



HealthPlanet  
ヘルスプラネット



# 健康管理アプリ 「HealthPlanet」 使い方ガイド



**プッシュ通知は「オン」に設定してください！**  
本事業では、**重要なお知らせにプッシュ通知を活用します。**  
見逃しを防ぐため、プッシュ通知は必ず「オン」に設定してください。

① 歩数の記録

② 体組成・血圧の記録

③ ポイントを貯める

④ コンテンツを使う

⑤ その他

**各タブをタップして、確認したいページに遷移しよう！**

※各ページのタブをタップすることでも、該当ページに遷移します



加美町公認キャラクター  
かみへご

※ 本ガイドに掲載しているディスプレイ（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。

## ◆ アプリの基本操作

ログイン後のホーム画面と基本操作、各種機能についてご説明します。

### 歩数データの送信

画面左上にある「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。

**7日間に最低1回のデータ送信を推奨します**

※詳細は次ページ参照

### ● 目標設定

体重・歩数の目標値を設定できます。

### ● 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。

### ● 会員ステータス

毎月の歩数や体組成の測定回数・測定値などに応じて、毎月4日に更新されます。

※5つ星ダイヤモンドから「ビギナー」まで10段階です

### ホーム画面のカスタマイズが可能

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。

### 「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ができるほか、連携サービスやサポート情報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」「会員QRコード」「ポイント」「ランキング」「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。

「データを入力」からは、体重・血圧を入力することができます。

※測定拠点の体組成計・血圧計の使い方やデータの入力方法については、P. 3以降のページをご参照ください。

「ポイント」からは、獲得したポイント数を確認できます。

「コンテンツ」メニューからは、各種コンテンツ、アンケート、マニュアルなどを閲覧することができます。



※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。

## ◆ 歩数データの送信方法



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がお済み出ない方は、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。**

詳しい設定方法は  
こちら >>

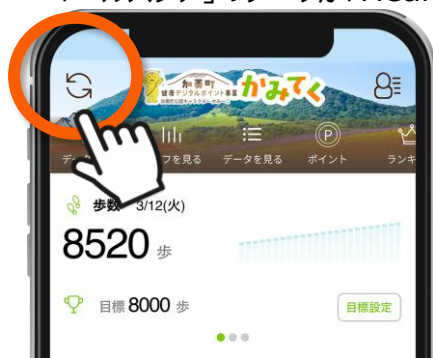


**複数の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。複数のアプリ・デバイスの連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。**

