

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業 歩数計アプリ 「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」 使い方ガイド

〈令和7年度〉



HealthPlanet Walk



ふじみ野市けんこう大使
「ふじみん」

※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。

目次

1. ご利用の際の留意事項（iPhone／Android）・・・ P.3
2. 初期登録フロー（iPhone）・・・・・・・ P.5
3. 初期登録フロー（Android）・・・・・・・ P.10
4. アプリの使い方（基本操作）・・・・・・・ 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

＜対応OS：iOS13以降 Android7.0以上＞

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ 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。

【2】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。

【3】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。

【4】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。

【5】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。新しい機種の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。

ご利用の際の留意事項（iPhone／Android）

【6】歩数管理にご注意ください

iPhone

- 「**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。

Android

- 「**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計を変更すると、未送信の歩数データが失われることがあります。



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。



ご注意ください

アプリでカウントされる歩数データは、**定期的にご自身で送信いただかないとポイントが加算されません。**

また、本事業にご参加いただくことで自動的に参加できるウォーキングラリーにおいても、**ご自身で送信いただかないと反映されません。**

なお、送信されたデータは翌日（午前6時）に集計され、ウォーキングラリーに反映されます。

アプリの初期登録フロー (iPhone)

Androidをお使いの方は
P.10～13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。

IDとパスワードを確認する

1

(令和6年度までの参加者)
同封されている紙に記載された
IDとパスワードをご確認ください。

(令和7年度以降の参加者)
ご自身で任意のIDとパスワードを
設定してください。

※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
「ヘルスプラネットワーク」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。

2



「ヘルスプラネットワーク」と
入力し「検索」をタップします。

「入手」をタップします



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)

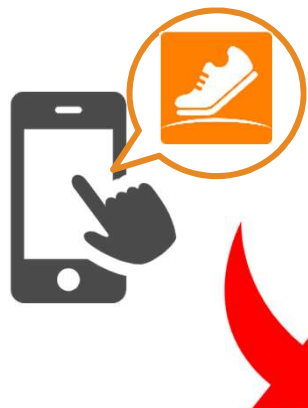


HealthPlanet Walk
(ヘルスプラネットワーク)

※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。

アプリの初期登録フロー (iPhone)

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。

アプリの初期登録フロー (iPhone)

ログインをする

4



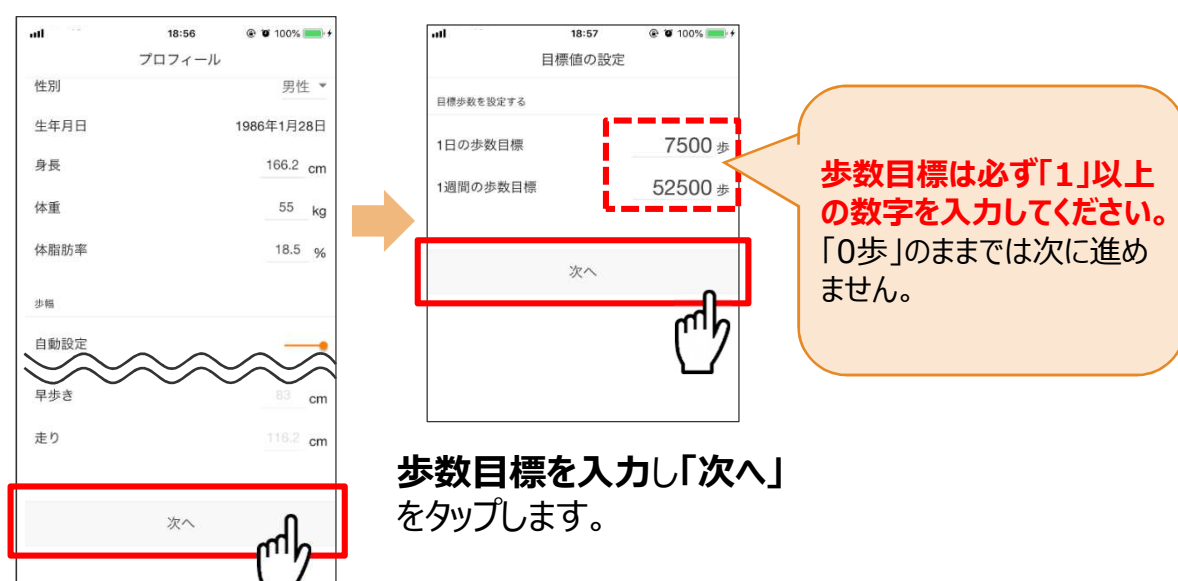
「次へ」をタップします。

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

5



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。

アプリの初期登録フロー (iPhone)

