



健康管理アプリ 「HealthPlanet (ヘルスプラネット)」 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。

※ 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。

目次

① 歩数などの記録	2
アプリの基本操作	2
グラフを見る／データを見る	3
測定スポットの体組成計の使い方	4
測定スポットの血圧計の使い方	5
体組成データを入力する	6
血圧データを入力する	7
② ウォーキングラリーに参加	8
③ ポイントを貯める	9
ポイントを貯める	9
ポイントを確認する	10
ポイントの交換方法	11
ポイントの抽選応募方法	14
④ からだをチェック	17
「ミライフ」の使い方	18
「ミライフ」のお問い合わせ先	21
⑤ その他	22
ケンシンデータ（健診）を登録する	22
ケンシンデータ（その他）を登録する	23
アンケートに回答する	24
健康お役立ち情報をチェックしよう	25
「お友だち紹介」機能のご利用方法	26
配信情報（お知らせ）を見る	27
お問い合わせ先	28

◆ アプリの基本操作

ログイン後のホーム画面と基本操作、各種機能についてご説明します。

歩数データの送信

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。

7日間に最低1回のデータ送信を推奨します

※ Garminの場合は6日間に1回を推奨

「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」「会員QRコード」「ポイント」「ランキング」「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。

「データを入力」からは、体重・血圧を入力することができます。

※測定スポットの体組成計・血圧計の使い方やデータの入力方法については、P.4以降のページをご参照ください。

「ポイント」からは、獲得したポイント数を確認できます。

「コンテンツ」メニューからは、各種コンテンツ、アンケート、マニュアルなどを閲覧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が可能

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。



※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。

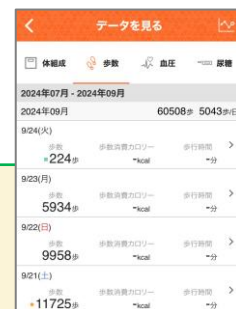
◆ グラフを見る／データを見る

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。

◆ 測定スポットの体組成計の使い方

測定スポット
(市内1カ所)

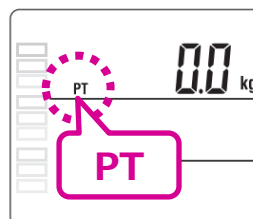
- **保健センター1階（健康増進課事務所前）**
(8:30～22:00、スターピアくだまつ休館日は17:00まで
※年末・年始を除く)

P
ポイント
付与対象



**靴を履いたままでは測定できません。
靴下やタイツを脱いで、裸足で体組成計にお乗りください。**

はじめに、体組成計の画面に**【PT】**と表示されていることを確認してください。
表示されていない場合はON/OFFボタン（オレンジのボタン）を押して電源を入れてください。



1

ホーム画面の「**会員QRコード**」をタップします。
スマホの画面（QRコード）をカメラに向けます。アナウンスが流れます。



※QRコードをかざすのは、**オレンジ色の機器**です。

準備が
整いました
測定できます



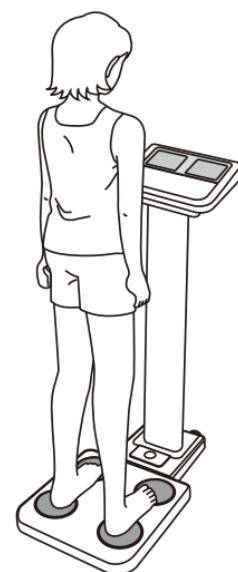
!

「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう。「ピッ」という音が鳴ったら、スマホを外してください。

2

【StEP on】と表示されたら、**裸足**で測定台に乗ります。体重が測定されます。

- ※ 着衣量（衣服の重さ）として、1.0kgが差し引かれる設定となっています。
- ※ 体重の次に体組成の測定が始まります。体組成の測定が終了するまで、測定台から降りないでください



3

体重測定の後、体組成の測定を開始します。
画面に**【StAY】**の文字が表示されたら、右図のように測定姿勢をとり、測定中は動かないようにしてください。
「000000」が消えたら測定が終了し、測定結果が表示されます。

4

「**測定が終了しました**」とアナウンスが流れたら、体組成計から降ります。



測定が
終了しました

◆ 測定スポットの血圧計の使い方

測定スポット
(市内1カ所)

- **保健センター1階（健康増進課事務所前）**
(8:30～22:00、スターピアくだまつ休館日は17:00まで
※年末・年始を除く)



ポイント
付与対象

<正しく血圧を測定するポイント>

- 下記の手順【2】正しい姿勢でお座りくださいの各項目に注意して、測定してください。
- 運動後、食後、喫煙後等は血圧が安定しませんので、5～10分程度休憩してください。

※ **血圧は常に変動しています。定期的に測定しましょう。**
測定値は自分で判断せず、医師に相談してください。



1

ホーム画面の「**会員QRコード**」をタップします。
スマホの画面（QRコード）をカメラに向けます。アナウンスが流れます。



※QRコードをかざすのは、**オレンジ色の機器**です。

準備が
整いました
測定できます



!

