



市川市
健康ポイント

Aruco



新規参加申込み

登録方法のご案内

健康都市推進課

目次

準備

- P 3 健康管理アプリ「HealthPlanet」のインストールと設定
- P 27 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」のインストールと設定

歩く

- P 40 歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」の操作

測る

- P 41 測定機器（体組成計・血圧計）使用時の操作

ポイント

- P 44 お買い物アプリ「chiica」インストールと設定
- P 56 「HealthPlanet」と「chiica」を連携

～アプリ操作～

- P 60 アプリの更新・Arucoポイントの確認・Arucoポイント獲得履歴の確認

歩く

歩数に応じて
1日最大20 Aruco

＼歩いてポイント！／

1日の歩数	獲得 Aruco
8,000 ~	20
7,000 ~ 7,999	15
6,000 ~ 6,999	10
4,000 ~ 5,999	3
2,000 ~ 3,999	1

測る

体組成・血圧を測って
1日最大20 Aruco

市内20カ所に測定コーナーを設置

- ・市役所第1庁舎・市川駅行政サービスセンター
- ・南行徳市民センター・国府台市民体育館
- ・塩浜市民体育館
- ・公民館15館

測って
ポイント！



使う

500 Aruco ためたら
500 ICHICO に交換

ICHICO に交換して、
デジタル地域通貨が使えるお店で
決済に利用できます。
交換は年間10回まで、最大5,000 ICHICO として利用可。
ただし、予算の範囲内です。

