
滝沢市 ポイントウォーク事業 クイックガイド

《スマートフォン利用者向け》

<令和8年度>



滝沢市営業係長
ちやぐぼん

滝沢市健康づくり課

ヘルスプラネットウォークアプリを使う前に！

ご利用の際の留意事項（iPhone）（Android）



使用可能なスマートフォン

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）〈Android〉Android8.0以上
※お持ちの機種が対応しているかを必ずご確認ください。

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。

5. 歩数管理にご注意いただく必要があります（iPhone）

- ・「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。
- ・**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。
- ・**アプリでの歩数は、端末を持ち歩いてカウントしたもののみ計上します。**
端末を持たず、Apple Watchやスマートウォッチでカウントした歩数は反映されません。

6. 歩数管理にご注意いただく必要があります（Android）

- ・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。
- ・アプリにスマートフォン内蔵の加速度センサー利用を許可する必要があります。
- ・利用を許可をしないと歩数がカウントされません。
- ・アプリ内で保持できる歩数情報は前日から過去**30日間**です。
- ・**30日に最低1回**は歩数データを送信する必要があります。
- ・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、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。

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方

初期登録フロー

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

以下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

間違っても「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

アプリを開き、Web申込の方は、本事業へのお申し込み時にご自身で設定されたIDとパスワードを、Web申込以外の方は、説明会時にお渡しした紙に記載されたIDとパスワードを入力してください。

※IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

※ID・パスワードがわからない場合、ログイン画面にある「ID・パスワードをお忘れですか？」からご自身でご確認をお願いします。



1. ご自身の「ID」を入力します。
2. ご自身の「パスワード」を入力します。
3. 「ログイン」ボタンをタップしてください。

アプリを開く

一度ログインしていただいた後は、毎回ログインID・パスワードの入力をせずに、ご利用いただけます。

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方



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日に最低1回は実行する必要があります。(iPhone)

30日に最低1回は実行する必要があります。(Android)

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、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。

7日間に1回のデータ送信を推奨します



- **お知らせ**：管理者から送られてきたお知らせを確認できます。
- **スマホで認証**：体組成計や血圧計の個人認証、リーダーライターとデータの送受信ができます。
- **目標**：歩数の目標を設定します。(1日/1週間)
- **プロフィール**：個人情報・体組成情報・歩幅の設定ができます。
ID/ニックネーム/性別/生年月日/身長/体重/体脂肪率/歩幅(歩き・早歩き・走り)
- **設定**：アプリの設定を変更できます。
センサー設定(加速度センサー・省電力モード※Android・スタミナモード※iOS) / グラフ設定(ブーストモード・GPU使用) / システム設定(言語・電池の最適化をオフ) / スマホで認証(データ送信)
- **QRコードリーダー起動**：QRコードの読み取りができます。
- **会員QRコード**：会員情報のQRコードが表示されます。
↳ 体組成計や血圧計の個人認証、リーダーライターとデータの送受信ができます。
- ★ **その他**：各サイトのページにリンクします。

体組成計・血圧計を測定する場合

アプリで「会員QRコード」を表示します。



※QRコードをかざすのは、オレンジ色の機器です。

「その他」をタップ → 「会員QRコード」をタップ → 会員QRコード表示

体組成計の使い方

◆ 体組成の測定ができる場所：

滝沢市役所、ビッグルーフ滝沢、葉の木沢山活動センター、滝沢ふるさと交流館

できるだけ月1回は「体組成の測定」を行い、からだの状態をチェックしましょう！

靴を履いたままでは測れません。裸足で測定してください。

【アプリの方】QRコードをかざします。



「その他」をタップ



「会員QRコード」をタップ



会員QRコード表示



※QRコードをかざすのは、オレンジ色の機器です。

測定方法～体組成計～

◆ 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測れる状態です。

靴下やタイツを脱いで頂いただき、素足で体組成計に乗ってください。

「STEPon」の文字が表示されます。

◆ 体組成をはかります。

体重測定の後、画面に"GRIP on"と表示されるのでグリップを握って下さい。

GRIP on

ひじは曲げず腕を自然に曲げましょう。グリップは軽く握りましょう。

◆ 「測定が終了しました」とアナウンスが流れたら、グリップを戻し、体組成計から降り、活動量計を外します。

測定方法～血圧計～

正しい姿勢でお座りください

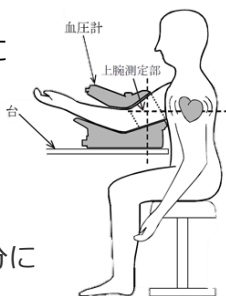
◆ 上着等の厚手の服は脱いでください。(薄手の衣類の場合は、腕をまкруらずにそのまま測定してください)

