



健康管理アプリ 「HealthPlanet (ヘルスプラネット) 」の 使い方ガイド



HealthPlanet
ヘルスプラネット

※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| アプリの初期登録フロー | P.2 |
| HealthPlanet Walkとの連携ガイド | P.5 |
| ヘルスケア (AppleWatch)との連携ガイド | P.11 |
| アプリの基本操作 | P.16 |
| ポイントの獲得方法 | P.25 |
| ポイントの交換方法 | P.29 |

※ 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・操作手順が一部異なる場合があります。

「HealthPlanet」 アプリの初期登録フロー

—iPhone・Android共通—

アプリのインストール方法（新規会員登録）



**事前にお持ちのスマートフォンの機種に
アプリが対応しているか必ずご確認ください。**

＜使用可能なスマートフォン＞

対応OS : iOS 13,14,15,16,17 Android 11.0以上

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ 本アプリは、iPadやAndroidタブレットでは正しく動作しない可能性があります。
- ※ 一部のSIMフリー、らくらくスマートフォン、京セラDIGNO、HUAWEIには対応しておりません。
- ※ ご利用端末の登録国によっては当アプリをダウンロードできない可能性があります。

以下の手順に従い、新規会員登録の完了後にアプリをダウンロードしてログインをお願いします。

① 以下の申込フォームから会員登録を行う

以下のQRコードを読み取り、事業紹介ページ
(<https://www.city.ageo.lg.jp/page/366853.html>) を確認したら
申し込みを行います。



<https://www.city.ageo.lg.jp/page/366853.html>



すでに「HealthPlanet」をご利用の方は同じアカウントで参加可能です。こちらの「ご利用中のIDで参加」をタップしてください。

「新規会員登録」の方は以下の項目を入力し、事業規約に同意を選択

①希望ID、②パスワード、③ニックネーム、④メールアドレス、⑤その他ご本人情報

「ご利用中のIDで参加」の方は、現在登録されている情報のほか、氏名や生年月日等を入力し事業規約に同意を選択していただきます。

アンケートに回答し、登録が完了するとアプリダウンロード画面に移ります。

※ニックネームはランキング等で表示されます。フルネームを入れる際はご注意ください。



アプリのインストール方法（新規会員登録）

② アプリをダウンロードする

申し込み完了画面のアイコンをタップするか、以下のQRコードを読み取り、**健康管理アプリ「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」（無料）**をダウンロードします。



HealthPlanet
ヘルスプラネット



③ アプリにログインする

ログイン画面が表示されたら、ご自身で設定された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。

Androidでご参加の方向け

「HealthPlanet Walk」と 「HealthPlanet」の連携ガイド

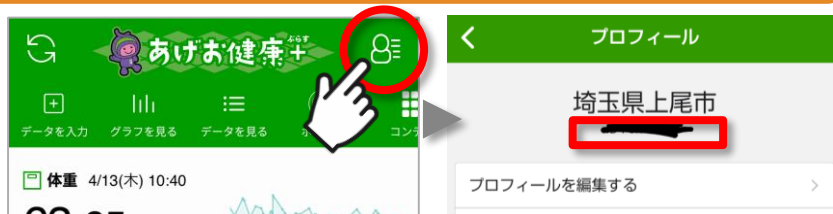


アプリの初期登録フロー (Android)

STEP①～⑤の手順に従い、アプリのダウンロードとログインをお願いします。

参加登録時に設定したIDとパスワードを確認する

- IDはヘルスプラネットウォークアプリから確認できます。
- パスワードを忘れた場合は後述いたします。



1

アプリをダウンロードする



左のアイコンの「Playストア」を開きます。
Playストアのアプリ検索画面で
「ヘルスプラネットウォーク」と検索し、
アプリをダウンロードしてください。

Android



※こちらのQRコードからのダウンロードも可能です。



検索ボタンをタップして
「ヘルスプラネットウォーク」と
入力し検索します。

アプリを起動する



ダウンロードされたアプリがトップ画面に
存在しているか確認します。

アイコンをタップしてアプリを起動させたら
「次へ」をタップします。

※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。

アプリの初期登録フロー (Android)