お買い物に
使えます！



健康管理アプリ「HealthPlanet」のインストール

iOSをお使いの方

※ Androidをお使いの方はP 6へ

① アプリを検索

【QRコードで検索する場合】

①カメラで下記QRコードを
読み取る



P 5 ②へ進む

【アプリ「App Store」から検索する場合】

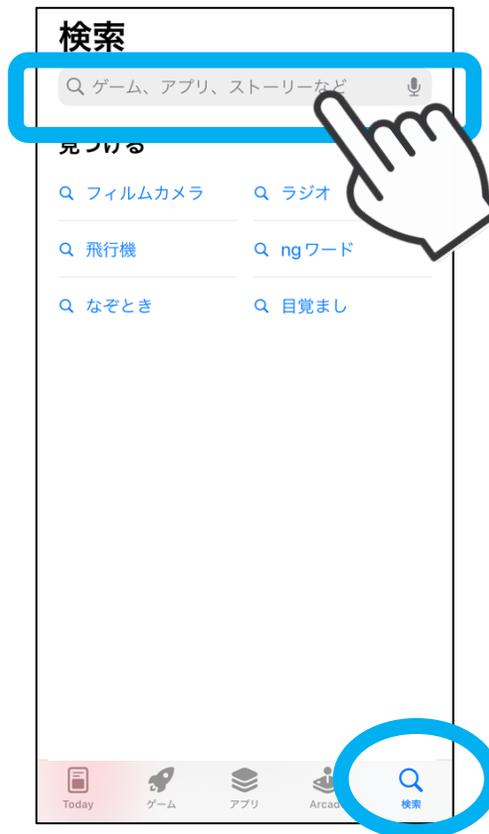
① アプリ「App Store」を開く



App Store



② 「🔍 検索」をタップ



③ 「ヘルスプラネット」と入力して検索



② 「入手」をタップ

※ 「入手」から「開く」へ表示が切り替わったらインストール完了



③ 「開く」をタップ



➡ P 9 へ進む

Androidをお使いの方

① アプリを検索

【QRコードで検索する場合】

①カメラで下記QRコードを
読み取る



P 8 ②へ進む

【アプリ「Google Play」から検索する場合】

① アプリ「Google Play」を開く



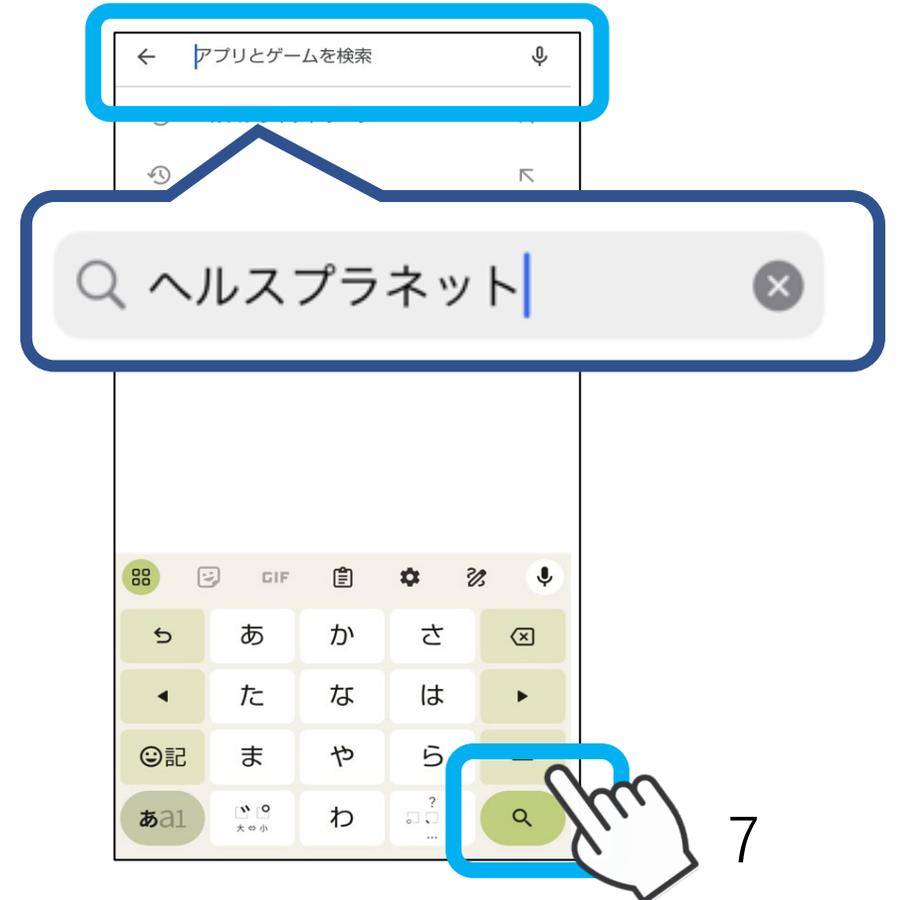
Google Play



② 「🔍 検索」をタップ



③ 「ヘルスプラネット」と入力して検索



② 「インストール」をタップ

※ 「インストール」から「開く」へ表示が切り替わったらインストール完了



③ 「開く」をタップ



➡ P 9 へ進む

健康管理アプリ「HealthPlanet」の設定

① 「HealthPlanet」を開く



HealthPlanet
ヘルスプラネット



② 「次へ」・「始める」をタップ



③ 「新規会員登録」をタップ



④ 利用規約を確認の上「 同意する」をタップ



⑤ 「次へ進む」をタップ



基本情報の登録

① IDを設定

4～64文字、半角アルファベット・数字・
記号. - _ @ 使用可能
※今後変更できません

基本情報の登録

この度はヘルスプラネットをご利用頂き、ありがとうございます。
お客様の基本情報を入力してください。（入力欄はすべて必須です）

ID

半角英数字記号4～64文字

（※IDとパスワードは今後ヘルスプラネットをご利用いただく上で必要です。
忘れないようご注意ください。）
（※記号は. - _ @のみ使用可能。英字の大文字は区別されます。）



②パスワードを設定

6～16文字、半角アルファベット・数字・
記号. - _ @ 使用可能
※確認のためもう一度**同じパスワード**を入力

パスワード

半角英数字6～16文字

（※記号は. - _ @のみ使用可能。英字の大文字は区別されます。）

確認のためもう一度入力してください。

③ニックネームを設定

1～16文字

全角（ひらがな・カタカナ・漢字）

半角アルファベット・数字・記号. _ @ 使用可能

ニックネーム

全角・半角英数字・記号1～16文字

※記号は. _ @のみ使用可能。英字の大文字は区別されます。



④性別を選択

性別

男性 女性

※該当する方をタップ

⑤身長を入力

例) 160

身長

半角数字 例) 「150.5、150」 cm

⑥生年月日を選択

※年・月・日それぞれ選択

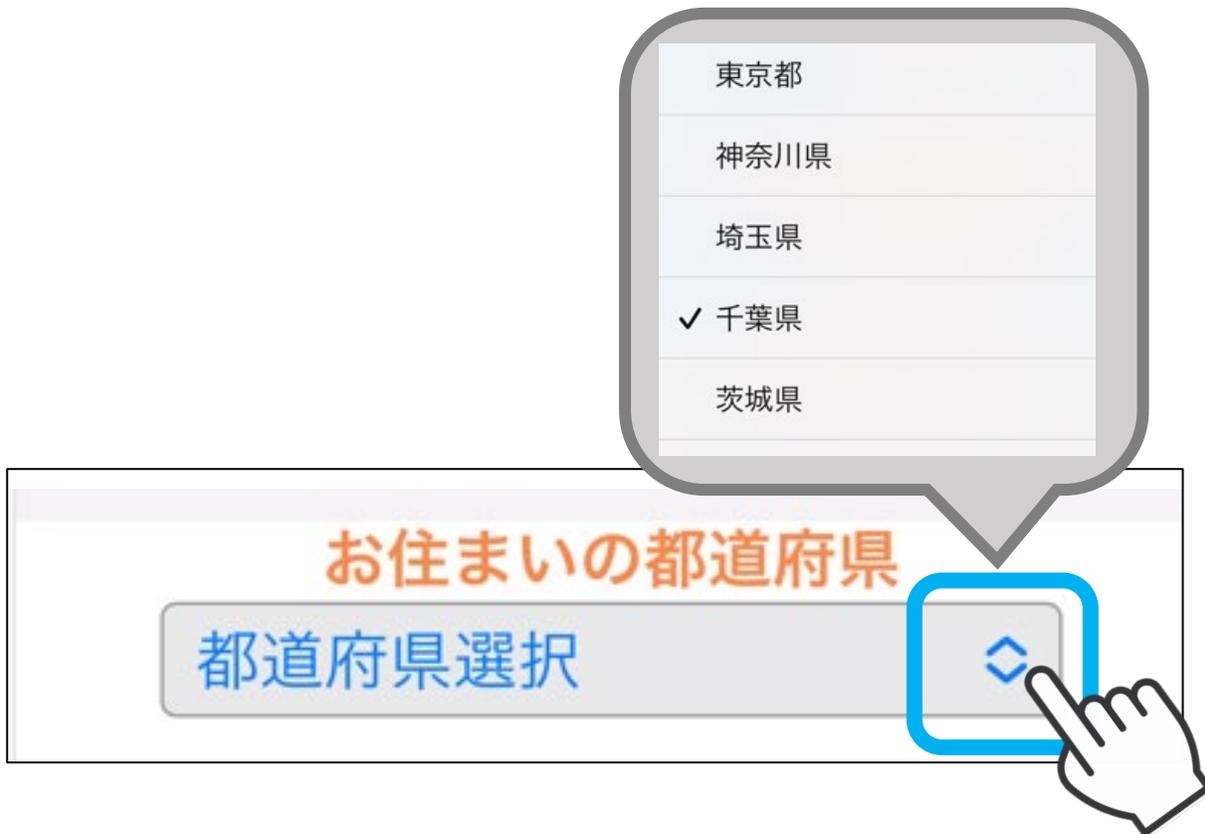
生年月日

1970(昭和45)

1 月 1 日

1968(昭和43)
1969(昭和44)
✓ 1970(昭和45)
1971(昭和46)
1972(昭和47)

