

# 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

iPhone をご利用の方



「ヘルスケア」  
と連携

▶ P.2

Android をご利用の方



「ヘルスコネク」  
と連携

▶ P.4

歩数計アプリ

「HealthPlanet Walk」

をご利用の方



▶ P.11

Apple Watch をご利用の方



▶ P.12

Fitbit をご利用の方



▶ P.14

Garmin をご利用の方



▶ P.17

### ご自身が所有する ウェアラブル端末 で歩数を計測する



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

### 【外部サービスとの歩数データ連携に関する注意点】

1. **Android・ヘルスコネクのシステムによる権限の自動削除**：長期間アプリ未起動の場合、セキュリティ機能によりアクセス権限が自動的に取り消されることがあります。
2. **省電力機能（バッテリー最適化）**：バックグラウンド動作が制限され、データの読み取りができなくなることがあります。
3. **OSやアプリのアップデート**：認証の再確認が求められ、再ログイン等の操作を行わない限り同期が再開されません。
4. **アプリの自動ログアウト**：アップデート等に伴いログアウトする場合があります、その間は同期が停止します。



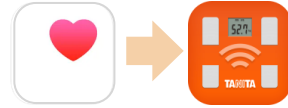
注意

定期的にデータ送信を実施して  
「HealthPlanet」アプリへ歩数が反映されているかご確認ください

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

iPhone をご利用の方

※ ご利用端末にインストール済みのアプリを使用



## 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。

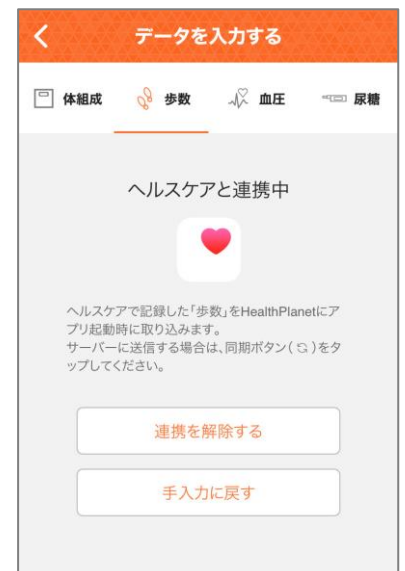
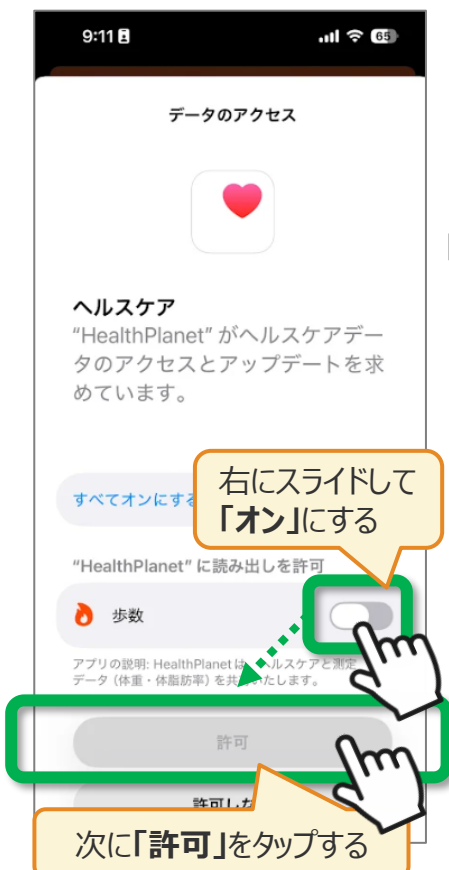


3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。



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（iPhone）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】

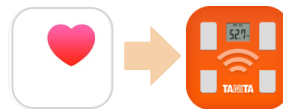


この画面が表示されれば「ヘルスケア」との連携は完了です。

## アプリの初期設定（歩数データ連携）

iPhone をご利用の方

※ ご利用端末にインストール済みのアプリを使用

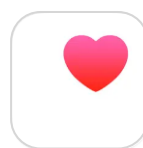


## 2. 「ヘルスケア」から歩数データを取り込む

「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、「ヘルスケア」のデータが「HealthPlanet」に反映されます。