◆ 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)

◆ 手のひらを上にして、肩口まで腕を入れてください。

(腕はまっすぐ伸ばさず、ひじあて部分にひじを合わせて軽く曲げてください)

◆ 背筋を伸ばし、体の力を抜いてください。(緊張している時は深呼吸を2～3回して、リラックスしてください)



測定を開始してください

◆ スタートボタンを押してください。(みどり色のボタンです)

◆ 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。



スタートボタン



非常停止ボタン

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方

パソコンやスマートフォンで歩数や測定グラフを確認できます。

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」(<https://www.karadakarute.jp/takizawacity/>)にアクセスするか、「からだカルテ」アプリをダウンロードし、IDとパスワードでログインしてご利用ください。

Webでお申し込みされた方（アプリコース）

登録時に付与されたID、登録されたパスワードを入力してください。

※登録後に変更された方は、変更されたID・パスワードを入力してください。

Web以外の方法でお申し込みされた方（活動量計コース）

黄色い紙に記載されている「シリアル情報」を入力してください。

- シリアルナンバー（MYH S/N）⇒ **ID**
- シークレットナンバー（シークレットN）⇒ **パスワード**



黄色い紙（活動量計の箱に同梱）

※ID・パスワードを忘れた場合、「からだカルテ」ログイン画面

- ・会員IDを忘れた場合はこちら
 - ・パスワードを忘れた場合はこちら
- から、ご自身でご確認をお願いします。

アプリをダウンロードしログインする

右に表示されている二次元コードを読み取り、「からだカルテ」アプリをダウンロードします。

まずは、アプリを開く

1. ご自身の「**ID**」を入力します。
2. ご自身の「**パスワード**」を入力します。
3. 「**ログイン**」ボタンをタップしてください。

iOS



Android



一度ログインしていただいた後は、毎回ログインID・パスワードの入力をせずに、ご利用いただけます。

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方

ログイン後の画面

◆ 「からだカルテ」ログイン後の画面を確認してみましょう

「からだカルテ」メニュー画面からさまざまなコンテンツを閲覧することができます。画面左上の

☰（メニュー）から、各種コンテンツにアクセスしてみましょう。

最初の画面に戻りたい場合は、こちらの「からだカルテ」のアイコンをクリックしてください。

確認したいコンテンツをクリックしてみましょう。

直近で測定したデータが表示されます。

ダッシュボード

グラフ

近況

Myデータ

その他

基本データ

項目	値	標準値	状態
体重	54.3 kg	61.95 kg	標準
体脂肪率	16.4 %		やせ
筋肉量	42.6 kg		標準
BMI	19.3		普通体重
内臓脂肪レベル	1		標準
基礎代謝量	1,296 kcal		絶えず多い
体年齢	0 歳		
推定骨量	2.8 kg		多い
筋質点数	0		少ない
水分率	58.6 %		
脂肪スコア	-3		少ない
筋肉スコア	0		標準

歩数 >

2,500 歩
目標 9,000 歩

歩行消費カロリー --- kcal
歩行時間 22 分

消費カロリー >

896.9 kcal
体重キープの目安 2,385.3 kcal
活動消費カロリー 0 kcal

血圧 >

血圧 116-67 mmHg
脈拍 68 拍/分

血糖 >

血糖 --- mg/dL

尿酸 >

◆ ダッシュボードについて

上記「ダッシュボード」画面では、直近の体組成や歩数などの測定データが数値で確認できます。「グラフ」で数値の変化を確認したい場合は、「Myデータ」をご確認ください。切り替えは、画面上部の