「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう。「ピッ」という音が鳴ったら、スマホを外してください。

2

正しい姿勢でお座りください。

裸腕か薄手のシャツの腕を腕挿入口より肩口まで入れてください。
腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください。
(腕部分の服が厚い場合は、測定誤差の原因になることがあります。
服を脱いで測定してください)



3

【**スタート/ストップ**】スイッチを押してください。
血圧測定を開始します。自動的にカフが巻き付き、加圧します。
加圧後、自動排気を開始して減圧しながら測定します。
リラックスして動かないでください。

※測定中に痛いと感じたら
【**非常停止**】スイッチを
押してください



4

測定結果がパネルに表示されます。
「**測定が終了しました**」とアナウンスが流れたら、
測定終了です。



測定が
終了しました

◆ 体組成データを入力する

* ポイント付与対象外

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。

家庭用の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。なお、通信対応の体組成計は健康オンラインショップ「からだカルテSHOP」(<https://www.karadakarute.jp/ec/>) でご購入いただけます。

- 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。

① 歩数などの記録

② ウォーキングラリーに参加

③ ポイントを貯める

④ からだをチェック

⑤ その他

◆ 血圧データを入力する

* ポイント付与対象外

手入力する方法

※ 血圧計からの自動転送モードになっている場合は、「血圧計から入力する」>「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 「血圧」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。



家庭用の血圧計から測定データを転送する方法



通信対応の血圧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、事前に血圧計の登録をお願いします。なお、通信対応の血圧計は健康オンラインショップ「からだカルテSHOP」(<https://www.karadakarute.jp/ec/>)でご購入いただけます。

1 ホーム画面の「データを入力」をタップします。



2 「血圧」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。

① 歩数などの記録

② ウォーキングラリーに参加

③ ポイントを貯める

④ からだをチェック

⑤ その他

◆ バーチャルウォーキングラリー

期間限定イベント

期間内に参加者同士で歩数を競い合います。



ポイント
付与対象

開催期間

ハワイ編 (2026/10/1~2026/11/30)

➤ 最終データ送信期限: 2026/12/7まで



画面上部のナビゲーションに表示されている「コンテンツ」>「イベント」(足あとのマーク)をタップすると「ウォーキングラリー」のページを確認することができます。

バーチャルウォーキングラリーとは？

「バーチャルウォーキングラリー」は、「ヘルスプラネット」からデータ送信されたあなたの毎日の歩数をもとに、参加者とランキングで競争しながら国内外の名所旧跡(チェックポイント)をWEB上で巡る期間限定イベントです。



イベント期間中は、
最低でも7日間に1回の
データ送信をしましょう。

「バーチャルウォーキングラリー」において、歩数データは過去7日分までを集計対象としており過去8日以前のデータは集計対象外となります。最低でも7日間に1回はデータ送信することを推奨します。

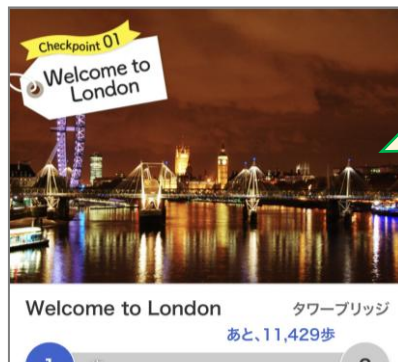
※Garminをご使用の場合は、6日間に1回のデータ送信が必要となります。

歩数計アプリ
「ヘルスプラネットウォーク」
をお使いの方へ



画面下部のナビゲーションに表示されている「イベント」(足あとのマーク)をタップすると「ウォーキングラリー」のページを確認することができます。

iOSをご利用の方は、集計期間に関わらず、7日間に最低1回は歩数の送信が必要となりますのでご注意ください。



通過地点ごとに
画像が変わる！

いつものコースや近所の買い物・お散歩コースを歩きながら、まるで名所めぐりをしている気分に。

ランキング

17位
参加者数 113人

ラリー中の平均歩数

9,987 歩
目標歩数 62,499歩

達成率

16%
ゴールまであと
157,533歩
29,962歩 / 187,495歩



第1区間 41.5km 59,287歩

- 1 Welcome to London
0.0 km 0 歩
- 2 タワーブリッジ
8.0 km 11,429 歩
- 3 大英博物館
4.5 km 6,429 歩
- 4 ホームズ博物館
3.0 km 4,286 歩