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。



### 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。

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

**Android** をご利用の方

\* 準備（アプリの事前インストール）

「Google Fit」の歩数を「ヘルスコネク」を介して「HealthPlanet」に取り込みます。



※ご利用端末（スマホ）に「Google Fit」アプリをインストール済みの場合は次ページへお進みください。

## ◆ 「Google Fit」アプリ（無料）をインストールする

Google Playストアで「Google Fit」を検索してアプリをインストールします。



※Google Play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ので、事前にアカウントの登録をお願いします。

**1** Googleのアカウントを選択してログイン。



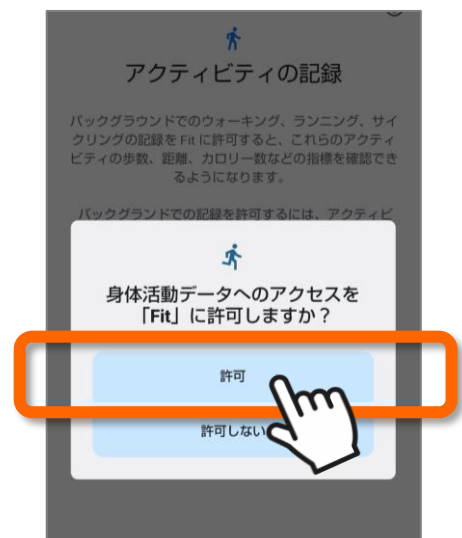
**2** 基本情報を入力し、「次へ」をタップ。



**3** 「アクティビティの記録」で「オンにする」をタップ。



**4** 『身体活動データへのアクセスを「Fit」に許可しますか？』の画面で「許可」をタップ。



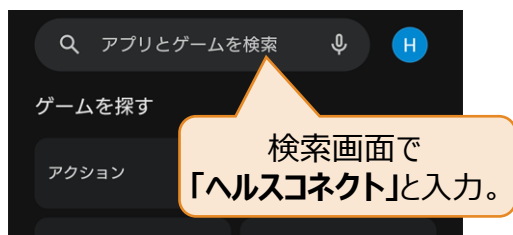


以下の手順に沿って、「ヘルスコネク」 と「Google Fit」の連携を行ってください。

## 1. 「ヘルスコネク」がインストール済みか確認する

「ヘルスコネク」がインストールされていない場合は、インストールを行ってください。

- 1 「Play ストア」を開き、検索画面で「ヘルスコネク」と検索してください。



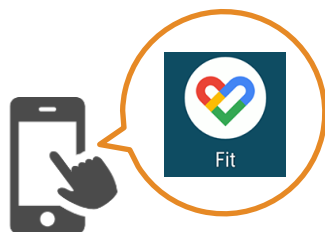
- 2 「インストール」をタップして、インストールの実行をお願いします。



この箇所の表示が「開く」になっている場合は、既にインストール済みです。次のステップに進んでください。

## 2. 「ヘルスコネク」 と「Google Fit」を連携する

- 1 「Google Fit」を開き、ホーム画面の「Fitとヘルスコネクを同期する」の「始める」をタップします。



ホーム画面に①が表示されない場合は、画面右下の「プロフィール」（人型アイコン）をタップし、プロフィール画面右上の「設定」（歯車アイコン）をタップしてください。設定画面が表示されたら「Fitとヘルスコネクを同期する」をオンにします。

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Android をご利用の方



2 「Fitとヘルスコネクートを同期する」画面が表示されたら「設定」をタップします。



この画面が表示された場合は「試してみる」をタップ。

3 「Fitにヘルスコネクートへのアクセスを許可しますか？」画面が表示されたら「全て許可」をオンにした後、右下の「許可」をタップします。



「歩数」の書き込みだけを許可したい場合は、画面を下方にスクロールして『「Fit」に書き込みを許可する』の「歩数」だけを選択してタップした後、右下の「許可」をタップしてください。