⑦お住まいの都道府県を選択



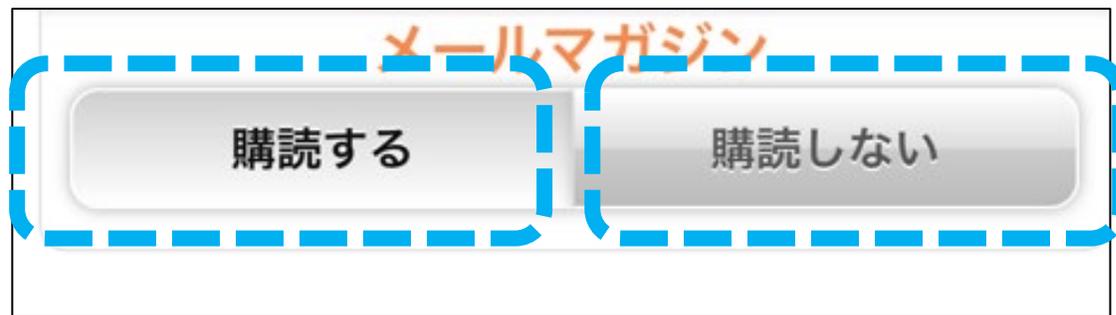
⑧メールアドレスを入力

※確認のためもう一度**同じメールアドレス**を入力

A screenshot of a web form. At the top, the text "メールアドレス" (Email address) is displayed in orange. Below it, there are two input fields. The first field is highlighted with a blue border and contains the text "半角文字" (Half-width characters). Below the first field, the text "確認のためもう一度入力してください。" (Please enter again for confirmation) is displayed. The second field is also highlighted with a blue border.