個人ランキング

- 16位 ○○○○ 様 30,556歩 (0.2周)
- 17位 ○○○○ 様 29,962歩 (0.2周)
- 18位 ○○○○ 様 29,882歩

ランキングへ

あなたの現在のランキングや平均歩数、達成率をチェックできます。順位が分かるので仲間と競争を楽しめます！



最終結果発表

99人中1人がゴールしました。
(2020/12/08時点の集計結果)

あなた 順位 17位 / 99位
合計歩数 29,962 歩

ランキング

- 1位 健康太郎 様 280,000 歩
- 2位 65,051 歩
- 3位 46,813 歩
- 4位 39,792 歩
- 5位 37,830 歩
- 6位 35,717 歩
- 7位 35,055 歩
- 8位 33,867 歩
- 9位 33,514 歩
- 10位 33,348 歩

※掲載のディスプレイ(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。

◆ ポイントを貯める

下記の条件により「くだまる健幸ポイント」を獲得できます。

- ポイントの交換には**1つ以上のケンシンの受診が【必須】**です。
- **100ポイント単位**でデジタルギフトに交換でき、**1人最大1,000円分**交換できます。
- 交換上限以上に貯めたポイントは、**1口500ポイントの抽選に最大6口**応募できます。当選された方には賞品を送付します。
- ポイントの交換期限は**令和9年3月14日まで**となりますのでご注意ください。

<ポイント一覧>

	ポイント名称	ポイント獲得の条件	ポイント数
1	ウォーキングポイント (日々)	1日の歩数が基準歩数を達成すると付与	最大 10 ポイント/日
2	ウォーキングラリー ゴールポイント	アプリ内で開催される「ウォーキングラリー」でゴールすると付与	100 ポイント/回
3	体組成測定ポイント (月4回まで)	測定スポットに設置の体組成計で体組成を測定すると付与	最大 20 ポイント/回 (月の初回計測で20ポイント、以降の計測は3ポイント/回)
4	血圧測定ポイント (月4回まで)	測定スポットに設置の血圧計で血圧を測定すると付与	最大 20 ポイント/回 (月の初回計測で20ポイント、以降の計測で3ポイント/回)
5	行きましたポイント	市が指定する健康づくりに関するイベント等に参加すると付与	1項目10 ポイント～
6	ケンシンポイント	健康診断、がん検診、歯周病検診、人間ドックなどの受診	1項目100 ポイント (最大 600 ポイント)
7	その他のポイント	データ送信など各項目を実施すると付与	1項目1～100 ポイント

ポイント詳細についてはこちらをご覧ください >

https://www.city.kudamatsu.lg.jp/kenkou/kenkou_point.html



ポイント獲得期間は、**令和8年7月1日～令和9年2月28日まで**となります。
最終の歩数のデータ送信やケンシン情報の入力には**令和9年3月3日まで**に行ってください。

① 歩数などの記録

② ウォーキングラリーに参加

③ ポイントを貯める

④ からだをチェック

⑤ その他

◆ ポイントを確認する

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 ポイントの獲得履歴・交換履歴を確認できます。



◆ ポイントの交換方法

獲得したポイントは、以下の手順で交換することができます。

- ポイントの交換には**1つ以上のケンシンの受診が【必須】**です。
- **100ポイント単位**でデジタルギフトに交換でき、**1人最大1,000円分**交換できます。
- ポイントの交換期限は**令和9年3月14日まで**となりますのでご注意ください。

- 1** ホーム画面の「ポイント」をタップします。
現在の獲得ポイントが表示されたら、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。



- 2** 「ポイントを交換する」をタップします。



- 3** 交換する賞品を選択しましょう。



次ページへつづく

※ 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・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

4 交換するポイント数を指定し、「確認画面へ」をタップします。



5 交換するポイント数を確認し、「交換する」をタップします。



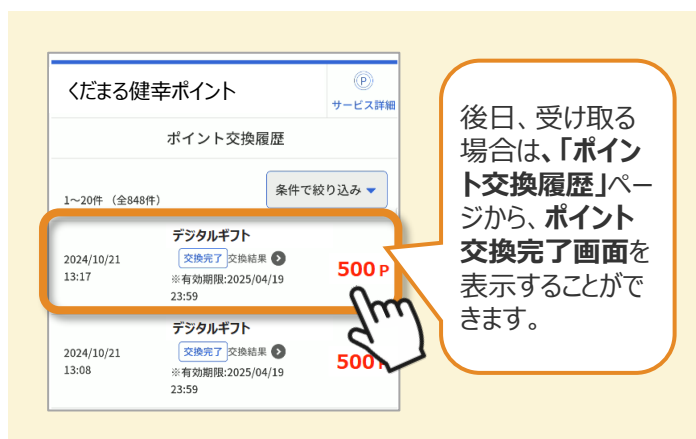
6 ポイント交換完了画面が表示されたら、案内に従って「マルチバリューコードギフトURL」をタップして「マルチバリューコード」の受け取り画面にアクセスします。



