
スマートフォンアプリ 「Health Planet WALK」の使い方



1. スマートフォンの初期登録フロー	3
2. スマートフォン参加者の留意事項	5
3. 歩数計アプリの使い方	8
4. からだカルテの活用方法	13
5. お問い合わせ先について	25

❖ 設定をはじめる前に

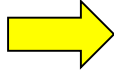
歩数計アプリを活用するための全体の流れをご確認ください。



❖ スマートフォンの初期登録フロー

STEP1～5の作業を行ってください。
STEP5まで完了しないと歩数がカウントされませんのでお気をつけください。

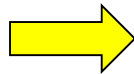
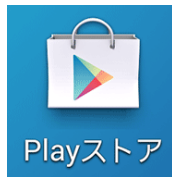
Step1



①上記からアクセス

②からだカルテに飛び、左上「参加する」タブからアクセス

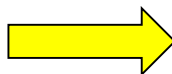
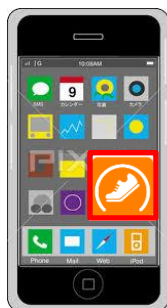
Step2



③スマートフォンのアプリインストール画面を開く。
iPhoneであればAPP STORE
アンドロイドはPlayストア

④アプリ検索画面で
「ヘルスプラネット ウォーク」
と検索を行い、アプリをダウンロードする。

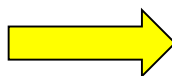
Step3



⑤ダウンロードされたアプリが画面に存在しているか確認を行う。

⑥画面にできたアプリを起動させる。「次へ」を押して進める。

Step4



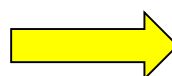
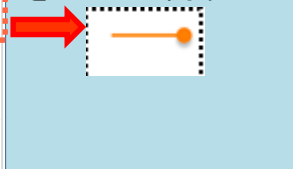
⑦「参加確定通知書」のIDとPASSをログインIDとパスワードに入力してログインを押す

⑧プロフィール情報を入力する。

Step5



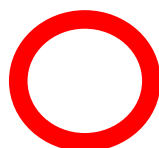
⑤加速度センサーをONにして開始



⑨設定画面にて「加速度センサー」をONにし、「始める」を押す。

⑩ホーム画面を確認する。

注意点



❖ ヘルスプラネットを間違ってダウンロードしないようにする

※今回使用するアプリは「ヘルスプラネットウォーク」です。

スマートフォンで参加 する際の留意事項

❖ スマートフォンで参加の方は、下記留意事項をご理解の上、ご利用下さい。

1 使用可能なスマートフォン

（対応機種）※お持ちの機種が対応しているかを必ずご確認ください。
〈Android〉Android5.0以上 〈iPhone〉iPhone6以降に販売された機種 iOS9.0以上（iPadやiPod touch等は不可）
※一部のSIMフリー、らくらくスマートフォン、京セラDIGNO、HUAWEIには対応しておりません。

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できません

スマートフォン専用の歩数計アプリなので、タブレットではご利用頂けません。

4 ログアウトする際の注意事項

一度ログアウトして、別のアカウントでログインすると元のアカウントで利用していた情報が消去されてしまいます。

5 ポイント付与につながる歩数管理にご注意いただく必要があります。

- (A) iPhoneは、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。
※android版は加速度センサーがONであればカウントします。
- (B) アプリにスマートフォン内蔵の加速度センサー利用を許可する必要があります。
利用を許可しないと歩数がカウントされません。
※設定は簡単に行えます。
- (C) アプリ内で保持できる歩数情報は前日から過去**30日間**です。
30日に最低1回は歩数データを送信（からだカルテに同期）する必要があります。
- (D) 機種変更前には必ず歩数データを送信する必要があります。
送信せずに機種変更すると未送信の歩数が失われます。
- (E) 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た歩数データがすべて失われます。
- (F) バッテリーが切れたら歩数はカウントされません。
- (G) スマートフォンの時計を変更すると、アプリ内で保持している歩数データを一部失うことがあります。



