



はじめにお読みください

# スタートアップガイド

このたびは「くにたち健康ポイント」にご参加いただき、誠にありがとうございます！

本冊子は、ご自宅で自己学習できるような内容にしています。ご自身のペースで取り組みをスタートしていただけるよう、事業に関する必要情報を分かりやすくコンパクトにまとめていますのでご覧ください。



**まずは、下記の物が**

**すべて揃っているか確認しましょう**

手引きやガイドは市ホームページに掲載しています

- スタートアップガイド（※本冊子※）
- 参加手引き
- 活動量計（※活動量計コースのみ）
- 「HealthPlanet Walk」アプリ（※アプリコースのみ）
- 資料1 活動量計の使い方ガイド（※活動量計コースのみ）
- 資料2 「HealthPlanet Walk」アプリ使い方ガイド（※アプリコースのみ）
- 資料3 「からだカルテ」使い方ガイド
- マンガでわかる「くにたち健康ポイント」入門ガイド

万一、不足や不備がある場合は、お手数ではございますが国立市健康まちづくり戦略室 保健センターまでご連絡ください。

確認が完了したら、次のページへ進みましょう！ ▶▶▶

# 「くにたち健康ポイント」とは

活動量計やスマートフォンアプリを身につけて歩いた歩数やイベント参加に応じて「健康ポイント」が貯まります。貯めたポイントは、最大2,500円の「くにPay」に交換することができます。さまざまな方法でポイントを貯めることができるので、どなたでも気軽に参加いただける内容です。楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

取り組み方はとってもかんたん  
楽しく歩いて健康に！  
ポイントを貯めて「くにPay」をもらおう！

6/1(月) ~  
ポイント付与

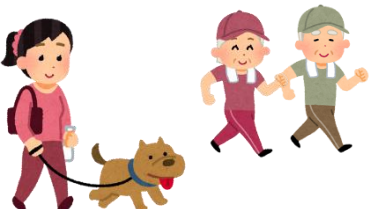
活動量計・  
またはアプリを  
身につけて  
**歩いて**

できるだけ毎日

家族と出かけながら・・・



散歩しながら・・・



**データ  
送信**

アプリコースは週1回以上

活動量計は月1回以上

らくらくデータ送信

【活動量計】活動量計を専用の読み取り機（リーダーライター）に置くだけ




【アプリ】ホーム画面左上の送信アイコンをタップするだけ！

体組成の測定で  
さらにポイントGET！

歩数データ送信や  
イベント参加などで  
**ポイントを  
貯めて**

貯まったポイントは  
最大**2,500円**相当の  
「くにPay」と交換！

 **くにPay**



これから、参加者の皆さまに実施いただきたいことを、6つのステップでご案内します。



1

活動量計または  
アプリの準備をしよう

必須

P.3

2

「ベースライン歩数」を  
計測しよう

重要

P.8

3

体組成を  
測定しに行こう

必須

P.10

4

オリジナルマンガをみよう

P.11

5

事前アンケートに回答しよう

必須

P.12

6

年間スケジュールを  
確認しよう

P.13

## 1

活動量計または  
アプリの準備をしよう

必須

「事業説明会」や「オリジナルマンガ」で本事業の内容と取り組みのポイントを学んだら、さっそく活動量計の準備をしましょう！

## ● 活動量計コースで参加の方

開封後の設定は不要です  
そのままご使用いただけます

ご提出いただいた「参加申込書」に記載の情報をもとに、**身長・性別・年齢などを個人ごとの機器に設定済みです。**

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、**付属ストラップで首からぶら下げることを**おすすめします。（ポケットに入れたまま洗濯し、故障する例が多発しています。）

- ★ **水没（洗濯など）には十分ご注意ください。**
- ★ **開封後の活動量計の取り違えにご注意ください。**



多くの参加者が同じ活動量計をお持ちです。特に家族同士で参加されている方は、取り違えにご注意ください。開封後の活動量計にご自身のものとわかる目印をつけることをおすすめします。



**破損・故障・けがをするおそれがありますので  
以下のとおり、お取り扱いにご注意ください**

- 活動量計をズボンのうしろポケットに入れない。
- 湿気の多い所や水のかかる所で使用しない。
- ストラップなどを持って振り回さない。
- ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っばられたり、引っかかったりしないようにする。



