

トランス・コスモス健康保険組合  
てくてく健康ラリー

# 歩数計アプリ 「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」の 使い方ガイド

<令和8年度>



HealthPlanet Walk

※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

---

- **ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android)** P.3
  
- **初期登録フロー (iPhone)** P.5
  
- **初期登録フロー (Android)** P.10
  
- **アプリの使い方 (基本操作)** P.13
  
- **Android端末をご利用の方で  
歩数がカウントしない場合の対処法** P.14

※ 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・名称が一部異なる場合があります。

# ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android)



**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。**

## 【1】使用可能なスマートフォン

**＜対応OS : iOS 13～26 Android 8.0以上＞**

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
- ※ 端末のご利用環境により正常に動作しない場合があります。
- ※ 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。

### スマホをリーダーライターに置いて個人認証ができるスマートフォン

#### 「スマホで認証」対応端末

※リーダーライター (MY-200) とBluetoothによる通信に対応したスマートフォン一覧は、右記の二次元コードを読み取ってご確認ください。

- ※記載のない機種については動作保証の対象外となります。
- ※Androidの場合、購入時からOSのアップデートを行った端末については動作保証の対象外となります。



アプリを開き、「その他」>「スマホで認証」をタップし、スマホをリーダーライターに置いて個人認証可能。

## 【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いただけません

歩数計アプリはスマートフォン専用のため、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

ログアウトすると、アプリ内の歩数データが削除されます。ログアウトする前には必ず歩数データの送信を行ってください。送信された歩数データはサーバーで保存されます。

## 【5】スマートフォンの機種変更をする場合

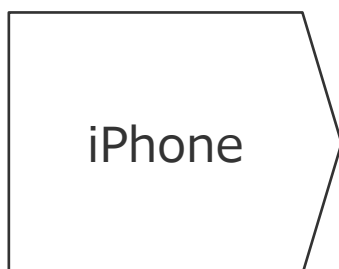
機種変更を行う場合は、下記の手順に従い、歩数データの送信を行ってください。

- ① ご利用中の機種で歩数データの送信を行う。
- ② 新しいスマートフォン機種に「HealthPlanet Walk (ヘルスプラネットウォーク)」アプリをインストールし、ご利用中のID、パスワードでログインする。

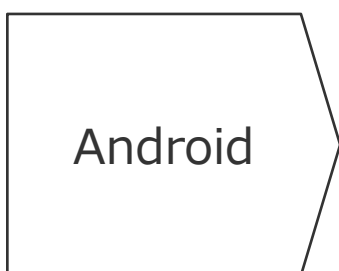
※ 送信した歩数データはサーバーで保存されます。新しい機種のアプリ内にデータを移行することはできませんが、サーバーで保存されていますのでご安心ください。

# ご利用の際の留意事項 (iPhone/Android)

## 【6】歩数管理にご注意ください



- 「**モーションとフィットネス**」からのアクセスを許可する必要があります。
- **7日間に最低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。



- 「**身体活動**」データへのアクセスを許可する必要があります。
- 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。
- アプリから送信できる歩数データは前日から起算して過去最大30日分までとなりますが、**7日間に最低1回**は送信することを推奨します。

- 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。
- Android端末の場合、「電池の最適化」をONにしていると歩数カウントが停止する場合があります。歩数カウントが停止してしまう場合は、「その他」>「設定」から「電池の最適化」をOFFにしてください。



### ご注意ください

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。「HealthPlanet Walk」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。

# アプリの初期登録フロー



**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（2025年12月時点）>

**対応OS: iOS 13~26 Android 11.0 以上**

- ※ 該当OS以外の動作は保証いたしかねます。
- ※ HUAWEI(全端末)は動作保証外となります。
- ※ 端末のご利用環境により正常に動作しない場合があります。
- ※ 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。



以下の手順に従い、**アプリのダウンロードと新規会員登録**をお願いします。  
 ※すでに「ヘルスプラネット」をご利用いただいている場合は、次ページの「**以前よりIDをお持ちの場合の登録方法**」に従って登録手続きを行ってください。