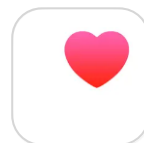
### iPhone・Apple Watch をご利用の方

#### 「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



歩数データを取り込み

## Fitbit をご利用の方



ポイント  
付与対象

## ◆ 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。



## 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。

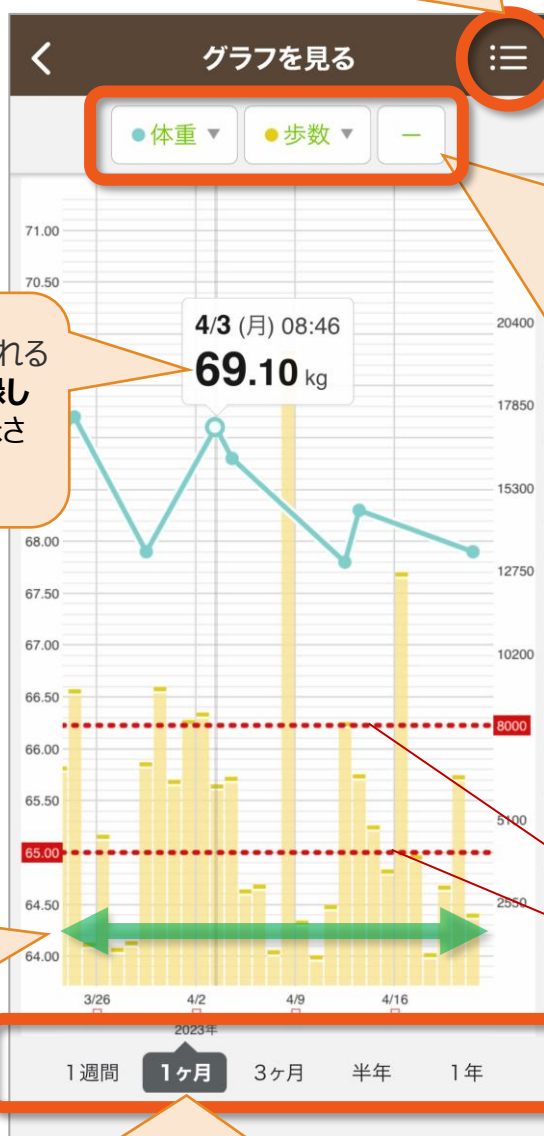
## ◆ グラフを見る／データを見る

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。

※ 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。

「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。

## ◆ 体組成計の使い方

体組成の測定ができる場所

● **加美町 保険健康課**

住所 : 加美町西田四番7-1  
 電話番号 : 0229-63-7871  
 利用可能時間 : 平日 8時半～17時15分

※測定拠点・体組成計の使い方等に関するお問い合わせは、株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート (TEL:0120-771-015) までお願いします。

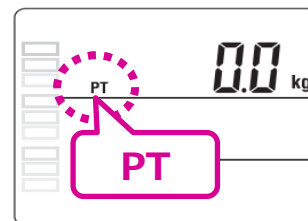


**P**  
 ポイント付与対象

**靴を履いたままでは測れません。裸足で測定してください。**

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

ホーム画面の「**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。



準備が整いました測定できます

※QRコードをかざすのは、カメラのついた機器です。

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。

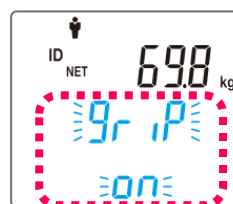
※ 着衣量（服や靴の重さ）として、1.0kgが差し引かれる設定となっています。



**！** まだグリップは握らないでください！

3

**【grip on】** と表示されたら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

## ◆ 体組成データを入力する



ポイント  
付与対象

## 手入力する方法

※ 体組成計からの自動転送モードになっている場合は、「体組成計から入力する」>「手入力に戻す」をタップしてモードを切り替えてください。

- 1 ホーム画面の「データを入力」をタップします。



- 2 「体組成」が選択されている状態で、数値を入力し「このデータを入力する」をタップします。



※体組成計の、体重・体脂肪率以外の項目を入力する場合は、「詳細データを入力」をタップしてください。

## 家庭用の体組成計から測定データを転送する方法



通信対応の体組成計で測定したデータを自動でアプリに転送し、記録・管理することができます。ご利用にあたっては、以下の手順に従って、事前に体組成計の登録をお願いします。なお、通信対応の体組成計は健康オンラインショップ「からだカルテSHOP」(<https://www.karadakarute.jp/ec/>)でご購入いただけます。

- 1 ホーム画面の「データを入力」をタップします。



- 2 「体組成」の画面が選択されている状態で、「設定する」をタップします。



- 3 ご利用になる機種を選択します。



- 4 以降は、画面に表示される案内に従って、登録・測定を行ってください。測定データは自動でアプリに反映されます。

## ◆ 血圧データを入力する



## 手入力する方法

※ 血圧計からの自動転送モードになっている場合は、「血圧計から入力する」>「手入力に戻す」をタップしてモードを切り替えてください。

- 1 ホーム画面の「データを入力」をタップします。



- 2 「血圧」が選択されている状態で、数値を入力し「このデータを入力する」をタップします。



## 家庭用の血圧計から測定データを転送する方法



通信対応の血圧計で測定したデータを自動でアプリに転送し、記録・管理することができます。ご利用にあたっては、以下の手順に従って、事前に血圧計の登録をお願いします。なお、通信対応の血圧計は健康オンラインショップ「からだカルテSHOP」(<https://www.karadakarute.jp/ec/>)でご購入いただけます。