活動量計の使用方法や歩数データ送信機器設置拠点に関するより詳細な情報については、【マンガでわかる「くにたち健康ポイント」入門ガイド】をご覧ください。

## ● アプリコースで参加の方

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」をダウンロードのうえ、初期設定の実施をお願いいたします。

### STEP 1 ▶ アプリをダウンロードしよう ※ダウンロード済みの方はSTEP2へ

下記の二次元コードを読み取って、アプリをダウンロードします。



HealthPlanet Walk  
(ヘルスプラネットウォーク)

iOS



Android



### 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)

### STEP 2 ▶ アプリの会員登録をしよう

アプリを開き、団体コードを入力してください。その後、氏名、メールアドレス、パスワードなどのお客様情報を入力し、会員登録を完了してください。※ IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

### STEP 3 ▶ アプリの初期設定を実施しよう

アプリ内下部メニュー>コンテンツ>マニュアル内に掲載されている【歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」の初期登録ガイド】記載の手順を参照のうえ、初期登録を実施してください。



**本事業では、アプリ参加者へプッシュ通知機能を使用してお知らせを行います。アプリのプッシュ通知設定は、必ず「オン」にさせていただくようお願いいたします。**

## ● アプリコースで参加の方

## STEP 4 アプリの基本的な使い方を覚えよう

## 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。



## 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 AVG 12,080歩	総歩数 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	
ヘルプ/フィードバック/お問い合わせ	
ホーム	データ
その他	その他