歩数計アプリの使い方



☰ 1週間のデータ (2/7 - 2/13)

1日の歩数
AVG 9,998歩

総歩数
69,987歩



🚶 1日の歩数目標 (7,000歩)



水



木



金



土



日



月



火





❖ メータ表示で達成率がひと目で確認いただけます。

歩数データの送信

アプリ内で保持している歩数情報を登録（からだカルテに同期）します。

30日に最低1回は実行する必要があります。



↓ [歩数計データ画面]

≡ 1週間のデータ (2/7 - 2/13)

1日の歩数
AVG 9,998歩

総歩数
69,987歩

1日の歩数目標 (7,000歩)



今日の歩数グラフ

・ 歩数データ

歩数, 1日の目標歩数に対する達成度
歩数消費カロリー, 歩行時間, 歩行距離
歩数平均・総歩数(1週間, 1カ月)

1日の歩数目標達成度(1週間)

1週間の歩数目標の達成度(1カ月間)

歩数グラフ(1日, 1週間)

・ 目標

1日歩数目標, 1週間歩数目標

・ お知らせ

データを見る			
1週間のデータ (8/9 - 8/15)			
1日の歩数	総歩数		
AVG 2,940歩	20,581歩		
8/15(火)	歩数	歩数消費カロリー	歩行時間
	101歩	0.5kcal	0分
8/14(月)	歩数	歩数消費カロリー	歩行時間
	3,200歩	221.3kcal	3時間19分
8/13(日)	歩数	歩数消費カロリー	歩行時間
	✓4,320歩	319.2kcal	4時間48分
8/12(土)	歩数	歩数消費カロリー	歩行時間
	✓4,320歩	319.2kcal	4時間48分
	ホーム	データ	その他

総歩数と平均歩数

過去7日間・30日間（当日は含まない）の総歩数と平均歩数を確認できる。



❖ 一般機能について：加速度センサーの設定をオンにしてください

ホーム画面の右下「その他」を選択すると各一般機能メニューが表示されます。歩数計アプリ使用時には設定から加速度センサーをオンにしてください。



加速度センサーの利用許可

スマートフォン内蔵の加速度センサーの利用を許可しないと歩数がカウントされないので、ご注意ください。



❖ 一般機能について：android版限定バッテリー節約対応について

ホーム画面の右下「その他」を選択すると各一般機能メニューが表示されます。設定から省電力モードを選択する事でバッテリーの消費量を調整可能となります。



- ・ 実機ベースでのバッテリーライフの比較
モード「OFF」と比較して「弱」は、バッテリーライフが1.3倍。
モード「弱」と比較して「強」は、バッテリーライフが2.5倍。
※モード「弱」は、現行のスタミナモードと同等
※モード「強」は30秒毎に歩数カウントが更新されます。



❖ プロフィール設定

必要に応じてプロフィール内容の編集を実施して下さい。



その他	
お知らせ	>
目標	>
プロフィール	>
設定	>
ポイント	>

[このアプリの使い方](#)
[プライバシーポリシー](#)

関連サービス

[からだカルテ](#)
[ヘルスプラネット](#)



プロフィール	
個人情報	
ID	tanita-health-link
ニックネーム	タニタヘルスリンク
体組成情報	
性別	男性 ▼
生年月日	1918年7月24日
身長	168.2 cm
体重	15 kg
体脂肪率	18.5 %
歩幅	
自動設定	☒
歩き	71.7 cm
早歩き	84.1 cm
走り	117.7 cm