## 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、**健康管理アプリ「HealthPlanet（ヘルスプラネットウオーク）」（無料）**をダウンロードします。



iOS



Android



※

## 2. 新規会員登録する

**1** アプリを開き、「**新規会員登録**」をタップ。



**2** 団体コード入「**tckenpo**」力します。

※ 団体コードを正しく入力しないと、本事業専用の機能がご利用いただけません。

**団体コード「tckenpo」を入力する。**

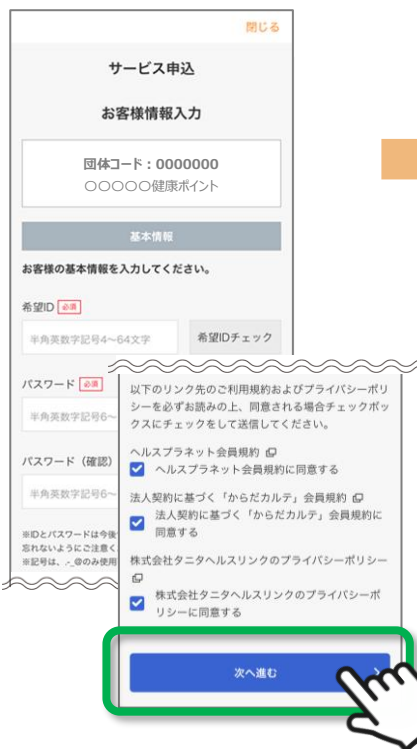


**3** 「ヘルスプラネット」会員規約およびプライバシーポリシーをご確認いただき、「**同意する**」にチェックをしたら「**次へ進む**」をタップします。



# アプリのダウンロード・新規会員登録 2/2

**4** お客様情報（基本情報・ご本人情報）を入力し、会員規約に同意いただき、「次へ進む」をタップ。



**5** 入力内容を確認し、「内容を確認する」をタップ。



**6** 会員登録が完了したら、「アプリをはじめる」をタップ。



**7** 以下のホーム画面が起動したら会員登録完了。



以上で会員登録は完了です。



スマホの機種変更後などにアプリにログインする際は、あなたの**ログインID（会員ID）**とご自身で設定いただいた**パスワード**が必要となりますので、忘れないようご注意ください。

## 以前よりIDをお持ちの場合の登録方法

1. アプリを起動し、ご利用中のIDとパスワードでログイン。右下の「その他」アイコンをタップ。



2. 「団体コード確認」をタップ。

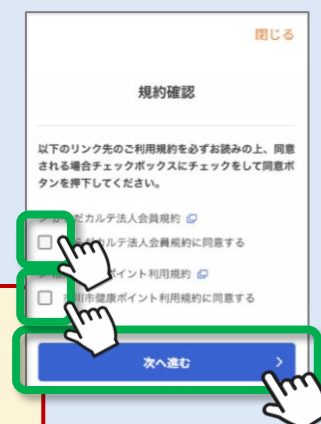


3. 団体コード「**tckenpo**」を入力し、「次へ進む」をタップ。

※ 団体コードを正しく入力しないと、本事業専用の機能がご利用いただけません。



4. ご利用規約への同意など必要情報を入力。



5. 完了画面が表示されたら、会員登録完了。

以上で会員登録は完了です。

## アプリを起動する



アイコンをタップしてアプリを起動させます。



以下は、**初回アプリ起動時**に表示される画面です。  
お知らせ機能やアプリからの通知を行うために「許可」が必要です。



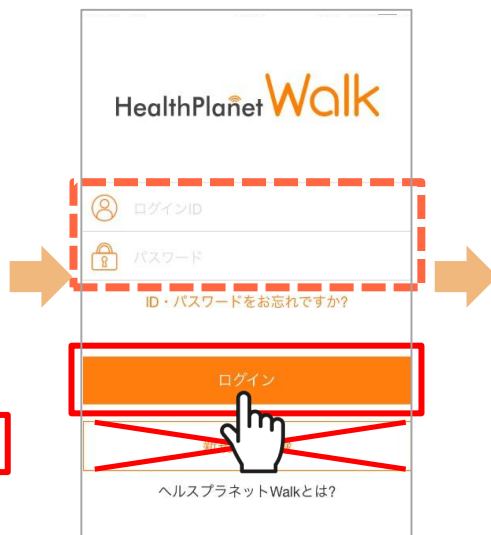
※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (iPhone)