ダッシュボード グラフ

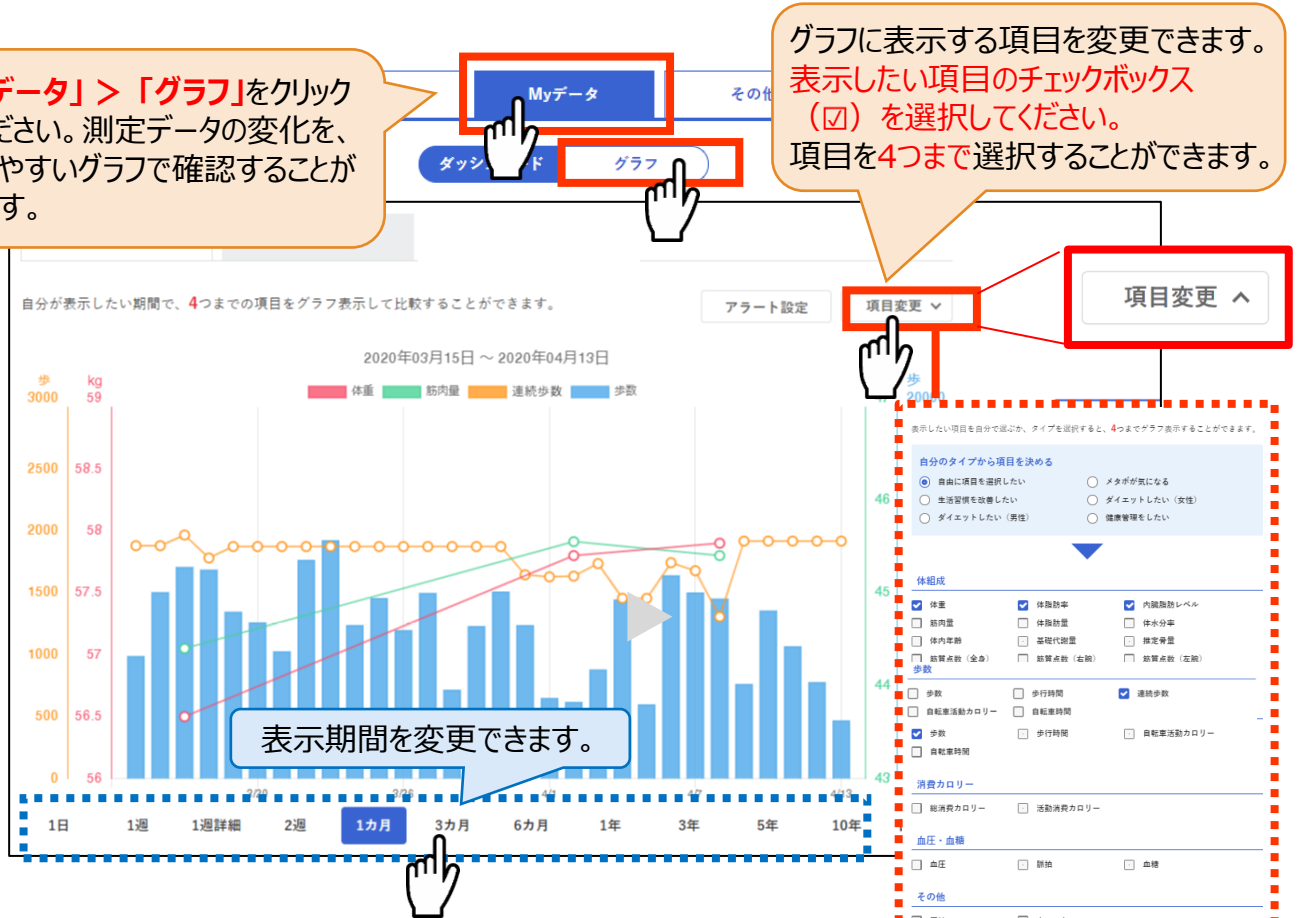
ボタンで行ってください。

健康管理ポータルサイト「からだカルテ」の使い方

Myデータ/データ入力・データ一覧

◆ 「Myデータ」で測定結果を確認してみましょう

「Myデータ」>「グラフ」をクリックしてください。測定データの変化を、わかりやすいグラフで確認することができます。



◆ データの入力・確認をしてみましょう

「からだカルテ」には様々なデータを入力することができます。
「Myデータ」画面右側の「データ入力」「データ一覧」より操作を行うことができます。

データを入力したい場合
①「データ入力」を選択してください。
②入力したいデータの項目をクリックし入力してください。

データ入力

手入力データを追加したい項目を選んでください。

- 体組成
- 歩数
- 血圧
- 血糖
- 尿糖
- ウェスト
- 体温
- 食事
- 運動
- 健康メモ

データ入力

データ一覧

入力したデータを確認したい場合「データ一覧」をクリックしてください。

からだカルテ

体組成

- 体重 53.8 kg
- 標準値 61.95 kg
- 体脂肪率 17%
- BMI 19.1
- 内臓脂肪レベル 1
- 体内年齢 0歳

歩数 4,048

歩行消費カロリー 300 kcal

歩行時間 3分

消費カロリー 1,039.4 kcal

体重キープの目安 2,233 kcal

血圧 111-75 mmHg

脈拍 68 拍/分

データ送信・測定コーナー（拠点）一覧

各拠点等の利用可能時間等に変更になる場合があります。
