「HealthPlanet Walk」の使い方
ーiPhone版(内蔵歩数計モード)ー

株式会社タニタヘルスリンク
2021年3月作成

© TANITA HEALTH LINK, INC.

目次

1. ご利用の際の留意事項・・・・・・・・・・・・・・・p.3
2. アプリの初期登録フロー・・・・・・・・・・・・・・ p.6
3. アプリの使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.12
4. 「スマホで認証」の確認・・・・・・・・・・・・・・ p.14
5. FAQ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.17
6. 体組成計の測定方法・・・・・・・・・・・・・・・p.20
7. 血圧計の測定方法・・・・・・・・・・・・・・・・・p.23

設定をはじめる前に

歩数計アプリを活用するための全体の流れをご確認ください。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

1.ご利用の際の留意事項

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ご利用の際の留意事項（iPhone）

スマートフォンで参加の方は、下記留意事項をご理解の上、ご利用ください。

1. 使用可能なスマートフォン

対応するスマートフォン端末は、以下のページをご確認ください。
http://www.tanita-thl.co.jp/support/my/my200/

（対応機種）〈iPhone〉iOS11.0以上（iPadやiPod touch等は不可）
※お持ちの機種が対応しているかを必ずご確認ください。

●該当OS以外の動作は保証いたしかねます。

●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。

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できません

スマートフォン専用の歩数計アプリなので、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

一度ログアウトして、別のアカウントでログインすると
元のアカウントで利用していた情報が消去されてしまいます。
送信済みの歩数データが削除されることはありませんのでご安心ください。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ご利用の際の留意事項（iPhone）

5.歩数管理にご注意いただく必要があります

●「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を「OK」にする必要があります。
設定は簡単に行えますので、P.6以降に掲載の初期登録フロー「設定確認」を参照ください。

●7日に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。

●機種変更前には必ず歩数データを送信する必要があります。
送信せずに機種変更すると未送信の歩数が失われます。
送信済みの歩数データが削除されることはありませんのでご安心ください。

●アプリをアンインストールしてしまうと、未送信の歩数が失われます。

●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。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

2.アプリの初期登録フロー

© TANITA HEALTH LINK, INC.

アプリの初期登録フロー（iPhone）

STEP①～⑤に従いアプリのインストールと登録をお願いします。

※画面表示はiPhoneのバージョンにより異なる場合があります。

①

申し込み時にお渡しするID、パスワードを確認する

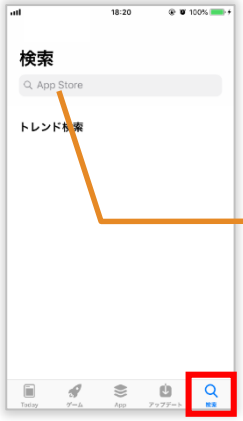
【IDとパスワードの確認】
ID・・・・・・・ アルファベット+数字 （10桁）
パスワード・・アルファベット+数字 （7桁）
※設定したパスワードを忘れないようにご注意ください

②

アプリをインストールする

左のアイコンの「AppStore」を開く。

※こちらのQRコードから
ダウンロードも可能です。



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する。

「ヘルスプラネットウォーク」と入力

間違って「HealthPlanet」を
ダウンロードしないように
してください。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

アプリの初期登録フロー（iPhone）

アプリを起動する

アプリがトップ画面に
存在しているか確認し、
アプリを起動させる。

「次へ」を押して進める。

③

下記は**初回アプリ起動時**に表示されます。
お知らせ機能やアプリからの通知を行うために送信許可が必要です。

※iPhoneのバージョンにより表示が異なる場合がございます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

