

① アプリをダウンロードする

下記の二次元コードを読み取り、歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」をダウンロードします。



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)

② アプリにログインする歩数目標を設定する

アプリを開き、**本事業参加時に付与されたIDとパスワード※**を入力してください。



「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。



iPhoneユーザーの方で、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。

ログインIDとパスワードは、

【ログインID】

活動量計の裏面に貼ってある番号

例：mkp12345、m1u001、27t001など

【パスワード】

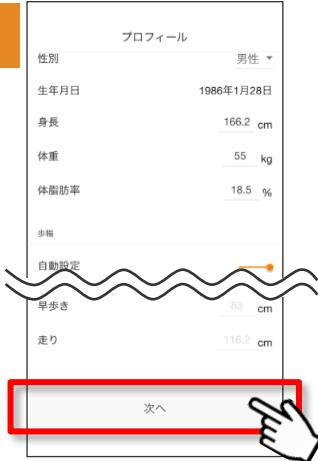
上記IDの「mkp」、「m1u」、「27t」の部分を「pass」に変えた番号

例：mkp12345 → pass12345



② 各種設定をする

4



プロフィール

性別 男性

生年月日 1986年1月28日

身長 166.2 cm

体重 55 kg

体脂肪率 18.5 %

歩幅

自動設定

早歩き 83 cm

走り 116.2 cm

次へ

プロフィールで「次へ」をタップします。

5



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。

【推奨歩数】
64歳以下 8,000歩
65歳以上 7,000歩

6



設定

センサー設定

モード 内蔵歩数計

グラフ設定

ブーストモード

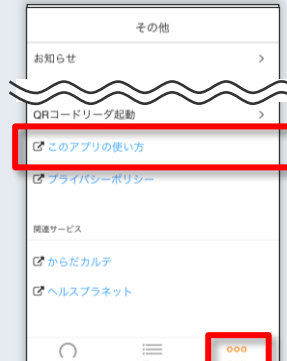
GPU使用

システム設定

言語 自動

始める

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。



その他

お知らせ

QRコードリーダー起動

このアプリの使い方

プライバシーポリシー

関連サービス

からだカルテ

ヘルスプラネット

その他

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

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。

7日間以上空けずに
データ送信することを
推奨します

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。端末や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。



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、歩数目標を設定することで、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できます。

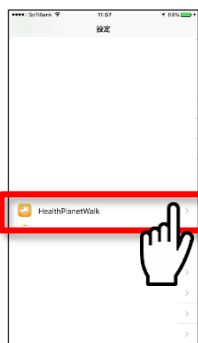
各種コンテンツ

ランキングやウォーキングラリー（バーチャル歩数イベント）の実施状況を表示します。

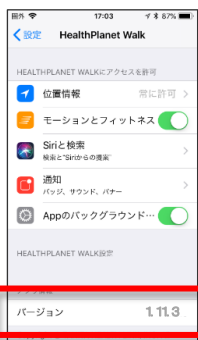
うまく歩数がカウントされない場合は スマートフォンの「設定」を下記の手順でご確認ください

iPhone

- 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になっていることを確認。



Android

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

(以下のように許可されていない場合は次へ進んでください)



※画面はイメージです。端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。

体組成計「MC-780A」の測定方法（QRコードリーダー）

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」を開き、「その他」>「会員QRコード」をタップします。

リーダーライターのランプ表示が**みどり色**であることを確認してから、オレンジ色のQRコードリーダーにスマホをかざします。ランプ表示が**あお色**に変わり「準備が整いました。測定できます」のアナウンスが流れたら、測定できます。

