

アプリの初期設定を行う



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）を必ず実施してください。

① 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、ご自身が所有するスマートウォッチ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。

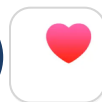
それぞれの設定方法については以下のページをご覧ください↓
(記載のページ数をタップすると、該当ページにジャンプします)

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

iOS「ヘルスケア」
をご利用の方



「ヘルスケア」
と連携

▶ P.2

「HealthPlanet
Walk」をご利用の方



HealthPlanet Walk
と連携

▶ P.4

ご自身が所有する スマートウォッチ で歩数を計測する



Apple Watch をご利用の方



▶ P.5

Fitbit をご利用の方



▶ P.7

Garmin をご利用の方



▶ P.11

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！

② 歩いて日々の歩数をはかり、アプリに登録！



③ 参加者内のランキングを確認してみましょう

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。

2. 本事業・参加者内のランキングが表示されます。
ほかの参加者の順位も確認できます。



日付や期間ごとの
ランキングを確認
できます。



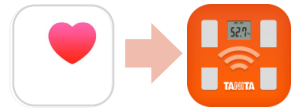
タップすると、ランキング
であなたの前後にいる
参加者や、ランキング
TOP10の情報を確
認できます。



スマートフォンで歩数を計測する場合の設定方法

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。

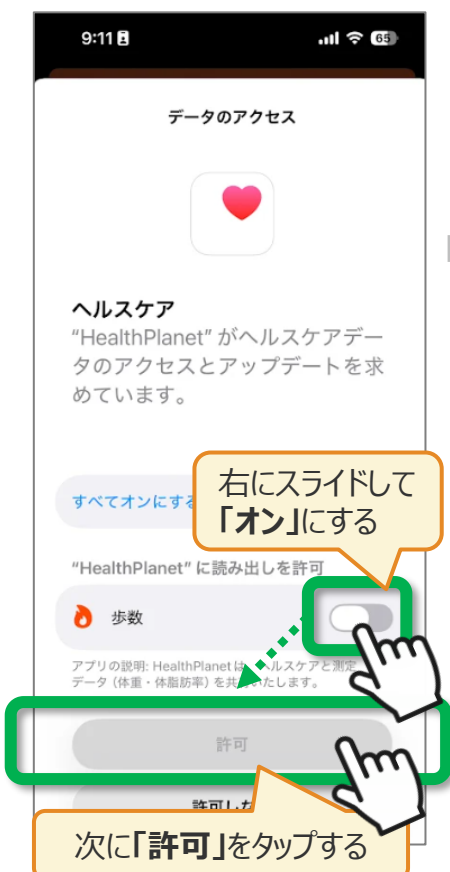


3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。



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】



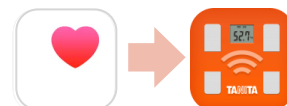
この画面が表示されれば「ヘルスケア」との連携は完了です。



スマートフォンで歩数を計測する場合の設定方法

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

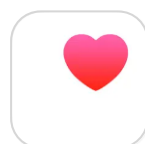


2. 「ヘルスケア」から歩数データを取り込む

「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。**1週間に最低1回はデータ送信しましょう。**



スマートフォンで歩数を計測する場合の設定方法

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」をご利用の方



1. アプリをダウンロードする

以下の「App Store」または「Google Play」のバナーをタップして、歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」をダウンロードします。

[iPhoneの方は
こちらをタップ！](#)

[Androidの方は
こちらをタップ！](#)



2. アプリにログインする

アプリを開き、「HealthPlanet」会員登録時にご自身で設定したIDとパスワードを入力してログインしてください。 **※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。**

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。

3. 「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。



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。



**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**

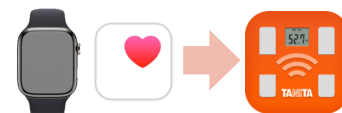
「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上部にある「更新」ボタンをタップすると、アプリ内で保持している歩数データが送信されます。**1週間に最低1回はデータ送信しましょう。**



ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Apple Watch をご利用の方



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。

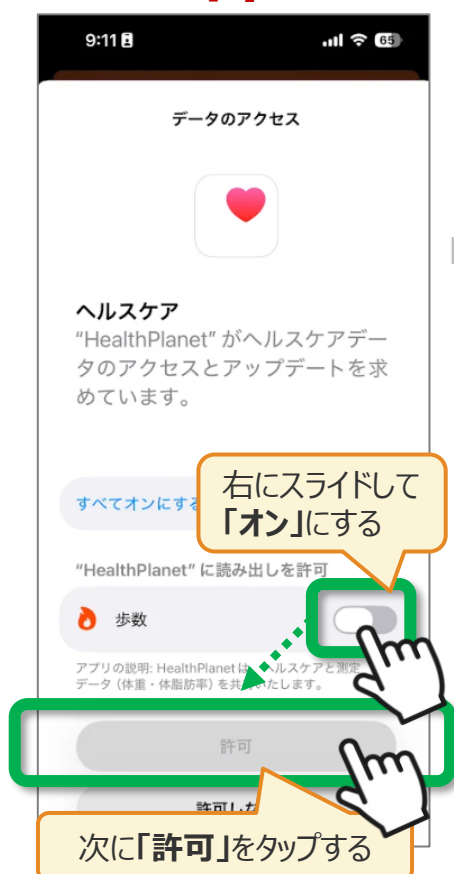


3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。



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】



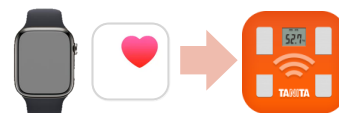
この画面が表示されれば「ヘルスケア」との連携は完了です。



ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Apple Watch をご利用の方



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。

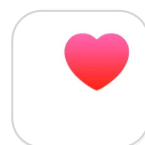


Apple Watchの前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれていることを確認してから、「HealthPlanet」アプリを起動してください。
前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれる前に「HealthPlanet」アプリを起動すると、Apple Watchの前日までのデータの一部が取り込まれない場合があります。



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。



ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Fitbit をご利用の方

※Googleアカウントが必要です



1. 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



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「**〇〇として続行**」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

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。

アカウントの詳細な使い方

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

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、「**〇〇として続行**」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、「**〇〇として続行**」をタップし、次のページに進んでください。



ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Fitbit をご利用の方



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。

Google Health でのプライバシーについて理解する

ユーザーに関して収集されるデータの種類や使用方法、ユーザーが自分でプライバシーを管理する方法について説明します。

収集されるデータの種類

Google Health を使用する際に、身長、体重、性別の提供を求められることがあります。

アクティビティ、エクササイズ、睡眠、心拍数など、健康とウェルネスに関するデータも提供できます。

こうした情報は自分で入力するか、デバイスやアプリ、サービスを Google Health に接続して自動で追加されるデータです。接続済みのデバイスから追加されるデータは、**デバイスの機能**によって異なります。機能によっては、追加の同意が必要になります。

Google によるデータの使用目的

Google は、ユーザーの**健康とウェルネス**に関するデータを次の目的で使用します。

同意する

ご自身に関する情報を入力してください

Google Health はこの情報に基づいて、歩幅や距離などの指標を計算します。

プロフィール情報

体重 60 kg

身長 160 cm

性別 男性

Google Health は性別に基づいて、消費カロリーなどの指標の計算や、比較用の基準点の提示を行います。

保存して続行

任意: 健康とウェルネスに関するサービスの向上にご協力ください

Google Health 機能の今後の機能改善にご協力ください。ご協力いただくことで、Fitbit はあらゆるユーザーのためにテクノロジーを改善していくことができます。

仕組み

同意した場合、お客様の現在および今後のデータは、健康に関する研究や、Google Health と Google の健康とウェルネスに関する機能 (Google の企業向けサービス*を含む) の開発に役立てられます。