- 1 ホーム画面の「データを入力」をタップします。



- 2 「血圧」の画面が選択されている状態で、「設定する」をタップします。








- 3 ご利用になる機種を選択します。



- 4 以降は、画面に表示される案内に従って、登録・測定を行ってください。測定データは自動でアプリに反映されます。

## ◆ ポイントを貯める


次により「かみてく健康ポイント」を獲得できます。たまったポイントは年3回開催される抽選会に応募が可能です。当選者には、**地域商品券**または**電子マネー**（nanacoポイント、PayPayポイント、amazonポイント等）をプレゼント。**ポイントの付与は、令和8年7月1日から開始**です。

ポイント名		ポイント獲得の条件		ポイント数
1	入会	会員登録して初めてのデータ送信		 <b>100</b> ポイント
2	 <b>注意</b> 歩数データを送信しないとポイントが付与されません。必ず最低でも7日に1回のデータ送信をしてください。	39歳以下の方	4,000歩達成	5ポイント/日
			6,000歩達成	10ポイント/日
			8,000歩達成	10ポイント/日
		40～64歳の方	4,000歩達成	5ポイント/日
			6,000歩達成	10ポイント/日
			8,000歩達成	20ポイント/日
		65歳以上の方	2,000歩達成	5ポイント/日
			4,000歩達成	10ポイント/日
			6,000歩達成	10ポイント/日
3	データ送信	データ送信を行う（*1日1回まで）		1ポイント/日
4	体組成測定・記録	月の初回測定または記録		 <b>100</b> ポイント/月
		測定または記録（*1週間に1回まで）		5ポイント/週
5	血圧測定・記録	血圧の記録（*1日1回まで）		1ポイント/日
6	ログインランダム	アプリにログイン（*1日1回まで） ※ ランダムに10～50ポイント数が付与されます		<b>10～50</b> ポイント/日
7	ウォーキングラリーゴール	バーチャルウォーキングラリー開催期間内のゴール達成		<b>100</b> ポイント/回
8	アンケート回答	アプリから事後アンケートに回答		<b>100</b> ポイント
9	おともだち紹介	<b>&lt;紹介する側&gt;</b> 発行した紹介コードを使用してお友だち（紹介される側）が新規会員登録（*5回まで）		 <b>100</b> ポイント/回
		<b>&lt;紹介される側&gt;</b> 紹介コードを使用して新規会員登録		 <b>100</b> ポイント

ポイント名		ポイント獲得の条件	ポイント数
10	イベント参加 ※ 詳細は下記を参照ください	① 健康教室の参加（*週1回まで）	5ポイント/週
		② 健康診断受診	100ポイント
		③ がん検診受診	50ポイント/1種
		④ 指定施設の利用（*週1回まで）	10ポイント/週

※週単位で上限のあるポイントは、日曜日を週の初めとして集計します。

## ◆ イベント参加ポイント

 イベント参加ポイントは、「HealthPlanet」アプリのQRコードリーダー機能を使用して付与します。**必ずスマートフォンを持参してください。**

### ① 健康教室

健康教室に参加することでポイントを獲得可能です。教室参加時に、「HealthPlanet」アプリのQRコードリーダーでポイント付与用のQRコードを読み取ることで、ポイントが付与されます。教室担当者にお声かけください。対象となる教室は、加美町ホームページ対象事業一覧よりご確認ください。

※ 複数教室に参加をしても、ポイントが付与されるのは週に1回までです。

### ② 健康診断受診

健診会場にあるポイント付与用のQRコードを「HealthPlanet」アプリのQRコードリーダーで読み取る、または受診したことがわかるもの（結果用紙または領収書等）を保険健康課までご提出いただくと、ポイントが付与されます。（写し可）

### ③ がん検診受診

以下のがん検診が対象となります。検診会場にあるポイント付与用のQRコードを「HealthPlanet」アプリのQRコードリーダーで読み取る、または受診したことがわかるもの（結果用紙または領収書等、写し可）を保険健康課までご提出ください。

- 胃がん
- 結核・肺がん
- 大腸がん
- 乳がん
- 子宮がん

### ④ 指定施設の利用

町内の施設を利用することでポイントを獲得可能です。施設利用時に、「HealthPlanet」アプリのQRコードリーダーでポイント付与用のQRコードを読み取ることで、ポイントが付与されます。窓口にお声かけください。対象となる教室は、加美町ホームページ対象施設一覧よりご確認ください。