ポイント交換完了画面には、マルチバリューコードギフトURLやお問い合わせ番号（シリアルコード番号）、受取期限などが記載されています。



必ず受取期限までに「マルチバリューコード」の受け取りをお願いします。期限を過ぎると受け取りができなくなりますのでご注意ください。

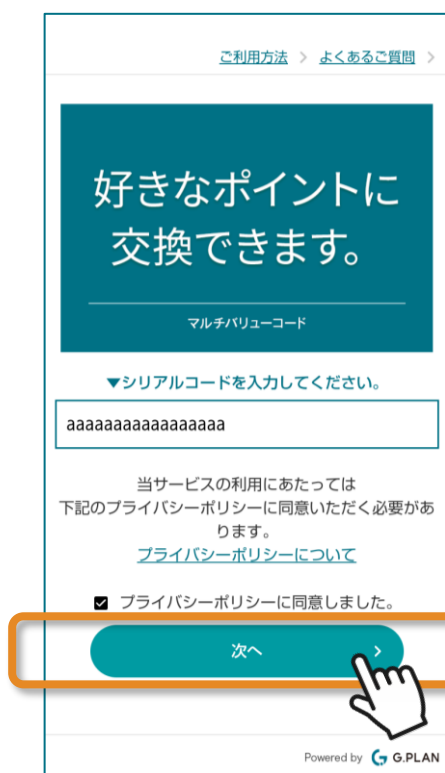


後日、受け取る場合は、「ポイント交換履歴」ページから、ポイント交換完了画面を表示することができます。

次ページへつづく

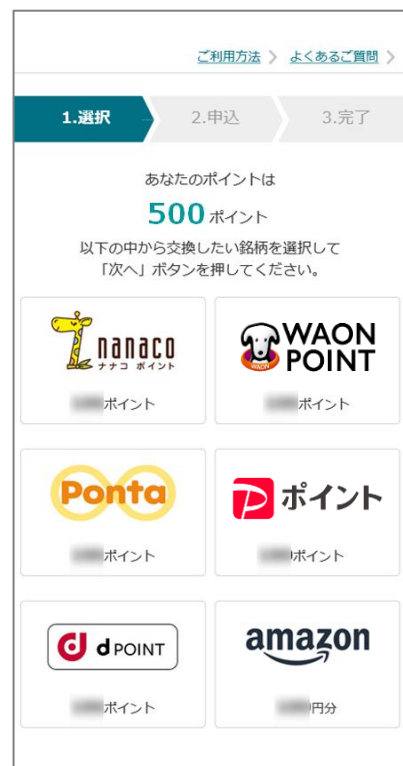
※ ディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。実際のものとは、デザイン・仕様・名称・操作手順・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

7 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。



※ 初期表示時点で「シリアルコード」が入力されていない場合は、ポイント交換完了画面（前ページ【6】）に記載の「お問い合わせ番号」を「シリアルコード」へ入力してください。

8 交換したい銘柄を選択し「次へ」ボタンをタップします。



9 選択した銘柄をご確認の上、「認証する」ボタンを押してください。認証方法は銘柄ごとに異なりますので、画面の案内に従ってお進みください。各種ギフトコードを選択した場合は「交換する」ボタンが表示されます。「交換する」ボタンを押下すると、すぐに交換完了します。



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。

◆ ポイントの抽選応募方法

獲得したポイントは、以下の手順で抽選に応募することができます。

- 交換上限以上に貯めたポイントは、**1口500ポイントの抽選に最大6口**応募できます。当選された方には賞品を送付します。
- ポイントの交換期限は**令和9年3月14日まで**となりますのでご注意ください。

- 1** ホーム画面の「ポイント」をタップします。
現在の獲得ポイントが表示されたら、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。



- 2** 「ポイントを交換する」をタップします。



- 3** 交換する賞品を選択しましょう。



次ページへつづく

※ 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・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

4 交換するポイント数を指定し、「確認画面へ」をタップします。



5 交換するポイント数を確認し、「交換する」をタップします。



6 ポイントの応募完了です。後日抽選結果がPUSH通知で届きます。



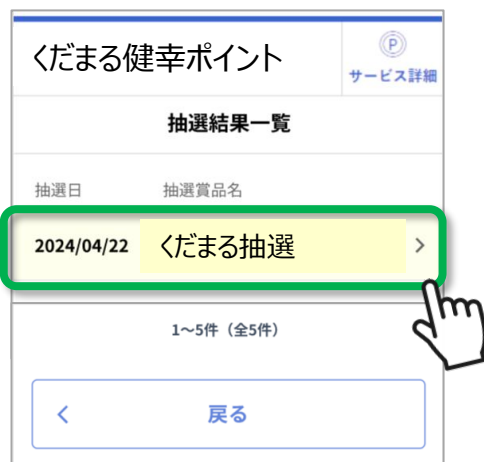
7 抽選結果を確認できます。



※ 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・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

