

歩数データ連携初期設定のお願い

「HealthPlanet」アプリには歩数を測定する機能はありません。

歩数計測アプリ「HealthPlanet Walk」や、お持ちのスマートウォッチ（AppleWatch、fitbit、GARMIN）で歩数を測定し、そのデータを確認することができるのが、「HealthPlanet」アプリの機能となります。

そのため、「**HealthPlanet Walk**」をインストールするか、**各社スマートウォッチとの連携初期設定が必要**となります。



アプリの初期設定（歩数データ連携）

アプリのダウンロードと会員登録が完了したら、歩数を計測・記録するための初期設定（歩数データ連携）をお願いします。

歩数の計測方法を選び、歩数データ連携の設定を行う

歩数計測には、スマホのアプリのほか、**ご自身が所有する活動量計やウェアラブル端末**とのデータ連携が可能です。以下より、歩数計測に利用するアプリ・デバイスをひとつ選び、事前に歩数データ連携の初期設定をお願いします。

それぞれの設定方法については以下のページをご覧ください↓

スマートフォン

で歩数を計測する



※ ご利用端末にインストール済みのアプリを使用します

歩数計アプリ

「HealthPlanet Walk」

をご利用の方



P.3

ご自身が所有する ウェアラブル端末

で歩数を計測する



Apple Watch をご利用の方



P.4

Fitbit をご利用の方



P.6

Garmin をご利用の方



P.9

アプリの初期設定が完了したら、さっそく、ウォーキングをはじめましょう！



歩いて日々の歩数をはかり、アプリに登録



◆ 「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。



ご注意ください

他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。「HealthPlanet Walk」以外と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。



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

「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、アプリ内で保持している歩数データが送信されます。

歩数がHealthPlanet上に反映されない場合、以下2点をお試しください。

- ① HealthPlanetの「歩数データの取り込み」作業を行ってください。（上記参照）
- ② 両アプリのログインIDが一致していることをご確認ください。



Apple Watch をご利用の方

手順
1

◆ 「ヘルスケア」と「HealthPlanet」を連携する（初期設定）

1 「データを入力」をタップ。



2 「歩数」>「デバイスから自動入力〜」の「設定する」をタップ。



3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。



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（Apple Watch）を選択してください。（※ ご利用端末やOSのバージョンによっては、左側の画面【A】が表示されない場合がございます）

【A】



この画面が表示されれば「ヘルスケア」との連携は完了です。



Apple Watch をご利用の方

手順
2

◆ Apple Watch（ヘルスケア）から歩数データを取り込む

「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上部にある「更新」ボタンをタップすると、Apple Watch（ヘルスケア）のデータが「HealthPlanet」に反映されます。

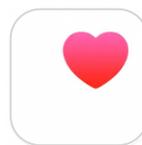


Apple Watchの前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれていることを確認してから、「HealthPlanet」アプリを起動してください。前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれる前に「HealthPlanet」アプリを起動すると、Apple Watchの前日までのデータの一部が取り込まれない場合があります。



Apple Watch

ヘルスケア



HealthPlanet



ご注意ください

他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。「ヘルスケア」以外と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。



Check!

歩数ポイントを獲得するには、最低でも 7日間に1回のデータ更新を推奨します

「HealthPlanet」アプリ・ホーム画面左上部にある「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。



Fitbit をご利用の方

※ご利用端末（スマホ）にFitbitアプリをインストール済み・Fitbit端末とFitbitアプリのペアリング済みの場合は【手順1】へお進みください。

準備

◆ Fitbitアプリ（無料）をインストールし端末とペアリングする

アンドロイドはGoogle Playで、iPhoneはApp Storeで「Fitbit」を検索してアプリをインストールします。



スマホの「Bluetooth」がONになっていることを確認してください

スマホが節電モードになっていると「Bluetooth接続なし」となって先に進まないことがありますのでご注意ください。



Fitbit端末



Fitbitアプリ

Fitbit端末とFitbitアプリのペアリングを行います。画面の指示に従い、操作を進めてください。

※Fitbit端末・Fitbitアプリに関するお問い合わせについては

下記の【Fitbit ヘルプ（カスタマーサポート）】ページをご利用ください。

<https://support.google.com/fitbit/?hl=ja&sjid=5705936019916612239-AP#topic=14236398>

