

西条市 わくわく健康ポイント事業

# 歩数計アプリ 「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」の 使い方ガイド

<令和5年度>



HealthPlanet **Walk**

## ※活動量計から切り替えの際はご注意ください！

「ヘルスプラネットウォーク」の歩数データが活動量計のデータより優先されるため、初期登録（ログイン）をされると、それ以降の活動量計データはリーダーライター等で送信したとしても、反映されなくなります。

アプリの利用を開始される前日までに、必ず活動量計データの送信を行い、利用開始日の朝に初期登録・ログインをお願いいたします。

# 目次

---

1. ご利用の際の留意事項（iPhone／Android）・・・ P.2
2. 初期登録手順（iPhone）・・・・・・・・・・・・ P.4
3. 初期登録手順（Android）・・・・・・・・・・・・ P.9
4. アプリの使い方（基本操作）・・・・・・・・・・・・ P.12
5. スマホで認証（体組成測定）・・・・・・・・・・・・P.13

※ 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。

# ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android)



**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。**

## 【1】使用可能なスマートフォンか、ご確認ください。

**＜対応OS : iOS11.0以降 Android5.1以上＞**

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ Galaxy S8+(SAMSUNG/SC-03J・SCV35/Android(TM) 7.0)、Xperia XZ Premium(SONY/SO-04J/Android(TM) 7.1)、Xperia XZs(SONY/SOV35/Android(TM) 7.1)は一部正常に表示されない場合があります。
- ※ HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
- ※ 画面サイズを変更している場合に正常に表示されない場合があります。

スマホをリーダーライターに置いて個人認証ができるスマートフォン

### 「スマホで認証」対応端末

※リーダーライター (MY-200) とBluetoothによる通信に対応したスマートフォン一覧は、右記の二次元コードを読み取ってご確認ください。

※記載のない機種については動作保証の対象外となります。

※Androidの場合、購入時からOSのアップデートを行った端末については動作保証の対象外となります。



アプリを開き、「その他」>「スマホで認証」をタップし、スマホをリーダーライターに置いて個人認証可能。

## 【2】活動量計との併用はできません

アプリでの参加をご希望の方には、活動量計は配布いたしません。

継続の方で、アプリへの切り替えを希望される場合は、健康医療推進課までご連絡ください。

## 【3】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。

## 【4】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。

## 【5】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。

# ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android)

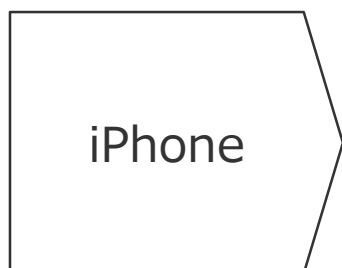
## 【6】スマートフォンの機種変更をする場合

機種変更を行う場合は、下記の手順に従い、歩数データの送信を行ってください。

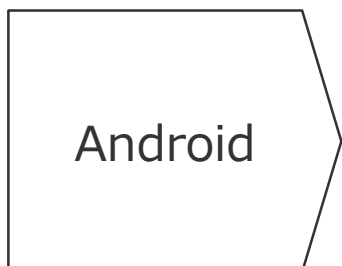
- ① ご利用中の機種で歩数データの送信を行う。
- ② 新しいスマートフォン機種に「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」アプリをインストールし、ご利用中のID、パスワードでログインする。

※ 送信した歩数データはサーバーで保存されます。新しい機種アプリ内にデータを移行することはできませんが、サーバーで保存されていますのでご安心ください。

## 【7】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。
- アプリから送信できる歩数データは前日から起算して過去最大30日分までとなりますが、**7日間に1回**の送信を推奨します。

- 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刻設定を変更すると、未送信の歩数データが失われることがあります。

## 【8】参加方法をアプリから活動量計に変更したい場合

事業期間中に、歩数の計測方法をアプリから活動量計に変更したい場合は、アカウント紐づけ等の手続きが必要となりますので、健康医療推進課（総合福祉センター 2階/0897-52-1215）までご連絡ください。

# アプリの初期登録手順 (iPhoneの場合)

Androidをお使いの方は  
P.9～ 11 をご確認ください。



STEP①～⑦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。

## からだカルテで利用しているIDとパスワードを確認する

1

### からだカルテと同じIDとパスワードを使用します。

※IDは参加確定のメールにてお知らせしています。

※パスワードは初回登録の際に、ご自身で設定いただいたものです。

※IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

## アプリをダウンロードする



左のアイコンの「AppStore」を開きます。  
AppStore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。