アプリの初期登録フロー（iPhone）

④ ログインをする

「次へ」を押して進める。ログインIDとパスワードを入力してログインを押す。

「OK」を押す。

⑤ 目標設定をする

歩数目標を入力し「次へ」を押す。

※歩数目標は必ず「1」以上の数字を入力して下さい。
「0歩」のままでは動作しません。

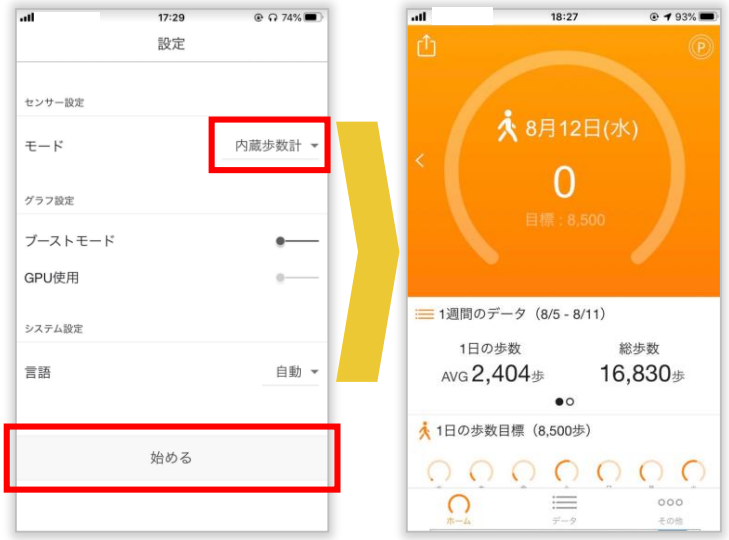
プロフィールで「次へ」を押す。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

アプリの初期登録フロー （iPhone）

⑤

モードを選択する



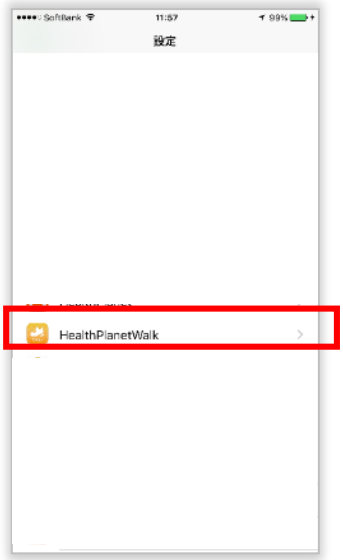
モードを選択する。
「内蔵歩数計」を選択し、「始める」を選択してください。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

アプリの初期登録フロー（iPhone）

＜設定確認＞

①ホーム画面上の
「設定」を押す



②「HealthPlanet Walk」
を押す

③「バージョン1.6.0」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」を押す

⑥「通知を許可」がONに
なってることを確認

その他使い方ガイドについて
その他の各項目に関しましては、
「その他」の「このアプリの使い方」で確認できます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

3.アプリの使い方

© TANITA HEALTH LINK, INC.

アプリの使い方（iPhone）

測定データの確認および歩数データの送信ができます。

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情報が送信（「からだカルテ」に同期）されます。
7日に最低1回は実行する必要があります。

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

今日現在の歩数、1日の歩数、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カ月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

4.「スマホで認証」の確認

© TANITA HEALTH LINK, INC.

「スマホで認証」の確認（iPhone）

体組成計、血圧計を測定する際、 HealthPlanet Walk「スマホで認証」機能を使用することで、「からだカルテ」へ測定データを自動送信することができます。
使用の際には下記の設定が必要です。