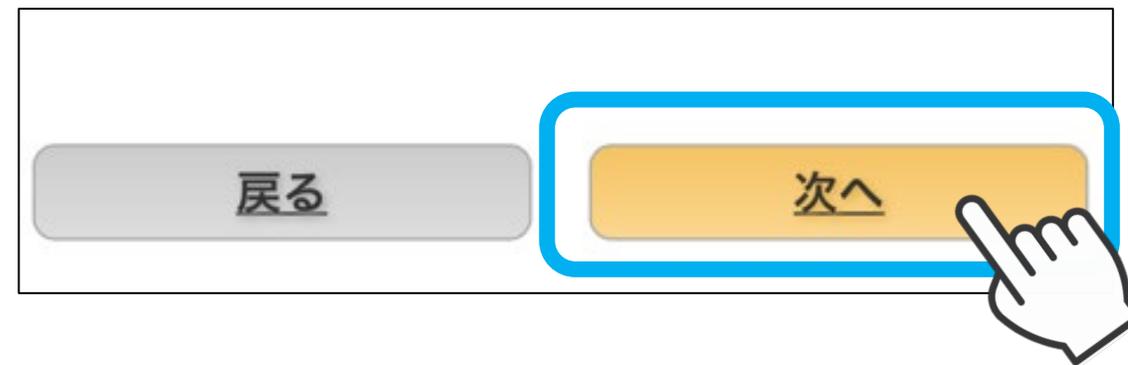
⑨ メールマガジンの購読について希望の有無を選択

※メールマガジンは株式会社タニタヘルスリンクが発信するものであり、その内容に市川市は一切関わりがありません



※どちらかを選択してください

⑩ 「次へ」をタップ



⑪入力内容を確認

閉じる

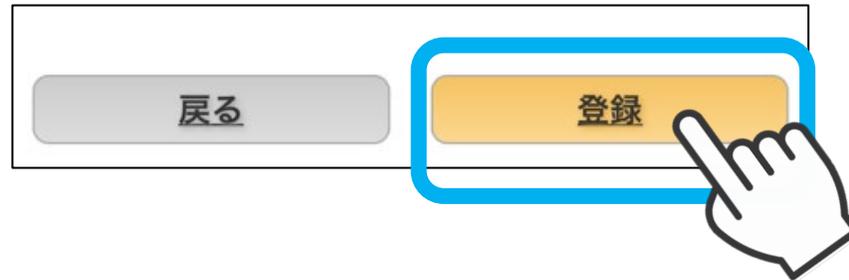
登録内容確認

登録内容を確認してください。

ID	testichikawa
パスワード	*****
ニックネーム	テスト
性別	



⑫「登録」をタップ



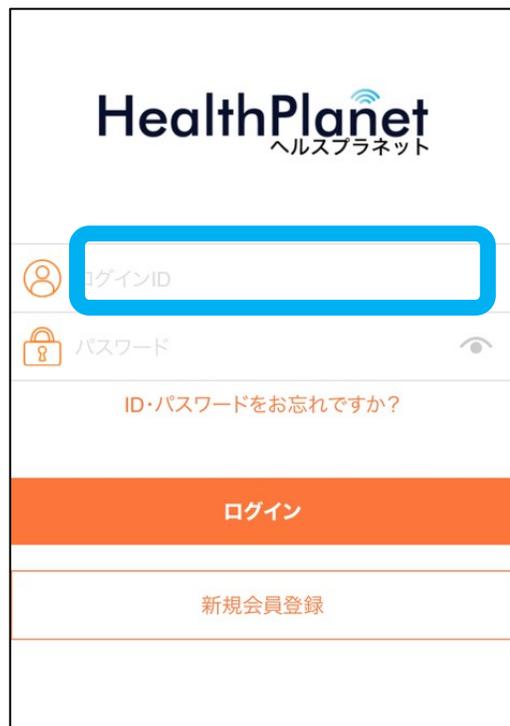
⑬「閉じる」をタップ



※誤入力がないか確認

ログイン

①設定したIDを入力



HealthPlanet
ヘルスプラネット

ログインID

パスワード

ID・パスワードをお忘れですか？

ログイン

新規会員登録

②設定したパスワードを入力



HealthPlanet
ヘルスプラネット

ログインID

パスワード

ID・パスワードをお忘れですか？

ログイン

新規会員登録

③「ログイン」をタップ



HealthPlanet
ヘルスプラネット

ログインID

パスワード

ID・パスワードをお忘れですか？

ログイン

新規会員登録

市川市への参加申し込み

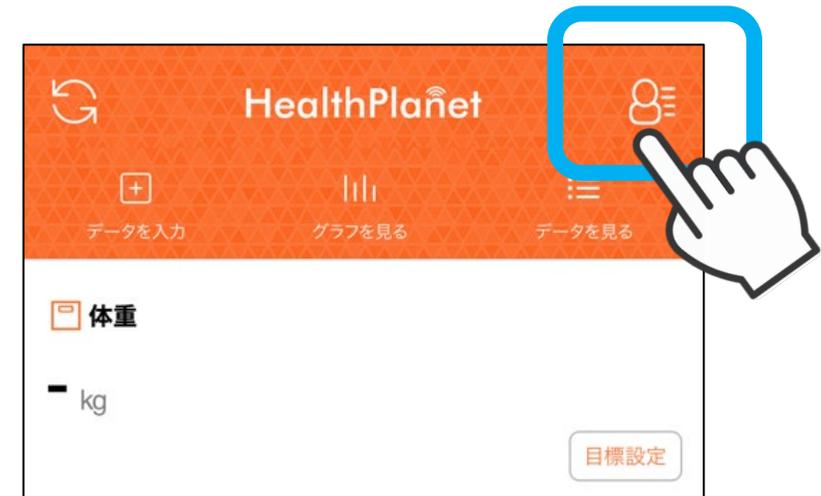
① 「データを入力」を
タップ



② 「< 戻る」をタップ



③ 「プロフィール」をタップ



④ 「QRコードリーダー」をタップ



⑤ 下記QRコードを読み込む

※カメラのアクセス権限について
「アプリの使用中は許可」をタップ



⑥規約確認すべて「 同意する」をタップ

規約確認

以下のリンク先のご利用規約を必ずお読みの上、同意される場合チェックボックスにチェックをして同意ボタンを押下してください。

> [ヘルスプラネット会員規約](#)

ヘルスプラネット会員規約に同意する

> [カネボウ化粧品株式会社法人会員規約](#)

カネボウ化粧品株式会社法人会員規約に同意する

> [市川市健康ポイント利用規約](#)

市川市健康ポイント利用規約に同意する

> [株式会社タニタヘルスリンクのプライバシーポリシー](#)



⑦「次へ進む」をタップ

確認・注意事項

市川市に在住または在勤または在学している

以下の注意事項に同意する

本事業では、現在ご利用いただいている、Google Fit/Apple ヘルスケア/Apple Watch/Garmin/Fitbit による歩数連携をご利用いただくことができません。本事業の参加が確定すると、歩数連携が解除され、歩数が登録されなくなるのでご注意ください。

「次へ進む」ボタンを押下して参加申込みに進んでください。

次へ進む

ご本人情報入力

①氏名（漢字）を入力

氏名 必須

例) 健康 太郎

(全角)



②氏名（カナ）を入力

氏名（カナ） 必須

例) ケンコウ タロウ

(全角カナ)

③郵便番号を入力して「住所自動入力」を
タップ

お住まい 必須

【郵便番号】

- 住所自動入力



④ご住所 **続き**を入力

【都道府県】

千葉県

【ご住所】

例) 東京都港区三田 3-13-16

例) 三田43MTビル7階

自動入力された住所の
続きを入力

⑤電話番号を入力

電話番号 必須

03-5904-8008

(半角数字とハイフン(-))



⑥「次へ進む」をタップ

※ドメインが「@icloud.com」、「@me.com」、
「@mac.com」のメールアドレスの場合、メールが届かないこと
や迷惑メールに振り分けられることがあるため推奨しておりませ
ん。他のメールアドレスをご登録ください。