iOS



※こちらのQRコードからの  
ダウンロードも可能です。



「ヘルスプラネットウォーク」と  
入力し「検索」をタップします。

「入手」をタップします

2



### 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)

※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。

## アプリを起動する



アイコンをタップしてアプリを起動させます。



「次へ」をタップします。

3

以下は、**初回アプリ起動時**に表示される画面です。  
お知らせ機能やアプリからの通知を行うために「許可」が必要です。



※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。

# アプリの初期登録手順 (iPhone)

## ログインをする ※からだカルテと同じIDとパスワードを使用します



「次へ」をタップします。

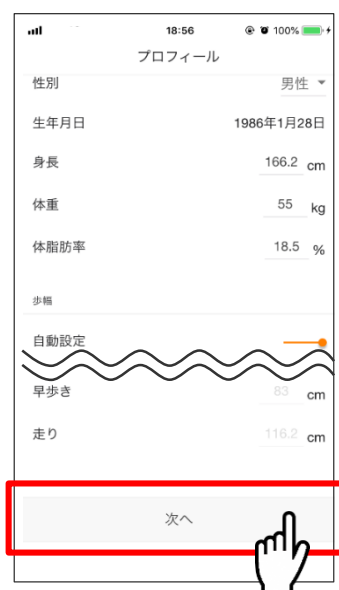


ログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。



モーションとフィットネスのアクティビティへのアクセス許可を求められた場合は「OK」をタップします。

## 目標設定をする



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。

※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。

## モードが「内蔵歩数計」となっているか確認する



ホーム画面が起動します。

6

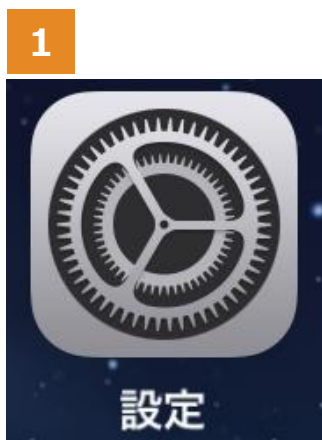
「設定」でモードが「**内蔵歩数計**」であることを確認し、「**始める**」をタップします。

※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。



# アプリの初期登録手順 (iPhone)

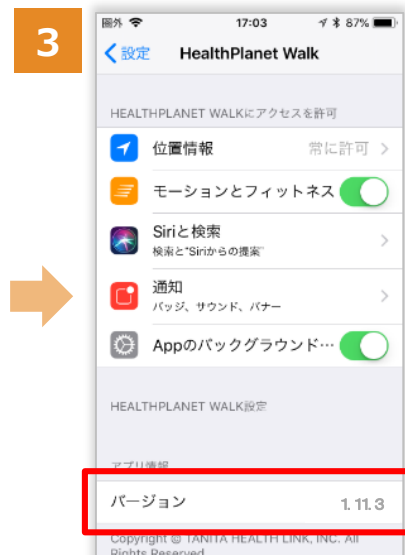
## スマホの設定を確認する



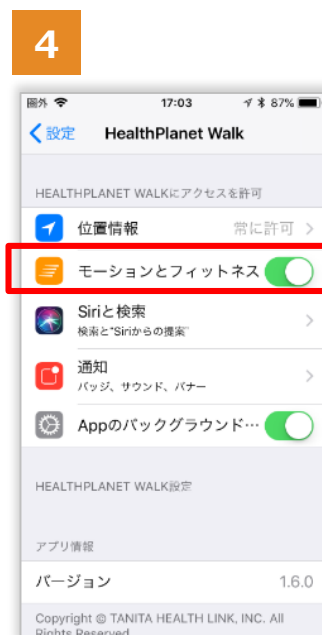
1 ホーム画面上の「設定」をタップします。



2 「HealthPlanet Walk」をタップします。



3 「バージョン1.11.3」以上になっていることを確認。



4 「モーションとフィットネス」がONになっていることを確認。



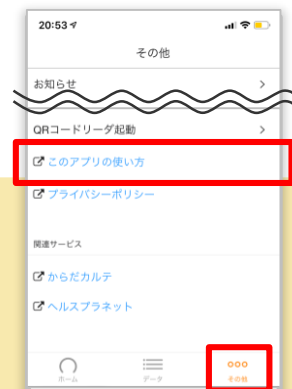
5 「通知」をタップします。



6 「通知を許可」がONになっていることを確認。

## 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。

# アプリの初期登録手順 (Android)

iPhoneをお使いの方は  
P. 4 ~ 8 をご確認ください。



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。

## からだカルテで利用しているIDとパスワードを確認する

1

からだカルテと同じIDとパスワードを使用します。

※IDは参加確定のメールにてお知らせしています。

※パスワードは初回登録の際に、ご自身で設定いただいたものです。

※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  
「ヘルスプラネットワーク」と検索し、  
アプリをダウンロードしてください。



「ヘルスプラネットワーク」と  
入力し検索します。

Android



※こちらのQRコードからの  
ダウンロードも可能です。



**ご注意ください**

間違えて「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  
(ヘルスプラネットワーク)