❖ その他事項について

その他の各項目に関しましては、下記URL等から使い方ガイドをご参照ください。



HealthPlanet Walk 使い方ガイド

はじめに

会員登録 (無料)	+
ヘルスプラネットのデータを読み込む	+
ログアウト	+
ご利用注意事項	+

ホーム画面

画面下部の「ホーム」をタップするとホーム画面が表示されます。

メイン部分	+
データ部分	+
目標部分	+
グラフ部分	+
データ送信アイコン	+

データ画面

画面下部の「データ」をタップするとデータ画面が表示されます。

データ部分	+
データリスト部分	+
データ詳細部分	+

使い方ガイドURL

http://www.tanita-thl.co.jp/apps/walk/help_houjin.html

使い方ガイド





からだカルテの 活用方法

健康管理サイト「からだカルテ」では、
活動量計や体組成計などで測定したデータを自動で
グラフ表示して確認することができます。





❖ からだカルテでは健康管理に役立つ様々な機能や、情報をご利用頂けます。

健康管理をより楽しく進めることができるコンテンツが「からだカルテ」には盛りだくさん！
様々なコンテンツを活用して日々の健康づくりにお役立てください。

★はかったデータがグラフになって表示！

数字だけでは気付かなかった変化も、
グラフ化されることで変化がひと目でわかります。

さらに様々な機能を組み合わせて設定することで、
目的にあった自分オリジナルのグラフ閲覧画面に
カスタマイズすることができます。



★普段の生活に役立つ情報が満載！

タニタ食堂レシピやタニタの健康コラムを
日々の生活にお役立てください。

意外と知らない病気のことや話題の
健康トピックなどを専門家がコラムでお伝えします。



★機能を活用して健康管理をより充実に！

- ・メールアドレスを登録された方の中で
ご希望の方にはメールマガジンをお届けします。
- ・アラート設定を追加登録することで、
はかり忘れを予防できます。
- ・スマートフォンでもログインできます。



「からだカルテ」にログインしてみましょう

ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンから「からだカルテ」がご利用できます。下記URLからログインができます。

からだカルテ

<https://www.karadakarute.jp/kamakura>

- ❖ 「ログインする」ボタンを押すとログイン画面が開きます。



- ❖ 下記の順番でログインをします。





❖ ログインした後の画面を確認しましょう。

参加者のニックネームが表示されます。
※登録変更よりご変更頂けます。

歩いて健康! 参加してオトク!
かまくらヘルシーポイント

活動量計について
FeliCa アップローダー
Loppi アップロード方法
Loppi対応歩数計について
機器登録と解除方法
スマートフォンアプリ「HealthPlanet Walk」の使い方 (PDF)

コンテンツ
健康グラフ日記
歩数イベント
からだ目標設定
からだサポート倶楽部
ダイエットシミュレーション
肥満をなくそう
BMI

歩いて! イベント参加で!
健診受けて! ポイント貯まる!

チャンスは年2回!
ポイント数に応じて豪華プレゼントが当たる!

