

アプリの基本操作

-iPhone・Android共通-

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

画面左上の「更新」ボタンをタップすると、アプリ内の情報を更新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、「会員QRコード」の表示ができるほか、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」「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。



ご家庭の体組成計で測定したデータを入力する



※対応機種は[こちら](#)

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。

- 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。
※詳細は体組成計に付属している取扱説明書をご覧ください。

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。

体組成測定スポットで測定したデータを入力する

市内各地に設置している業務用体組成計での測定時は、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「HealthPlanet」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



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」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

!
「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう（3秒程度）
「ピッ」という音の後に「ピピッ」と音が鳴ればOKです！



素足で測定します。
詳細な測定手順は体組成測定スポットでご確認ください。
※ペースメーカー等体内機器を装着している方は測定できません。

測定データを入力する [血压]

※対応機種は[こちら](#)

血压計から測定データを転送する方法

通信対応の血压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、事前に血压計の登録をお願いします。

1 ホーム画面の「データを入力」をタップします。



2 「血压」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。
※詳細は体組成計に付属している取扱説明書をご覧ください。

手入力する方法

※ 血压計からの自動転送モードになっている場合は、「血压計から入力する」>「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 「血压」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。



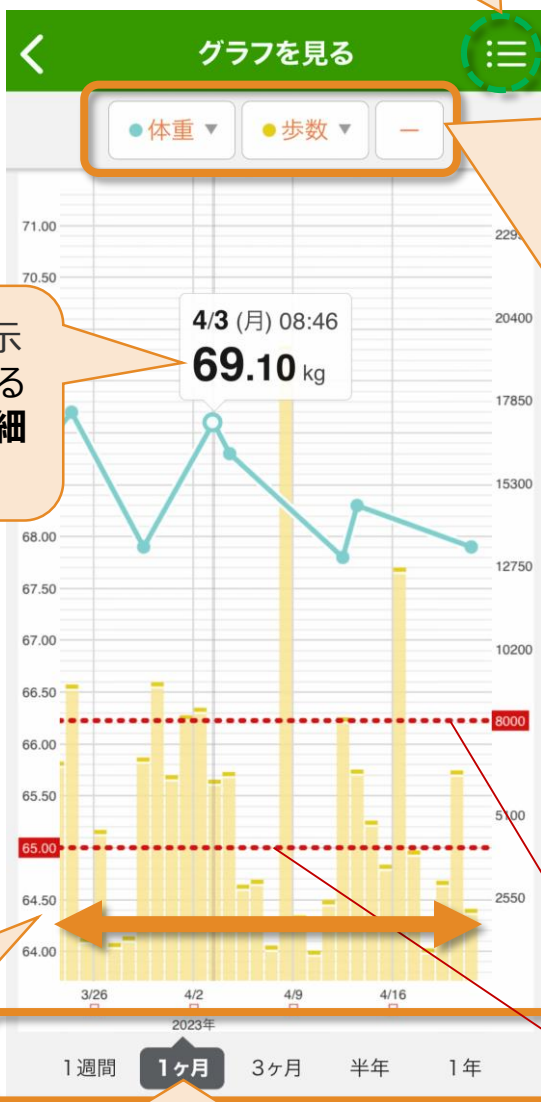
グラフを見る／データを見る

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。

ランキングを見る

今日・昨日・7日間・30日間の、本事業参加者のランキングを確認することができます。

全体のランキングが確認できるほか、年代別・男女別・年代+男女別といった属性別でも確認ができます。

期間を変更して確認できます。

順位、期間中の総歩数、1日の平均歩数が表示されます。

自身の前後の参加者と、TOP10の参加者を確認できます。



注意

ご注意ください

ランキングにはご自身で設定したニックネームが表示されます。ニックネームは他の参加者にも公開されますので個人が特定されないようご注意ください。

コンテンツを確認する

モチベーションUP、健康知識取得等のためのコンテンツを閲覧できます。



◆「タニタ健康コラム」

株式会社タニタヘルスリンクの管理栄養士や保健師等の専門スタッフによる健康づくりに役立つ情報を毎月お届けしています。



◆「タニタ社員食堂レシピ」

健康的な食習慣づくりをサポートするレシピサイト。掲載レシピ数は、株式会社タニタの管理栄養士監修によるオリジナルレシピも含め1,300以上。いずれのレシピも、野菜をたっぷり使って、1定食あたりのカロリーを500kcal前後、塩分を3g以下に抑えながら、おいしく食べ応えのある株式会社タニタの社員食堂のレシピコンセプトに基づいています。



