください。



下記①～③の流れで「Loppi」に活動量計を置くと歩数データが送信されます。

① 「Loppi」に活動量計を
置きます



② データが送信されます。



③ 活動量計データの送信が
完了し、送信完了画面が
表示されたら活動量計を
外してください。



注意

- 活動量計は表面を上にして、横向きに置いてください。正しく置かなかった場合、送信に失敗する可能性があります。
- データ送信中は、送信完了画面が表示されるまで活動量計を動かさずに置いたままにしてください。
- データが正しく送信されなかった場合には、置いた活動量計を一度外し、画面にしたがって再度「Loppi」に置いてください。

「Loppi」は、ローソンまたはミニストップ各店舗の店頭に設置されています。

※ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどでご確認ください。

電池の交換方法（1/2）

◆電池交換は毎時01分直後の実施を推奨しています

活動量計は1時間単位で活動量データを保存しており、毎時00分に直近1時間のデータを本体に保存しています。毎時00分の保存のタイミングで電池交換を行った場合、記録データに不具合が生じるおそれがあります。

記録をできるだけ残すためにも、**電池交換時は毎時01分直後に実施することをおすすめします。**

※深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じるおそれがあります。

データ保存例

<データ保存例> 12時15分に電池交換をした場合

（12時00分までに3,000歩歩き、12時00分～12時15分の間に500歩歩いたとする）

時	11時				12時			
分	00分	15分	30分	45分	00分	15分	30分	45分
保存データ	3,000歩				500歩			
実歩数	3,000歩				500歩			

12時00分～12時15分までのデータは消去されます。

活動量計の画面に電池マーク  が点滅したら**毎時01分直後**での電池交換をすることでデータの欠損を最小限に抑えられます。

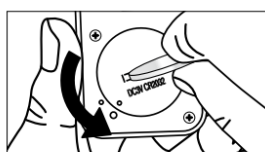


電池の交換方法（2/2）

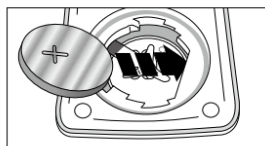
◆電池交換のタイミング

- 電池マーク  が点滅 → **電池残量が少なくなっています。**
速やかに新しい電池（CR2032）に交換してください。
- 電池マーク  が点灯し「Lo」表示 → **電池残量がなくなりました。**
新しい電池（CR2032）に交換してください。

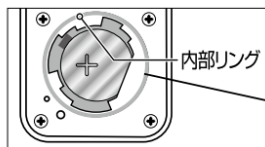
◆活動量計の電池を入れる・交換する



- ① 本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
（※推奨コイン・・・500円玉）

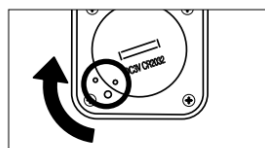


- ② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。

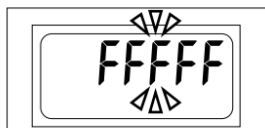


- ③ 電池（CR2032）の（+）側を上にして、
矢印の方向から先に入れる。

※内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



- ④ 電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、
矢印の方向にしっかり締める。



- ⑤ 電池を入れ終わると、全表示点灯後、「FFFFF」が
表示されます。

上記①～⑤までの手順で「FFFFF」が表示された後、最寄りのデータ取り込み場所のリーダーライターもしくはローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」に活動量計を置くことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率・時刻」が自動的に設定されます。



**電池交換後はリーダーライターや「Loppi」に置くまで歩数がカウントされず、
日をまたいでしまうとデータが消失する可能性がありますので、ご注意ください。**

付与ポイント一覧

ポイント名	対象者		歩数	ポイント数	最大	備考
説明会参加ポイント	事業説明会への参加で付与			50	50	9月中
初回体組成測定ポイント★ ボーナス	9月中の体組成測定で付与			50	50	9月1～30日
アンケート回答ポイント★ ボーナス	事前アンケートに回答すると付与			200	200	PUSH通知より ご確認ください
	事後アンケートに回答すると付与			300	300	
毎日歩数ポイント	20～64歳 (男性)		1,000歩	2	40/日	10月1日～
			3,000歩	8		
			5,000歩	10		
			8,000歩	15		
			10,000歩	5		
	20～64歳 (女性)		1,000歩	2	55/日	
			3,000歩	8		
			5,000歩	15		
			8,000歩	25		
			10,000歩	5		
	65歳以上 (男性)		1,000歩	2	40/日	
			3,000歩	8		
			5,000歩	10		
			6,000歩	15		
			8,000歩	5		
	65歳以上 (女性)		1,000歩	2	40/日	
			3,000歩	8		
			5,000歩	10		
			6,000歩	15		
			8,000歩	5		
週間歩数ポイント	週間		56,000歩	30	30/週	
体組成測定ポイント	月の初回測定			50	140/月	
	以降の測定 3 回まで			30		
HealthPlanet ログインポイント	ログイン時 (1日 1 回まで)			1	1/日	
ウォーキングラリー ゴールポイント	ウォーキングラリー ゴールで付与	2 回		100	200	
その他	市指定のイベントに参加で ポイント付与			50	50/回	