4

ログインをして目標設定をする



ログインIDとパスワード
を入力し「ログイン」をタ
ップします。

※パスワードを忘れた場合は「ID・パ
スワードをお忘れですか？」をタップ



プロフィールで「次へ」
をタップします。



歩数目標を入力し
「次へ」をタップします。

**歩数目標は必ず「1」以上の数字
を入力してください。**

「0歩」のままでは次に進めません。

5

モードを「内蔵歩数計」にする



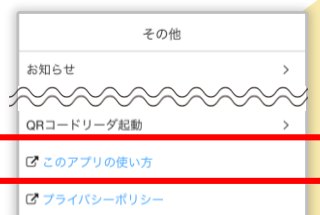
【身体活動データへの
アクセスを「HealthPlanet
Walk」に許可します
か？】
と表示されたら「許可」
をタップします。



「設定」でモードを「内蔵
歩数計」にし、「始める」
をタップしてください。



ホーム画面が起動します。



以上で初期登録は 完了です

その他の各項目に関しましては
「その他」>「このアプリの使い方」で
確認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。

アプリの使い方（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

7日間に最低1回は歩数データを送信しましょう

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。



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。

HealthPlanetボタン

HealthPlanetアプリに遷移します。体組成測定データの確認ができます。

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。

※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。

Android端末をご利用の方で 歩数がカウントしない場合の対処法①

スマホの設定を確認してみましょう

「HealthPlanet Walk」アプリに「身体活動」データへのアクセス権限が許可されていることを確認してください。端末やOSのバージョンによって表示や操作方法が異なる場合があります。ご使用いただくスマホの仕様に沿ってご確認ください。
※以下は「AQUOS SH-02M Android 11」の場合

1 ホーム画面上の「設定」をタップします。

2 「プライバシー」をタップします。

3 「権限マネージャ」をタップします。

4 「身体活動」をタップします。

5 「HealthPlanet Walk」が許可されていることを確認。
(許可されていない場合は次へ進んでください)

6 「HealthPlanet Walk」をタップし、「許可」を選択します。

※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。

Android端末をご利用の方で 歩数がカウントしない場合の対処法②

「電池の最適化」をOFFにしてみましょう

「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」アプリの歩数カウントは、常にアプリのバックグラウンドで（アプリを閉じている場合も）実行されます。「電池の最適化」をONにすることでアプリのバックグラウンドでの実行が制限され電池の消費量を抑えることができます。

ただし、機種によっては設定をONにすることで、歩数カウントが停止する場合があります。

歩数カウントが停止してしまう場合は「電池の最適化」をOFFにしてください。

1 ホーム画面の「その他」をタップします。



2 「設定」をタップします。



3 電池の最適化を「OFF」にします。

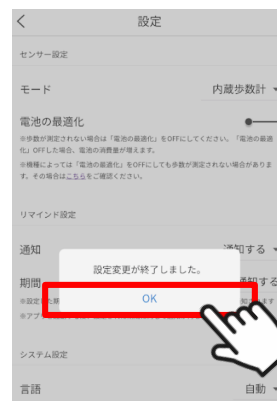


4 「アプリにバックグラウンドでの常時実行を許可しますか？」と表示されたら「許可」をタップします。

* 機種によって表示が異なる場合があります。



5 「設定変更が完了しました。」と表示されたら「OK」をタップします。



機種によっては、設定をOFFにしてもアプリのバックグラウンドでの常時実行が許可されないことがあります。その場合、右の二次元コードから使い方ガイドをご確認いただき、「電池の最適化」を完全にOFFにしてください。

