

ポイント獲得方法は、主に以下の4つです。

詳細なルールは、「HealthPlanet」の使い方ガイドよりご確認ください。

1 歩数データを送信する

測定し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、歩数計測ツールによって異なります。ご自身の選択した計測ツールの実施方法で、実施してください。

◆ 「ヘルスケア」・「Apple Watch」をご利用の方



◆ 「HealthPlanet Walk」をご利用の方



◆ 「Fitbit」をご利用の方

① Fitbit端末からGoogle Healthヘデータをとり込みます

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」アプリヘデータをとり込みます

「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

① Garmin端末からGarminアプリヘデータをとり込みます

Garminアプリを起動し、Garmin端末とアプリを同期します。



② 「HealthPlanet」アプリヘデータをとり込みます

「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。



Check!

歩数ポイントを獲得するには、最低でも

7日間に1回のデータ送信を推奨します

※「Garmin」をご利用の方は、最低でも

6日間に1回のデータ送信を推奨します

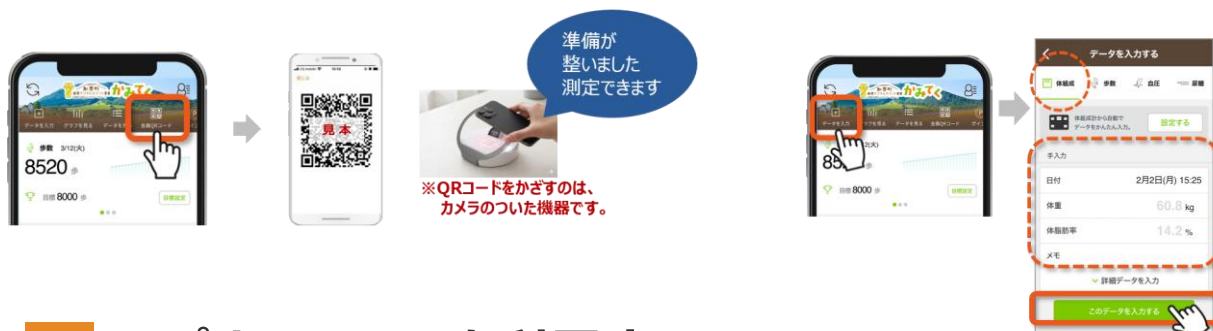
2 体組成・血圧データを送信（または記録）する

保険健康課に設置されている体組成計で測定する、または自宅ではかったデータをアプリに記録することで、ポイントが付与されます。

※通信対応の家庭用体組成計または血圧計からの測定データの転送でも同様に付与されます

◆ 役場の体組成計で測定する

◆ 自宅で測ったデータをアプリに記録する



3 アプリコンテンツを利用する

ログインする（アプリを開く）だけでランダムな数のポイントを付与するほか、お友だち紹介機能の活用等でポイントが付与されます。

◆ お友だちを紹介する



4 イベントに参加する・健診（検診）を受診する

本事業と連携するイベント参加や健診（検診）の受診、指定施設の利用等によって、対象QRコードを読み取るとポイントが付与されます。

