

## 市川市 健康ポイントAruco

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

<令和5年度>

【市川市限定】Arucoオリジナル  
着せ替えデザインだよ！



**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
- グラフを見る・データを見る P.5
- ポイントの確認・交換方法 P.6
- アンケートに回答する P.7
- 「まいにちスタンプ」でセルフチェック P.8

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。

※【市川市限定】水色のArucoオリジナル着せ替えデザインを採用しています。

## 「更新」ボタン

画面左上の「更新」ボタンをタップすると、アプリ内の情報を更新することができます。

## 「プロフィール」アイコン

画面右上の「プロフィール」アイコンをタップすると、プロフィールの編集や各種設定、「会員QRコード」の表示ができるほか、連携サービスやサポート情報を確認することができます。

## アイコンをタップして画面を切り替え

「データを入力」「グラフを見る」「データを見る」「ポイント」「コンテンツ」のアイコンをタップして、それぞれの画面に切り替えることができます。  
\* 左右にスワイプすると、すべてのアイコンを確認することができます。

## まいにちスタンプ

画面をタップして「まいにちスタンプ」の入力や記録の確認ができます。

## ● 部位別評価

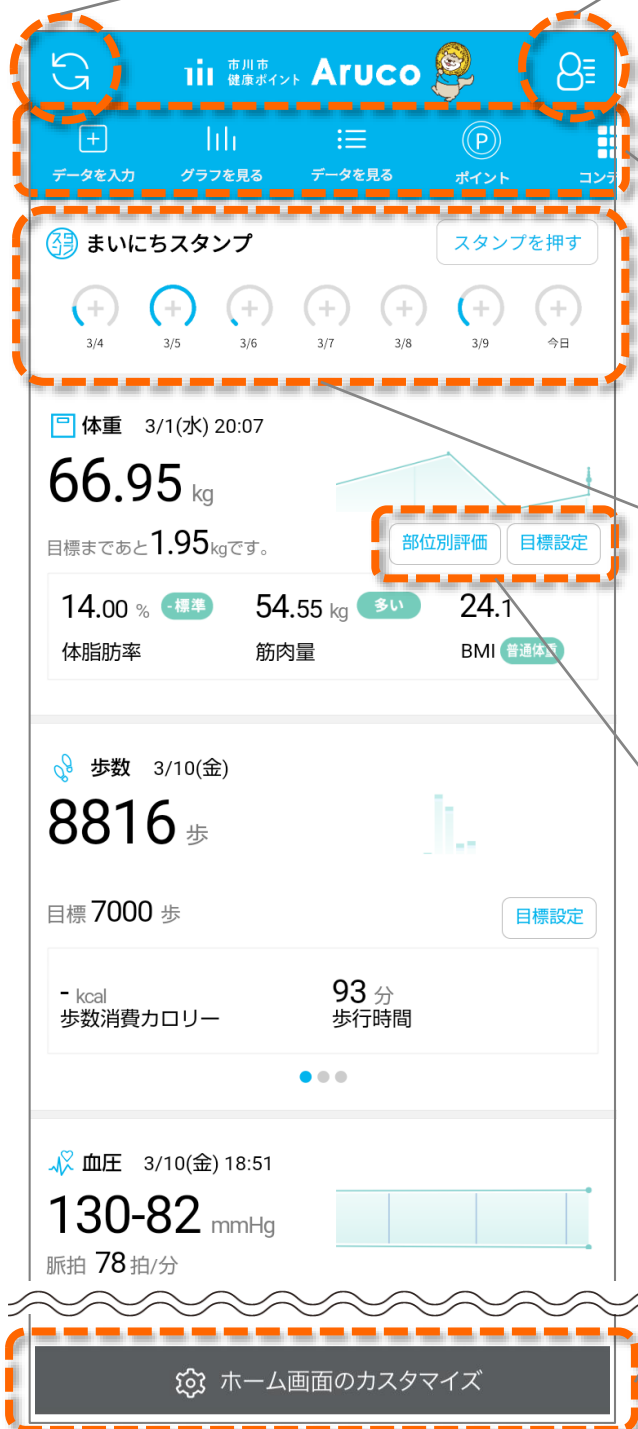
筋質点数&筋肉スコアや脂肪スコアが確認できます。  
\* 対応の体組成計のみ表示されます。

## ● 目標設定

体重・歩数の目標値を設定できます。

## ホーム画面のカスタマイズ

画面を下方にスワイプして最下部にある「ホーム画面のカスタマイズ」をタップすると、ホーム画面の表示項目を自分の目的や好みに合わせて変更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



# グラフを見る・データを見る

記録したデータはグラフ表示されるので変化が一目で分かります。  
目標設定をして健康管理にお役立てください。

ホーム画面の「グラフを見る」「データを見る」をタップすると、それぞれの画面が表示されます。  
ウィジェットに表示されている各項目のミニグラフをタップすると、各項目別のグラフ画面を確認することができます。