これらの機能には機械学習技術が含まれており、日々進化しています。たとえば、Google Health Coach とのやり取りは、AI モデルのトレーニングと回答の改善に使用されます。

* Google の企業向け製品は他の組織でも使用されていますが、データがこれらの第三者の企業と共有されることはありません。

後で 同意する

Google Health からメールで最新情報入手

Google の製品、関連する機能、サービス、各種特典についての最新情報をメールでお届けします。また、アンケートや健康に関する研究への参加のご案内もお届けします。

後で 最新情報を取得する

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」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。

健康状態をどのように記録しますか？

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

すべての健康アプリを Google Health

後で

デバイスの選択

すべて スマートウォッチ トラッカー

Fitbit Air トラッカー

Charge 6 トラッカー

Ace LTE — for kids! スマートウォッチ

Sense 2 スマートウォッチ

Versa 4 スマートウォッチ

Inspire 3 トラッカー

「Inspire 3」を選択しタップ

以降は画面の指示に従い、Fitbit端末とのペアリング（接続設定）を完了させてください。

Inspire 3

充電して始めよう

Inspire 3 を Google Health アプリに接続しますか？

セットアップを開始

完了

利用しない

※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>

Google Health

歩数 0 目標: 10,000

距離 0 km

消費カロリー 62

エクササイズの日 0/5

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。



ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Fitbit をご利用の方



2. 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 「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 「その他機器との連携設定はこちら」をタップ。



4 以降は「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。

5 「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。



6 「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。



7 Fitbit連携完了画面が表示されたら**連携完了**です。





ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Fitbit をご利用の方



3. 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Fitbit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。



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

「からだカルテ」にログインするたびにデータが更新されます。



ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Garmin をご利用の方



※ 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、次の手順にお進みください。

◆ **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。

1. **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 「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 「その他機器との連携設定はこちら」をタップ。



4 以降は「Fitbit連携」>「連携する」をタップします。





ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Garmin をご利用の方



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。

5

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。



6

「保存」をタップします。



7

「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

2. 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。



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。



ご自身が所有する

スマートウォッチで歩数を計測する場合の設定方法

Garmin をご利用の方



3. 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、
万が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。

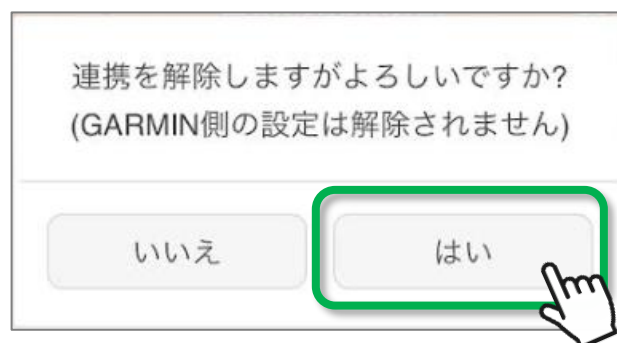
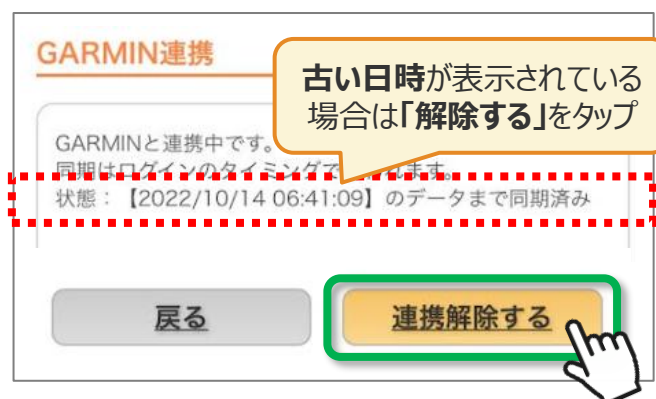
「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Garmin連携」の遷移で
「Garmin連携」画面を表示し、状態を確認します

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）