

むつ市 健幸アップポイント2023

健康管理アプリ 「HealthPlanet (ヘルスプラネット)」の 使い方ガイド



HealthPlanet
ヘルスプラネット

※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。

目次

- アプリのインストール方法 P.2
- アプリの基本操作 P.3
- 体組成・血圧測定時の「会員QRコード」使用方法 P.4

本資料には、事業で使用される健康管理アプリ「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」（以下「ヘルスプラネット」という）の基本的な操作や必要な情報が記載されています。一通り目を通していただき、全体の流れをご確認ください。



※ 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・操作手順が一部異なる場合があります。

アプリのインストール方法



**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。**

＜使用可能なスマートフォン＞

対応OS : iOS 13,14,15,16 Android 6.0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。
- ※ 一部のSIMフリー、らくらくスマートフォン、京セラDIGNO、HUAWEIには対応していません。
- ※ ご利用端末の登録国によっては当アプリをダウンロードできない可能性があります。

以下の手順に従い、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

以下のQRコードを読み取り、「ヘルスプラネット」をダウンロードします。



HealthPlanet
ヘルスプラネット



② アプリにログインする

アプリを開き、本事業へのお申し込み時にご自身で設定されたIDとパスワードを入力してください。

※設定したIDとパスワードを忘れないようにご注意ください。



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。

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。

アプリの基本操作

ログイン後のホーム画面と基本操作についてご説明します。

① アプリの基本操作



「グラフを見る」をタップするとグラフが表示されます。



目標体重が設定されていません。

通信対応 体組成計

部位別スコア 目標設定

体重の目標値を設定できます。

筋質点数&筋肉スコアや脂肪スコアが確認できます。

29.10% 標準	39.65kg 標準	22.4 普通
体脂肪率	筋肉量	BMI
4.0 標準	1250.0kcal 標準	- 才
内臓脂肪レベル	基礎代謝量	体内年齢
2.50kg 標準	-	- %
推定骨量	筋質点数	体水分率
- 拍/分	- 拍/分	
脈拍(体組成計)	運動時目標脈拍	

「ホーム画面のカスタマイズ」で見やすいように表示内容を設定することができます。

体組成・血圧測定時の「会員QRコード」使用方法

体組成計・血圧計での測定時は、以下の手順に従って、アプリの「会員QRコード」をかざして個人認証を行っていただきます。

1

「ヘルスプラネット」を開き、ホーム画面右上の「プロフィール」アイコン⇒「会員QRコード」をタップします



「会員QRコード」画面が表示されます。

2

「会員QRコード」画面を専用読み取り機（QRコードリーダー）にかざして読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます





準備が整いました
測定できます



「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう（3秒程度）
「ピッ」という音の後に「ピピッ」と音が鳴ればOKです！

※「会員QRコード」をかざすのは、オレンジ色の機器です。

測定データは「ヘルスプラネット」に自動で記録されます



日本をもっと健康に！