

よくあるご質問 FAQ



アプリ



データ送信・連携



ベースライン歩数



健康ポイントと
くにPayポイント



機器トラブル



その他



アプリ

トップページに戻る

Q

アプリのログインID・パスワードが分かりません

A

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」のログイン画面から下記手順でご対応ください。
健康管理アプリ「からだカルテ」は同一ID・パスワードでログイン可能です。



Q

正しくログインできているか確認方法がありますか

A

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」のホーム画面上部に、「くにたち健康ポイント事業」のバナーが表示されているかご確認ください。バナーが表示されていれば、正しくログインできています。表示がない場合は、登録したIDでログインできておりません。お手数ですが、一度ログアウトした上で、正しいIDでログインし直してください。
なお、正しいIDがご不明な場合は、上記の手順でご対応ください。





Q

ウェアブル端末（スマートウォッチ）との連携はできますか？

A

令和8年度より、Apple Watch（ヘルスケア）、Fitbit、GARMINとの連携が可能です。連携をご希望の場合は、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)までお問い合わせください。なお、複数のデバイスを併用することはできません。デバイスの併用によりデータが正しく反映されなかった場合、データの調査や補填などの個別対応にはお応えしかねますので、ご注意くださいますようお願いいたします。

Q

歩数がヘルスプラネットウォークに反映されません

A

ヘルスプラネットウォークのホーム画面下部の「その他」を選択→「設定」を選択→モードが「内蔵歩数計」になっているか確認してください。



アプリ

[トップページに戻る](#)



Q

「ヘルスプラネットウォーク」と「からだカルテ」の違いは何ですか

A

- ・ヘルスプラネットウォーク：歩数計測および、歩数のデータ送信を行います。
- ・からだカルテ：各種データを確認するときに使います。
 - ・歩数、体重や体脂肪率など多様な健康データを一元管理できます。
 - ・各データをわかりやすいグラフ形式で表示します。
 - ・管理栄養士による健康コラムや動画の視聴でポイントが付与されます。



HealthPlanet Walk
(ヘルスプラネットウォーク)

? いつ使う？

日々の歩数管理に使います。
日常の歩数を確認・データ
送信を行いましょう。



からだカルテ



? いつ使う？

体組成を測定したとき等、
各種データを確認したいと
きに使います。





Q

歩数データの送信方法を教えてください

A

活動量計：測定スポットに設置してある専用リーダーライターに活動量計の表面を上にして置いてください。
ローソンにあるLoppi端末からも送信可能です。

アプリ：ホーム画面の左上部にある「データ送信アイコン」をタップすることでデータ送信可能です。

活動量計

① リーダーライターに
活動量計を置きます



② データの送信が完了
するのを待ちます



③ リーダーライターから
活動量計を外し
ます



◆ くにたち健康ポイント 測定スポット

	拠点	所在地
①	国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ	北1-14-1
②	くにたち未来共創拠点 矢川プラス	富士見台4-17-65
③	南区公会堂	泉3-29-11
④	くにたち中央図書館	富士見台2-34

※ 各拠点の利用可能時間、臨時休館、休業の状況については、各拠点のホームページなどご確認ください。



アプリ



7日間に最低1回は歩数データを送信しましょう

歩数データの送信

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（「からだカルテ」に同期）されます。



Q

歩数データ、体組成データが、健康管理アプリ「からだカルテ」に反映される
タイミングを教えてください

A

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」で送信した歩数データおよび体組成計で測定した体組成データは、すぐに健康管理アプリ「からだカルテ」に反映されます。
※スマホ端末の通信状況などにより、連携タイミングが遅れる場合があります。

ベースライン歩数

[トップページに戻る](#)



Q

ベースライン歩数とは何ですか

A

以前よりも歩数が増えたかどうかを比べるための基準（ベースライン）となる歩数のことで、参加者ごとに設定されます。

Q

ベースライン歩数はどうやって測定するのですか

A

活動量計または歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」を使用開始後、最初に1,000歩を超えた日から7日間の平均歩数（1日300歩以上の日の歩数から算出）をベースライン歩数として自動的に設定します。

