

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～

アプリの基本操作・ コンテンツの使い方ガイド

<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。

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日間に最低1回は歩数データを送信しましょう

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（専用サーバーに同期）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。

データを見る	
1か月のデータ（2/7 - 3/8）	
1日の歩数	総歩数
AVG 12,080歩	48,320歩
3/8(月)	✓ 12,750歩 >
3/7(日)	1,127歩 >
3/6(土)	✓ 27,698歩 >
3/5(金)	6,745歩 >
過去のデータを見る	
ヘルスプラネットアプリへ移動します	
ホーム	データ

※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。

アプリの使い方（ランキングの確認方法）

ご自身の順位や、ほかの参加者の歩数ランキングを確認することができます。

1 ホーム画面の「ランキング」をタップします。

2 参加者内のランキングが表示されます。



ランキングを見る		
昨日	今日	7日
9月24日(金)		
順位 28	歩数 5,955 歩	1日の平均歩数 3,244 歩
あなたの前後にいるウォーカー		
順位	名前	歩数
18	健康太郎	7,610 歩
19	健康太郎	7,526 歩
20	健康太郎	7,514 歩
21	健康太郎	7,495 歩
22	健康太郎	7,412 歩
23	健康太郎	7,259 歩
24	健康太郎	7,117 歩
25	健康太郎	6,974 歩
26	健康太郎	6,568 歩
27	健康太郎	6,336 歩
28	健康太郎	5,955 歩

ウォーキングラリー

※ 掲載のコース・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。

◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

期間内に参加者同士で歩数を競い合います。



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。

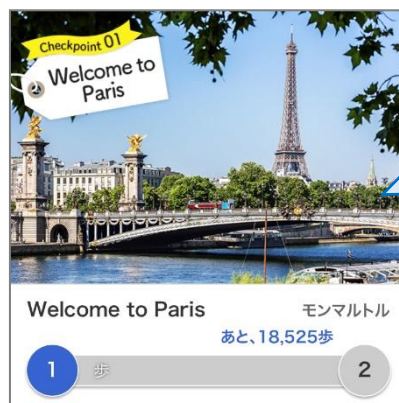
ウォーキングラリーとは？

「ウォーキングラリー」は、「ヘルスプラネットウォーク」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。**

「ウォーキングラリー」において、歩数データは過去10日分までを集計対象としており11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。



**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

パリ編



第1区間 131.2km 187,495歩

- 1 Welcome to Paris 0.0 km 0 歩
- 2 モンマルトル 13.0 km 18,525 歩
- 3 オペラ座 13.2 km 18,863 歩

個人ランキング

16位	〇〇〇〇 様	30,556歩 (0.2周)
17位	〇〇〇〇 様	29,962歩 (0.2周)
18位	〇〇〇〇 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。順位がわ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

健康お役立ち情報

ホーム画面下部の「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。



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。

みんなの投稿

◆「みんなの投稿」を見てみましょう

同じプログラムに参加しているメンバー同士で情報共有ができる「コミュニティサイト」の機能が搭載されています。趣味やなにげない景色や日常の画像を投稿することで、自身の行動範囲が広がるきっかけになるほか、仲間の行動も閲覧ができて新たな発見が期待できます。

ホーム画面の「コンテンツ」>「みんなの投稿」よりご覧いただけます。



ご自身や他の参加者の写真投稿が表示されます。「投稿」ボタンからご自身の写真を投稿してみましょう！

リアクションやコメント機能付きで、参加者同士の交流を楽しめます！

まいにちスタンプ

◆ 日々の食事や運動タスクの実績を簡単に記録できる！

「まいにちスタンプ」は、あなたの毎日の食事バランスや食習慣・運動習慣・睡眠などに関する生活習慣について、スタンプを押すことで記録していく機能です。

細かい数字入力などは必要なく、その日に「食べた食品」や「できたこと」のスタンプを押すだけで簡単に記録できるので、誰でも無理なく続けられます。

ホーム画面の「コンテンツ」>「まいにちスタンプ」よりご覧いただけます。



使い方に関する詳しい情報は「使い方」をご覧ください。



スタンプカードの中から「できた！」と思ったスタンプを押して、記録しましょう。スタンプは日付をさかのぼって記録することができます。

「記録一覧」ページでは、毎週月曜日から日曜日までの7日間を1サイクルとして、週ごとの記録を確認できます。



バッジコレクション (1/2)

◆ バッジを集めて、楽しく健康管理！

歩くことで、それぞれのバッジごとに決められたミッションをクリアしてみましょう！目標を達成すると、バッジが獲得できます。また、バッジを獲得すると、各バッジに応じたスターを獲得することができます。たくさんの「スター（★）」を集めると、新しいアルバムを獲得できます。たくさん歩いてコンプリートを目指しましょう！

ホーム画面の「バッジ」よりご覧いただけます。



「スター」を集めると新しいアルバムを獲得できます。



獲得に必要な「スター」の数



獲得した「スター」の数が表示されます。

バッジコレクションについて詳しく知りたい場合は「FAQ」をご覧ください。

未達成バッジを選択すると達成の条件が表示されます。未達成のものは進捗が表示されています。



バッジコレクション (2/2)

◆ バッジを手に入れて、スターを獲得しよう！

バッジを手に入れたら、バッジごとに設定された数の「スター（★）」を手に入れることができます。



◆ ミッションを達成してスターを獲得しよう！





日本をもっと健康に！