①「その他」を選択

②「スマホで認証」を選択

③「OK」を選択

初回のみ
表示されます。

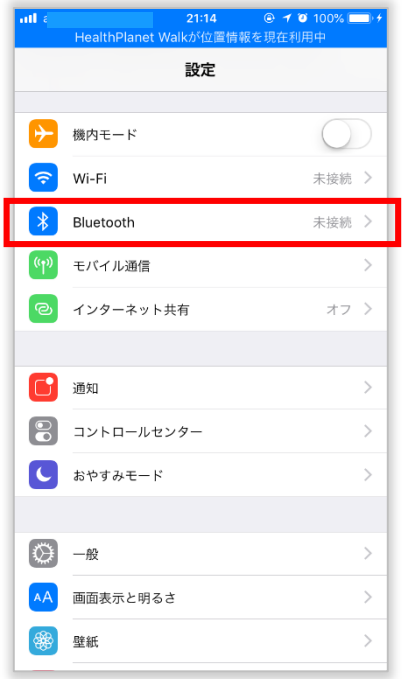
④上記画面が
表示される事を確認

© TANITA HEALTH LINK, INC.

「スマホで認証」の確認（iPhone）

「Bluetooth」がOFFの時は下記のように表示されます。
その場合、下記の方法で「Bluetooth」をONにしてください。

①「設定」を選択



②「Bluetooth」を選択

③「Bluetooth」がONになっていることを確認

© TANITA HEALTH LINK, INC.

5.FAQ

© TANITA HEALTH LINK, INC.

FAQ（iPhone）

よくある質問

◇ID・パスワードを入力しても、ログインができません。
大文字、小文字の入力モードに間違いがないかご確認ください。
IDが半角で入力されているかを確認ください。

◇データ送信後、同じ日に新たな歩数が加算された場合 次回送信時にプラスして反映されますか。
データ送信時に未送信の新しい歩数がある場合は自動的に加算され、
数値が最新のものに更新されます。

◇アプリのデータ送信はいつまでに行えばよいか。
アプリには7日分の歩数データを保存できます。
7日を過ぎてしまいますと、古いデータから消失しますので、
最低でも7日に1回はデータ送信をお願いします。

◇データ送信後、「からだカルテ」に反映されるのはどのくらい時間がかかるのか。
「からだカルテ」には、すぐに歩数データ等は反映されます。

◇測定データはずっと保存される？
会員登録されてから、退会されるまでは、測定したデータを「からだカルテ」
で見ることが可能です。
測定データは、「からだカルテ」がしっかりとお預かりしますので、安心してご利用いただけます。

◇海外でも「からだカルテ」を使える？
インターネットをつなぐ環境があれば、ご利用可能です。

◇「スマホで認証」ができません。
下記3点の確認をお願いします。
1.スマートフォンの設定で「Bluetooth」がONになっているか確認してください。
2.スマートフォンの自動ロックが短い場合は、長い時間に設定をしてください。
3.スマートフォンアプリを複数起動している場合は、スマートフォンアプリのタスクを
すべて落としてください。

◇歩数がカウントされないません。
P.11記載の初期設定がされているか確認してください。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

使用上の注意事項

①iPhone本体を再起動した場合や電池切れでシャットダウンした場合など、本体起動後の一定期間は歩数の測定がされません。

②他のアプリを使用しているときに、使用するアプリの組み合わせによっては一時的に歩数が計測されなくなる場合があります。
特定のアプリや組み合わせがある訳ではありませんが、多くのアプリを使用している場合やゲームなどの容量の大きいアプリを使用した場合に発生する傾向があります。

③メモリ解放する操作やアプリを使用した場合も正しい計測が行えません。
バッテリー節約アプリや最適化アプリなどが該当する場合があります。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

6.体組成計の測定方法

靴下やタイツを脱いでいただき、素足で体組成計に乗って測定してください。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成計『MC-780』の測定方法について

下記の①～⑧の手順で測定を行っていただきます。

①

アプリを立ち上げ、「スマホ認証」設定をします。

「Bluetooth」をオンしてください。

②

スマートフォンをリーダーライターへかざします。

ランプの色が緑色であることを確認してください。

※よくあるエラー

正しい位置に置かれないと赤色に点滅します。
中央に位置するように置いてください。

③

スマートフォンをかざすと下記のアナウンスが流れます。

「準備が整いました 測定できます。」のアナウンスが流れましたら、測定できます。

準備が整いました
測定できます。

歩数計データを
送信します。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成計『MC-780』の測定方法について