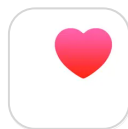


※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

iPhoneでご参加の方向け

ヘルスケア（Apple Watch）と「HealthPlanet」の連携ガイド

使用機器・連携アプリ

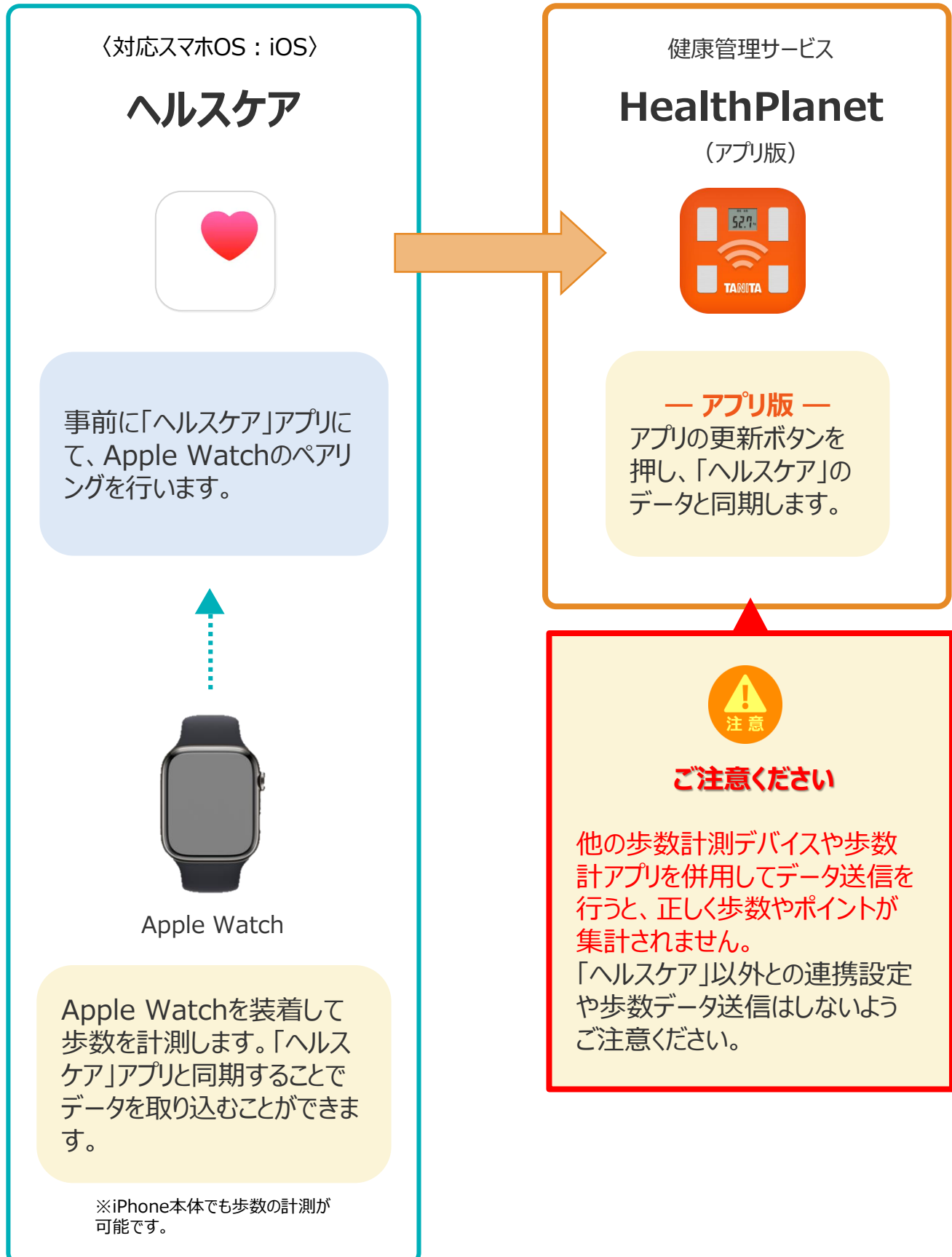


Apple Watch
「ヘルスケア」アプリ（iPhone）



※iPhone本体でも歩数の計測が可能です。

データ連携を行うことで、「ヘルスケア」アプリ（Apple Watch、iPhone）で測定した歩数データを「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」アプリに取り込むことができます。



下記の手順に従い、取組開始までに「HealthPlanet」とヘルスケアのデータ連携を完了させていただくようお願いします。（*スマートフォンを使用します）

手順
1

「HealthPlanet」と「ヘルスケア」を連携します

①「HealthPlanet」を開き、「データを入力」をタップしてください。



- ②「歩数」>「デバイス・データを選択する」をタップしてください。
- ③データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。

