

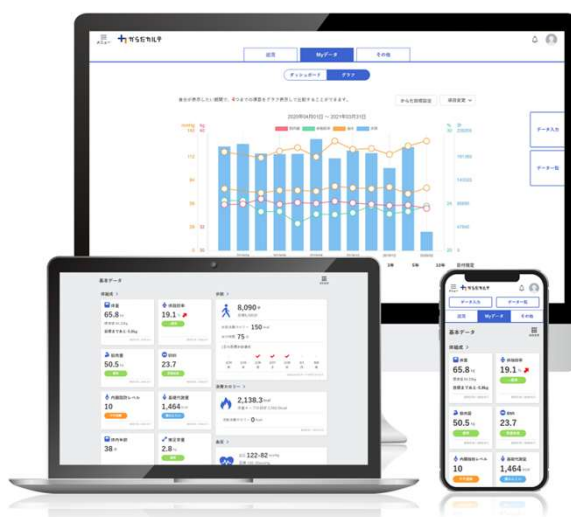
Fitbitと 「からだカルテ」の 連携ガイド

使用機器・連携アプリ



Fitbit端末
「Google Health」アプリ

+ からだカルテ



※ 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。

※ Android、Google、Google Play、Google Health、および関連するロゴやマークはGoogle LLCの商標または登録商標です。

※ iPhoneは、米国および他の国で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※ Bluetoothは、Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。

Fitbitで計測した歩数データは、「Google Health」アプリと「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」（WEB版）のデータ連携を行うことで、「からだカルテ」から確認することができます。

Fitbit



Google Health
アプリ

※Googleアカウントが必要
ですので、事前にアカウントの
登録をお願いします。

事前に「Google
Health」アプリと
Fitbit端末のペアリ
ングを行います。



Fitbit端末

Fitbit端末を装着し
て歩数や睡眠データ
を測定します。
アプリと同期すること
でデータを取り込む
ことができます。

健康管理サービス

HealthPlanet

（WEB版）



— WEB版 —

Fitbitで計測した歩数
データを「からだカルテ」
で確認できるようにす
るために、**事前設定時
のみ使用します。**



ご注意ください

「Google Health」ア
プリにFitbitデバイス以
外の歩数を連携してい
る場合や、他の歩数計
測デバイス・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。

健康管理ポータルサイト

からだカルテ

（WEB版／アプリ版）



「からだカルテ」は、誰でも簡単に
無理なく続けられる健康習慣づく
りのためのWEBサービスです。
「からだカルテ」では、指定の方法
で送信またはご記入いただいた
データを保存・管理することができ、
からだや運動の状態の変化を確認したり、目標管理をすることができ
ます。また、「タニタ社員食堂レシ
ピ」や「タニタ健康コラム」など、お役
立ちコンテンツも掲載されています。

測定データをグラフ表示



食事記録



お役立ちコンテンツ充実！



※ ご利用端末（スマホ）に「Google Health」アプリをインストール済みで、Fitbit端末と「Google Health」アプリのペアリング（接続設定）が完了している場合はP.5へお進みください。

◆ 「Google Health」アプリ（無料）をインストールし端末と接続する

AndroidはGoogle Playで、iPhoneはApp Storeで「Google Health」を検索してアプリをインストールします。

※ 各ストアでスマホの対応端末・OSをご確認ください。

※ Googleアカウントが必要です。事前にアカウントの登録をお願いします。



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



Google Health
アプリ

Fitbitアカウントをご利用中の場合は、FitbitアカウントからGoogleアカウントへの移行を行ってください。
<https://support.google.com/googlehealth/answer/14237024?hl=ja>

1 「Google Health」アプリを開き、トップ画面で「Googleでログイン」をタップ。
Googleアカウントの登録状況に応じて A または B へ進んでください。



「Googleでログイン」
をタップ。

A

使用するGoogleアカウントが表示されて
いる場合は、選択して「**〇〇として続行**」を
タップし、次のページへ進んでください。



B

使用するGoogleアカウントが表示されていない場合や
アカウントを持っていない場合は、「**別のアカウントを追加**」をタップします。

別のアカウントを追加

既にGoogleアカウントを持っている場合は、
メールアドレスまたは電話番号を入力し、案内
に従い進んでください。完了したら、「**〇〇とし
て続行**」をタップし、次のページに進んでください。

