

むつ市 健幸アップポイント2022 クイックガイド

資料1

* 詳細な情報については、各種使用機器・アプリの使い方ガイドをご覧ください。

この事業で使うアプリのご案内

① 歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」

以下の二次元コードを読み取り、歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」をダウンロードします。



iOS



Android



ご注意ください

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)

使用可能なスマートフォン

<対応OS：iOS11.0以降 Android5.1以上>

詳細な情報は右記の二次元コードを読み取ってご確認ください。

※該当OS以外の動作は保証いたしかねます。



② からだカルテ

ログイン方法、使い方はP.4を参照

以下の二次元コードを読み取り、「からだカルテ」アプリをダウンロードします。



iOS



Android



※「からだカルテ」はアプリでなくWEBでもご利用いただけますが、プッシュ通知でのお知らせが受け取れるアプリの使用を推奨します。

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方①

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク（HealthPlanet Walk）」 ご利用の際の留意事項 [iPhone/Android]

【1】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。

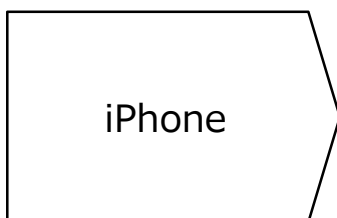
【2】タブレットではご利用いただけません

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。

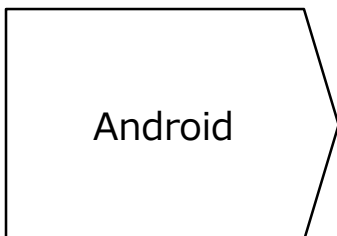
【3】ログアウトする際の注意事項

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。

【4】歩数管理にご注意ください



- 「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。
- 最低でも**7日間に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。



- 「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。
- アプリ内で保持できる歩数データに制限はありませんが、**7日間に1回**の送信を推奨します。

- 機種変更前には必ず歩数データを送信する必要があります。送信せずに機種変更すると未送信の歩数が失われます。送信済みの歩数データが削除されることはありませんのでご安心ください。
- 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。

アプリにログインする

アプリを開き、市から通知されたIDとパスワードを入力してください。

※IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。



アプリを開く

1. ご自身の「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。



アプリをインストールした後の初期登録フローなど、詳細な情報については、
【[資料2](#)】歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイドをご覧ください。

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方②

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

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（「からだカルテ」に同期）されます。

7日間に1回のデータ送信を推奨します
(iPhoneの場合は必須となります)

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	



※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。



詳細な情報については、
【[資料2](#)】歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイドをご覧ください。

からだカルテ（アプリ）にログインする



アプリを開く



1. ご自身の「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。



基本設定・操作、コンテンツなど、詳細な情報については、
【[資料3](#)】[健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方ガイド](#)をご覧ください。

使い方動画のご案内

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使用方法や各機能を動画でご説明しています。

以下の二次元コードを読み取り、アクセスしてください。

< ご注意ください >

- 動画再生や視聴には大量のデータ（パケット）通信を行うため、ご利用の携帯・通信キャリア各社にて通信料が発生します。
- データ通信量が一定の基準に達した時点で、通信会社での通信速度制限が行われることがあります。
- スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、**Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。**
- データ通信費用は各自負担となりますのでご了承ください。

↓ 「からだカルテ」の使用方法はコチラ ↓



（動画再生時間：5分05秒）

体組成計測定コーナー（拠点）一覧

できるだけ月1回は「**体組成の測定**」を行い、からだの状態をチェックしましょう！

	拠点名称	住所	利用可能時間帯
1	むつ市役所	青森県むつ市中央一丁目8番1号	8:30～17:15 (土・日・祝日除く)
2	むつ市 マエダアリーナ	青森県むつ市真砂町9番1号	9:00～21:00 (毎週火曜、年末年始を除く)

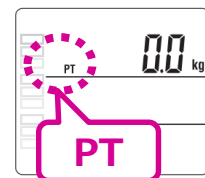
※各拠点等の臨時休館・休業の状況については、各拠点等のホームページなどでご確認ください。