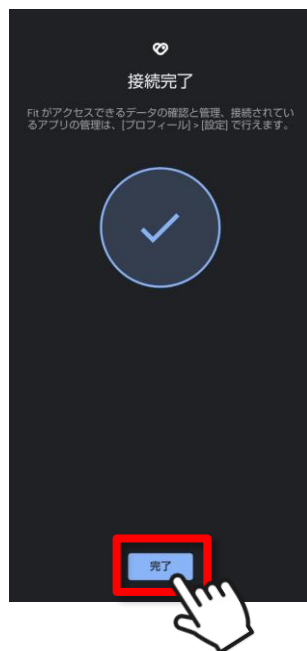


「読み込み」ではなく「書き込み」の方の「歩数」を選択してください。





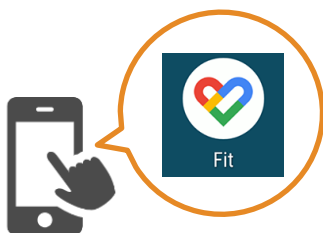
4 「接続完了」画面が表示されたら「完了」をタップします。



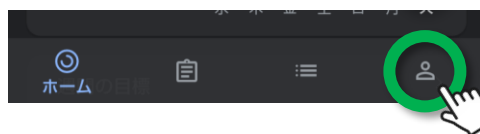
以上で、「ヘルスコネクト」と「Google Fit」を連携設定は完了です。  
スマートフォンのロックが解除された状態で、「Google Fit」から「ヘルスコネクト」へ自動でデータが書き込まれます。

次に、「ヘルスコネクト」と「HealthPlanet」の連携を行ってください。

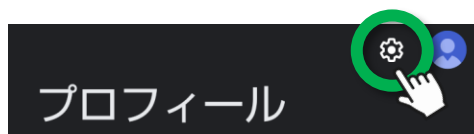
### 「ヘルスコネクト」と「Google Fit」の連携確認方法



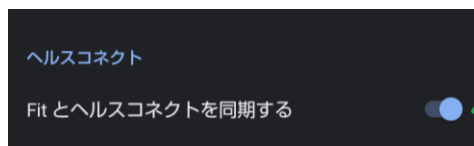
「Google Fit」を開き、ホーム画面右下の「プロフィール」（人型アイコン）をタップします。



プロフィール画面右上の「設定」（歯車アイコン）をタップします。



設定画面で「Fitとヘルスコネクトを同期する」がオンになっていれば連携されています。オフになっている場合は、「オン」にしてP.3~の手順に沿って連携を行ってください。



ここがオンになっていればOK!



### 3. 「ヘルスコネク」と「HealthPlanet」を連携する

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「ヘルスコネク」をオンにしてください。



**「Google Fit」「ヘルスコネク」がインストールされていない場合は、以下のような画面が表示されます。**

画面の指示に従って、各アプリのインストールを行った後に、再度「ヘルスコネク」と「HealthPlanet」の連携を行ってください。





- 4 「Google Fit」の歩数を計測する設定の確認を行います。**  
画面の指示に従って、確認・設定を完了したら、「歩数計測の設定を確認しました」をタップしてください。



- 5 「Google Fit」と「ヘルスコネク」の連携の確認を行います。**  
画面の指示に従って、確認・設定を完了したら、「連携を確認しました」をタップしてください。



- 6 「ヘルスコネクとHealthPlanetを連携する」をタップして、「ヘルスコネクと連携中」の画面が表示されたら完了です。**

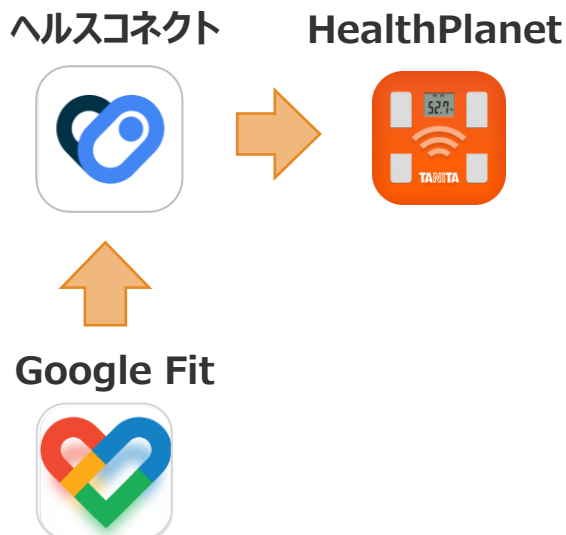


この画面が表示されれば「ヘルスコネク」との連携は完了です。



## 4. 「ヘルスコネク」から歩数データを取り込む

「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、「ヘルスコネク」を介して「Google Fit」の歩数データが「HealthPlanet」に反映されます。



### 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。「ヘルスコネク」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

「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。

## アプリの初期設定（歩数データ連携）


歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」をご利用の方



### ◆ 「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。



 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」の設定方法や操作方法については、別冊の【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】をご覧ください。



### ご注意ください

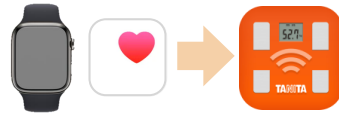
他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。「HealthPlanet Walk」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