また、臨時休館・休業の状況については、各拠点等のホームページなどでご確認ください。

▼ データ送信・測定コーナー（拠点）一覧

体組成計やポイント確認用タブレットを設置しています。また、**歩数データの送信もできます。**

	拠点名称	住所	利用可能時間帯	体組成計	データ送信	ポイント確認用タブレット
1	滝沢市役所	中鶴飼55	午前8時30分～午後5時15分 (祝日、休日、年末年始を除く)	◎	◎	◎
2	ビッグルーフ滝沢	下鶴飼1番地15	午前9時～午後9時 (休館日：毎月第2・第4 火曜日及び年末年始)	◎	◎	—
3	東部出張所 (葉の木沢山活動センター)	葉の木沢山 460番地1	午前8時30分～午後9時00分 (祝日、休日、年末年始を除く) ※午後5時15分以降は職員の対応は できませんのでご注意ください。	◎	◎	—
4	滝沢ふるさと交流館	土沢265番地3	午前9時～午後9時 (休館日：毎月第1・第3・第5 火曜日及び年末年始)	◎	◎	—
5	滝沢総合公園体育館	鶴飼御庭田1番地1	午前9時～午後9時 (休館日：年末年始)	—	◎	—
6	滝沢市東部体育館	大崎94番地7	午前9時～午後9時 (休館日：年末年始を除く)	—	◎	—

▶ 全国のローソンまたはミニストップの店頭端末「Loppi（ロッピー）」に活動量計を置いて、歩数データの送信のみを行うことができます。

※ ローソン・ミニストップの店舗情報は、各社ホームページなどでご確認ください。

※ 各施設の機器の操作などでお困りの場合は、滝沢市健康づくり課（TEL:019-656-6527）にお問い合わせください。（**各施設のスタッフでは対応できませんのでご了承ください**）