手順

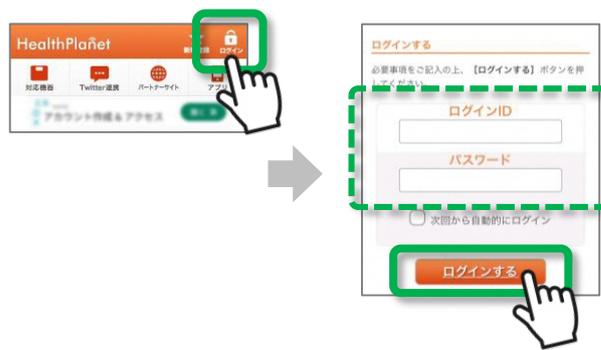
1（次ページへつづく）

◆ Fitbitアプリと「HealthPlanet」を連携する（初期設定）

ご利用にあたっては、以下の手順に従って、事前に「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」WEB版でのデータ連携手続きが必要となります。

1 ホーム画面右上の「プロフィール」アイコンをタップ。プロフィール画面を下にスクロールして【「ヘルスプラネット」WEB版をみる】をタップします。

2 「ヘルスプラネット」WEB版に遷移したら、画面右上の「ログイン」をタップ。ご自身の「ID」「パスワード」を入力したら「ログインする」をタップします。



3 ログイン後のホーム画面右上の「登録情報」アイコンをタップ。以降は、「サービス連携」>「Fitbit連携」>「連携する」をタップします。





Fitbit をご利用の方

手順 1

Fitbitのサインイン画面が表示されます。
画面の指示に従い、操作を進めてください。

4 Fitbit登録時に設定したメールアドレスとパスワードを入力し、サインインします。



5 「すべて許可する」のチェックボックスを選択し、「許可」をタップします。



6 Fitbit連携完了画面が表示されたら連携完了です。



◆ Fitbitから歩数データを取り込む

手順 2

① Fitbit端末からFitbitアプリデータを
取り込みます

Fitbitアプリを起動し、Fitbit端末とアプリを同期します。
アプリ起動時には、「同期および更新中」の表示が出ます。
表示が消えると、最新の状態となります。



② 「HealthPlanet」アプリデータを
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、Fitbit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。



他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。ご利用になるFitbit以外と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。



Check !

歩数ポイントを獲得するには、最低でも

7日間に1回のデータ更新を推奨します

「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、アプリ内で保持している歩数データが送信されます。



◆ データ連携の解除・再設定について

「HealthPlanet」にログインするたびにデータが更新されますが、
万一更新されない場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定をお願いします。

「HealthPlanet」（本事業参加用）のログイン用ID・パスワードで
「HealthPlanet」**WEB版**にログインします。

HealthPlanet
ヘルスプラネット

<https://www.healthplanet.jp/>

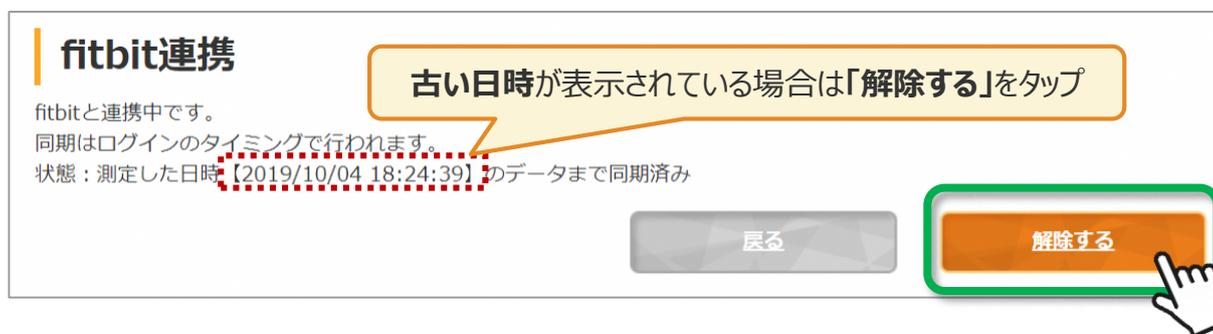
※アプリから「HealthPlanet」WEB版へのアクセスも可能です。詳しくは「手順1」の【1】【2】をご覧ください。

「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Fitbit連携」の遷移で
「Fitbit連携」画面を表示し、状態を確認します

測定した日時がログインした時間になっていれば、正しく連携されています。

万一、日時が古い場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定を実施してください。

1 「解除する」をタップしてください。



2 確認ポップアップが表示されるので、「OK」をタップしてください。



3 連携前の画面に戻ったら、再設定をお願いします。（「手順1」参照）



※ご利用端末（スマホ）に「Garmin Connect」アプリ（以降、Garminアプリ）をインストール済み・Garmin端末とGarminアプリのペアリング済みの場合は【手順1】へお進みください。