- ① 歩数などの記録
- ② ウォーキングラリーに参加
- ③ ポイントを貯める**
- ④ からだをチェック
- ⑤ その他

8 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。



9 抽選結果が表示されます。
※当選の場合



※落選の場合



※ 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・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

◆ご自身のからだをチェックしましょう

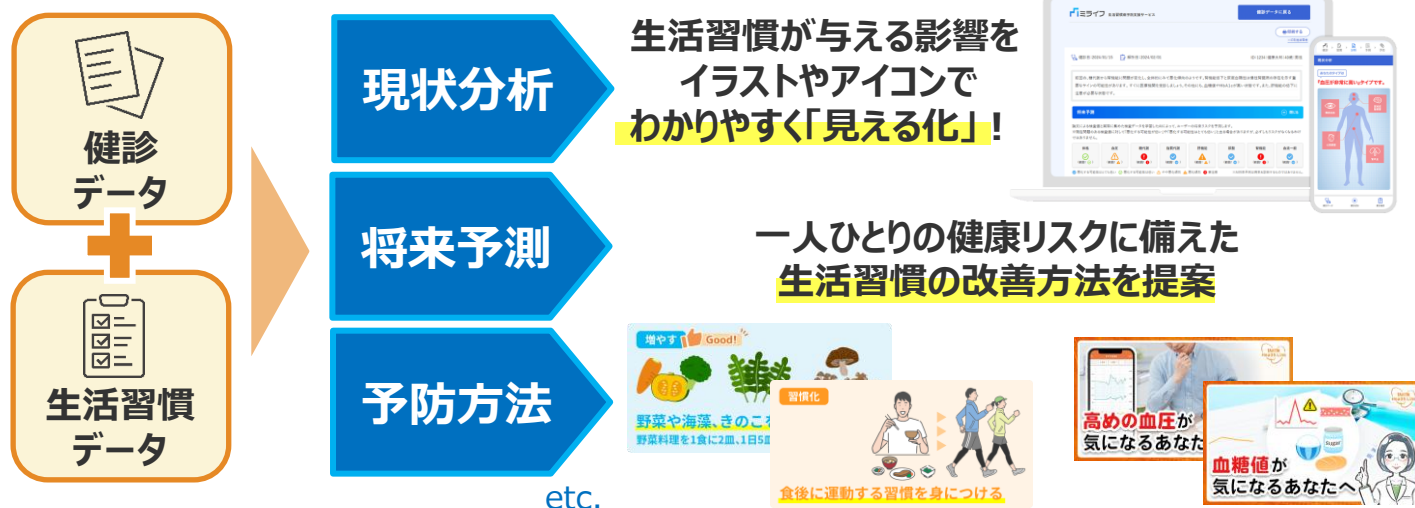
アプリ内のコンテンツ「ミライフ」を利用して、ご入力いただいた健診データ・生活習慣データをもとに自動解析することで、ご自身の将来の健康リスクを確認することができます。

また、定期的に体重・体脂肪率・血圧などを記録し、ご自身のからだを「見える化」しましょう。

健診データと生活習慣データでAIがあなたの将来の健康リスクを予測！

健康診断と生活習慣データから将来の健康リスクをAIが予測。現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」し、一人ひとりの健康リスクに備えた生活習慣の改善方法を提案します。

生活習慣病予防支援サービス



- * 「ミライフ」のAI予測は病気を診断するものではありません。
- * 通院や服薬をしている場合は、必ず主治医などの医療関係者の指示に従うようにしてください。
- * 「ミライフ」は、医師や保健師などの医療関係者の管理下でご使用いただくサービスです。「ミライフ」について疑問・不明点がございましたら、【健康増進課（保健センター） 保健師】までお問合せください（詳細は21ページ参照）。