※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。

## ● アプリコースで参加の方

### ■ ログインIDを忘れた場合

アプリをログアウトしたい場合  
その他→設定→ログアウトをクリック

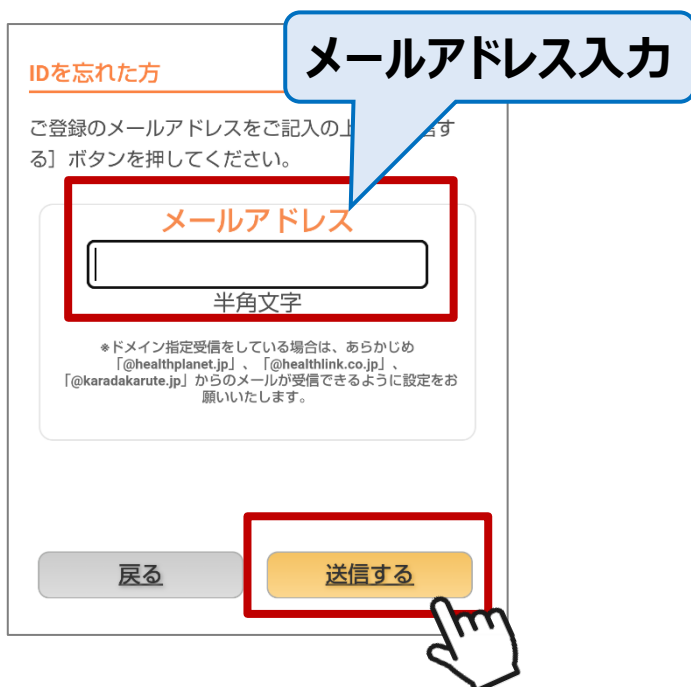
- 1 「ID・パスワードをお忘れですか？」をタップしてください



- 2 「IDを忘れた方」をタップしてください



- 3 メールアドレスを入力の上、「送信する」をタップしてください



- 4 入力したメールアドレス宛にログインIDのお知らせメールが届きます。



## ● アプリコースで参加の方

### ■ パスワードを忘れた場合

1 「ID・パスワードをお忘れですか？」をタップしてください

2 「パスワードを忘れた方」をタップしてください

3 ログインID・メールアドレス・生年月日を入力の上、「送信する」をタップしてください

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

## 2

「ベースライン歩数」を  
計測しよう

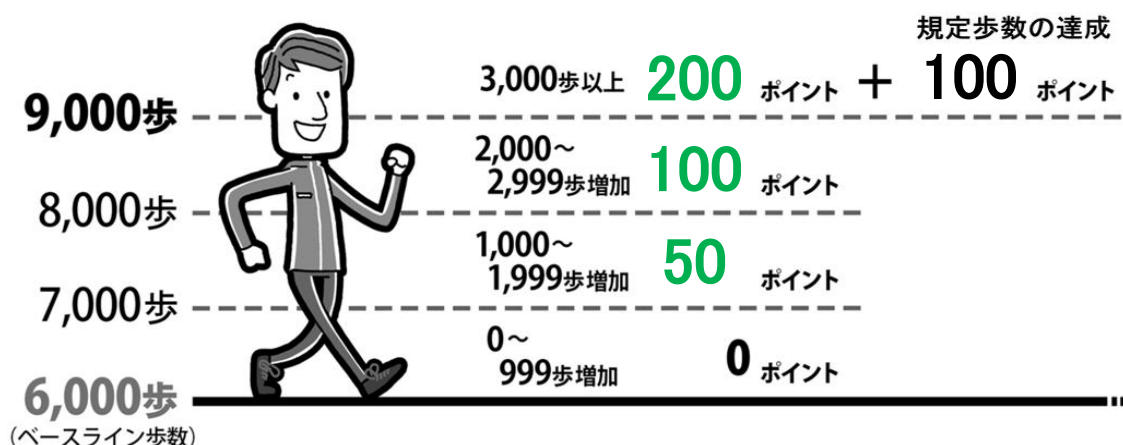
重要

活動量計またはアプリの準備が済んだら、歩数を測定してみましょう！  
ここでは、平均歩数の増加度合（がんばり度）に応じて付与される  
「がんばってますポイント（月々）」獲得の際に、とても重要になる  
「ベースライン歩数（開始前歩数）」について解説いたします。  
ポイント付与の仕組みを理解したら、まずは、あなたが普段の生活で、  
1日にどれくらい歩いているかを確認することからはじめてみましょう。

「ベースライン歩数」について **必読**

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。

例：75歳未満、ベースライン歩数6,000歩の人



例えば75歳未満の方で、ベースライン歩数が6,000歩だった場合、月平均9,000歩(3,000歩増)歩くと、平均歩数の増加で200ポイント付与されます。さらに75歳未満の方は9,000歩、75歳以上の方は7,000歩の達成で100ポイント付与され、最大300ポイントが付与されます。たとえ**規定歩数**の達成が難しくても、平均歩数を少しずつ増やしていけばポイントを獲得することができます。

## 「ベースライン歩数」の測定・設定方法



ご自身で設定いただく必要はありません。  
以下の手順を実施いただくことで、**自動で設定**されます。

### STEP 1

## 活動量計またはアプリ（スマホ）を 身につけて普段どおりの生活を送ろう

下記の測定期間中は、**必ず活動量計またはアプリ（スマホ）を身につけて**普段通りの生活を送りましょう。



**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。

### STEP 2

## 貯まった歩数データを送信しよう

測定した**歩数データの送信を忘れずに実施**してください。

- ※ 歩数データを送信しないとベースライン歩数の自動設定は完了しません。
- ※ ベースライン歩数の設定がされないとポイントが獲得できません。

## ワンポイントアドバイス

**初め（最初に1,000歩を超えた日から7日間）からがんばりすぎて  
しまうと、目標歩数が高く設定されてしまい、ポイントの獲得が難しく  
なってしまいます。**

初めの1週間はご自身の運動習慣を知る期間と捉えて、2週間目以降  
から、目標に向かって**ご自身のペース**で日々がんばっていきましょう！



「ベースライン歩数」やポイント獲得ルールに関するより詳細な情報については、  
**【参加手引き】**をご覧ください。

必須

## 3

## 体組成を測定しに行こう

ウォーキングなどの健康づくりに取り組みはじめたら、市内3カ所にある「くにたち健康ポイント測定スポット」で、定期的な体組成の測定をしましょう。測定するだけで月に2回までポイントを獲得できるほか、測定結果に応じていつもより多めにポイントを獲得できるチャンスも！もちろん、何度測定いただいても大丈夫です。