次へ進む >

⑦入力内容の確認

参加申し込み

ご本人情報

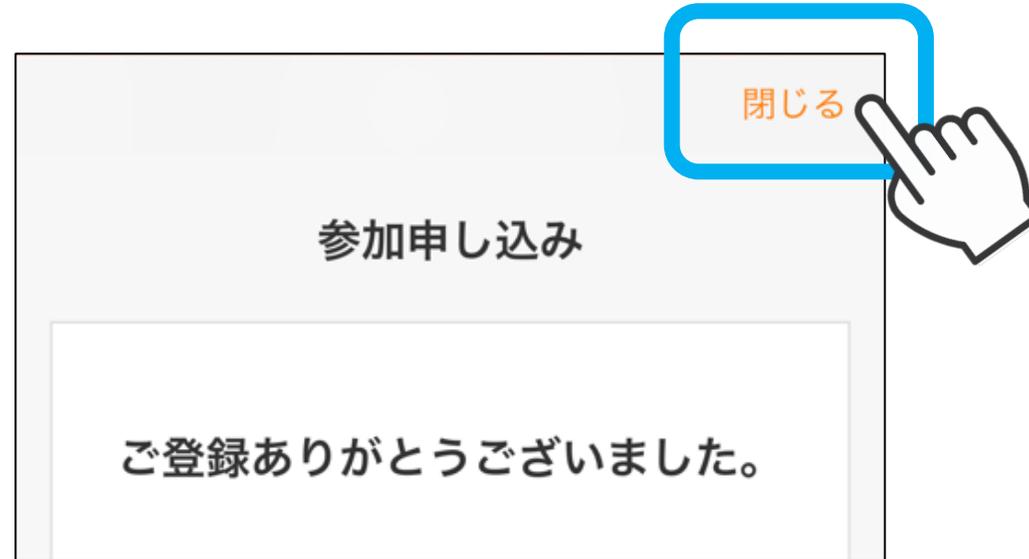
ニックネーム	テスト	修正
性別	男性	修正

※誤入力がないか確認

⑧「内容を確定する」をタップ



⑨ 「閉じる」をタップ



ご登録のメールアドレスに**登録完了メール**が届きます

アプリ画面上部の背景が**オレンジ色**から
青色に切り替わったら設定完了です



※切り替わらない場合はホーム画面の
「更新ボタン」をタップ

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」のインストール

iOSをお使いの方

※ Androidをお使いの方はP30へ

① アプリを検索

【QRコードで検索する場合】

① カメラで下記QRコードを読み取る



P29 ②へ進む

【アプリ「App Store」から検索する場合】

① アプリ「App Store」を開く



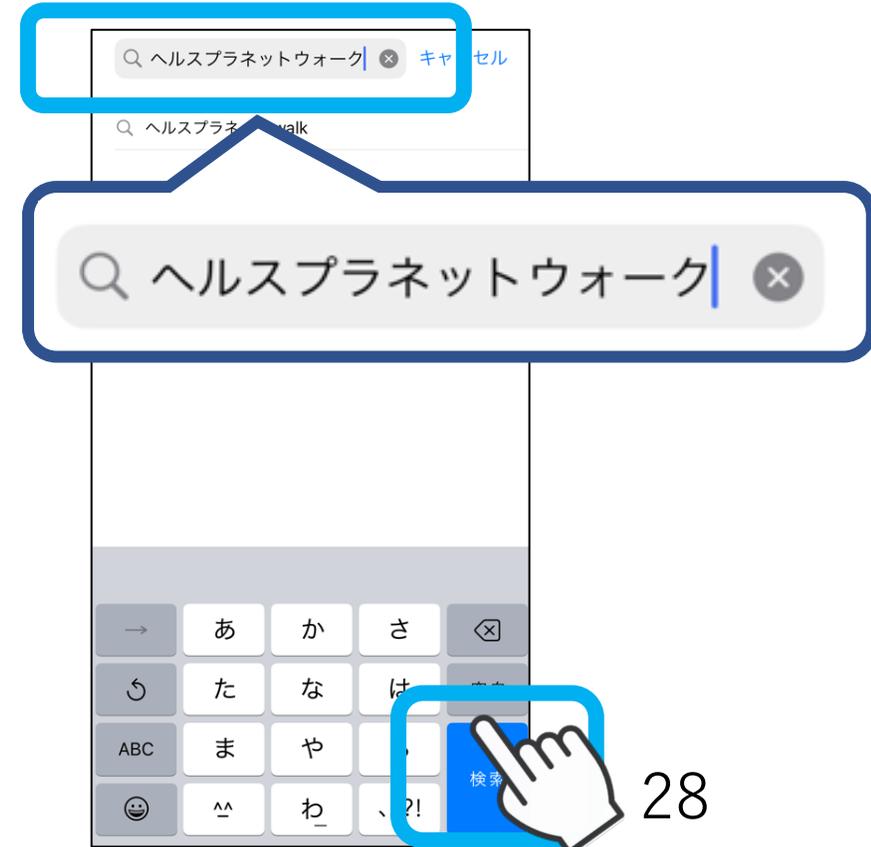
App Store



② 「🔍 検索」をタップ



③ 「ヘルスプラネットウォーク」と入力して検索



② 「入手」をタップ

※ 「入手」から「開く」へ表示が切り替わったらインストール完了

③ 「開く」をタップ



P 3 3へ進む

Androidをお使いの方

① アプリを検索

【QRコードで検索する場合】

① カメラで下記QRコードを
読み取る



P 3 2 ②へ進む

【アプリ「Google Play」から検索する場合】

① アプリ「Google Play」を開く



Google Play



② 「🔍検索」をタップ

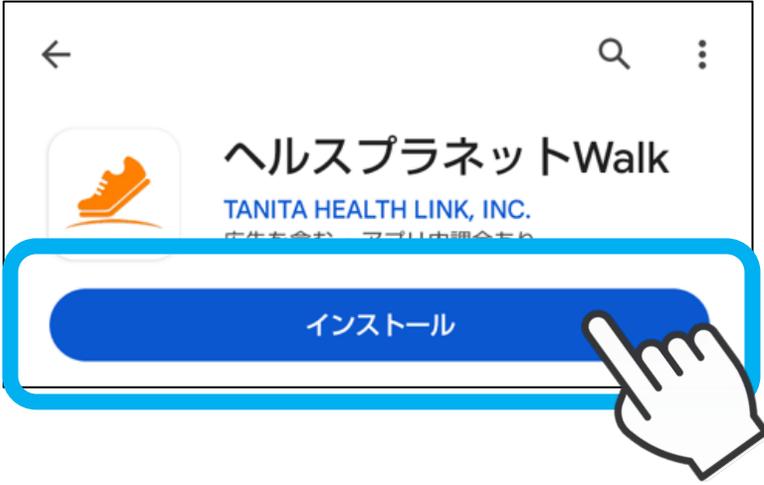


③ 「ヘルスプラネットウォーク」と入力して検索



② 「インストール」をタップ

※ 「インストール」から「開く」へ表示が切り替わったらインストール完了



③ 「開く」をタップ



P 3 3へ進む

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」の設定

ログイン

① 「HealthPlanet Walk」を開く



② 「次へ」・「始める」をタップ



③ 「HealthPlanet」と
同じIDを入力

HealthPlanet Walk

ログインID

パスワード

ID・パスワードをお忘れですか?

ログイン

新規会員登録

A screenshot of the HealthPlanet Walk login screen. The 'ログインID' (Login ID) input field is highlighted with a blue rectangular box. Below the input fields is a link that says 'ID・パスワードをお忘れですか?' (Forgot your ID or password?). At the bottom, there are two buttons: 'ログイン' (Login) in an orange bar and '新規会員登録' (New Member Registration).

④ 「HealthPlanet」と
同じパスワードを入力

HealthPlanet Walk

ログインID

パスワード

ID・パスワードをお忘れですか?

ログイン

新規会員登録

A screenshot of the HealthPlanet Walk login screen. The 'パスワード' (Password) input field is highlighted with a blue rectangular box. Below the input fields is a link that says 'ID・パスワードをお忘れですか?' (Forgot your ID or password?). At the bottom, there are two buttons: 'ログイン' (Login) in an orange bar and '新規会員登録' (New Member Registration).

⑤ 「ログイン」をタップ

HealthPlanet Walk

ログインID

パスワード

ID・パスワードをお忘れですか?

ログイン

新規会員登録

A screenshot of the HealthPlanet Walk login screen. The 'ログイン' (Login) button, which is an orange bar, is highlighted with a blue rectangular box. A hand icon is shown tapping the button. Below the login button is the '新規会員登録' (New Member Registration) button.