画面に表示される案内に沿って入力するだけ！

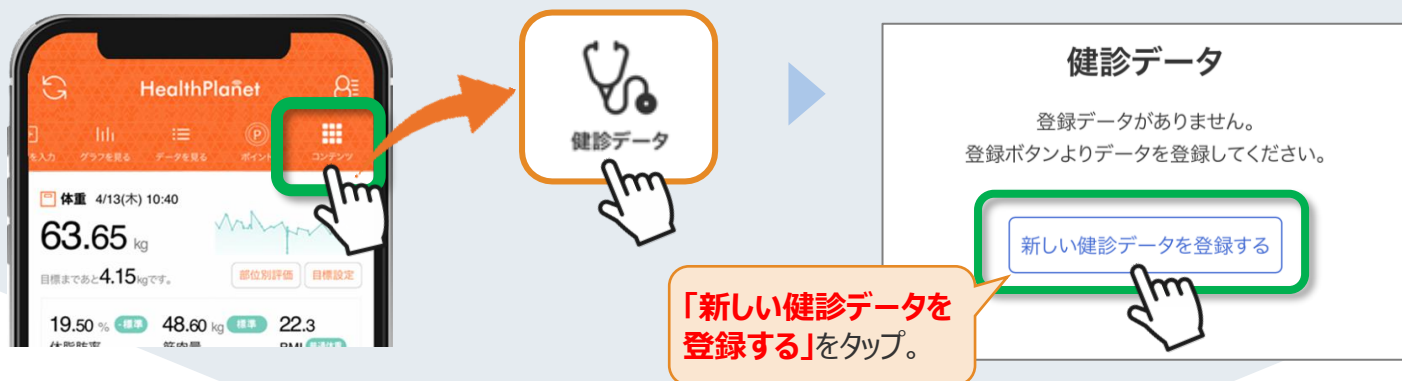


AIがあなたの将来の健康リスクを予測！

「ミライフ」の使い方

まずは、ご自身で「健診データ」の入力・登録をお願いします。

- 1 「ヘルスプラネット」アプリを開き、ホーム画面の「コンテンツ」から「健診データ」にアクセスし、「新しい健診データを登録する」をタップします。



以降は、画面の案内に従って健診データをご自身で入力・登録してください。
※登録方法は22ページを参照ください

※健診データが登録されると、以下の画面が表示されます。

- 2 登録済みの「健診データ」の内容を確認したら、「データを解析して将来予測」をタップします。



- 3 「ミライフ利用規約」の画面が表示されたら、利用規約に同意のうえ、「解析を開始する」をタップしてください。



AIがあなたの将来の健康リスクを予測！

「ミライフ」の使い方

4 生活習慣アンケートの画面が表示されたら、アンケートに回答して、内容確認後に「解析する」をタップしてください。

生活習慣アンケート
健診日：2024/04/09

活動

1日の歩数はどのくらいですか？（10分歩くと約1,000歩） **必須**

選択してください ▼

2000歩以上

1日の中で、なんとか会話ができる程度の運動をどのくらいしますか？ **必須**

選択してください ▼

5分未満

夕食の1～2時間後に運動をする習慣はありますか？

ない

▼ご家族（祖父母、親、兄弟）のどなたかが治療中または、これまでに診断や治療を受けたことのある病気を教えてください。（該当するものを全て選択してください）

高血圧、高血糖(糖尿病)

▼20歳の時の体重を教えてください

50kg

25問のアンケート（すべて回答必須）にお答えいただき、「**内容を確認する**」をタップしてください。

内容を確認する

内容を確認したら「**解析する**」をタップ。

解析する

5 解析がスタートします。（数分ほどかかる場合があります）
解析が完了したら、自動で**解析結果ページ**が表示されます。

登録完了
解析が完了しましたら結果を表示いたします。

解析中

ただいま解析中です。
解析に数分ほどかかる場合がございます。
今しばらくお待ちください。

登録完了
解析が完了しましたら結果を表示いたします。

解析完了

お待たせしました。
自動で解析結果ページを表示します。

表示されない場合、「解析結果を見る」ボタンからご確認ください。

解析結果を見る

健診データ 健診追加 健診履歴

① 歩数などの記録

② ウォーキングラリーに参加

③ ポイントを貯める

④ からだをチェック

⑤ その他

AIがあなたの将来の健康リスクを予測！

「ミライフ」の使い方

6 解析結果をご確認いただけます。
(画面をスクロールしてご覧ください)



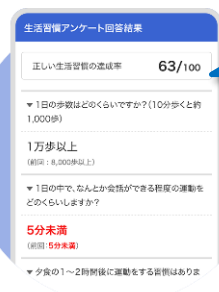
アイコンをタップして、「健康診断結果」「生活習慣アンケート結果」「現状分析」「将来予測」「予防方法」の各ページを表示することができます。

解析結果の「総括」を表示。健康診断の結果から優先順位の高いもの順にアドバイス。

◆「ミライフ」の機能紹介

現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」。
一人ひとりの健康リスクに備えた、生活習慣の改善方法をご確認いただけます。

現状分析



生活習慣を点数化

異常値をお知らせし、原因となる生活習慣を全47タイプに判別



将来予測



現在の生活習慣を継続した場合の将来の健康リスクをAIが予測

「血圧」「血糖」「脂質」について、将来のリスク度をレーダーチャートで表示



予防方法



運動・食事など、一人ひとりに必要な改善や継続すべき生活習慣を表示

保健師や管理栄養士が作成した生活習慣改善に役立つおすすめ動画を表示



AIがあなたの将来の健康リスクを予測！

「ミライフ」の使い方

「ミライフ」のお問い合わせ先

- ＊「ミライフ」のAI予測は病気を診断するものではありません。
- ＊「ミライフ」は、医師や保健師などの医療関係者の管理下でご使用ください。
- ＊「ミライフ」から導き出された将来の健康リスクに不安を感じたり、通院や投薬を受けている場合は、必ず主治医や保健師などの医療関係者の指示に従うようにしてください。