コンテンツを確認する

◆ 健康ショートドラマ

間違えやすい健康知識を正しく学べる、5分程度の動画。
コミカルなドラマ形式ですので楽しく学べます。

閉じる



健康ショートドラマ
あなたの
健康知識
間違ってます

健康大好き 宝田一家
講師陣 久野譜也氏 & 龍口知子

筑波大学大学院教授 久野譜也氏 & タニタヘルスリンク管理栄養士 龍口知子 監修

あなたの知らない健康づくり新常識がわかる。くすっと笑える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

◆ アンケート

事務局から発信するアンケートの一覧が確認できます。タップして回答画面に進めます。

閉じる

アンケート一覧

回答受付期間：2024/03/25 ~

! 未回答 【サンプル】アンケート

ポイントの獲得方法

-iPhone・Android共通-

ポイントの獲得方法

ポイント獲得方法は、以下の3つです。
 詳細なルールは次ページに記載しております。

1 歩数データを送信する

Google Fitやヘルスケアで測定され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。



2 体組成データを送信する

市内各地に設置された業務用体組成計で測定するとポイントが付与されます。
 ※測定方法は19ページ参照。



3 体組成データを手入力する

ご自宅で測定した体組成データを手入力することでポイントが付与されます。

※タニタ製の家庭用測定機器のうち対応機種であれば自動で測定結果が送信されます。(体組成計はP.18、血圧計はP.20参照)



3 市の健康関連イベントに参加する

本事業と連携する各種イベントに参加し、会場に設置されたQRコードを読み取ることでポイントが付与されます。



ポイントルール一覧

ポイント獲得条件は以下の通りです。

ポイント名称	獲得条件		1日最大	獲得条件
入会時ボーナス	入会し、1歩以上の歩数データを送信するとポイント付与		300	2024年7,8月に入会した場合
			100	2024年9月以降に入会した場合
毎日歩数ポイント	65歳未満	8,000歩	10	各種設定された歩数を達成することでポイント付与
		7,000歩	3	
		5,000歩	2	
		3,000歩	2	
		2,000歩	2	
		1,000歩	1	
	65歳以上	6,000歩	10	
		5,000歩	3	
		4,000歩	2	
		3,000歩	2	
		2,000歩	2	
		1,000歩	1	
データ送信ポイント	アプリ上のデータ送信ボタンを押すとポイント付与（1日1回まで）		1	
体組成測定追加ポイント	月の初回測定（1日1回まで）		45	測定ポイントと合わせて月の初回測定で50P
	終了測定（1回まで）		50	1月に体組成測定を行う（自動入力のみ）
測定ポイント（体組成・体重）	1日1回まで		5	体組成計での自動入力・自宅体重計での手入力
ヘルスリテラシー向上ポイント	タニタ食堂レシピ、タニタ健康コラム、健康ショートドラマの閲覧（1日1回まで）		1	
アンケート協力ポイント	アンケートに回答するとポイント付与		10	
施設利用ポイント	市民体育館利用（ほか）		5	設置されたQRコードを読み取る

ポイントルール一覧

ポイント獲得条件は以下の通りです。

ポイント名称	獲得条件	1日最大	獲得条件
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	100	年2回実施
期間限定ミッションポイント	※時期およびポイント数はPUSH通知やお知らせページにて通知します。お楽しみに！		

その他、上尾市が実施する様々なイベントに参加することで50ポイントを獲得できます。(各イベント会場にQRコードを設置)
 アプリ内のお知らせにて案内をいたしますので、是非積極的にご参加ください。