ご自身で測定拠点や測定方法をご確認のうえ、実施いただきますようお願いいたします。（資料1、資料4参照）

## ◆ くにたち健康ポイント 測定スポット

	拠点	所在地
①	国立駅前くにたち・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をご確認ください。



国立市



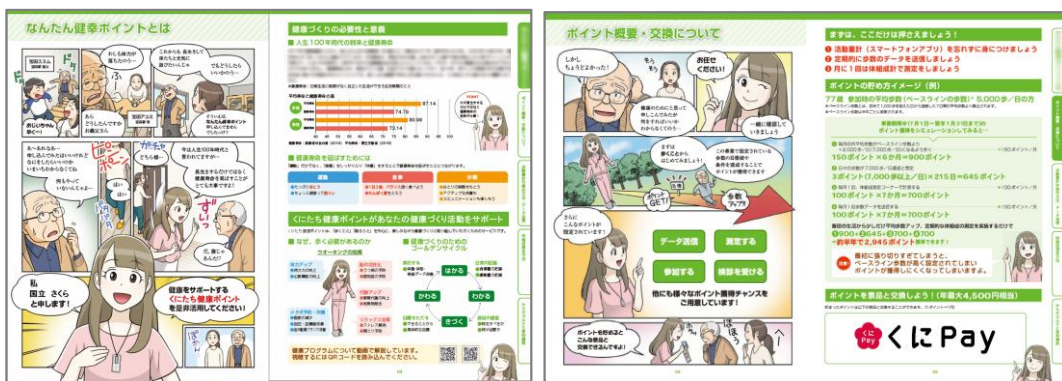
体組成の測定方法や「くにたち健康ポイント測定コーナー」に関するより詳細な情報については、【参加手引き】【マンガでわかる「くにたち健康ポイント」入門ガイド】をご覧ください。

# 4

## オリジナルマンガをみよう



【マンガでわかる「くにたち健康ポイント」入門ガイド】をご覧ください。  
事業内容をわかりやすく解説しております。



※デザイン・内容は実際のものとは一部異なる場合がございます

事業内容に関するより詳細な情報については、【参加手引き】をご覧ください。

＼ こちらのアプリもぜひご覧ください！ ／

### 健康管理アプリ「からだカルテ」

歩数・体組成の測ったデータを管理し、からだや運動の状態の変化をグラフなどで確認したり、目標管理をすることができます。

また、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」など、健康づくりのお役立ちコンテンツも配信しています！

こちらからダウンロードしてください

「からだカルテ」アプリで  
楽しく続く健康管理



iOS



Android



使用可能なスマートフォン

対応OS : iOS 14.0以降 Android 7.0以上

※該当OS以外の動作は保証いたしかねます。

※本アプリは、iPadやAndroidタブレットでは正しく動作しない可能性があります。

**必須**

# 5

## 事前アンケートに回答しよう

本事業へ参加いただく皆さまにおかれましては、**アンケートへの回答**が【**必須**】となっております。お手数ではございますが、ご回答をお願いいたします。

アンケートにご回答いただいた方には、**100ポイント付与**いたします。  
※アンケートは**事前と事後の2回**を予定しています。事後アンケートについては改めてご案内いたします。

### ● 活動量計コースで参加の方

**アンケート用紙でご回答ください。**

※アプリ内での回答はできません

事務局より郵送します「参加確定通知書」に同封いたします。ご記入いただき、事業説明会時にご提出をお願いいたします。

### ● アプリコースで参加の方

**アプリ内のアンケートにてご回答ください。**

後日、「ヘルスプラネットウォーク」アプリより、プッシュ通知にてご案内いたします。

① 活動量計  
アプリ準備

② ベースライン  
歩数測定

③ 体組成  
測定

④ オリジナル  
マンガ

⑤ アンケート  
回答

⑥ 年間  
スケジュール

6

## 年間スケジュールを 確認しよう

今年度のくにたち健康ポイントのスケジュールを確認してみましょう！

2026年

2027年



※くにPay(健康ポイント分)使用期限は令和9年3月31日(水)になります。



事業内容に関するより詳細な情報については、同封の【参加手引き】をご覧ください。

その他にも、あなたの健康づくりをサポートするイベントやキャンペーンを計画しておりますのでお楽しみにしてください！  
ぜひ、この機会にご自身のペースで、積極的に参加してみましょう！

# 「くにたち健康ポイント」が いよいよスタートします！

最初の1週間はこれまで通りの生活を心がけ  
ご自身のこれまでの生活を知ることからはじめましょう。

## 本事業における大切な3つのポイント

Point.1

**毎日**  
歩数を測定  
する

Point.2

**月1回以上**  
歩数データを  
送信する

※アプリコースは週1回以上

Point.3

**月1回以上**  
体組成を  
測定する

ご自身のペースで本事業へご参加ください。

ご不明な点は、下記の窓口までお問い合わせください。  
あなたの健康づくりを全力でサポートいたします！

未来のために  
気軽に楽しく健康づくり！



**国上市健康まちづくり戦略室**

**TEL:042-572-6111**

平日 午前8時30分～午後5時00分  
(※土・日・祝日・年末年始を除く)

※本冊子に掲載されている情報は2026年4月時点のものとなります。内容は予告なく変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