「ミライフ」の解析結果の見方や 健康相談に関するお問い合わせ

健康増進課（保健センター） 保健師**TEL 0833-41-1234**

（平日午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日・年末年始を除く）

「ミライフ」の操作に関するお問い合わせ

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**

（平日午前9時～午後6時 ※土・日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く）

**customer-support@healthlink.co.jp**

「健診データ」画面の下部に表示される「？」マークをタップすると遷移する「ABOUT ミライフって？」のページでは、結果の見方などサービスの詳細情報を確認することができます。

◆「ケンシンデータ（健診）」を登録する

1～3の手順で、「特定健康診査」「後期高齢者医療保険の健康診査」「職場等の健康診断」を登録してください。



1 ホーム画面の「コンテンツ」>「健診データ」に進みます。

2



「新しい健診データを登録する」をタップ。

3 以降は、画面の案内に従って健診データを入力・登録してください。

「令和8年4月1日～令和9年2月27日」の健診日でポイントが付与されます

健診データ入力

健診日
2026 (令和8) 2 月 26 日

健診機関
病院名などを入力してください

健診データ入力について

項目	値
身長	cm
体重	kg
BMI	自動計算で入力されます
腹囲	cm
収縮期血圧	mmHg
拡張期血圧	mmHg
血糖(空腹時血糖)	mg/dl

「健診データ入力について」をタップすると、検査項目名や単位など、健診データを入力する際に参考となる情報を確認することができます。

健診データ入力について

健診データを入力する際は、検査項目名と単位に注意して入力しましょう。同じ検査項目でも、医療機関や検査機関によって表記方法が異なる場合があります。アプリ(からだカルテ・ヘルスプラネット)で表示されている検査項目名と異なる表記でも、どれも同じ検査内容となります。

以下の表を参考にして、健診データを入力しましょう。

アプリ内表記	疾病予防基準	代表的な別表記
体重 kg	-	BW, Wt
体格 BMI kg/m ²	18.5～24.9kg/m ²	体格指数(BMI), 肥満度(BMI), ボディ・マス指数

登録済みの「健診データ」は
このように表示されます

健診データを定期的に入力・登録することで、経年変化を確認することができます。

健診データ

健診日: 2024/05/10

	2024 05/10 ▼	2023 05/19 ▼
体格		
身長	168.9	168.8
体重	63.7	64.3
BMI 20.0～24.9	22.3	22.6
腹囲 85未満	80.8	83.2

健診データ 健診追加 健診履歴

◆「ケンシンデータ（その他）」を登録する

1～5の手順で、受診状況を回答してください。

ポイント
付与対象

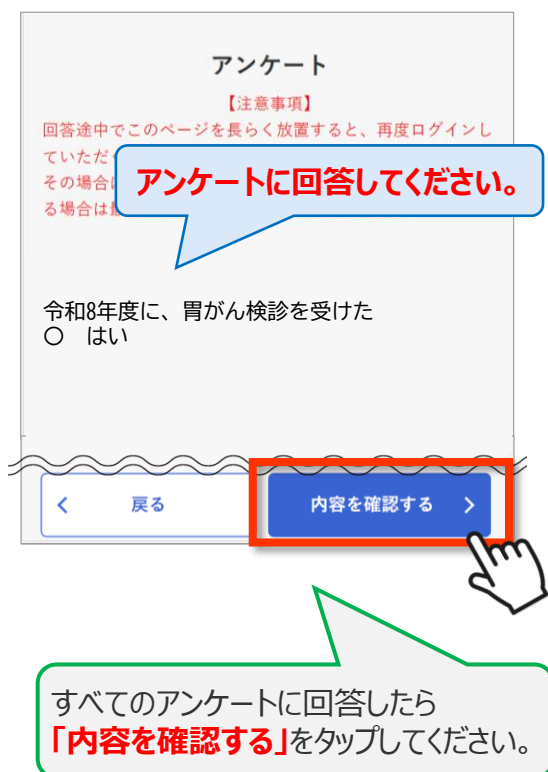
1



2



3



4

こちらの画面が表示されたら
アンケートが完了となります。

5



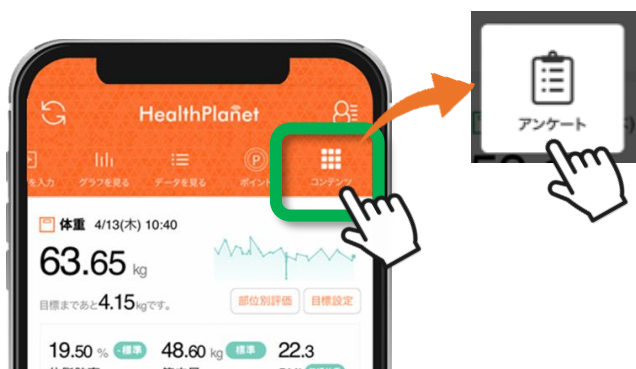
- ① 歩数などの記録
- ② ウォーキングラリーに参加
- ③ ポイントを貯める
- ④ からだをチェック
- ⑤ その他