準備

◆ Garminアプリ（無料）をインストールし端末とペアリングする

アンドロイドはGoogle Playで、iPhoneはApp Storeで「Garmin」を検索してアプリをインストールします。



スマホの「Bluetooth」がONになっていることを確認してください

スマホが節電モードになっていると「Bluetooth接続なし」となって先に進まないことがありますのでご注意ください。



Garmin端末



Garmin Connectアプリ

Garmin端末とGarminアプリのペアリングを行います。画面の指示に従い、操作を進めてください。

手順

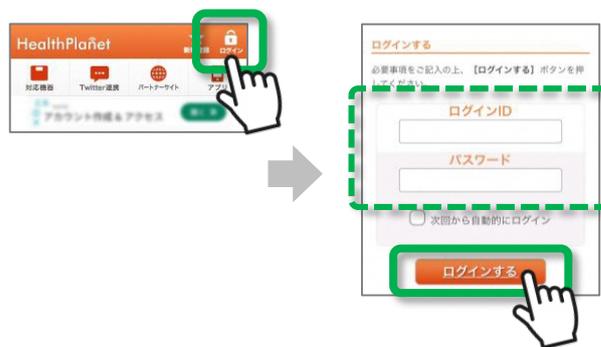
1（次ページへつづく）

◆ Garminアプリと「HealthPlanet」を連携する（初期設定）

ご利用にあたっては、以下の手順に従って、**事前に「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」WEB版でのデータ連携手続きが必要となります。**

1 ホーム画面右上の「プロフィール」アイコンをタップ。プロフィール画面を下にスクロールして【「ヘルスプラネット」WEB版をみる】をタップします。

2 「ヘルスプラネット」WEB版に遷移したら、画面右上の「ログイン」をタップ。ご自身の「ID」「パスワード」を入力したら「ログインする」をタップします。



3 ログイン後のホーム画面右上の「登録情報」アイコンをタップ。以降は、「サービス連携」>「Garmin連携」>「連携する」をタップします。





Garmin をご利用の方

手順 1

Garminのサインイン画面が表示されます。
画面の指示に従い、操作を進めてください。

4 Garmin登録時に設定したメールアドレスとパスワードを入力し、サインインします。



5 「保存」をタップします。



6 「同意する」をタップ。GARMIN連携完了画面が表示されたら連携完了です。



GARMIN連携
GARMIN連携が完了しました。
※Garmin ConnectアプリとGarminデバイスを同期させた後、ヘルスプラネット画面に反映するには、しばらく時間がかかる場合があります

◆ Garminから歩数データを取り込む

手順 2

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。



他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。ご利用になるGarmin以外と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。



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

「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、アプリ内で保持している歩数データが送信されます。



◆ データ連携の解除・再設定について

「HealthPlanet」にログインするたびにデータが更新されますが、
万一更新されない場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定をお願いします。

「HealthPlanet」（本事業参加用）のログイン用ID・パスワードで
「HealthPlanet」**WEB版**にログインします。

HealthPlanet <https://www.healthplanet.jp/>
ヘルスプラネット

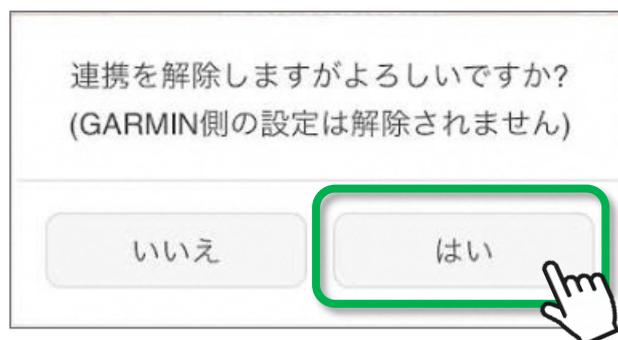
※アプリから「HealthPlanet」WEB版へのアクセスも可能です。詳しくは「手順1」の【1】【2】をご覧ください。

「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Garmin連携」の遷移で
「Garmin連携」画面を表示し、状態を確認します

測定した日時がログインした時間になっていれば、正しく連携されています。
万一、日時が古い場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定を実施してください。

1 「連携解除する」をタップしてください。

2 確認ポップアップが表示されるので、「はい」をタップしてください。



3 連携前の画面に戻ったら、再設定をお願いします。（「手順1」参照）



日本をもっと健康に！