## 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。

# アプリの初期登録手順 (Android)

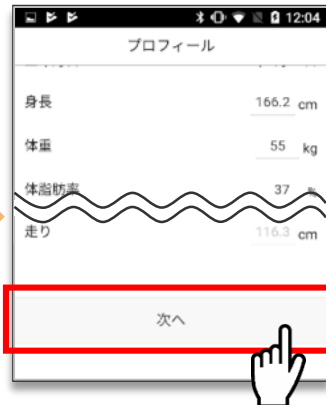
## ログインをして目標設定をする

※ログインには、からだカルテと同じIDとパスワードを使用します

4



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。



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。

## モードが「内蔵歩数計」となっているか確認する

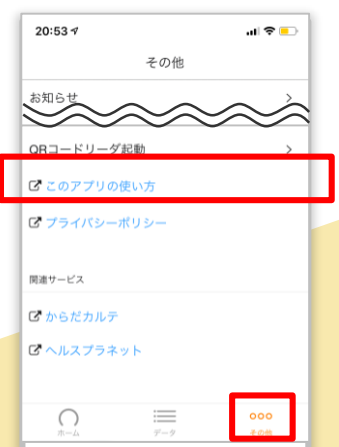
5



「設定」でモードが「内蔵  
歩数計」であることを確  
認し、「始める」をタップ  
してください。



ホーム画面が起動します。



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。

# アプリの初期登録フロー (Android)

## スマホの設定を確認する

「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。

以上で初期登録は完了です

※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1回のデータ送信を推奨します**

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、保有している健康ポイントが確認できます。

※LOVE SAIJOポイントとは異なります。  
ご利用できるLOVE SAIJOポイントは  
ポイントアプリ「prairie」でご確認ください。



## 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。

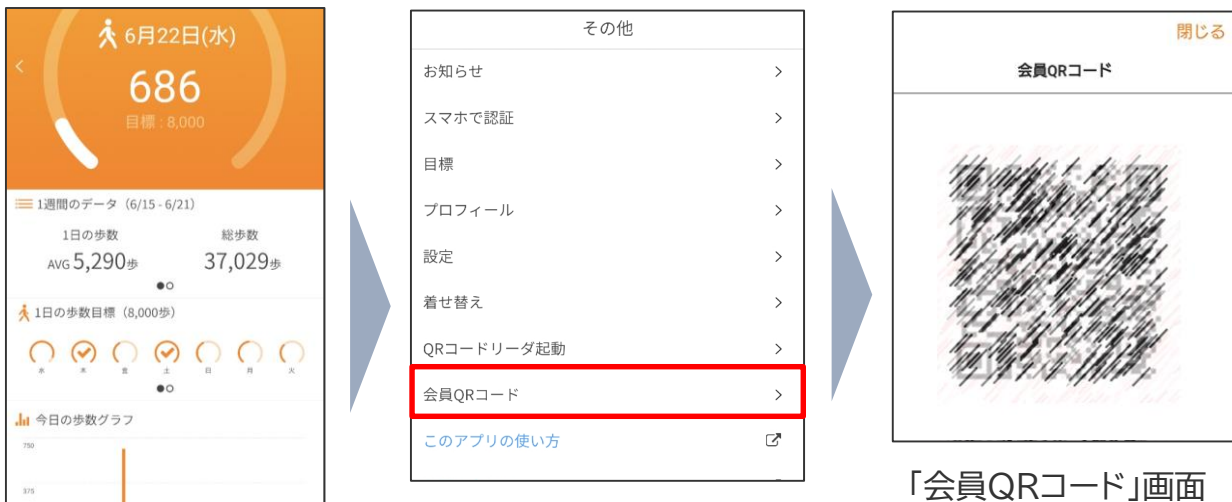
データを見る	
1か月のデータ (2/7 - 3/8)	
1日の歩数 AVG 12,080歩	総歩数 48,320歩
3/8(月)	✓12,750歩 >
3/7(日)	1,127歩 >
3/6(土)	✓27,698歩 >
3/5(金)	6,745歩 >
過去のデータを見る	
ヘルスプラネットアプリへ移動します	

※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。

トップ画面下部の「その他」から「会員QRコード」もしくは「スマホで認証」機能を利用します。  
(どちらの機能を利用いただいてもかまいません。)

## 「会員QRコード」を利用する場合

「その他」>「会員QRコード」をタップし、自分のQRコードを表示し、機械にかざします。



## 「スマホで認証」を利用する場合

※「スマホで認証」を利用する場合、Bluetoothで通信します。  
Bluetooth機能はあらかじめオンにしておくか、メッセージが表示されたらオンにしてください。

「その他」>「スマホで認証」をタップし、機械にかざします。