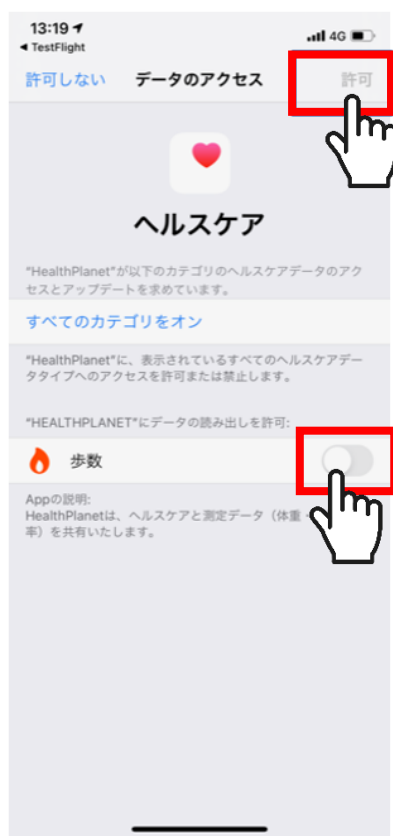
手順
2



次項へつづく

手順
3

④「歩数」の読み出しをオンにし、データのアクセスを「許可」して該当の端末を選択してください。



この画面が表示されたら
連携完了です

「ヘルスケア」のデータを「HealthPlanet」へ取り込む手順

「ヘルスケア」で測定したデータを、「HealthPlanet」アプリへ取り込みます。

手順 1

「HealthPlanet」アプリを起動します。

「ヘルスケア」のデータが自動的に「HealthPlanet」アプリに取り込まれます。



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。

手順 2

「HealthPlanet」アプリの同期ボタンをタップします。



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。



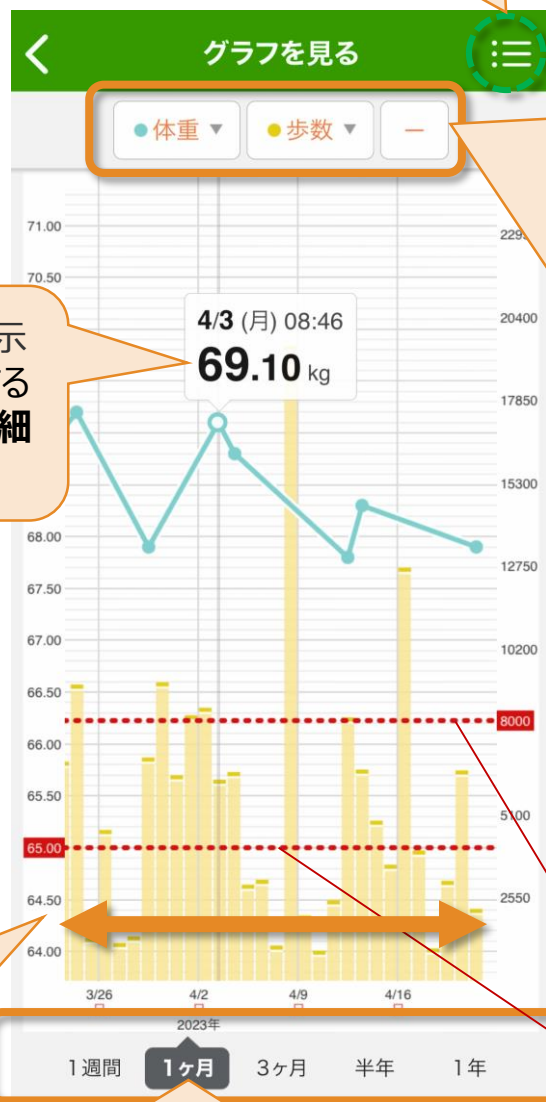
グラフを見る／データを見る

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

歩数ポイント獲得条件は以下の通りです。

【ポイント獲得条件（65歳未満）】

| 1日の歩数 | ポイント数 |
|--------------|-------|
| 8,000歩以上 | 20 |
| 7,000～7,999歩 | 10 |
| 5,000～,6999歩 | 7 |
| 3,000～,4999歩 | 5 |
| 2,000～2,999歩 | 3 |
| 1,000～,1999歩 | 1 |

※1日の歩数ポイントの上限は20ポイント（8,000歩以上）です。

【ポイント獲得条件（65歳以上）】

| 1日の歩数 | ポイント数 |
|--------------|-------|
| 6,000歩以上 | 20 |
| 5,000～5,999歩 | 10 |
| 4,000～,4999歩 | 7 |
| 3,000～,3999歩 | 5 |
| 2,000～2,999歩 | 3 |
| 1,000～,1999歩 | 1 |

※1日の歩数ポイントの上限は20ポイント（8,000歩以上）です。

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 |
| 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、こどもの城、アッピーランド、自然学習館 ほか（月上限20ポイントまで） | 5 | 設置されたQRコードを読み取る |
| 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。