アプリ設定

① 「次へ」をタップ

※初期設定のままお進みください

プロフィール

初めに必要な情報をご入力ください。

体組成情報

性別	男性 ▾
生年月日	1989年1月1日
身長	160 cm
体重	60 kg
体脂肪率	16.2 %

次へ



② 1日の歩数目標「0歩」をタップ

目標値の設定

目標歩数を設定する

1日の歩数目標	0歩
1週間の歩数目標	0歩

次へ

③ 歩数目標を入力して「OK」をタップ



④ 「次へ」をタップ



～これらの通知が表示されたら～

- ・「身体活動データ」
- ・「運動データ」
- ・「モーションとフィットネス」

※お使いの機種によって表示される内容は異なります

アクセスを「HealthPlanet Walk」に許可しますか？



「許可」をタップ

※「拒否」と設定すると歩数が正しく計測されません

⑤設定の内容を確認

【全員】

モード「内蔵歩数計」を指定



【Androidをお使いの方】

- ①「電池の最適化」のバーをタップしてオン（青色）からオフ（グレー）にする
- ②通知「アプリにバックグラウンドでの常時実行を許可しますか？」

「許可」をタップ



⑥ 「始める」をタップ



ホーム画面（歩数表示画面）に切り替わったら
設定完了です

歩数計アプリ「HealthPlanet Walk」の操作

歩数計データの送信

ホーム画面の「送信ボタン」をタップして歩数計データを送信

※データ保管期限があるため

最低でも7日に1回は歩数計データの送信が必要です



測定機器（体組成計・血圧計）使用時の操作

① 「HealthPlanet」を開く

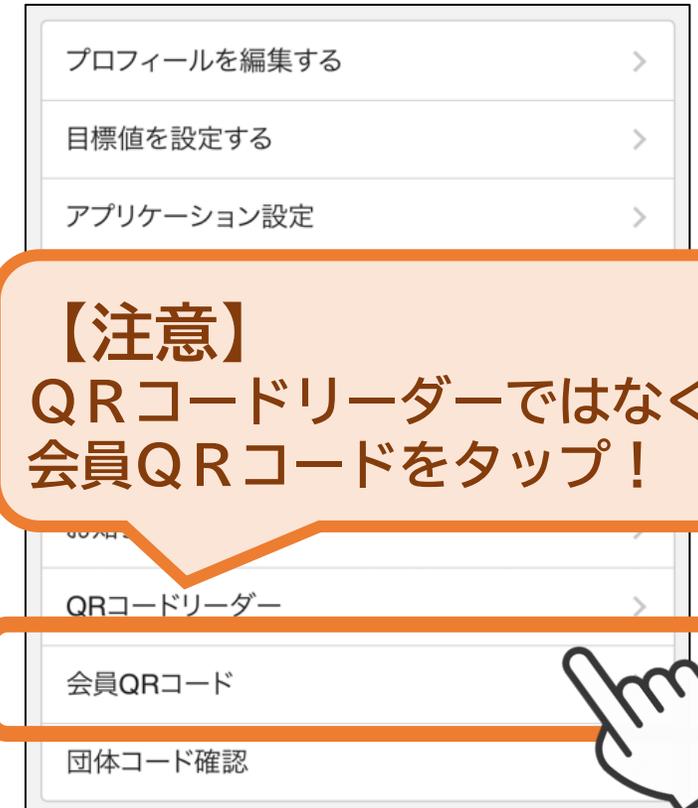


HealthPlanet
ヘルスプラネット

② 「プロフィール」をタップ



③ 「会員QRコード」をタップ



④表示される会員QRコードをQRコードリーダーにかざす

※「ピッ」と一度音が鳴ったら離してください
二度読み取りすると解除されます

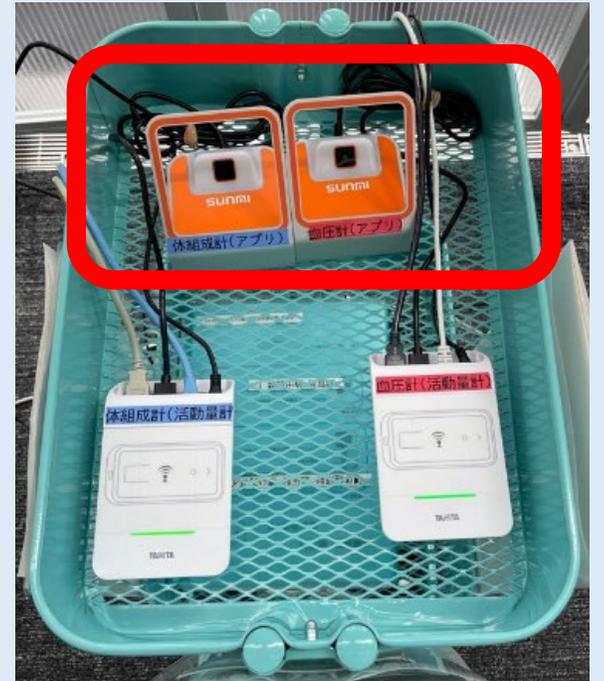


読み取りが完了すると
「ピッ」と音が鳴ります

【会員QRコード】



【QRコードリーダー】



⑤アナウンスを確認して測定開始

「ピッ」と一度音が鳴ったらアナウンスが流れます

準備が整いました
測定できます



アナウンスが流れたら測定を開始

※アナウンスが流れる前に測定を開始するとエラーになるのでご注意ください

お買い物アプリ「chiica」のインストール

iOSをお使いの方

※ Androidをお使いの方はP 47へ

① アプリを検索

【QRコードで検索する場合】

①カメラで下記QRコードを
読み取る



P 46 ②へ進む

【アプリ「App Store」から検索する場合】

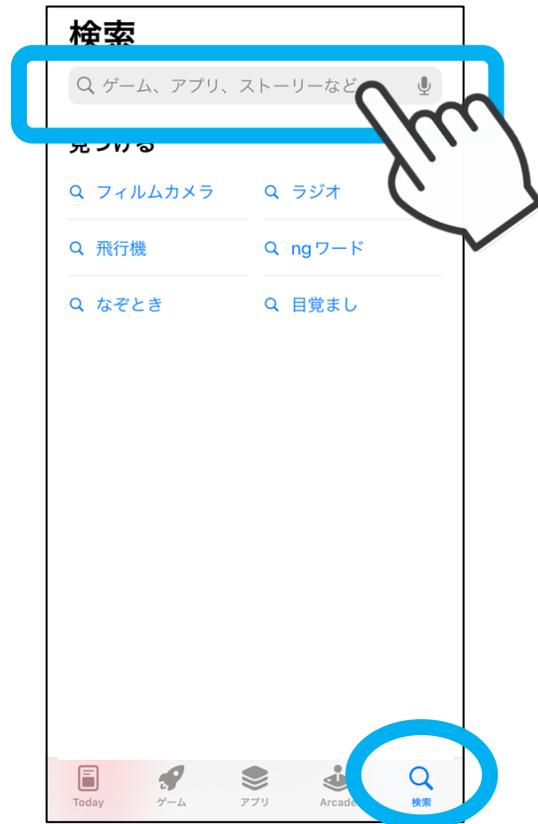
① アプリ「App Store」を開く



App Store



② 「🔍 検索」をタップ



③ 「ちいか」と入力して検索



② 「入手」をタップ

※ 「入手」から「開く」へ表示が切り替わったらインストール完了



③ 「開く」をタップ



P50へ進む

Androidをお使いの方

① アプリを検索

【QRコードで検索する場合】

①カメラで下記QRコードを
読み取る