◆ アンケートに回答する

1～5の手順でアンケートにお答えください。



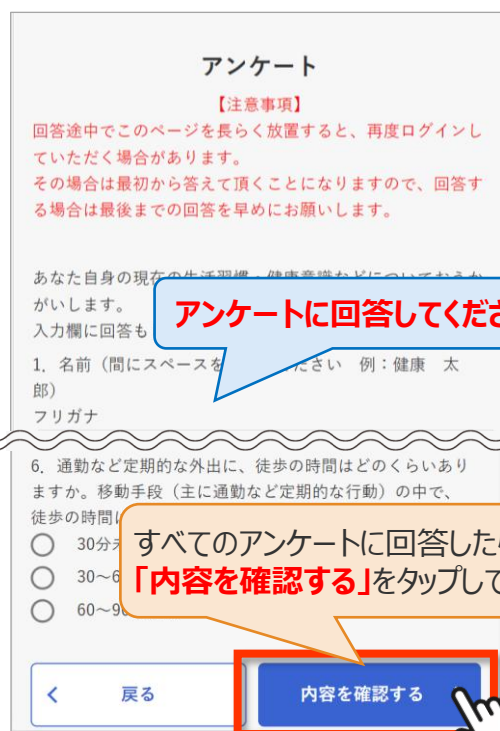
1 ホーム画面の「コンテンツ」>「アンケート」よりご覧いただけます。



2



3



4



すべてのアンケートに回答したら
「内容を確認する」をタップしてください。

こちらの画面が表示されたら
アンケートが完了となります。

5



アンケートは下記の2種類あります。

- **初回アンケート**
- **終了時アンケート**

- ① 歩数などの記録
- ② ウォーキングラリーに参加
- ③ ポイントを貯める
- ④ からだをチェック
- ⑤ その他

◆ 健康お役立ち情報をチェックしよう

ホーム画面の「コンテンツ」より、
以下の3つのコンテンツ（健康お役立ち情報）をご覧ください。



タニタ健康コラム

最新のトレンドから基礎知識まで、
さまざまな内容の健康に関する知識を楽しく習得することが可能です。

人気の健康コラム



先疫を克服する最新の新型コロナウイルスに負けないからだをつくりましょう！



タニタ食堂でも行っている、美味しい減塩のコツ



ここに注目！体組成計の「測定項目」

350本以上のコラムを
閲覧可能！



タニタ社員食堂レシピ

健康的なダイエットや、ご家族の
日々の健康管理にお役立ていただけます。



毎週**5**定食分のレシピを
閲覧可能！



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
お伝えする新感覚ショートドラマ。



20本以上の動画を
視聴可能！

※ 動画の視聴には大量のデータ（パケット）通信を行うためWi-Fi環境でのご利用を推奨します。

◆「お友だち紹介」機能のご利用方法



ポイント
付与対象

1 ホーム画面右上の「プロフィール」アイコンをタップします。



2 「お友だち紹介」をタップします。



3 「お友だち紹介」ページが表示されたら、画面の案内に従って、紹介コードをコピー、または「コードをシェアする」ボタンをタップしてお友だちに紹介コードを送りましょう。

※発行した紹介コードを使用してお友だち（紹介される側）が新規会員登録すると紹介した人に【50ポイント】が付与されます。紹介できる人数に上限はありませんが、紹介した人にポイントが付与されるのは最初の1人までです。



※上記は「コードをシェアする」ボタンをタップしてLINEからシェアする場合の例

◆ 配信情報（お知らせ）を見る

1 ホーム画面右上の「プロフィール」アイコンをタップします。



2 「お知らせを見る」をタップします。



3 事務局からのご案内やサービスに関するお知らせが表示されます。





お問い合わせ先

ご不明な点は、次の窓口にお問い合わせください。

▶ 事業全般に関すること ▶ 退会手続きに関すること など

健康増進課（保健センター）

TEL:0833-41-1234

（平日午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日・年末年始を除く）

▶ 健康管理アプリ「HealthPlanet」の使い方に関すること
▶ 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」の使い方に関すること
▶ 体組成計など機器の使い方に関すること など

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

（平日午前9時～午後6時 ※土・日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く）



customer-support@healthlink.co.jp

※下松市健康増進課が株式会社タニタヘルスリンクに委託しています。