体組成計（DC-13C）の使い方

靴を履いたままで測定可能です。靴・衣服の重量分1.5kgが差し引かれます。

はじめに、体組成計の画面に【PT】と表示されていることを確認してください。

表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



1 歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします。スマホの画面（QRコード）をカメラに向けます。アナウンスが流れます。

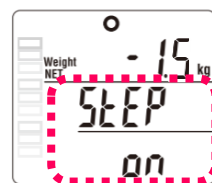


※QRコードをかざすのは、オレンジ色の機器です。

準備が整いました測定できます

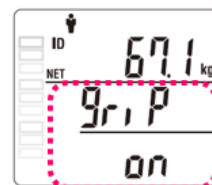


2 [StEP on] と表示されたら体組成計に乗ります。体重が測定されます。



！ まだグリップは握らないでください！

3 [grip on] と表示されるのでグリップを握ります。体組成が測定されます。



4 「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、グリップを戻し、体組成計から降ります。



測定が終了しました

ポイント獲得ルール

さまざまな健康づくりに取り組んでいただくことで、ポイントを獲得できます。
ポイントの一覧は下表のとおりで、**獲得期間は事業参加から令和4年12月末まで**です。

	ポイント名称	条件	ポイント数
①	入会ポイント	入会時に付与	100ポイント
②	基準歩数クリアポイント	1日の歩数が基準歩数を達成すると付与	5ポイント/日
③	歩数ポイント2倍デー	毎週土・日曜日は②を達成するとプラスで付与	5ポイント/日
④	血圧記録ポイント	測定した血圧の値を「からだカルテ」へ登録すると付与	1ポイント/回
⑤	体組成測定ポイント	市内設置の体組成計で体組成を測定すると付与	50ポイント/回 (月に1回まで)
⑥	がんばってますよポイント	歩数計アプリの歩数データ送信をすると付与	20ポイント/回 (1週間に1回まで) ※日～土曜日の間
⑦	ログインポイント	「からだカルテ」へログインすると付与	20ポイント/回 (7日に1回まで)
⑧	紹介ポイント	新規参加者をご紹介いただくと付与（入会時点で付与）	50ポイント (最大2回まで)
⑨	アンケート回答ポイント	事業参加時と終了時にアンケートを回答するごとに付与	50ポイント (事業開始・終了時の2回まで)
⑩	アプリ内イベント参加ポイント	歩数イベント・脂肪燃えるんピック参加ごとに付与	100ポイント (事業期間2回まで)
⑪	体脂肪率減りましたよポイント	事業終了時の測定で初回測定時から体脂肪率が減少すると付与	200ポイント (事業期間1回まで)

獲得ポイントに応じた景品

- ～1,000P : 地域共通商品券 500円
- 1,001～2,000P : 地域共通商品券 1,000円
- 2,001P～ : 地域共通商品券1,000円 + 抽選による豪華賞品プレゼント応募1口
- 3,000P～ : 地域共通商品券1,000円 + 抽選による豪華賞品プレゼント応募2口

スケジュール

内容	日程
初回説明会	① 6月24日（金） 10時・14時・18時 ② 6月25日（土） 10時・14時・18時 ③ 6月26日（日） 10時・14時
データ送信開始	初回説明会参加日以降 まずは初回説明会参加日から1週間くらいを目安にデータ送信をしてみましょう。 ※7日間に1回の歩数データ送信を推奨します。
ポイント付与期間	7月1日（金）～12月31日（土）
ウォーキングラリーの開催	9月頃の開催予定
タニタ健康セミナー	10月頃の開催予定
脂肪燃えるんピック	11月の開催予定
体組成計測定でのポイント付与最終日	12月31日（土）
歩数データ送信でのポイント付与最終日	12月31日（土）
「からだカルテ」ログインでのポイント付与最終日	12月31日（土）
歩数データでのポイント付与最終日	12月31日（土） ※歩数データは 1月7日（土）まで にデータ送信しないとポイント付与されません。
アンケート回答期限	12月31日（土）
賞品発送予定時期	1月下旬～2月上旬 ※ポイント集計後、随時の発送となります

お問い合わせ先

むつ市健幸アップポイント2022運営事務局

TEL:0175-22-1111 平日8:30～17:30

(※土・日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く)