かまくらヘルシーポイント

3000ポイントで
ローストビーフの店舗倉山
ローストビーフ

3000ポイントで
メーカーズジャック鎌倉
ギフトカード

1500ポイントで
鎌倉リーフ
鎌倉野菜詰め合わせセット
※写真はイメージです

※景品は一例です。この他にもステキなプレゼントをご用意しています。

「からだカルテ」ミニグラフ

データアップした測定値のミニグラフが表示されます。

見たいメニューを押して画面を切り替えます。

【PickUP】タニタの健康コラム
国がススめる健康づくり法。その中身は...? 健康で長生きしたい...これは...
続きを読む

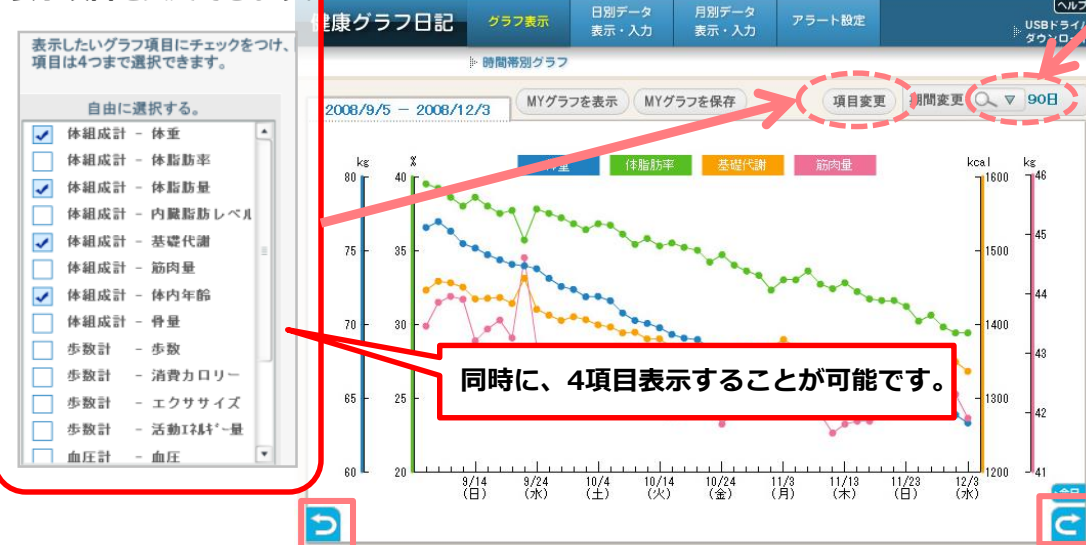
【新着記事】タニタの健康コラム
紙からの進化! デジタルサイネージで健康づくり 最近駅の構内などでよく見かけるようになったデジタル...
続きを読む

現在のポイント 0p
今月末に失効するポイント 0P

グラフの確認や機能の設定を試してみましょう

ログイン後の画面の「健康グラフ日記」メニューを押すと健康グラフ日記が表示されます。グラフは、見たい項目だけを表示するように変更することができます。

表示項目を変更できます。



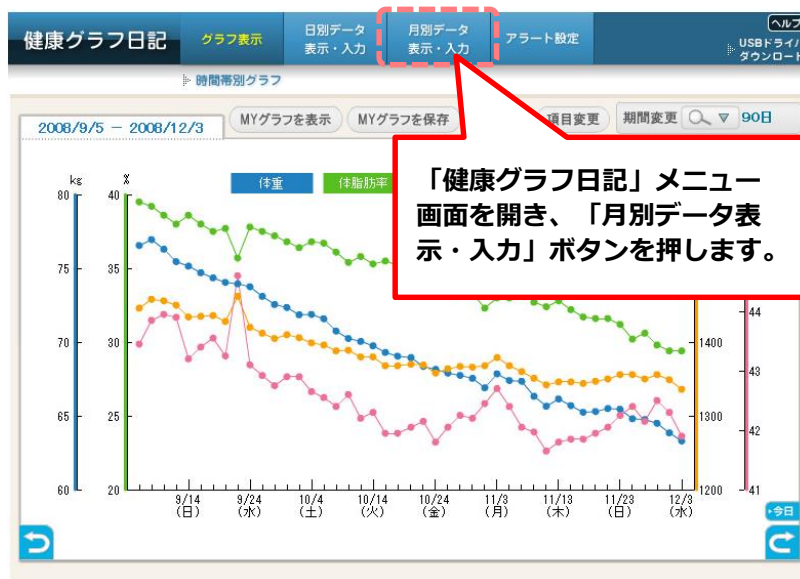
過去のデータを表示

最近のデータを表示



❖ 月別データ表示・入力で、活動量計で測定した各種データを見ることができます。

ログイン後の画面の「健康グラフ日記」メニューから健康グラフ日記を表示し、「月別データ表示・入力」ボタンを押すと測定データの詳細が確認できます。



総消費カロリー

◀ 前へ 測定データ表示年月 2016 年 06 月 変更 次へ ▶

データ一覧

| 住組成 | 歩数 | 総消費カロリー | 血圧 | ウェスト | 血糖 | 尿糖 | 食事 | 運動 | 健康×生活目標 |

測定日 ▲ ▼	活動消費カロリー				データ種別	修正
	消費カロリー	消費カロリー	消費カロリー	消費カロリー		
2016年06月01日						
2016年06月02日						
2016年06月03日	357.5 kcal	95.8 kcal	歩行	75.3 kcal	📶	
			生活	20.5 kcal	📶	
2016年06月04日	1,461.9 kcal	21.9 kcal	歩行	9.7 kcal	📶	
			生活	12.2 kcal	📶	
2016年06月14日	410.7 kcal	0.4 kcal	生活	0.4 kcal	📶	
2016年06月15日	2,074 kcal	179 kcal	サイクリング (活動量計)	179 kcal	📶	
2016年06月16日						