モードを「内蔵歩数計」にする



「設定」でモードを「**内蔵歩数計**」にし、「**始める**」をタップします。

ホーム画面が起動します。

6

※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 (iPhone)

スマホの設定を確認する

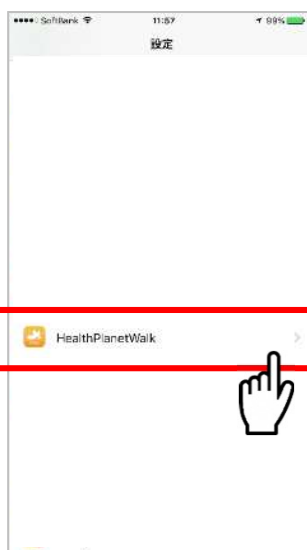
1



設定

ホーム画面上の「設定」をタップします。

2



3



「HealthPlanet Walk」をタップします。

「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。

7

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。

アプリの初期登録フロー (Android)

iPhoneをお使いの方は
P.5～9をご確認ください。



STEP①～⑥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。

1

本事業参加用に付与されたIDとパスワードを確認する

(令和6年度までの参加者) (令和7年度以降の参加者)
同封されている紙に記載された IDとパスワードをご確認ください。 ご自身で任意のIDとパスワードを設定してください。

※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。



Google Play



「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)

3

アプリを起動する



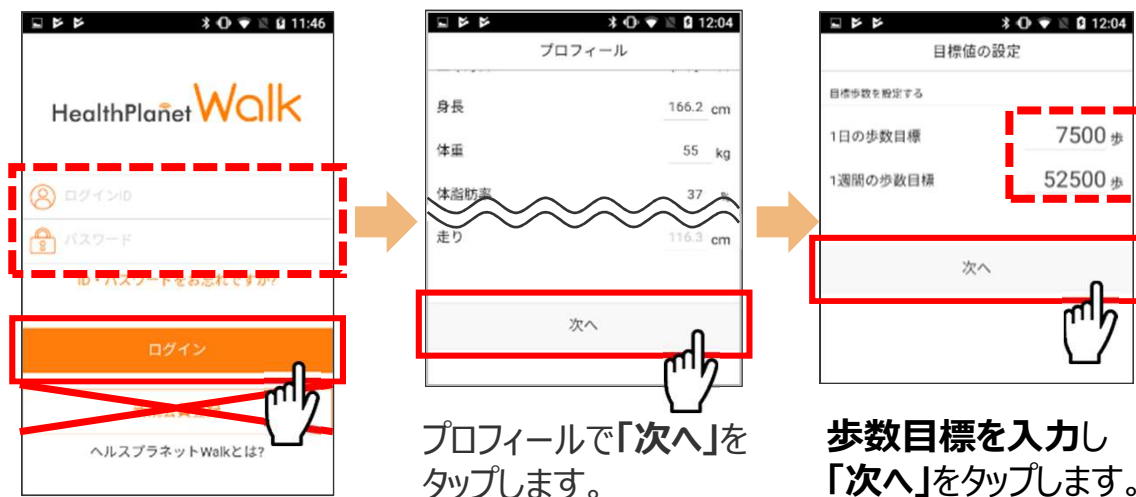
ダウンロードされたアプリがトップ画面に
存在しているか確認します。

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)