※ 複数施設を利用しても、ポイントが付与されるのは週に1回までです。

## ◆ ポイントを確認する

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。



「サービス詳細」でポイントの獲得条件を確認できます。



## ◆ 抽選会の実施スケジュール

獲得した「かみてく健康ポイント」で、**地域商品券**または**電子マネー**（nanacoポイント、PayPayポイント、amazonポイント等）が当たる抽選に応募できます。1,000ポイントを一口とし、貯まったポイントで何口でも応募可能です。

抽選応募方法は、次ページを確認ください。

応募コース		1期	2期	3期
地域商品券	商品券の種類	中新田地区商品券	小野田地区商品券	宮崎地区商品券
	お申込期間	～8月31日	～10月31日	～12月31日
	抽選日	9月5日	11月5日	1月5日
	当選結果発表	9月5日～	11月5日～	1月5日～
電子マネー	お申込期間	～8月31日	～10月31日	～12月31日
	抽選日	9月15日	11月15日	1月15日
	当選結果発表	9月15日～	11月15日～	1月15日～



- ・ **地域商品券の種類は各期ごとに異なります**のでご注意ください。
- ・ 抽選は何口でも応募が可能ですが、**各期ごとの当選は一口となります**。
- ・ 抽選応募は上記2コースいずれにも応募可能ですが、**地域商品券に当選した場合、同期の電子マネーは自動的に落選となります**。お申込みの際はご注意ください。

## ◆ ポイントの抽選応募方法

**1** ホーム画面の「ポイント」をタップ。ポイント部分をタップします。



**2** 「ポイントを交換する」をタップします。



**3** 応募する抽選コースをタップします。



**4** 「確認画面へ」をタップします。



**5** 応募内容に間違いがなければ、「交換する」をタップします。



**6** 下記画面が表示されれば、お申し込みは完了です。



応募が完了すると、後からの取り消しはできません。必ずお申込内容にお間違いがないか、ご確認をお願いいたします。

抽選結果は、**2** の画面の下部の「抽選結果一覧を見る」からご確認いただけます。

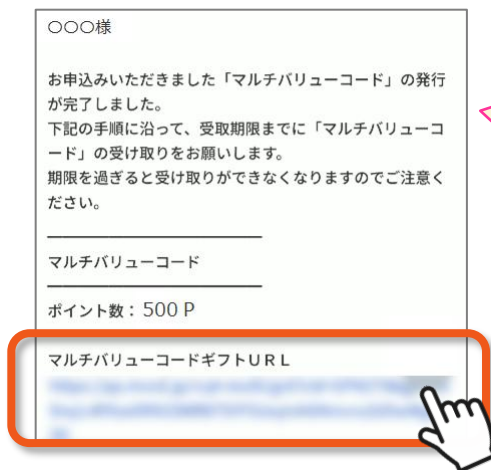


確認したい抽選結果を選択すると、下記の画面で結果が確認できます。



## ◆ 電子マネーの交換方法

- 1 プッシュ通知でポイント交換用URLが届いたら、案内に従って「マルチバリューコードギフトURL」をタップして「マルチバリューコード」の受け取り画面にアクセスします。