「月別データ表示・入力」画面を開き、「総消費カロリー」メニューを押すと、歩行等の消費カロリーが確認できます。



❖ 日別データ表示・入力で、体組成情報等を直接手入力することができます。

ログイン後の画面の「健康グラフ日記」メニューから健康グラフ日記を表示し、「日別データ表示・入力」ボタンを押すと各種データの追加ボタンがでてきます。

体組成計データ(2017/09/01)

体組成計データ一覧

測定時刻	項目	値	修正	追加
測定データがありません。				

追加

消費カロリーデータ(2017/09/01)

総消費カロリー: 歩数情報を入力してください(体重キープの目安: 体重を入

「日別データ表示・入力」ボタンを押して、測定項目の「追加」を押します。

■ 歩数情報

機器データ

手入力データ

歩数データ一覧

測定時間	歩数	歩行時間	消費カロリー合計	データ種類	編集	追加
測定データがありません。						

追加



健康グラフ日記

グラフ表示

日別データ表示・入力

月別データ表示・入力

アラート設定

ヘルプ

USBドライバダウンロード

体組成データ<登録>

以下の登録フォームに体組成データを入力し[内容を確認する]ボタンを押してください。

測定日時	2017年09月05日	時 分
項目	値	
体重		kg
体脂肪率		%
筋肉量		kg
内臓脂肪レベル		
基礎代謝量		
体内年齢		
推定骨量		
体水分率		

体重であればここに数値を手入力し、「内容を確認する」ボタンを押して確定させます。

← 一覧へ戻る

⇒ 内容を確認する



ポイントが貯められる健康づくり！

❖ 「ポイント」とは… 毎日のがんばった分がポイントで還元される！

いつもの通勤やイベント参加などが、ポイントになって還元されます。
あと少しでポイントがもらえる歩数に達するのに…
そんな時は少しだけ遠回りして、着実にポイントを獲得していきましょう！
ポイントが貯まると抽選で景品と交換いただけます。



- ✓ スマートフォンのデータは、必ず**歩数データ送信ボタン**から送信してください。
手入力でからだカルテに登録した歩数はポイント付与の対象になりません。
- ✓ スマートフォンのデータは、本体の**保存期間30日**を過ぎると自動的に消去されます。
データを送信することで、からだカルテの歩数イベントにも反映されます。