## ログインをする



「次へ」をタップします。

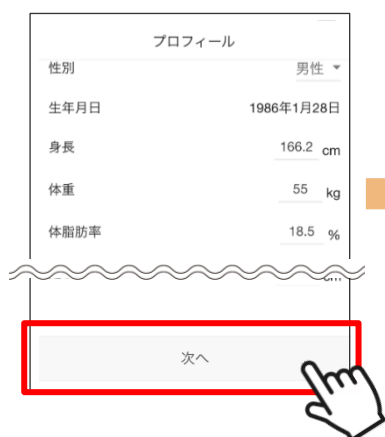


ログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。



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許可を求められた場合は「OK」をタップします。

## 目標設定をする



プロフィールで「次へ」をタップします。



歩数目標を入力し「次へ」をタップします。

歩数目標は必ず「1」以上の数字を入力してください。「0歩」のままでは次に進めません。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (iPhone)

## モードを「内蔵歩数計」にする



「設定」でモードを「**内蔵歩数計**」にし、「**始める**」をタップします。

ホーム画面が起動します。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (iPhone)

## スマホの設定を確認する

1



設定

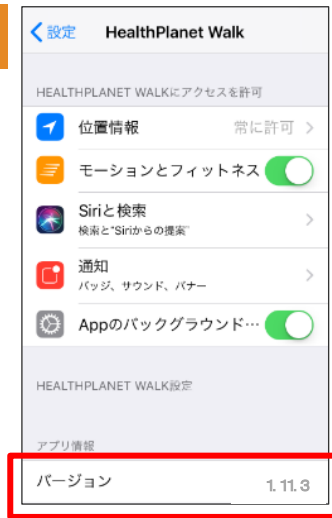
ホーム画面上の「設定」  
をタップします。

2



「HealthPlanet Walk」  
をタップします。

3



「バージョン1.11.3」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」をタップします。

6



「通知を許可」がONに  
なってることを確認。

## 以上で初期登録は完了です

その他の各項目に関しましては、  
「その他」>「このアプリの使い方」  
で確認することができます。



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (Android)

iPhoneをお使いの方は  
P.0～0をご確認ください。



STEP①～⑤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 本事業参加用に付与されたIDとパスワードを確認する

〇〇〇〇 (←入力/例：参加確定通知書) に記載された  
IDとパスワードをご確認ください。

※IDとパスワードの失念や紛失にご注意ください。

## ② アプリをダウンロードする



左のアイコンの「Playストア」を開きます。  
Playストアのアプリ検索画面で  
「ヘルスプラネットワーク」と検索し、  
アプリをダウンロードしてください。



検索ボタンをタップして  
「ヘルスプラネットワーク」と  
入力し検索します。



※こちらのQRコードからの  
ダウンロードも可能です。



**ご注意ください**

間違って「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  
(ヘルスプラネットワーク)

## ③ アプリを起動する



ダウンロードされたアプリがトップ画面に  
存在しているか確認します。

アイコンをタップしてアプリを起動させたら  
「次へ」をタップします。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示  
や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの初期登録フロー (Android)

## ④ ログインをして目標設定をする

ログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。

プロフィールで「次へ」をタップします。

歩数目標を入力し「次へ」をタップします。

歩数目標は必ず「1」以上の数字を入力してください。「0歩」のままでは次に進めません。

## ⑤ モードを「内蔵歩数計」にする

【身体活動データへのアクセスを「HealthPlanet Walk」に許可しますか？】と表示されたら「許可」をタップします。

「設定」でモードを「内蔵歩数計」にし、「電池の最適化」をOFFにしたら「始める」をタップしてください。

ホーム画面が起動します。

その他の各項目に関しては「その他」>「このアプリの使い方」で確認することができます。

以上で初期登録は完了です

その他の各項目に関しては「その他」>「このアプリの使い方」で確認することができます。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# アプリの使い方（基本操作）

測定データの確認および歩数データの送信についてご説明します。

## 歩数データの送信

**7日間に最低1回は歩数データを送信しましょう**

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。

## 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か月間の平均歩数、総歩数などを表示します。

データを見る	
1か月のデータ (2/7 - 3/8)	
1日の歩数 AVG 12,080歩	総歩数 48,320歩
3/8(月)	▼12,750歩 >
3/7(日)	1,127歩 >
3/6(土)	▼27,698歩 >
3/5(金)	6,745歩 >
過去のデータを見る	
ヘルスプラネットアプリへ移動します	