ポイントについて

ポイントと賞品の交換

たまったポイントに応じて賞品（商品券）と交換することができます。

【令和8年度の賞品（予定）】

◆ 交換できる賞品（商品券）の内容

■ アークスグループ商品券

■ 1,000ポイントを1口として最大2,000円分と交換可能 （すべて1ポイント=1円分）

※賞品の交換単位（1,000ポイント）未満の端数が残った場合、または2,000ポイントを超えた分のポイントは年度末で失効します。

◆ 交換方法（予定）

令和9年3月中旬に「特定記録郵便」での郵送を予定しています。

ポイント獲得ルール

さまざまな健康づくりに取り組んでいただくことで、**年度内に最大で2,000ポイントを獲得**できます。

（※1,000ポイントを1口として最大2,000円分の商品券と交換可能）

ポイントの一覧は下表のとおりで、**獲得期間は事業参加日から令和9年1月31日まで**です。

条件やポイント数の詳細は次ページ以降をご覧ください。

▼ ポイント一覧

	ポイント名称	条件	ポイント数
①	歩数ポイント	1日の歩数に応じてポイント付与	最大10ポイント/日
②	がんばってますポイント	月の平均歩数が65歳未満は8,000歩、65歳以上は6,000歩を超えた場合にポイント付与	50ポイント/月
③	変わりましたポイント	3か月ごとのBMI又は筋肉率が改善した場合、およびそれらの数値（血圧等）が基準範囲内である場合にポイント付与	最大100ポイント /3か月ごと
④	体組成測定しましたよポイント	体組成データを送信した場合にポイント付与（月に1回のみ付与）	50ポイント/月
⑤	血圧測定しましたよポイント	血圧データを送信した場合にポイント付与（月に1回のみ付与）	50ポイント/月
⑥	お友だち紹介ポイント	既存参加者の勧誘で新規参加者が事業に参加した場合に、両者にポイント付与（ポイント申請は新規申込時のみ）	50ポイント/年
⑦	クアオルト健康ウォーキング参加ポイント	クアオルト健康ウォーキングに参加した場合にポイント付与	50ポイント/回 （1人5回まで）
⑧	ウォーキングラリー完走ポイント	事業期間中に開催するウォーキングラリーを完走した場合にポイント付与	200ポイント/年

※令和9年1月31日まで参加継続した方を対象とし、ポイントを賞品（商品券）に交換することができます。

バーチャルウォーキングラリー

WEB上の地図を歩きチェックポイントを通過するたびに、その場所の歴史などを学びながら楽しむイベントです。無理をせず、自身のペースでお楽しみください。

期間：令和8年10月1日（木）～11月3日（火）までの34日間
 最終データ送信日：令和8年11月12日（土）
 コース：富士山編 距離 163.8 km
 総歩数：234,000歩 1日平均 6,900歩

※期間内に総歩数を達成した方へ200ポイントが付与されます。



◇バーチャルウォーキングラリーのルール

- 参加登録不要で、期間中に歩数データを転送された方が対象となります。
 （歩数データを健康グラフから手入力されている方は参加できません。）
- 期間中において歩数データは、**過去10日分**までを集計対象としています。
 11日以前の歩数測定データは集計対象外となります。
 歩数イベント開催期間中は、**7日間に一度のデータアップ**を推奨します。

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎

×データ対象外 ○データ対象 ◎データ転送日

7日間に1回のデータ送信を推奨します

《「からだカルテ」確認方法》 <https://www.karadakarute.jp/takizawacity/>

ログイン後、マイページのページ中段『ウォーキングラリー』の右側、【詳細を見る】をクリックしてください。

ウォーキングラリーのページを閲覧することができます。

『個人ランキング』をクリックしてランキング情報を確認してみましょう！

個人ランキング一覧へ

QRコードからアプリをダウンロード

※タブレット端末はサポート対象外となります。

iPhone版
 App Store からダウンロード

Android版
 Google Play で手に入れよう

からだカルテ

スケジュール

名称	時期	実施場所
事業説明会	令和8年6月20日	ビッグルフ滝沢
ポイント付与期間	令和8年6月20日 ～ 令和9年1月31日	ポイント付与対象期間
ウォーキングラリー	令和8年10月1日 ～ 令和8年11月3日	シンガポール編 ※最終データ送信日：11月12日
振り返りセミナー	令和9年1月予定	ビッグルフ滝沢（22日） 滝沢ふるさと交流館（23日）
歩数データ送信期限	令和9年2月10日	※歩数データ送信期限までに、歩数データを送信してください。 ※歩数データ送信期限を過ぎるとポイント対象外となります。
商品券交換	令和9年3月中旬	特定記録郵便での郵送を予定

※現時点での予定となります。詳細は決定次第お知らせいたします。

■ 「目標歩数」をめざしましょう



お問い合わせ先

滝沢市健康づくり課

TEL:019-656-6527

平日午前8時30分～午後5時15分（※土・日・祝日・年末年始を除く）

※滝沢市健康づくり課が株式会社タニタヘルスリンクに委託しています。