スマートフォンで
歩数や活動量を測ります。



歩数データ送信ボタンから
データの送信を行います。



ポイントが貯まると、
抽選で景品に交換いただけます。



❖ ポイント獲得数は、からだカルテから確認できます！

ログイン後の画面右側に表示される「現在のポイント」を押すと今月データ送信した歩数ポイントの詳細画面が表示されます。

「現在のポイント」をクリックすると画面が変わります。

今月データ送信した歩数ポイントの内訳が表示されます。

ポイントが貯まると、抽選で景品に交換いただけます。

※獲得ポイント欄の「今週」とは「日曜日 0:00～土曜日 23:59」までに獲得したポイントを表します。

❖ 全期間を通してのポイント累計を見るには、「ポイント獲得履歴」ボタンから確認することができます。

ポイント交換履歴

合計獲得ポイント 10,769P

これまで獲得した全てのポイントの合計が表示されます。

※画像はイメージです。



スマートフォンでも「からだカルテ」を確認してみましょう

スマートフォンで「からだカルテ」の画面を開き、下記の手順でログインできます。



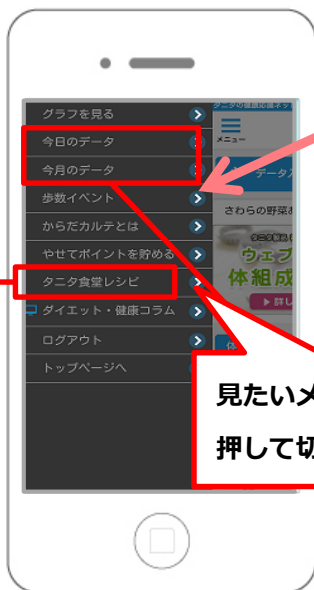
①ご自身の「ID」を入力します。

②ご自身の「パスワード」を入力します。

③「ログイン」ボタンを押します。

❖ ログインした後の画面を確認しましょう。

スマートフォンでも同様にデータの確認やタニタ食堂のレシピや健康コラムを見ることができます。



見たいメニューを押して切り替えます。



グラフの画面に切り替わります。

★その他、各機能の画面



タニタ食堂レシピ



月別データ



日別データ



データ入力

※マークを押すとデータ入力画面となり各種測定情報が手入力いただけます。



タニタの社員食堂レシピ・健康コラムを活用しましょう

ログイン後の画面の「タニタの社員食堂レシピ」メニューを押すとタニタ食堂のレシピを閲覧することができます。（毎週月曜日に更新）



歩いて健康！参加してオトク！
かまくらヘルシーポイント

[よくある質問](#) [お問い合わせ](#) [サイトマップ](#)

こんにちは、鎌倉市さん

[ログアウト](#) [登録変更](#) [TANITA](#)

■活動量計について

Feli Ca
アップローダー

Loppi
アップロード方法

Loppi対応歩数計について

機器登録と解除方法

スマートフォンアプリ
「HealthPlanet Walk」
の使い方 (PDF)

■コンテンツ

健康グラフ日記

歩数イベント

からだ目標設定

からだサポート倶楽部

ダイエットシミュレーション

肥満と筋量をなくそう
プロジェクト

からだカルテSHOP

■コラム・タニタレシピ

タニタのダイエット・健康コラム

タニタの社員食堂レシピ

クリック

最終更新日：2018年2月26日

毎週月曜日
レシピ更新！

約500kcalの満腹定食

ヘルシー

タニタ食堂レシピ

おいしくてヘルシーなタニタ食堂レシピを毎週ご紹介！

からだカルテの会員登録で、毎週5定食分のおススメレシピがご覧いただけます。

今週のタニタ食堂おすすめ定食レシピ

エスニック風春巻き定食

カロリー 771kcal 塩分 4.6g
タンパク質 25.3g 脂質 27.6g 炭水化物 105.5g

「コチュジャン」はもち米に米麹や粉唐辛子、砂糖などを加え、保存発酵させて作ります。味のほうはというと、辛いというよりはどちらかというと甘みとコクがあって深い味。

ログイン後の画面の「タニタのダイエット・健康コラム」メニューを押すと食事や運動をはじめとする健康コラムを閲覧することができます。



歩いて健康！参加してオトク！
かまくらヘルシーポイント

[よくある質問](#) [お問い合わせ](#) [サイトマップ](#)

こんにちは、鎌倉市さん

[ログアウト](#) [登録変更](#) [TANITA](#)

Home > タニタのダイエット・健康コラム

■活動量計について

Feli Ca
アップローダー

Loppi
アップロード方法

Loppi対応歩数計について

機器登録と解除方法

スマートフォンアプリ
「HealthPlanet Walk」
の使い方 (PDF)