画面右上の三本線のアイコンをタップすると「データを見る」(項目ごとの記録データ一覧)画面が表示されます。



グラフは2項目まで表示できます。右側の「+」「-」ボタンで表示数を変更できます。グラフ画面の表示項目のボタンをタップして、表示したい項目を選択することができます。



グラフ上をタップすると表示される吹き出しをタップすると、記録したデータの詳細画面が表示されます。

グラフ画面を左右にスワイプすると、前後の期間のグラフを確認することができます。

「1週間」「1ヶ月」「3ヶ月」「半年」「1年」のボタンをタップして、グラフの表示期間を変更することができます。

※ 事前に設定した体重・歩数の目標値が赤い点線で表示されます。

# ポイントの確認・交換方法

獲得したポイントは、以下の手順で確認、交換することができます。

**1** ホーム画面の「ポイント」をタップします。



**2** 現在の獲得ポイントが表示されます。ポイント部分をタップすると、ポイントの詳細確認や交換ができる画面に変わります。



**3** ポイントの獲得履歴・交換履歴の確認を行えます。ポイントの交換については、「ポイントを交換する」をタップして画面に表示される案内に従って、手続きを行ってください。

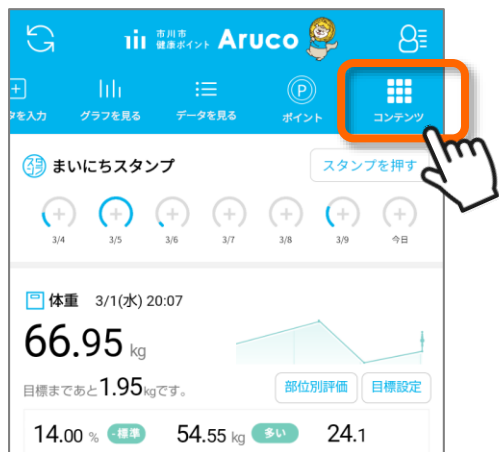


# アンケートに回答する

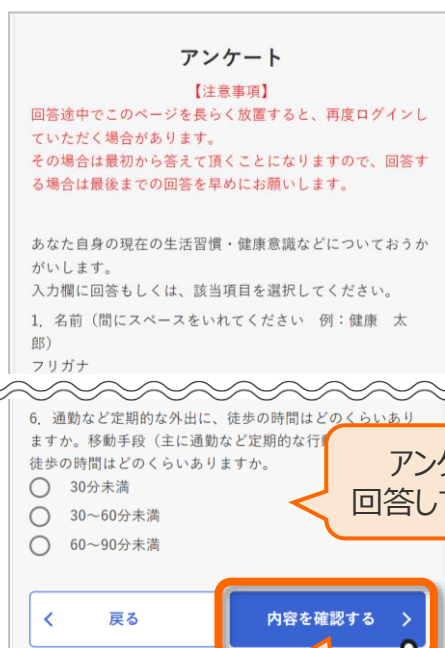
以下の手順に従って、事前・事後アンケートへのご回答をお願いします。

**1** ホーム画面の「コンテンツ」をタップします。

**2** 「アンケート」アイコンをタップします。



**3** アンケート画面が表示されます。  
以降は、画面に表示される案内に従って、ご回答をお願いします。

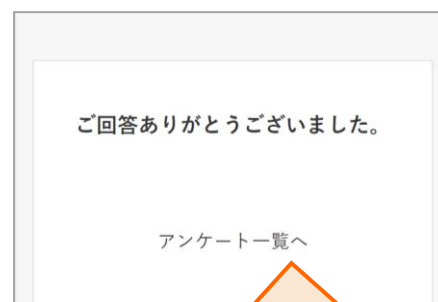


アンケートに回答してください。

すべてのアンケートに回答したら「内容を確認する」をタップしてください。



内容を確認し「回答する」をタップしてください。



こちらの画面が表示されたらアンケートが完了となります。



# 「まいにちスタンプ」でセルフチェック

「まいにちスタンプ」は、あなたの毎日の食事バランスや食習慣・運動習慣・睡眠に関する生活習慣について、スタンプを押すことで記録していくセルフチェック機能です。細かい数字入力などは必要なく、その日に「食べた食品」や「できたこと」のスタンプを押すだけで簡単に記録できるので無理なくつづけられます。



ホーム画面には本日を含めて直近7日間分の達成状況が表示されます。入力したい日付をタップすると、その日付の「まいにちスタンプ」記録画面に変わります。

**スタンプの入力**  
スタンプカードの中から「できた！」と思ったスタンプをタップして、記録しましょう。スタンプは7日前までさかのぼって記録することができます。



「使い方」をタップすると使い方ガイドが表示されます。

**記録の確認**  
「記録一覧」ページでは、毎週月曜日から日曜日までの7日間を1サイクルとして、週ごとの記録を確認できます。記録を振り返ることで新たな気づきがあるかもしれません。

**今週の記録状況**  
スタンプを記録済みの日は「くまのりん太郎マーク」がつきます。過去にさかのぼって、未記録の日がないか確認してみましょう。



日本をもっと健康に！