Googleアカウントを持っていない場合は、
氏名、生年月日、メールアドレス、パスワードな
どの情報を登録し、アカウントを新規作成して
ください。登録が完了したら、「**〇〇として続
行**」をタップし、次のページに進んでください。



※ 2026年6月時点の手順に沿って作成しています。画面構成や手順など都度変更になる場合があります。

* 準備

「Google Health」アプリの事前インストールと初期登録 Fitbit端末とのペアリング（接続設定）



2

以降は画面の指示に従い、**プライバシー規約への同意やプロフィール情報の入力、通知設定等**を行ってください。

Google Health でのプライバシーについて理解する

ユーザーに関して収集されるデータの種類や使用方法、ユーザーが自分でプライバシーを管理する方法について説明します。

収集されるデータの種類

Google Health を使用する際に、身長、体重、性別の提供を求められることがあります。

アクティビティ、エクササイズ、睡眠、心拍数など、健康とウェルネスに関するデータも提供できます。

こうした情報は自分で入力するか、デバイスやアプリ、サービスを Google Health に接続して自動で追加することができます。接続済みのデバイスから追加されるデータは、**デバイスの機能**によって異なります。機能によっては、追加の同意が必要になります。

Google によるデータの使用目的

Google は、ユーザーの**健康とウェルネス**に関するデータを次の目的で使用します。

同意する

ご自身に関する情報を入力してください

Google Health はこの情報に基づいて、歩幅や距離などの指標を計算します。

プロフィール情報

体重	60 kg
身長	160 cm
性別	男性

Google Health は性別に基づいて、消費カロリーなどの指標の計算や、比較用の基準点の提示を行います。

保存して続行

任意: 健康とウェルネスに関するサービスの向上にご協力ください

Google Health 機能の今後の機能改善にご協力ください。ご協力いただくことで、Fitbit はあらゆるユーザーのためにテクノロジーを改善していくことができます。

仕組み

同意した場合、お客様の現在および今後のデータは、健康に関する研究や、Google Health と Google の健康とウェルネスに関する機能 (Google の企業向けサービスを含む) の開発に役立てられます。

これらの機能には機械学習技術が含まれており、日々進化しています。たとえば、Google Health Coach とのやり取りは、AI モデルのトレーニングと回答の改善に使用されます。

* Google の企業向け製品は他の組織でも使用されていますが、データがこれらの第三者の企業と共有されることはありません。

後で **同意する**

Google Health からメールで最新情報を入手

Google の製品、関連する機能、サービス、各種特典についての最新情報をメールでお届けします。また、アンケートや健康に関する研究への参加のご案内もお届けします。

後で **最新情報を受け取る**

3

「健康状態をどのように記録しますか？」と表示されたら「**Fitbit スマートウォッチ、トラッカー、または体重計を接続する**」をタップ。画面の指示に従い各種設定を行い、Fitbit側の準備を完了させます。

健康状態をどのように記録しますか？

Fitbit スマートウォッチ、トラッカー、または体重計を接続する

すべての健康アプリを Google Health に接続する

別の方法を使用しますか？医療記録やお気に入りのアプリには後で接続できます

後で

デバイスの選択

すべて スマートウォッチ トラッカー

- Fitbit Air トラッカー
- Charge 6 トラッカー
- Ace LTE — for kids! スマートウォッチ
- Sense 2 スマートウォッチ
- Versa 4 スマートウォッチ
- Inspire 3 トラッカー

ご利用になる端末を選択してタップ。

以降は画面の指示に従い、Fitbit端末とのペアリング（接続設定）を完了させてください。

Inspire 3

健康づくりをフィットネストラッカー

お使いになる前に、撮影（バージョンの Google Health アプリを使用していることを確認してください）

セットアップを開始

Inspire 3 を Google Health アプリに接続しますか？

Inspire 3 で Google Health アプリを使用してデータを記録し、目標達成に役立つ機能を有効にすることができます。

仕組み

デバイスを接続すると、Google Health アプリは、デバイスの機能に応じて、デバイスから特定のデータを収集します。収集されるデータには下記が含まれます。

- アクティビティ、睡眠、エクササイズ、心拍数など、健康とウェルネスに関するデータ
- エクササイズ中の位置情報 (デバイスの位置情報になっている場合)
- デバイスのバッテリー残量、デバイスとアプリとの接続からの接続など、その他のデバイス固有のデータ