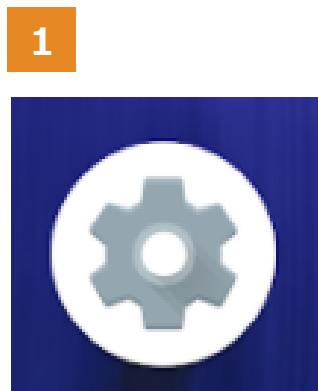


※画面はイメージです。事業内容や端末・OSのバージョンによって、画面の表示や操作が実際とは一部異なる場合があります。

# Android端末をご利用の方で 歩数がカウントしない場合の対処法①

## スマホの設定を確認してみましょう

「HealthPlanet Walk」アプリに「身体活動」データへのアクセス権限が許可されていることを確認してください。端末やOSのバージョンによって表示や操作方法が異なる場合があります。ご使用いただくスマホの仕様に沿ってご確認ください。  
※以下は「AQUOS SH-02M Android 11」の場合



1  
ホーム画面上の「設定」を  
タップします。



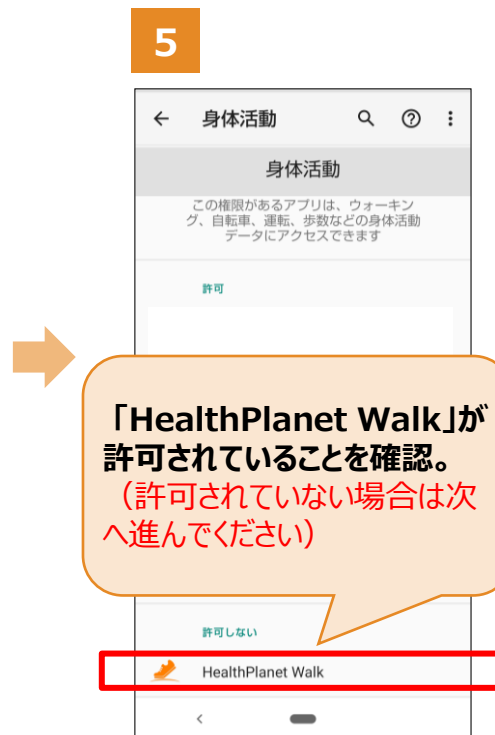
2  
「プライバシー」をタップします。



3  
「権限マネージャ」を  
タップします。



4  
「身体活動」をタップ  
します。



5  
「HealthPlanet Walk」が  
許可されていることを確認。  
(許可されていない場合は次  
へ進んでください)



6  
「HealthPlanet  
Walk」をタップし、  
「許可」を選択します。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

# Android端末をご利用の方で 歩数がカウントしない場合の対処法②

## 「電池の最適化」をOFFにしてみましょう

「HealthPlanet Walk（ヘルスプラネットウォーク）」アプリの歩数カウントは、常にアプリのバックグラウンドで（アプリを閉じている場合も）実行されます。「電池の最適化」をONにすることでアプリのバックグラウンドでの実行が制限され電池の消費量を抑えることができます。

ただし、機種によっては設定をONにすることで、歩数カウントが停止する場合があります。

**歩数カウントが停止してしまう場合は「電池の最適化」をOFFにしてください。**

**1** ホーム画面の「その他」をタップします。



**2** 「設定」をタップします。



**3** 電池の最適化を「OFF」にします。

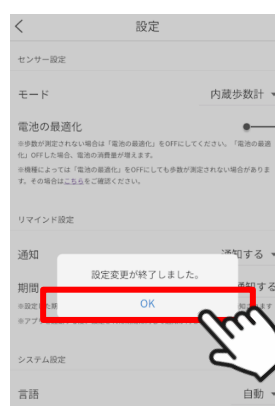


**4** 「アプリにバックグラウンドでの常時実行を許可しますか？」と表示されたら「許可」をタップします。

\* 機種によって表示が異なる場合があります。




**5** 「設定変更が完了しました。」と表示されたら「OK」をタップします。



機種によっては、設定をOFFにしてもアプリのバックグラウンドでの常時実行が許可されないことがあります。その場合、右の二次元コードから使い方ガイドをご確認いただき、「電池の最適化」を完全にOFFにしてください。



※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。



日本をもっと健康に！