

かかみがはらアプリでウォーク
～働き世代からのフレイル予防～

歩数計アプリ 「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」 ダウンロード・設定ガイド

<令和8年度>



HealthPlanet **Walk**

※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

■ ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android)	P.3
■ アプリダウンロード・初期登録の流れ (iPhone)	P.5
■ アプリダウンロード・初期登録の流れ (Android)	P.10
■ Android端末をご利用の方で 歩数がカウントされない場合の対処法	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：iOS 13～26 Android 8.0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。
- ※ 端末のご利用環境により正常に動作しない場合があります。
- ※ 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。
- **7日間に最低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日間に最低1回**は送信することを推奨します。

- 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。
- Android端末の場合、「電池の最適化」をONにしていると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、「その他」>「設定」から「電池の最適化」をOFFにしてください。



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の付与や集計がされません。**

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、**ご自身で歩数データを送信いただかないとウォーキングラリーの結果に反映されません。**

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。

アプリのダウンロード・初期登録の流れ (iPhone)

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。

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

各務原市より送付されたメールに記載のIDとパスワードをご確認ください。

※IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

② 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
「ヘルスプラネットウォーク」と検索し、
アプリをダウンロードしてください。



※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
(ヘルスプラネットウォーク)

※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。

アプリのダウンロード・初期登録の流れ (iPhone)

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ます。



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。



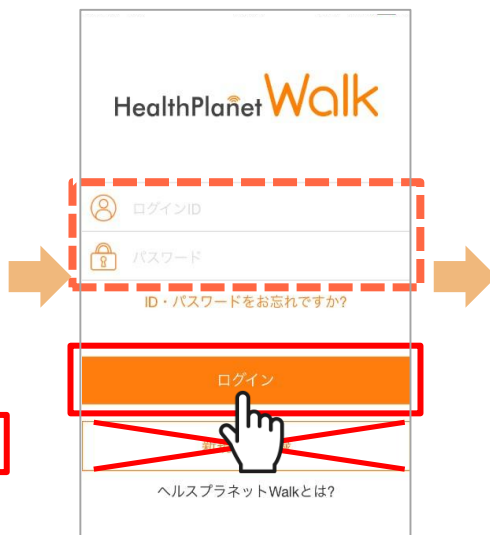
※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

アプリのダウンロード・初期登録の流れ (iPhone)

④ ログインをする



「次へ」をタップします。

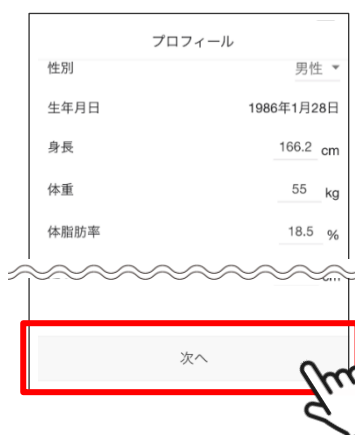


各務原市より送付されたメールに記載の**ログインID**と**パスワード**を入力し「**ログイン**」をタップします。



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。

⑤ 目標設定をする



プロフィールを入力し、「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。

なお、こちらで設定する目標値は、市が定める2カ月の目標値とは関係なく、ご自分で設定可能です。目安は次のとおりです。

<1日の目標値の目安>

65歳未満 8,000歩

65歳以上 6,000歩

<1週間の目標値の目安

※2カ月の目標歩数から算出>

65歳未満 50,000歩

65歳以上 37,500歩

※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。

アプリのダウンロード・初期登録の流れ (iPhone)

⑥ 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。

※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。

アプリのダウンロード・初期登録の流れ (iPhone)