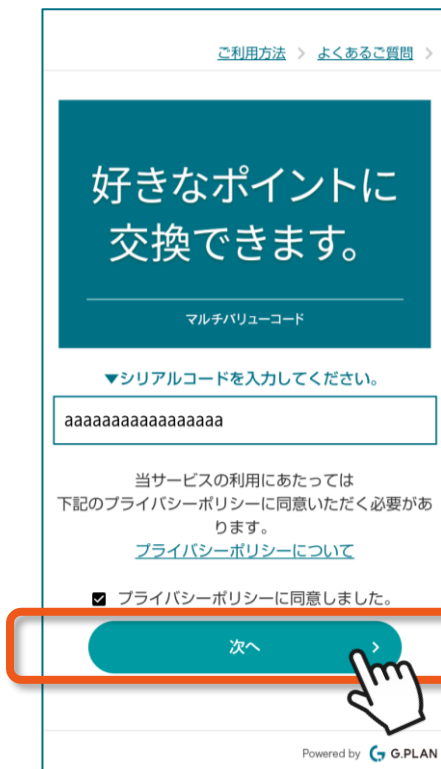


ポイント交換完了画面には、マルチバリューコードギフトURLやお問い合わせ番号（シリアルコード番号）、受取期限などが記載されています。



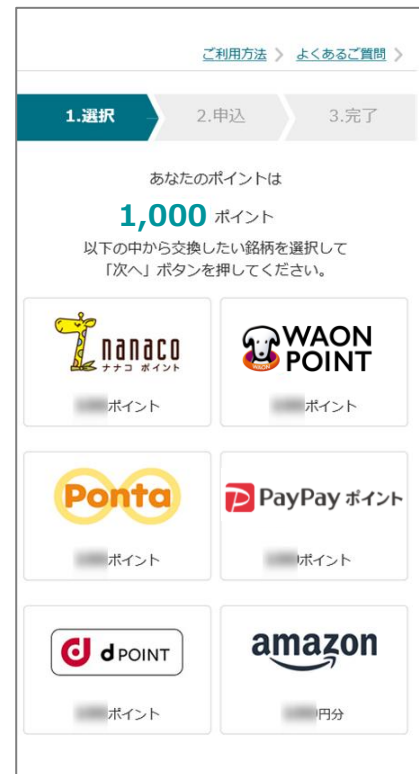
必ず受取期限までに「マルチバリューコード」の受け取りをお願いします。期限を過ぎると受け取りができなくなりますのでご注意ください。

- 2 プライバシーポリシーに同意の上「次へ」ボタンをタップします。



※ 初期表示時点で「シリアルコード」が入力されていない場合は、上記【1】に記載の「お問い合わせ番号」を「シリアルコード」へ入力してください。

- 3 交換したい銘柄を選択し「次へ」ボタンをタップします。



※ 交換する銘柄によって交換レートが異なります  
PayPayポイント：1ポイント=0.95円分  
それ以外：1ポイント=1円分

※ 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・操作手順・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

4

選択した銘柄をご確認の上、「**認証する**」ボタンを押してください。  
 認証方法は銘柄ごとに異なりますので、画面の案内に従ってお進みください。  
 各種ギフトコードを選択した場合は「**交換する**」ボタンが表示されます。  
**「交換する」**ボタンを押下すると、すぐに交換完了します。



各ポイントの交換に係る注意事項やお問い合わせ、交換方法は「**ご注意事項**」をご参照ください。

※各銘柄へのポイント反映まで、以下の通りお時間を要します  
 Amazonポイント : 即時反映  
 Amazonポイント以外 : 反映まで2-3日要します

# ◆ バーチャルウォーキングラリー

期間限定イベント

期間内に参加者同士で歩数を競い合います。



ポイント付与対象

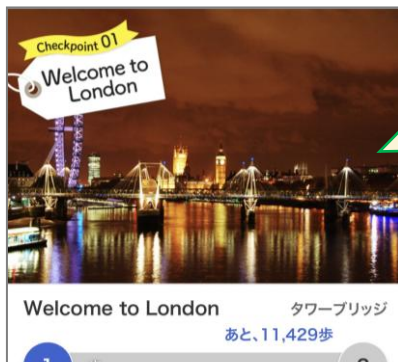
開催期間

秋ごろの開催を予定

▶ 決まり次第、アプリのプッシュ通知からお知らせします



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。



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に。

## バーチャルウォーキングラリーとは？

「バーチャル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。



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。

「バーチャル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過去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。  
※Garminをご使用の場合は、6日間に1回のデータ送信が必要となります。



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、ほかの健康社長さんや仲間と競争を楽しめます！



## 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。

iOSをご利用の方は、集計期間に関わらず、7日間に最低1回は歩数の送信が必要となりますのでご注意ください。



## 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

順位	名前	歩数
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



※掲載のディスプレイ（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。

## ◆ 会員ステータス機能をチェックしよう

\*ポイント付与対象外

毎月の歩数や体組成データの測定回数や測定値などに応じて、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「5つ星ダイヤモンド」から「ビギナー」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の下の「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