**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。



## 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。

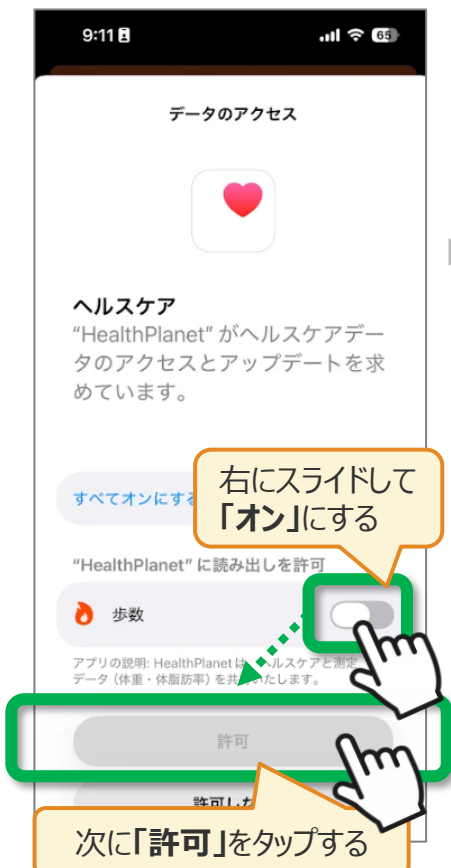


3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。

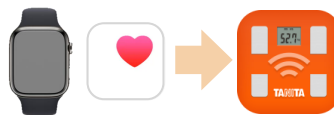


4 「歩数」の読み出しをオンにし、データのアクセスを「許可」して該当の端末（Apple Watch）を選択してください。（※ ご利用端末やOSのバージョンによっては、左側の画面【A】が表示されない場合がございます）

【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。



## 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。

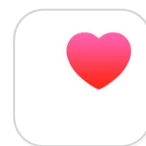


Apple Watchの前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれていることを確認してから、「HealthPlanet」アプリを起動してください。前日までのデータが「ヘルスケア」に取り込まれる前に「HealthPlanet」アプリを起動すると、Apple Watchの前日までのデータの一部が取り込まれない場合があります。



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!

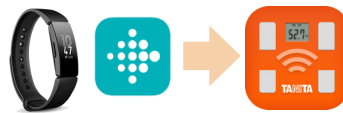
**歩数ポイントを獲得するには、最低でも**

**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。

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

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、次に手順にお進みください。

## ◆ 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>

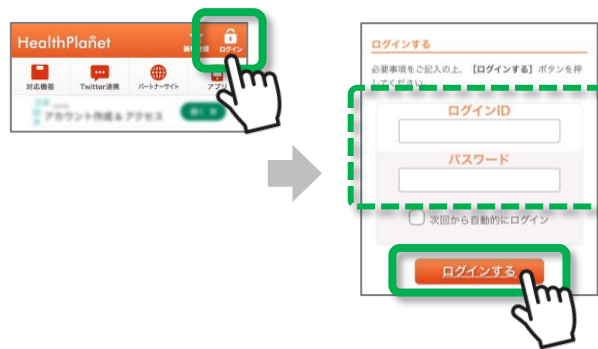
## 1. Fitbitアプリと「HealthPlanet」を連携する（初期設定）

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。

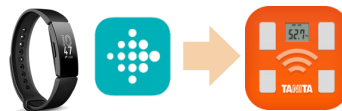


**3** ログイン後のホーム画面右上の「登録情報」アイコンをタップ。以降は、「サービス連携」>「Fitbit連携」>「連携する」をタップします。



# アプリの初期設定（歩数データ連携）

## Fitbit をご利用の方



 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。



## 2. Fitbitから歩数データを取り込む

**1** Fitbit端末からFitbitアプリデータを  
取り込みます

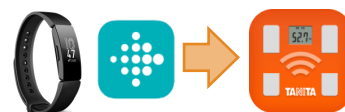
Fitbitアプリを起動し、Fitbit端末とアプリを同期します。  
アプリ起動時には、「同期および更新中」の表示が出ます。  
表示が消えると、最新の状態となります。



**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。



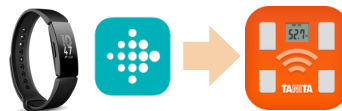
他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。ご利用になるFitbit以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



