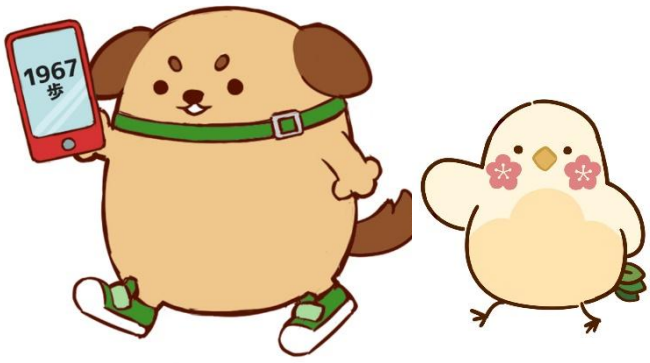
資料２

くにたち健康ポイント事業

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

＜令和8年度＞

HealthPlanet Walk



てくてく　　くにぴぃ

くにたち健康ポイント事業 イメージキャラクター

国立市健康まちづくり戦略室

目 次

■ **ご利用の際の留意事項（iPhone/Android）** P.2

■ **初期登録フロー（iPhone）** P.4

■ **初期登録フロー（Android）** P.10

■ **お友だち紹介コードの発行** P.13

■ **アプリの使い方（基本操作）** P.14

■ **Android端末をご利用の方で歩数がカウントしない場合の対処法** P.15

※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, 14, 15, 16, 17　Android8.0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。
※　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。

「HealthPlanet Walk」
対応OSページのQRコード

【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

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。

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が加算されません。
また、本事業で実施予定の**ウオーキングラリーにおいても、ご自身で送信いただかないと反映されません。**
なお、送信されたデータは翌日（午前6時）に集計され、ウオーキングラリーに反映されます。

アプリの初期登録フロー（iPhone）

Androidをお使いの方は
P.10～P.12をご確認ください。

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

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。

iOS

※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）

アプリの初期登録フロー（iPhone）

Androidをお使いの方は
P.10～P.12をご確認ください。

アプリを起動する

2

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。
必ず許可にしてください。

※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。

アプリの初期登録フロー（iPhone）

Androidをお使いの方は
P.10～P.12をご確認ください。

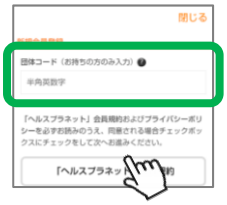
3

新規会員登録をする

※令和8年4月21日(火) AM9:00より受付開始

1 アプリを開き、
「新規会員登録」をタップ。

2 団体コード入力欄に下記
指定の団体コードを入力。



条件/団体コード	
18～64歳(800名)	tekuteku1864
65～74歳(200名)	tekuteku6574
75歳以上(150名)	tekuteku7500

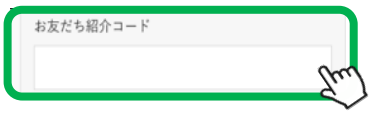
※定員に達した場合「定員に達したため受付を
停止しています」と表示されます

3 「ヘルスプラネット」会員規約および
プライバシーポリシーをご確認いた
だき、**「同意する」**にチェックをしたら
「次へ進む」をタップ。

4 お客様情報（基本情報・
ご本人情報）を入力し、
「次へ」をタップ。

セキュリティ保護のため、ページを表
示してから一定時間が経過しま
と、自動的にセッションが切れ、入
力内容が破棄される場合がござい
ますのでご注意ください。

5 友達紹介コードをお持ちの
方はこちらでご入力ください。



6 入力内容を確認し、
「内容を確定する」をタップ。

7 会員登録が完了したら、
「アプリをはじめる」をタップ。

**「ヘルスプラネットウオーク」
ログイン後の設定画面へ
遷移します。**

登録が済み、ログイン後の画面に遷移
した際、上部の国立市バナーが表示さ
れていることを確認してください。

くにたち健康ポイント以外ですでに会員登録している方

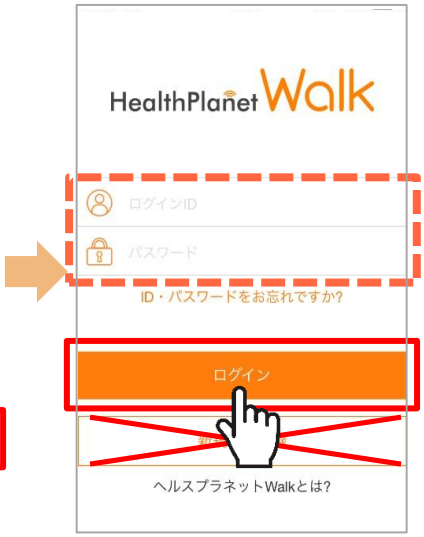
「その他」から団体コードを入
力することで、
既存IDを利用して事業にご
参加いただけます。