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。

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。

モードを「内蔵歩数計」にする



「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。

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



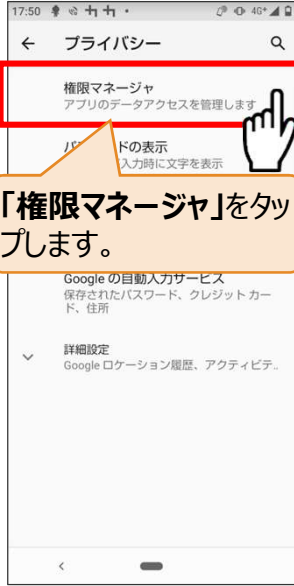
ホーム画面上の「設定」をタップします。

2



「プライバシー」をタップします。

3



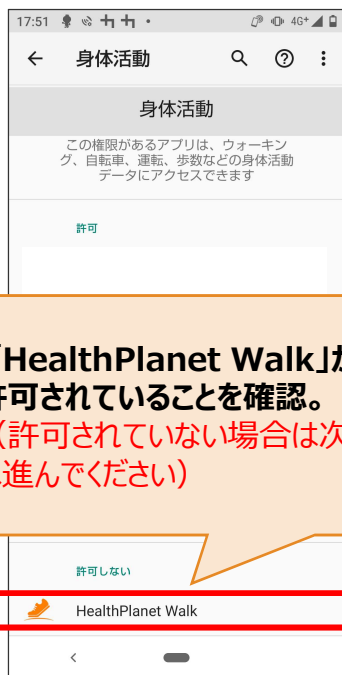
「権限マネージャ」をタップします。

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、アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

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。

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。



※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

「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。

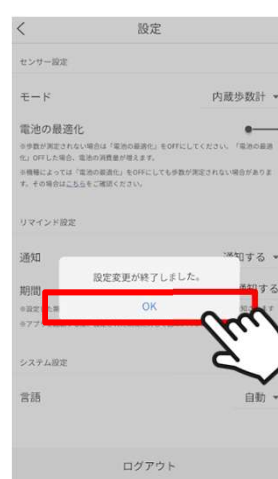


4 「アプリにバックグラウンドでの常時実行を
許可しますか？」と表示されたら
「許可」をタップします。

* 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。

歩数がカウントがされない場合

- HealthPlanet Walkの内蔵歩数計モードは、スマートフォン本体の内蔵歩数計より歩数を連携する仕様となります。アプリを起動したり、表示を切り替えたりした場合に最新の歩数が表示に反映されます。（端末により異なります） 歩数カウントが不安定な場合は下記の設定などをご確認ください。

- ・スマートフォン本体の省電力モードを使用している
- ・スマートフォン上でメモリ解放する操作やアプリを使用している
- ・バッテリー節約アプリや最適化アプリなどを使用している

上記に該当される場合は、ご利用を止めて再度お試しください。

【iOS】…P 9 に記載されている【「モーションとフィットネス」がONになっている】ことを確認してください。

- 次の場合も、アプリが正常に動作しない原因となりますのでご確認ください。
- ・複数のアプリを同時に起動していてスマートフォンの操作が重くなっている
- ・スマートフォンのストレージ容量が少ない

よくある質問

- ◇ **ID・パスワードを入力しても、ログインができません。**
大文字、小文字の入力モードに間違いがないかご確認ください。
- ◇ **データ送信後、同じ日に新たな歩数が加算された場合、次回送信時にプラスして反映されますか？**
データ送信時に未送信の新しい歩数がある場合は自動的に加算され、数値が最新のものに更新されます。
- ◇ **アプリのデータ送信はいつまでに行えばよいですか？**
アプリには**7日分**の歩数データを保存できます。7日を過ぎてしまいますと、古いデータから消失しますので、最低でも7日に1回はデータ送信をお願いします。
- ◇ **データ送信後、「からだカルテ」に反映されるのはどのくらい時間がかかりますか？**
「からだカルテ」には、すぐに歩数データ等は反映されます。
- ◇ **測定データはずっと保存されるのですか？**
会員登録されてから、退会されるまでは、測定したデータを「からだカルテ」で見ることが可能です。測定データは、「からだカルテ」がしっかりとお預かりしますので、安心してご利用いただけます。
- ◇ **海外でも「からだカルテ」を使えますか？**
インターネットをつなぐ環境があれば、ご利用可能です。



日本をもっと健康に！

● 事業に関するお問い合わせ先

ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」

TEL: 049-293-9189

平日 8:30～17:15

● 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」に関する お問い合わせ先

株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート

TEL : 0120-771-015

営業時間：平日 9:00～18:00