⑦ スマホの設定を確認する

1  **設定**

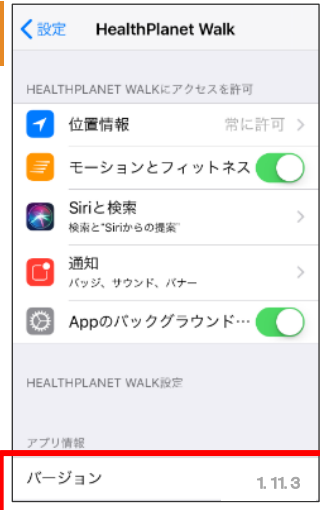
ホーム画面上の「設定」をタップします。

2 

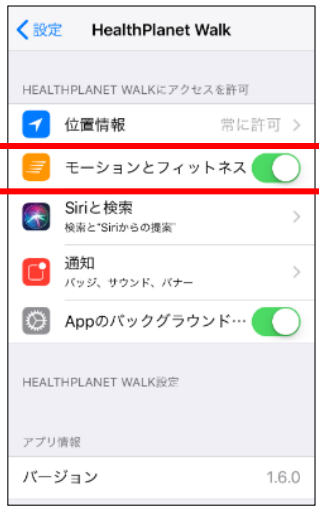
設定メニューの中から「アプリ」をタップします。

3 

「HealthPlanet Walk」をタップします。

4 

「HealthPlanet Walk」バージョン1.11.3以上になっていることを確認。

5 

「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。

6 

「通知」をタップします。

7 

「通知を許可」がONになっていることを確認。

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、ホームの「その他」をタップ後、「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。

アプリのダウンロード・初期登録の流れ (Android)

STEP①～⑤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

各務原市より送付されたメールに記載のIDとパスワードを
ご確認ください。

※IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

② 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。



検索ボタンをタップして
「ヘルスプラネットワーク」と
入力し検索します。



※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)

③ アプリを起動する



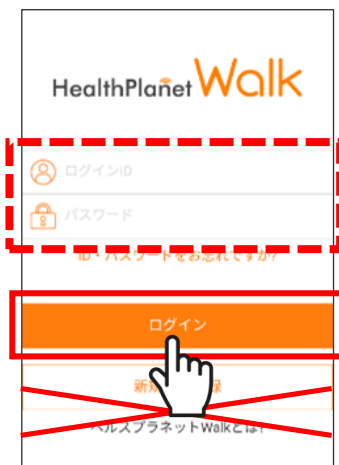
ダウンロードされたアプリがトップ画面に
存在しているか確認します。

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。

アプリのダウンロード・初期登録の流れ (Android)

④ ログインをして目標設定をする



HealthPlanet Walk

ログインID
パスワード

ログイン

各務原市より送付されたメールに記載のログイン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

身長 166.2 cm
体重 55 kg
体脂肪率 37 %
走り 116.3 cm

次へ

プロフィールを入力し、「次へ」をタップします。



目標値の設定

目標歩数を設定する

1日の歩数目標 7500 歩
1週間の歩数目標 52500 歩

次へ

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。

なお、こちらで設定する目標値は、市が定める2カ月の目標値とは関係なく、ご自分で設定可能です。目安は次のとおりです。

<1日の目標値の目安>

65歳未満 8,000歩

65歳以上 6,000歩

<1週間の目標値の目安

※2カ月の目標歩数から算出>

65歳未満 50,000歩

65歳以上 37,500歩

アプリのダウンロード・初期登録の流れ (Android)

⑤ モードを「内蔵歩数計」にする



【身体活動データへのアクセスを「HealthPlanet Walk」に許可しますか？】と表示されたら「許可」をタップします。



「設定」でモードを「内蔵歩数計」にし、「電池の最適化」をOFFにした後「始める」をタップしてください。



ホーム画面が起動します。

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、ホームの「その他」をタップ後、「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。

Android端末をご利用の方で 歩数がカウントされない場合の対処法①

スマホの設定を確認してみましょう

「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。



※上記は「AQUOS SH-02M Android 11」の場合のため、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。

Android端末をご利用の方で 歩数がカウントされない場合の対処法②

「電池の最適化」をOFFにしてみましょう

「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。

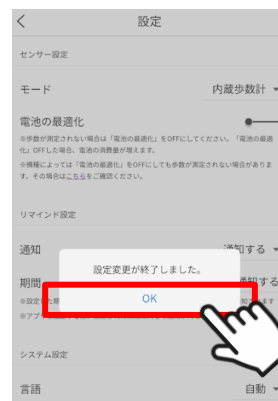


4 「アプリにバックグラウンドでの常時実行を
許可しますか？」と表示されたら
「許可」をタップします。

* 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。



日本をもっと健康に！