アプリの初期登録フロー（iPhone）

Androidをお使いの方は
P.10～P.12をご確認ください。

4 ログインをする

「**次へ**」をタップします。

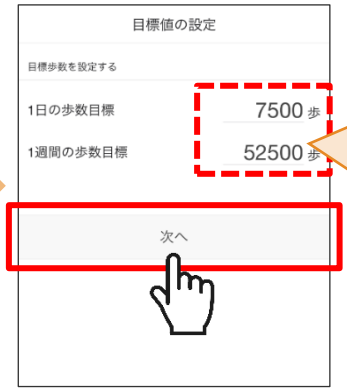


ログインIDとパスワードを入力し「**ログイン**」をタップします。

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

プロフィールで「**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。
この歩数目標はポイントに影響しませんので、ご自身の体調に合わせて入力してください。

※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。

アプリの初期登録フロー（iPhone）

Androidをお使いの方は
P.10～P.12をご確認ください。

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。

アプリの初期登録フロー（iPhone）

Androidをお使いの方は
P.10～P.12をご確認ください。

7

スマホの設定を確認する

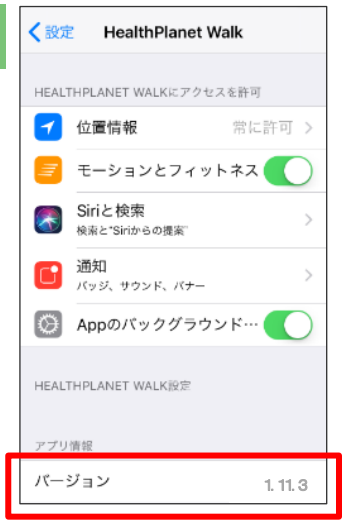
1

ホーム画面上の**「設定」**をタップします。

2

「HealthPlanet Walk」をタップします。

3



「バージョン1.11.3」以上になっていることを確認。

4

「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。

5

「通知」をタップします。

6

「通知を許可」がONになってることを確認。

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、
「その他」＞「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。

アプリの初期登録フロー（Android）

iphoneをお使いの方は
P.4～P.9をご確認ください。

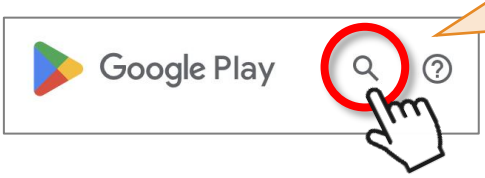
STEP①～⑤の手順に従い、アプリのダウンロードとログインをお願いします。

1 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
「ヘルスプラネットウォーク」と検索し、
アプリをダウンロードしてください。

Android

※こちらのQRコードからのダウンロードも可能です。



検索ボタンをタップして「ヘルスプラネットウォーク」と入力し検索します。

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）

2 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。

アプリの初期登録フロー（Android）

iphoneをお使いの方は
P.4～P.9をご確認ください。

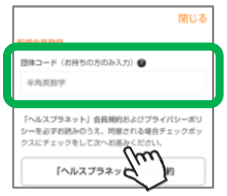
3

新規会員登録をする

※令和8年4月21日(月) AM9:00より受付開始

1 アプリを開き、
「新規会員登録」をタップ。

2 団体コード入力欄に下記
指定の団体コードを入力。



条件/団体コード	
18～64歳(800名)	tekuteku1864
65～74歳(200名)	tekuteku6574
75歳以上(150名)	tekuteku7500