**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/>

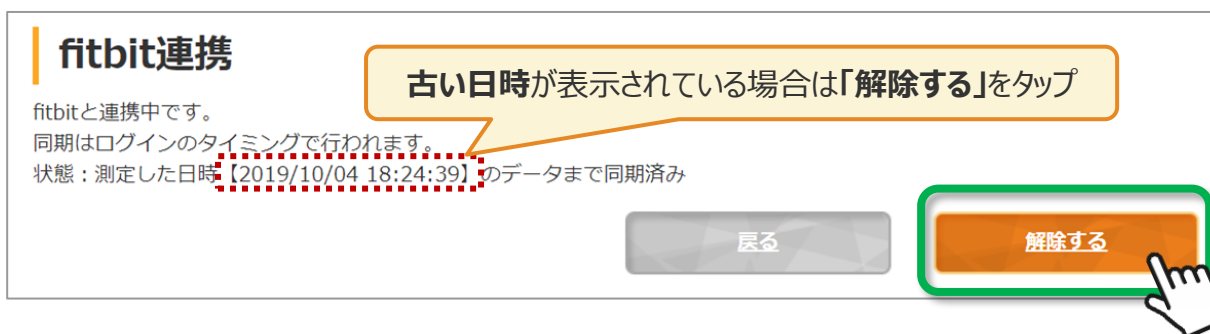
※アプリから「HealthPlanet」WEB版へのアクセスも可能です。詳しくは「手順1」の【1】【2】をご覧ください。

「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）

# アプリの初期設定（歩数データ連携）

Garmin をご利用の方



※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、次の手順にお進みください。

## ◆ **Garminアプリ（無料）をインストールし端末とペアリングする**

Android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。

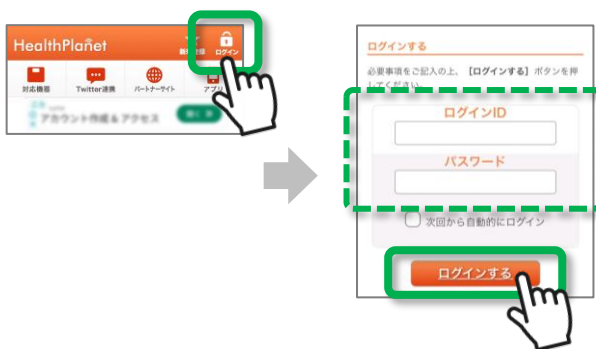
## 1. **Garminアプリと「HealthPlanet」を連携する（初期設定）**

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。



# アプリの初期設定（歩数データ連携）

## Garmin をご利用の方



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

## 2. Garminから歩数データを取り込む

**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  
6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  
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。

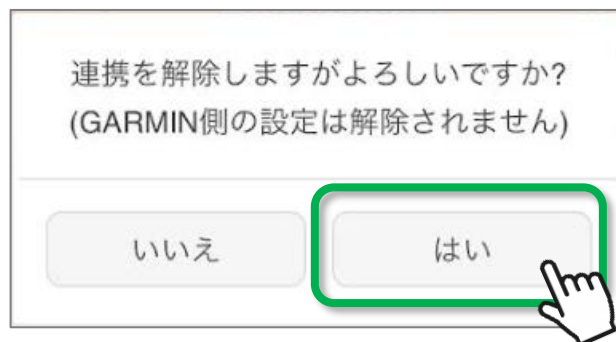
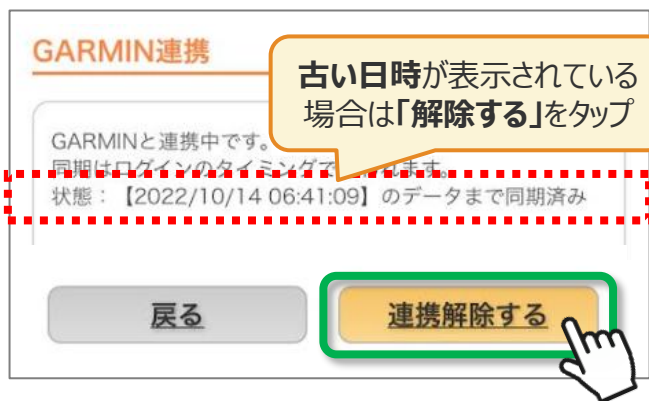
「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Garmin連携」の遷移で  
「Garmin連携」画面を表示し、状態を確認します

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）