ベースライン歩数の下限値は4,000歩（75歳未満）または3,000歩（75歳以上）となります。

Q

ベースライン歩数は、一度測ると変わらないのですか

A

6ヵ月ごとに、自動的に再計測されます。

ベースライン歩数（開始前歩数）は、6ヵ月ごとに更新され7ヵ月目からはその前の6ヵ月間の平均歩数が基準になります。

ベースライン歩数

[トップページに戻る](#)



Q

ベースライン歩数はどこで確認できますか

A

健康管理アプリ「からだカルテ」の画面上で確認可能です。

からだカルテ

メニュー データ入力 データー一覧

近況 **Myデータ** その他

重要なお知らせ

2025/01/15 データ送信について

2025/01/15 体組成測定について

ダッシュボード グラフ

くになち健康ポイント事業 1,137 P

健康メモ

スタンダード 選択中

コース・目標を変更する

データ入力 データー一覧

スタンダード 選択中

コース・目標を変更する

6ヶ月チャレンジ中: 6ヶ月目

継続は力なり。
目標達成に向けてがんばりましょ
う!

1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月 4ヶ月 5ヶ月 6ヶ月

あなたの健康番付は
未経験

今月の測定結果

前月 今月

筋肉量 ---kg (SWC筋肉率---%)

ベースラインが設定されていません

エクササイズ結果

歩数 (ベースライン歩数: 8,161 歩)

目標値	今月の実績	達成度
11,161 歩 /日	6,217 歩	★★★★☆

※目標値はベースライン歩数+3,000歩となります。ただし、「ベースライン歩数+3,000歩」が8,000歩に満たない場合は、8,000歩を目標値とし、「ベースライン歩数+3,000歩」が12,000歩を超える場合は、12,000歩を目標値となります。

ジョギング

目標値	今月の実績	達成度
30分以上を 週2日	0 回	★★★★☆

筋トレ

目標値	今月の実績	達成度
-----	-------	-----

健康ポイントとくにPayポイント

[トップページに戻る](#)



Q

健康ポイントの確認方法を教えてください

A

「ヘルスプラネットウォーク」のホーム画面右上にある「ポイントアイコン 」をタップしてください。活動量計コースの方は測定スポットのタブレットで確認できます。

Q

健康ポイントからくにPayへの交換方法を教えてください

A

アプリ
コース

500ポイントを1口として最大2,500円分のくにPayと交換可能です。
また、「chiica」アプリを事前にインストールする必要があります。



iOS



Android



活動量計
コース

令和9年1月20日頃に「くにPayカードタイプ（500ポイント、1000ポイント、1500ポイント、2000ポイント、2500ポイント）」をご自宅へ郵送します。

健康ポイントとくにPayポイント

[トップページに戻る](#)

アプリコース

【事前準備】「chiica」アプリインストール・会員登録方法（1/3）

1 App storeまたはGooglePLAYで「chiica」を検索



2 黄色いアイコンchiicaの入手をタップ！



3 chiicaアプリを開いて「はじめる」をタップ



健康ポイントとくにPayポイント

[トップページに戻る](#)

アプリコース

【事前準備】「chiica」アプリインストール・会員登録方法（2/3）

4 携帯電話番号と設定したいパスワードを入力

アカウントを作成する

携帯電話のSMS（ショートメッセージサービス）を利用して認証を行います

電話番号

パスワード

次へ

5 利用規約を確認して認証ボタンをタップ

利用規約

chiica

自治体・団体関係者の方へ

ユーザー利用規約 システム利用規約 地域・団体別利用規約

chiicaアプリ等ユーザー利用規約

「chiicaアプリ等ユーザー利用規約」（以下「本規約」といいます。）は、株式会社トラストバンク（以下「当社」といいます。）が「chiica」（チーカ）という名称で提供する地域通貨の発行・管理・利用するためのシステム等をユーザー（第2条に定義する意味を有します。）が利用するあたり、ユーザーの遵守事項並びに当社及びユーザーの権利義務関係を定めるものです。本規約の適用対象となるシステム等は、本アプリ等（第2条に定義する意味を有します。）です。ユーザーは、本アプリ等の利用開始をもって、本規約