P 4 9 ②へ進む

【アプリ「Google Play」から検索する場合】

① アプリ「Google Play」を開く



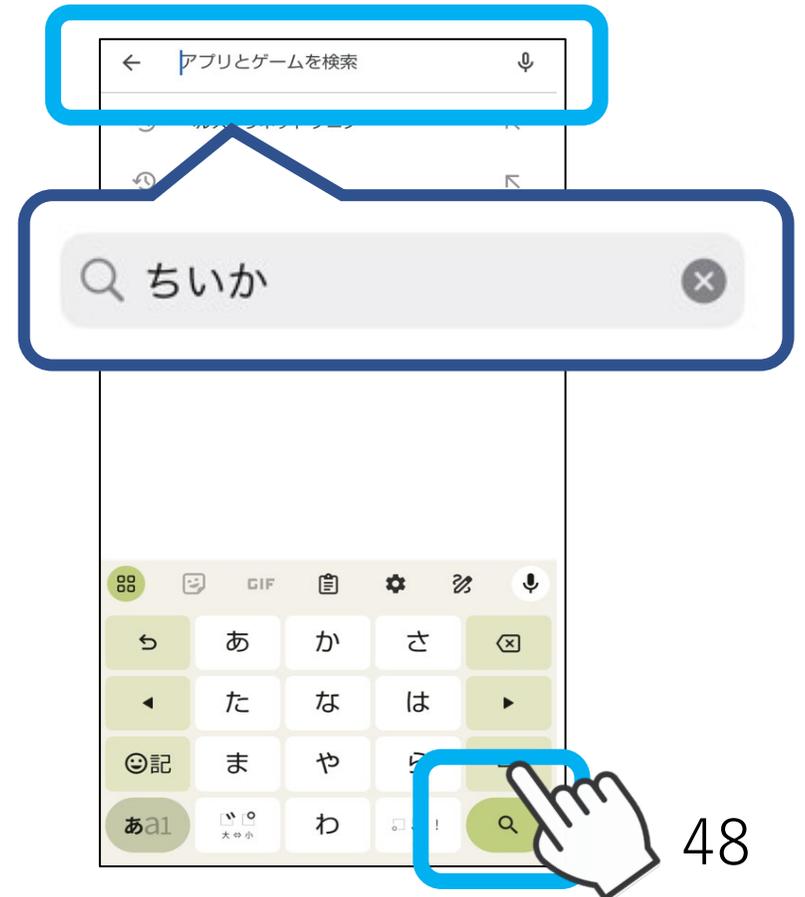
Google Play



② 「🔍 検索」をタップ



③ 「ちいか」と入力して検索



② 「インストール」をタップ

※ 「インストール」から「開く」へ表示が切り替わったらインストール完了



③ 「開く」をタップ



P50へ進む

お買い物アプリ「chiica」の設定

① 「chiica」を開く



② 「スキップ」をタップ



③ 「初めての方はこちら」をタップ



④ **携帯電話番号**を入力（ハイフンなし）して
パスワードを設定

※パスワード 8～20文字
半角アルファベット・数字 使用可能



アカウントを作成する

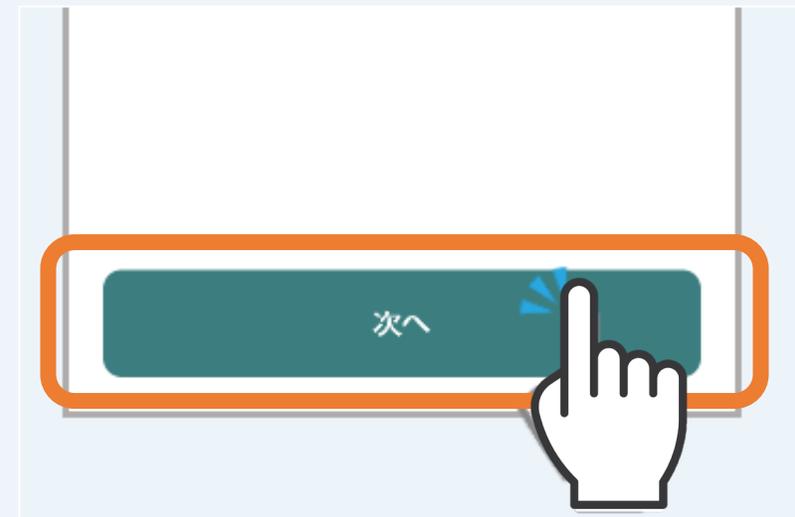
携帯電話のSMS（ショートメッセージサービス）を利用して認証を行います

電話番号

パスワード



⑤ 「次へ」をタップ



⑥ 「利用規約に同意してSMS認証をする」をタップ



※利用規約を最後まで確認いただかないとボタンはタップできません

⑦ SMSに送信されるメッセージを確認



⑧ 認証コードを入力

認証コード

SMSで届いた番号を入力してください

SMSを再送する

1	2	3
4	5	6
8	9	
0		✕



⑨ 「アカウント情報を設定してはじめる」をタップ

SoftBank 14:10

アカウントが作成されました

アカウント情報を設定してはじめる

⑩郵便番号等アカウント情報を入力

アカウント情報の入力

生年月日 生年月日を追加

性別 女 男 その他

携帯番号 07032961645

郵便番号 必須 半角・ハイフンなし

都道府県 選択してください

市区町村

字町名+丁目

建物名・部屋号



⑪「はじめる」をタップ

アカウント情報の入力

生年月日 生年月日を追加

性別 女 男 その他

携帯番号 07032961645

郵便番号 必須 半角・ハイフンなし

都道府県 選択してください

市区町村

字町名+丁目

建物名・部屋号

ホーム画面（ICHICOポイント表示画面）に切り替わったら 設定完了です

保有 ICHICO
ポイント数が
表示されます

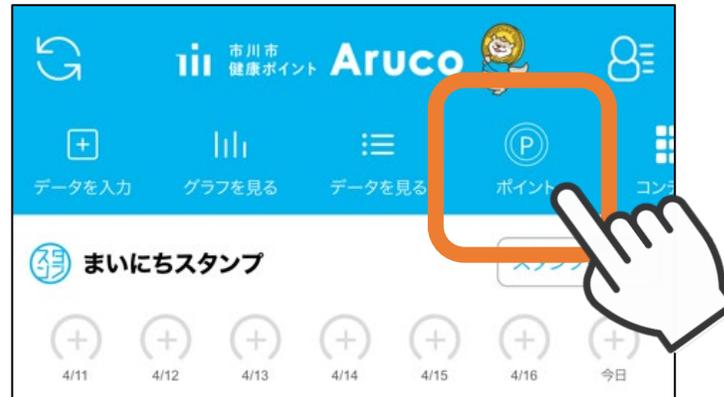


「HealthPlanet」と「chiica」を連携

① 「HealthPlanet」を開く



② 「ポイント」をタップ



③ 表示される「ポイント」をタップ



④ 「ポイントを交換する」をタップ



⑤ 「ICHICOポイント」をタップ



⑥ 「chiica」で登録した 携帯番号（ハイフンなし） を入力

ICHICOポイント連携

「chiica」で登録した電話番号とパスワードを入力してください。
※「chiica」アプリのインストール・会員登録方法は[こちら](#)をご確認ください。

「chiica」で登録した電話番号 必須

08012345678

電話番号を半角数字20文字以内で入力してください。(ハイフン無しでの入力)

「chiica」で登録したパスワード 必須

半角英数字8～64文字 👁

パスワードを半角8～64文字で入力してください。