⑤

体重をはかります。

表示部に、年齢・身長が表示された後、
画面に**"STEP on"**の文字が表示されたら
体重がはかれる状態です。

→ 着衣・靴の重さは引かれています。
→ 靴下やタイツを脱いで頂き、素足で乗ってください。

測定の際の注意点

- **体組成計に乗る時は、つま先側と、かかと側が対称になるように乗ってください。**
- **手のひらや指を電極部に正しく合わせてください。**
- **ひじを曲げたり、座ったまま測定しないでください。**
- **ペースメーカー等、体内機器装着者は体組成計の測定を行わないでください。**
  装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。

⑥

体組成をはかります。

測定台に乗り、画面に”GRIP on”と
表示されたらグリップを握ります。

※ひじは曲げず、腕を自然に下げましょう。
※グリップは軽く握りましょう。

⑦

測定が完了したら体組成計から降ります。

体組成を測定後、
画面に”GRIP off”と
表示されたら測定終了です。
右記のように
「測定が終了しました。」と
アナウンスが流れたらスマートフォンを外します。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

7.血圧計の測定方法

全自動血圧計BP-900　禁止事項

1．次の場合は使用しないこと。
- ・測定部位の腕の直径は5cm以下の人、及び小学生以下の子ども
- ・腕に痙攣（けいれん）のある人　・人工心肺を使用している患者
- ・測定部位が点滴や輸血中の場合、傷や損傷がある場合
- ・腕にうっ血によるアザができると困る場合
- ・以前に自動血圧計を使用してうっ血を起こし、困った経験のある方

2．上腕部以外には使用しないこと
3．座位以外の姿勢では測定しないこと

© TANITA HEALTH LINK, INC.

全自動血圧計『BP-900』測定方法

下記の①～⑧の手順で測定を行っていただきます。

アプリを立ち上げ、「スマホ認証」設定をします。

①

「Bluetooth」をオンにしてください。

スマートフォンをリーダーライターへかざします。

②

ランプの色が緑色であることを確認してください。

※よくあるエラー

正しい位置に置かれないと赤色に点滅します。
中央に位置するように置いてください。

スマートフォンをかざすと下記のアナウンスが流れます。

③

「準備が整いました 測定できます。」のアナウンスが流れましたら、測定できます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

全自動血圧計『BP-900』測定方法

④ 正しい姿勢でお座りください。

①上着等の厚手の服は脱いでください
（薄手の衣類の場合は、腕をまくらずにそのまま測定してください。）

②**心臓と腕の高さを合わせてください。**
（椅子の高さを調整してください）

③手のひらを上にして**腕帯の奥まで**
腕を入れてください。
（腕はまっすぐ伸ばさず、ヒジ置きにヒジを合わせて軽く曲げてください。）

④背筋を伸ばし、からだの力を抜いてください。
（はじめに深呼吸を２～３回して、リラックスしてください。）

⑤ 測定を開始してください。

⑤スタートボタンを押してください。
（緑色に点灯しているボタンです。）

⑥測定中は話したり動いたりせず
静かにしてください。
（動いたり話したりした場合、測定を中止することがあります。）

※測定中に痛いと感じたら
非常停止ボタンを押してください。

⑥ 測定結果が表示されます。

⑦測定結果がパネルに表示されます。

＜正しい血圧を測定するポイント＞
・ステップ④の各項目に注意して測定してください。
・測定する直前の運動、食事、タバコ、寒冷ばくろ等、血圧測定に影響することは避ける様にしてください。

※血圧は常に変動しています。測定値は自分で判断せず、医師に相談してください。

⑦ 測定が完了したら腕をぬいてください。

測定後、
「測定が終了しました。」と
アナウンスが流れたらスマートフォンを外します。

© TANITA HEALTH LINK, INC.