ポイントの交換方法

-iPhone・Android共通-

ポイントを確認する・交換する

獲得したポイントは、以下の手順で確認することができます。

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 ポイントの交換申請ができます。



4 ポイント抽選を選択しましょう。



※実際の画面とは異なる場合があります。毎月1～9日は応募期間外のため応募することができません。10日以降にお申し込みください。

ポイントを確認する・交換する

5 消費するポイント数を指定し、「確認画面へ」をタップします。



6 消費するポイント数を確認し、「交換する」をタップします。



7 ポイントの応募完了です。毎月10日に抽選結果がPUSH通知で届きます。 ※応募していない方にも通知されます。

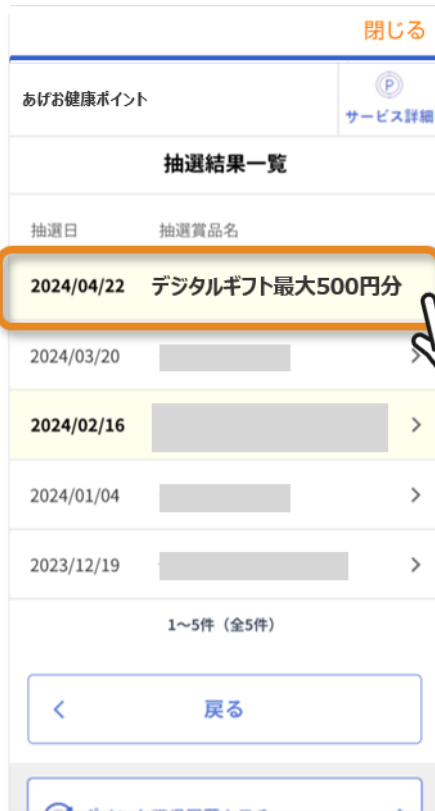


8 抽選結果を確認できます。



ポイントを確認する・交換する

9 抽選結果の一覧が表示されます。確認したいものをタップします。



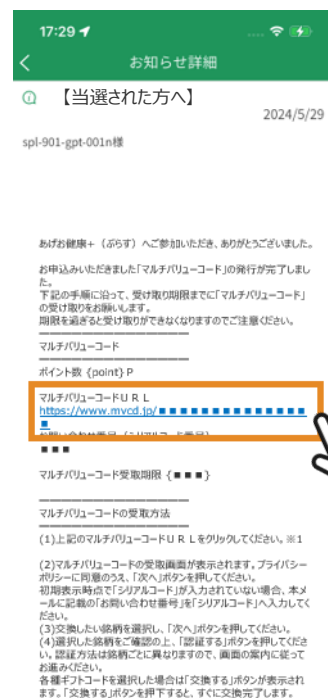
10 抽選結果が表示されます。
※当選の場合



11 抽選結果が表示されます。
※落選の場合

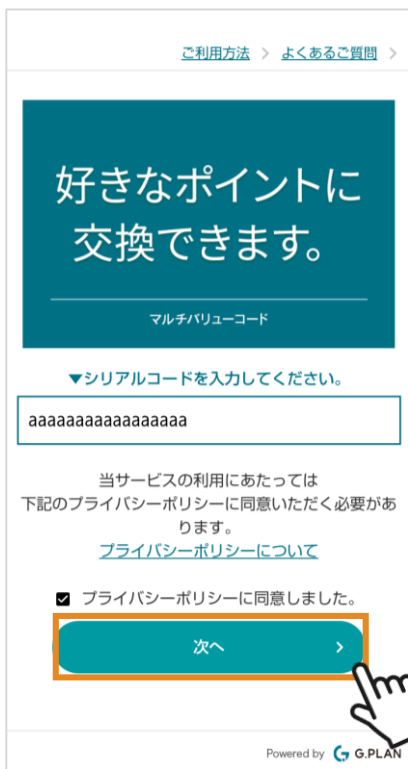


12 当選の場合、後日交換用URLが記載されたお知らせがPUSH通知で届きますのでURLをタップします。

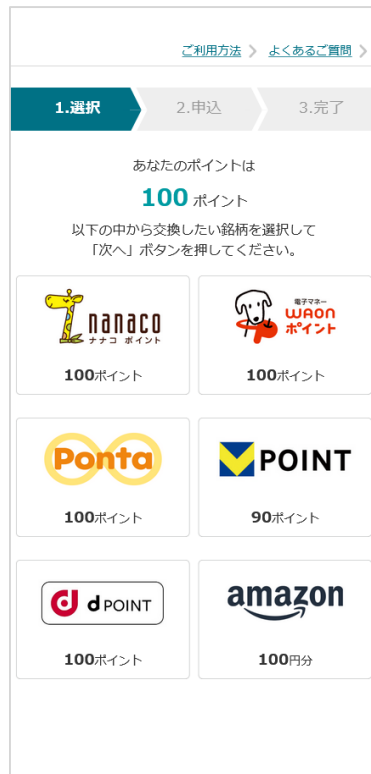


ポイントを確認する・交換する

13 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。




14 交換したい銘柄を選択します。



15 各銘柄の交換手順に従って交換作業を行ってください。



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。



日本をもっと健康に！