※英字の大文字小文字は区別されます



⑦ 「chiica」で登録した パスワードを入力

ICHICOポイント連携

「chiica」で登録した電話番号とパスワードを入力してください。
※「chiica」アプリのインストール・会員登録方法は[こちら](#)をご確認ください。

「chiica」で登録した電話番号 必須

08012345678

電話番号を半角数字20文字以内で入力してください。(ハイフン無しでの入力)

「chiica」で登録したパスワード 必須

半角英数字8～64文字 👁

パスワードを半角8～64文字で入力してください。
※英字の大文字小文字は区別されます

⑧ 「連携する」をタップ

ICHICOポイント連携

「chiica」で登録した電話番号とパスワードを入力してください。
※「chiica」アプリのインストール・会員登録方法はこちらをご確認ください。

「chiica」で登録した電話番号 必須

電話番号を半角数字20文字以内で入力してください。(ハイフン無しでの入力)

「chiica」で登録したパスワード 必須

パスワードを半角8~64文字で入力してください。
※英字の大文字小文字は区別されます

[戻る](#) [連携する](#)



Aruco (P) サービス詳細

ポイント交換

 ICHICOポイント

P 500 P~

説明

ICHICOポイントの連携状態解除

ICHICOポイントの説明

交換できません。

[戻る](#)

※連携後の画面

「ポイント交換」と表示された画面に切り替わったら
連携完了です

アプリの更新・Arucoポイントの確認・Arucoポイント獲得履歴の確認

アプリの更新

ホーム画面の「更新ボタン」をタップしてアプリを更新

【HealthPlanetの場合】



※体組成・血圧の測定後にアプリを更新することで測定結果が反映れます



【HealthPlanet Walkの場合】



Arucoポイントの確認

【HealthPlanetの場合】



① 「HealthPlanet」を
開く

② 「ポイント」をタップ



獲得ポイントが
表示されます



【HealthPlanet Walkの場合】



① 「HealthPlanet Walk」を開く



② 「ポイント」をタップ



獲得ポイントが表示されます



Arucoポイント獲得履歴の確認

【HealthPlanetの場合】



① 「HealthPlanet」を
開く



② 「ポイント」をタップ



③ 「獲得ポイント」を
タップ



④ 「ポイント獲得履歴を見る」をタップ



ポイント獲得履歴を確認できます
(獲得日・獲得項目・獲得ポイント数)

※ 1日のポイント獲得総数は同じ獲得日の
ポイントを合算してください

【HealthPlanet Walkの場合】



① 「HealthPlanet Walk」を開く



② 「ポイント」をタップ



③ 「獲得ポイント」をタップ



④ 「ポイント獲得履歴を見る」をタップ



ポイント獲得履歴を確認できます
(獲得日・獲得項目・獲得ポイント数)

※1日のポイント獲得総数は同じ獲得日の
ポイントを合算してください

Aruco 問い合わせ先

市川市健康都市推進課

市川市役所第1庁舎 4階

Tel : 047-712-8642

Mail : healthycity@city.ichikawa.lg.jp