このデータは、健康スコアやストレススコアなど、Google Health の健康や機能をユーザーに提供するために使用されます。

利用する

3 の操作はアプリ・ホーム画面左上のアイコンをタップして進めることもできます。



Fitbit端末・「Google Health」アプリに関するお問い合わせについては下記の【**Google Health ヘルプ（ヘルプセンター）**】ページをご利用ください。
<https://support.google.com/fitbit/?hl=ja&sjid=5705936019916612239-AP#topic=14236398>

※2026年6月時点の手順に沿って作成しています。画面構成や手順など都度変更になる場合があります。

「Google Health」アプリと「HealthPlanet」WEB版のデータ連携を完了させます



Google Health
アプリ



HealthPlanet
ヘルスプラネット

「HealthPlanet」WEB版

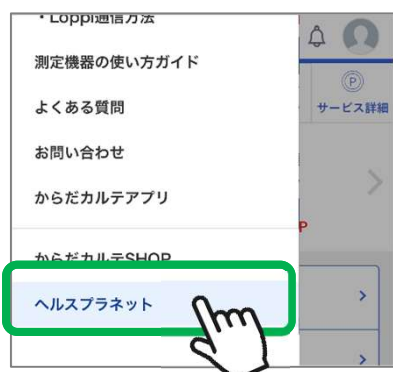
1 「からだカルテ」（事業参加用）のログイン用ID・パスワードで「HealthPlanet」WEB版にログインします。

HealthPlanet
ヘルスプラネット

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



「からだカルテ」画面左上のメニューをタップ。下方にスクロールし「ヘルスプラネット」をタップしてアクセスすることもできます。



画面右上の「ログイン」をタップします。

「からだカルテ」のログイン用ID・パスワードを入力し「ログインする」をタップ。



2 「登録情報」アイコンをタップ。次の画面で「サービス連携」を選びタップしてください。



3 「Google Health 連携(旧: Fitbit連携)」をタップ。



4 「連携する」をタップします。



※取組開始前に必ず実施ください

5 「Google Health」アプリで使用しているGoogleアカウントを選択またはログインします。



6 「次へ」をタップします。 「すべて選択」のチェックボックスを選択し、「続行」をタップします。



7 「連携が完了しました。」が表示されたら完了です。



Fitbit端末のデータを 「からだカルテ」へ取り込む手順

① Fitbit端末から「Google Health」アプリへデータを取り込みます



「Google Health」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、「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。

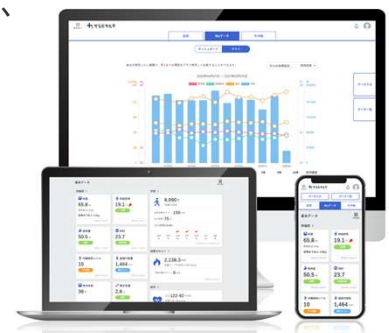
② 「からだカルテ」にログイン、または「からだカルテ」アプリを起動すると、Fitbit端末のデータが「からだカルテ」へ自動的に取り込まれます

※Fitbit端末から「Google Health」アプリにデータが取り込まれた後、「からだカルテ」に取り込まれるまで時間がかかる場合があります。



アプリを起動しても、データが取り込まれない場合は、アプリをバックグラウンドから削除した後に、もう一度アプリを起動してみてください。

 からだカルテ



「Google Health」アプリにFitbitデバイス以外の歩数を連携している場合や、他の歩数計測デバイス・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。



**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**

データ連携の解除・再設定

「からだカルテ」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。

**「からだカルテ」（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/>

**「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Google Health連携
(旧：Fitbit連携)」の遷移で連携画面を表示し、
状態を確認します**

1 「サービス連携」画面に遷移したら、
「Google Health連携
(旧：Fitbit連携)」をタップします。



2 画面を下へスクロールして「連携解除する」をタップします。



3 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。



4 連携前の画面に戻ったら、
P.5 4 以降を参照のうえ再設定を行ってください。