利用規約に同意してSMS認証を

※利用規約を最後まで確認いただかないとボタンはタップできません

6 SMSに送信されるメッセージを確認

1

chiica

21053 >

chiica地域通貨アプリの認証コードは ____ です。

こちらが
認証コード

7 認証コード（4～6桁）を入力

認証コード

SMSで届いた番号を入力してください

SMSを再送する

1	2	3
4	5	6
7	8	9
	0	<X>

健康ポイントとくにPayポイント

[トップページに戻る](#)

アプリコース

【事前準備】「chiica」アプリインストール・会員登録方法 (3/3)



8

アカウント情報を設定してはじめるをタップ



9

郵便番号等必要情報を入力してはじめるをタップ

アカウント情報の入力

生年月日	生年月日を追加
性別	☐ 女 ☐ 男 ☐ その他
携帯番号	07032961645
郵便番号	半角・ハイフンなし 住所検索
都道府県	選択してください
市区町村	
字町名+丁目	
建物名・部屋番号	

10

会員登録完了！



あなたの会員コード
が表示されます



- ① 「ヘルスプラネットウォーク」アプリのホーム画面右上「P」をタップ



- ② くになち健康ポイントをタップ



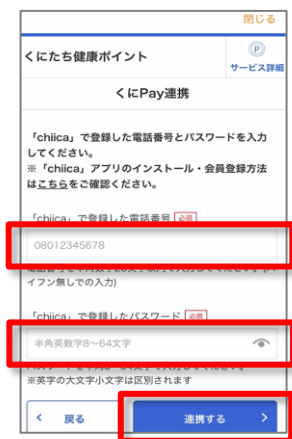
- ③ 「ポイントを交換する」をタップ



- ④ 「くにPay」をタップ



- ⑤ 「Chiica」で登録した電話番号、パスワードを入力の上、「連携する」をタップ



- ⑥ 交換するポイント数を入力の上、「確認画面へ」をタップ



- ⑦ 「交換する」をタップ



- ⑧ 交換完了！





Q

アプリが正常に動作しない場合、どうすればいいですか

A

まずスマートフォンを再起動してみてください。それでも解決しない場合、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)までお問い合わせください。
状況に応じたサポートをご案内します。

Q

活動量計の電池交換のサインを教えてください

A

- 電池マーク  が点滅 → 電池残量が少なくなっています。
速やかに新しい電池（CR2032）に交換してください。
- 電池マーク  が点灯し「Lo」表示 → 電池残量がなくなりました。
新しい電池（CR2032）に交換してください。

Q

活動量計の電池交換方法を教えてください

A

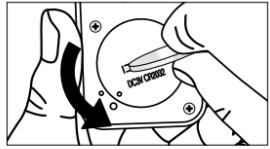
交換方法は次ページをご参照ください

電池交換は毎時01分直後の実施を推奨しています。活動量計は1時間単位で活動量データを保存しており、毎時00分に直近1時間のデータを本体に保存しています。毎時00分の保存のタイミングで電池交換を行った場合、記録データに不具合が生じるおそれがあります。記録をできるだけ残すためにも、電池交換時は毎時01分直後に実施することをおすすめします。

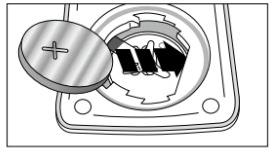
※深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じるおそれがあります。



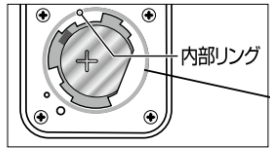
◆活動量計の電池を入れる・交換する



① 本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
(※推奨コイン・・・500円玉)