### 体組成の会員ステータス



### 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～月末までです。

### データの送信期限

データの送信期限は毎月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日に表示されます。

詳しくは「会員ステータスについて」からご確認ください。

## ◆ 歩数ステータスの達成条件

歩数のステータス	
<b>5つ星ダイヤモンド</b> 	過去2カ月間連続で以下の条件を達成 ・月の平均歩数が10,000歩/日 以上（65歳以上は8,000歩/日 以上） ・月の送信日数が4日以上 ・月の測定日数が25日以上
<b>4つ星ダイヤモンド</b> 	過去2カ月間連続で以下の条件を達成 ・月の平均歩数が10,000歩/日 以上（65歳以上は8,000歩/日 以上） ・月の送信日数が4日以上 ・月の測定日数が20日以上
<b>3つ星ダイヤモンド</b> 	過去2カ月間連続で以下の条件を達成 ・月の平均歩数が9,000歩/日 以上（65歳以上は7,000歩/日 以上） ・月の送信日数が4日以上 ・月の測定日数が20日以上
<b>2つ星ダイヤモンド</b> 	過去2カ月間連続で以下の条件を達成 ・月の平均歩数が8,000歩/日 以上（65歳以上は6,000歩/日 以上） ・月の送信日数が4日以上 ・月の測定日数が20日以上
<b>1つ星ダイヤモンド</b> 	過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b> ・月の平均歩数が8,000歩/日 以上（65歳以上は6,000歩/日 以上） ・月の送信日数が2日以上 ・月の測定日数が15日以上
<b>プラチナ</b> 	過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b> ・月の平均歩数が7,000歩/日 以上（65歳以上は5,000歩/日 以上） ・月の送信日数が2日以上 ・月の測定日数が15日以上
<b>ゴールド</b> 	過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b> ・月の平均歩数が6,000歩/日 以上（65歳以上は4,000歩/日 以上） ・月の送信日数が1日以上 ・月の測定日数が15日以上
<b>シルバー</b> 	過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b> ・月の平均歩数が5,000歩/日 以上（65歳以上は3,000歩/日 以上） ・月の送信日数が1日以上 ・月の測定日数が10日以上
<b>ブロンズ</b> 	過去2カ月間で以下の条件を <b>1回以上達成</b> ・月の平均歩数が4,000歩/日 以上（65歳以上は2,000歩/日 以上） ・月の送信日数が1日以上 ・月の測定日数が10日以上
<b>ビギナー</b> 	過去2カ月の月の平均歩数が4,000歩/日 未満 （65歳以上は2,000歩/日 未満）

- ・「平均歩数」とは、該当月の総歩数を測定日数で割った数を指します。
- ・「測定日数」とは、0歩以上の日を指します。
- ・「送信日数」とは、歩数計・活動量計・アプリからデータを送信した日数を指します。FitbitやGARMINなど自動でデータ送信がされる機器の場合、「送信日数」は1日1回とカウントされます。
- ・会員ステータスは該当月の月末時点での年齢で評価されます。
- ・手入力の「歩数」は会員ステータス評価の対象外です。

## ◆ 体組成ステータスの達成条件

体組成のステータス	
5つ星ダイヤモンド 	過去2カ月間連続で以下の条件を達成 ・月の測定日数が4日以上 ・BMI、体脂肪率、筋肉量のすべてが適正範囲内
4つ星ダイヤモンド 	過去2カ月間連続で以下の条件を達成 ・月の測定日数が3日以上 ・BMI、体脂肪率、筋肉量のすべてが適正範囲内
3つ星ダイヤモンド 	過去2カ月間連続で以下の条件を達成 ・月の測定日数が2日以上 ・BMI、体脂肪率、筋肉量のすべてが適正範囲内
2つ星ダイヤモンド 	過去2カ月間連続で以下の条件を達成 ・月の測定日数が2日以上 ・BMIが適正範囲内 ・体脂肪率と筋肉量のどちらかが適正範囲内
1つ星ダイヤモンド 	過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成 ・月の測定日数が2日以上 ・BMIが適正範囲内
プラチナ 	過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成 ・月の測定日数が4日以上
ゴールド 	過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成 ・月の測定日数が3日
シルバー 	過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成 ・月の測定日数が2日
ブロンズ 	過去2カ月間で以下の条件を1回以上達成 ・月の測定日数が1日
ビギナー 	過去2カ月の月の測定日数が0日