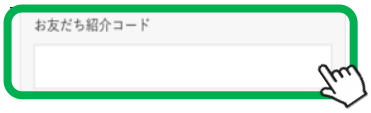
※定員に達した場合「定員に達したため
受付を停止しています」と表示されます

3 「ヘルスプラネット」会員規約および
プライバシーポリシーをご確認いた
だき、**「同意する」**にチェックをしたら
「次へ進む」をタップ。

4 お客様情報（基本情
報・ご本人情報）を
入力し、**「次へ」**をタップ。

※セキュリティ保護のため、ページを表示して
てから一定時間が経過しますと、自動的
にセッションが切れ、入力内容が破棄され
る場合がございますのでご注意ください。

5 友達紹介コードをお持ちの
方はこちらでご入力ください。



6 入力内容を確認し、
「内容を確定する」をタップ。

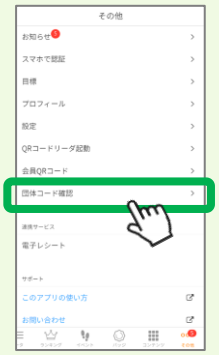
7 会員登録が完了したら、
「アプリをはじめる」をタップ。

**「ヘルスプラネットウオーク」
ログイン後の設定画面へ
遷移します。**

登録が済み、ログイン後の画面に遷移し
た際、上部の国立市バナーが表示されて
いることを確認してください。

**くにたち健康ポイント以外
ですでに
会員登録している方**

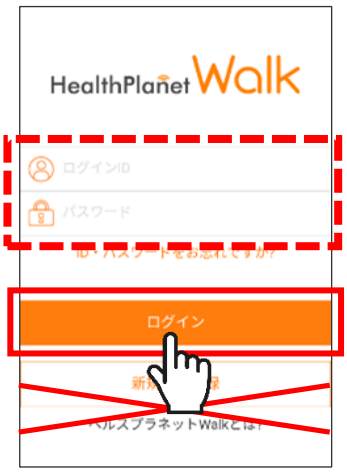
「その他」から団体コードを
入力することで、
既存IDを利用して事業に
ご参加いただけます。



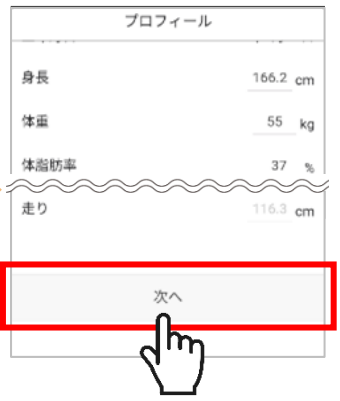
アプリの初期登録フロー（Android）

iphoneをお使いの方は
P.4～P.9をご確認ください。

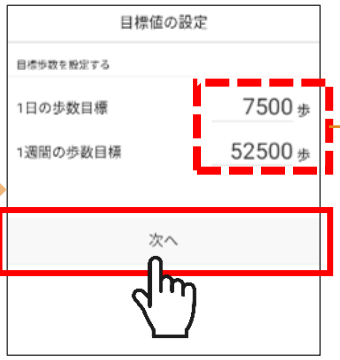
4 ログインをして目標設定をする



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。



プロフィールで**「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。

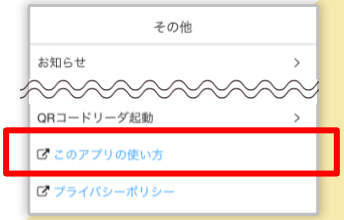
歩数目標は必ず「1」以上の数字を入力してください。
「0歩」のままでは次に進めません。
この歩数目標はポイントに影響しませんので、ご自身の体調に合わせて入力してください。

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、**「始める」**をタップしてください。

ホーム画面が起動します。



その他の各項目に関しましては
「その他」＞「このアプリの使い方」で
確認することができます。

以上で初期登録は完了です

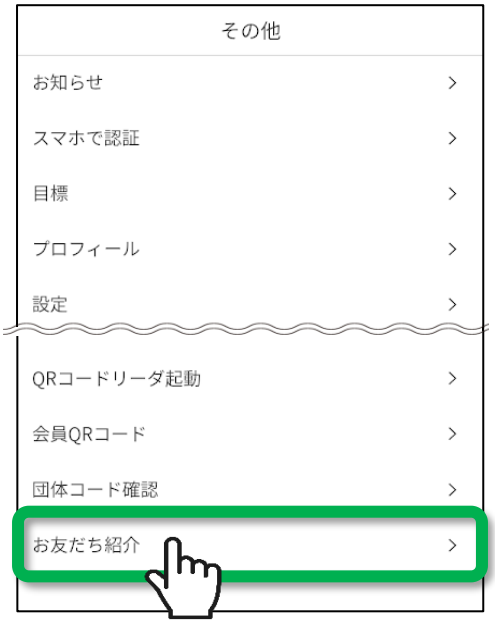
※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

お友だち紹介コードの発行

お友だち紹介に必要な紹介コードの発行方法についてご説明します。

1 ホーム画面の**「その他」**をタップします。

2 **「お友だち紹介」**をタップします。



3 「お友だち紹介」ページが表示されたら、画面の案内に従って、
紹介コードをコピー、または**「コードをシェアする」ボタンをタップ**して
お友だちに紹介コードを送りましょう。

※お友だち（紹介された人）が紹介コードを入力のうえ、本事業への新規参加登録を完了させると紹介成立です！
紹介した人・された人両方にそれぞれ【**100ポイント**】が付与されます。

※紹介によるポイント付与は 1人1回 100ポイントまでです。

※上記は「コードをシェアする」ボタンをタップしてLINEからシェアする場合の例

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（「からだカルテ」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。