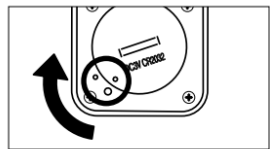


② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。



③ 電池 (CR2032) の (+) 側を上にして、
矢印の方向から先に入れる。

※内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



④ 電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、
矢印の方向にしっかり締める。



⑤ 電池を入れ終わると、全表示点灯後、「FFFFFF」が
表示されます。



電池交換後はリーダーライターや「Loppi」に
置くまで歩数がカウントされず、日をまたいで
しまうとデータが消失する可能性がありますので、
ご注意ください。

上記①～⑤までの手順で「FFFFFF」が表示された後、最寄りのデータ取り込み
場所のリーダーライターもしくはローソン・ミニストップ店頭端末「Loppi」に
活動量計を置くことで「年齢・性別・身長・体重・体脂肪率・時刻」が自動的に
設定されます。





Q 活動量計の動作不良・破損・紛失における対応方法を教えてください

A 活動量計の動作不良（表示されない、データ送信できないなど）や破損・紛失があったときは、国立市健康まちづくり戦略室 保健センター（TEL:042-572-6111）までお電話でご相談ください。

活動量計をご自身の過失により破損・紛失された場合は、国立市健康まちづくり戦略室 保健センターにて、活動量計の実費（税込 4,400 円）を自己負担でお支払いいただきます。

引き続き事業に参加される場合は、同型の活動量計（タニタ社製「AM-150」）をお貸しします。



Q

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の画面がクルクルしてなおらない
(読み込み画面のまま動かない)場合、どうすればいいですか

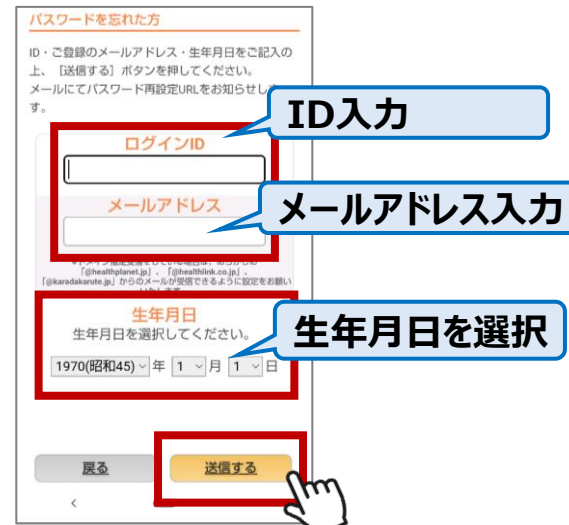
A

以下の操作(アプリの再ログイン)をお試しください。

- ①「ヘルスプラネットWalk」のホーム画面左上部にある「データ送信アイコン」をタップし、歩数を送信します。
- ②ホーム画面右下「その他」>「プロフィール」をタップし、IDを確認・メモします。
- ③ホーム画面右下「その他」>「設定」から画面下部「ログアウト」をタップします。
- ④項番②で確認したID・会員登録時に決定したパスワードで再ログインします。

パスワードを忘れたとき

- ①「ID・パスワードをお忘れですか?」をタップ
- ②「パスワードを忘れた方」をタップ
- ③ID・メールアドレス・生年月日を入力の上、「送信する」をタップ
- ④入力したメールアドレス宛にパスワード再設定用のURLが届くので、こちらから再設定してください。





Q スマートフォンの機種変更を行う場合、どうすれば良いですか

A 新しい機種にアプリをインストールすることで引き続き事業に参加していただくことができます。
ただし、機種変更前に必ず歩数データの送信をお願いします。
(送信せずに機種変更をされると、未送信の歩数データが失われます)。

Q 参加コースの変更はできますか（例：アプリコース→活動量計コース）

A 事業期間中のコース変更は受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。

Q 退会方法を教えてください

A 退会を希望される場合は、国立市健康まちづくり戦略室 保健センター（TEL:042-572-6111）まで
お電話などでご連絡ください。なお、退会にあたっては次の点に留意してください。

[退会の場合の留意点]

- 活動量計は退会時にご返却ください。
- 退会時にポイント残高があっても「くにPay」と交換することはできません。
- 退会時にシステムに保存された参加者のデータは、個人を特定できない形に加工され、本事業の評価などに利用されます。分析結果の公表では、個人が特定されることはありません。
- 一度退会されると、年度内に「くにたち健康ポイント事業」にご応募いただくことはできません。