■コンテンツ

健康グラフ日記

歩数イベント

からだ目標設定

からだサポート倶楽部

ダイエットシミュレーション

肥満と筋量をなくそう
プロジェクト

からだカルテSHOP

■コラム・タニタレシピ

タニタのダイエット・健康コラム

タニタの社員食堂レシピ

クリック

タニタの健康コラム

■カテゴリ検索

- タニタ管理栄養士コラム
- タニタ研究員コラム
- 男性向け
- 女性向け
- ダイエット
- 健康管理
- ストレス
- アンチエイジング
- 運動不足解消
- からだを知る
- 筋肉
- 食事・栄養
- お酒
- 睡眠
- 風邪・病氣予防
- タニタ社員食堂

■キーワード検索

検索

すぐに口内炎ができます。口内炎を防ぐ方法はあるですか？

口内炎ができます。口内炎を防ぐ方法はあるですか？何か足りてない栄養素があるの不安です。>>詳しく読む

新着記事 「心が折れる」前に！効果的&手軽な2つのストレス対策

職場環境改善の取り組みのひとつとして、平成27年12月より「ストレスチェック制度」がスタート。今回は、元気な心でいる秘訣を紹介いたします。>>詳しく読む

登録情報の変更方法

申込み時に登録した情報などを変更する事ができます。

The screenshot shows the homepage of the Kamakura Healthy Point website. At the top, there is a navigation bar with the site logo, a slogan '歩いて健康！参加してオトク！', and the site name 'かまくらヘルシーポイント'. On the right side of the header, there are links for 'お問い合わせ' (Contact), 'サイト' (Site), and a user profile section for 'ごん-子け 鎌倉市さん' which includes 'ログアウト' and '登録変更' (Account Change) links. A red box highlights the '登録変更' link, with a callout bubble stating 'ログイン後の「登録変更」をクリック' (Click 'Account Change' after login). The main content area features a large banner for 'イベント参加で！ 健診受けて！ ポイント貯まる！' (Earn points by participating in events and getting health checkups!). Below the banner are three circular icons representing different point redemption options: 3000 points for a roast beef set, 3000 points for a Mercaz shirt and gift card, and 1500 points for a vegetable set. To the right of the banner is a 'からだカルテ' (Body Chart) section with a graph for tracking weight, body fat percentage, and steps over time. At the bottom, there are sections for 'タニタの健康コラム' (Tanita Health Column) with articles on health and digital health.

登録変更

ユーザー情報の確認／変更

ニックネーム・メールアドレス・メールマガジン登録/解除の変更

ログインID・パスワードの変更

ご氏名および配送先情報の変更

体組成計情報の変更

測定機器の一覧

抽選自動設定コースの変更

ニックネームの変更、メールアドレスの登録が行えます。



FAQについて

よくある質問

問い合わせ	回答
ID・PWを入力しても、ログインできません	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。 また、IDが半角で入力されているかを確認下さい。 上記の二点を確認し、それでもログインできない場合は、お問い合わせ先へご連絡をお願い致します。
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か。	アプリには30日分の歩数データを保存できます。 30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30日に一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るのか。	からだカルテには、すぐに歩数データ等は反映されます。
健康グラフ日記のグラフに、体重などの測定データが点で表示されない	データがないと点が表示されません。 ・測定データはヘルスプラネットウォークアプリのデータ送信からお送りいただいておりますでしょうか。 ・測定データを手入力される場合は、メニューの「データ入力」より該当項目データを入力してください。 ・また、測定した日付、測定項目のグラフをご覧になっていませんか？ 「項目変更」ボタンをクリックし表示させたい項目にチェックを入れ、「OK」ボタンをクリックします。4項目まで同じグラフに表示させることができます。さらに単独のグラフを見たい場合は、グラフ上部の各項目をクリックします。
測定データはずっと保存される？	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「健康グラフ日記」などで見る事が可能です。 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、安心してご活用いただけます。
海外でも「からだカルテ」を使える？	インターネットをつなぐ環境があれば、ご利用可能です。

お問い合わせ先

ご不明な点につきましては下記へお問い合わせください。

- ◆ からだカルテ・アプリに関する内容
株式会社タニタヘルスリンク内
「かまくらヘルシーポイント事務局」
TEL：0120-771-015
営業時間：平日 9:00～18:00