からだカルテアプリへの遷移

画面右上部にある「からだカルテアイコン」をタップすると、「からだカルテ」アプリに遷移→体組成結果を確認できます。

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ができます。

データ画面

直近1週間、1カ月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

※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。

Android端末をご利用の方で歩数がカウントしない場合の対処法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。
※以下は「AQUOS SH-02M Android 11」の場合

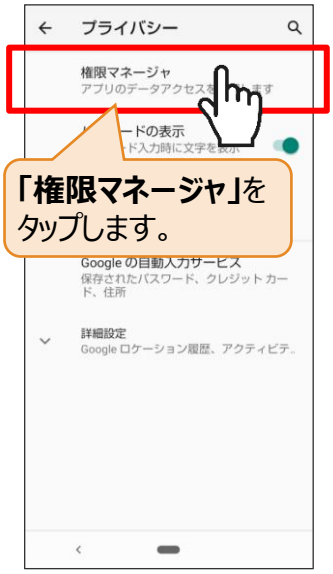
1

ホーム画面上の**「設定」**をタップします。

2

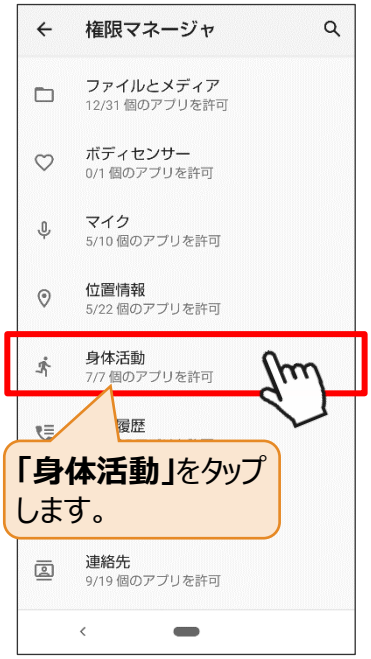
「プライバシー」をタップします。

3



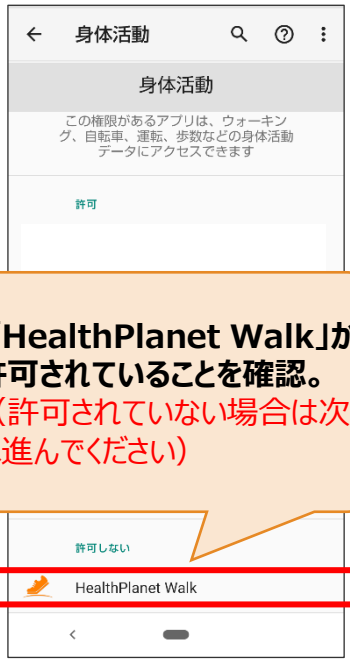
「権限マネージャ」をタップします。

4



「身体活動」をタップします。

5



「HealthPlanet Walk」が許可されていることを確認。
（許可されていない場合は次へ進んでください）

6

「HealthPlanet Walk」をタップし、**「許可」**を選択します。

※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。

Android端末をご利用の方で歩数がカウントしない場合の対処法②

「電池の最適化」をOFFにしてみましょう

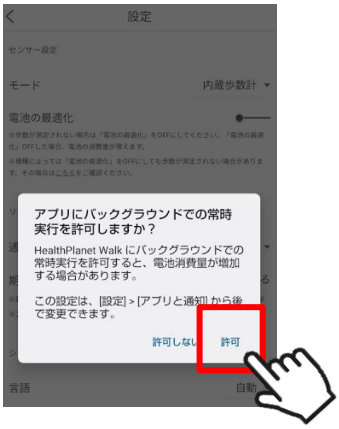
「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」アプリの歩数カウントは、常にアプリのバックグラウンドで（アプリを閉じている場合も）実行されます。「電池の最適化」をONにすることでアプリのバックグラウンドでの実行が制限され電池の消費量を抑えることができます。
ただし、機種によっては設定をONにすることで、歩数カウントが停止する場合があります。
歩数カウントが停止してしまう場合は「電池の最適化」をOFFにしてください。

1 ホーム画面の**「その他」**をタップします。

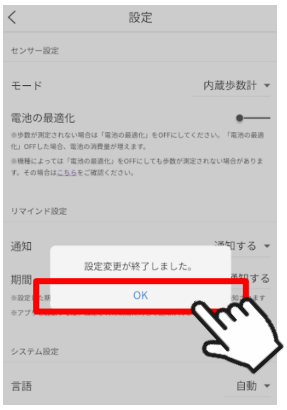
2 **「設定」**をタップします。

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。

memo

memo

memo

未来のために
気軽に楽しく健康づくり！

くにたち健康ポイント事業 イメージキャラクター：てくてく ＆ くにぴぃ

国立市健康まちづくり戦略室