- ・「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」は、該当月の平均値が評価対象となります。
  - ・6歳未満の方は体脂肪率判定の対象外のため、「1つ星ダイヤモンド」が最上位のステータスとなります。
  - ・18歳未満の方は筋肉量判定の対象外のため、「2つ星ダイヤモンド」が最上位のステータスとなります。
  - ・会員ステータスは該当月の月末時点での年齢で評価されます。
  - ・手入力の「体脂肪率」「筋肉量」は会員ステータス評価の対象外です。
- ※「測定日数」「体重」「BMI」は手入力データも会員ステータス評価の対象となります。

## ◆ 健康お役立ち情報をチェックしよう

\*ポイント付与対象外

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。



ポイント  
付与対象

# ◆ アンケートに回答する

1～5の手順でアンケートにお答えください。

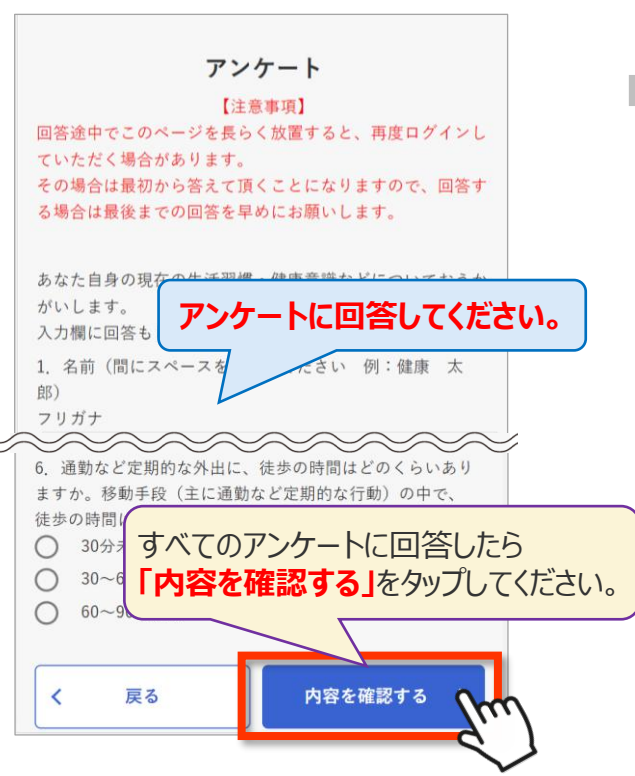
**1** ホーム画面の「コンテンツ」>「アンケート」よりご覧いただけます。



**2**



**3**



**4**



**5**



## ◆ 「お友だち紹介」機能のご利用方法

\* お友だち紹介機能の利用は、7月1日からの開始となります



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 「お友だち紹介」をタップします。



3 「お友だち紹介」ページが表示されたら、画面の案内に従って、紹介コードをコピー、または「コードをシェアする」ボタンをタップしてお友だちに紹介コードを送りましょう。

※お友だち（紹介された人）が紹介コードを入力するうえ、本事業への新規参加登録を完了させると紹介成立です！**紹介した人・された人にそれぞれ【100ポイント】**付与されます。紹介できる人数に上限はありませんが、紹介した人にポイントが付与されるのは最初の5人までです。



※上記は「コードをシェアする」ボタンをタップしてLINEからシェアする場合の例

## ◆ 配信情報（お知らせ）を見る

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 「お知らせを見る」をタップします。



3 事務局からのご案内やサービスに関するお知らせが表示されます。



## ◆ お問い合わせ先

株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート

TEL 0120-771-015

Mail [customer-support@healthlink.co.jp](mailto:customer-support@healthlink.co.jp)

(平日午前9時～午後6時 ※土・日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く)