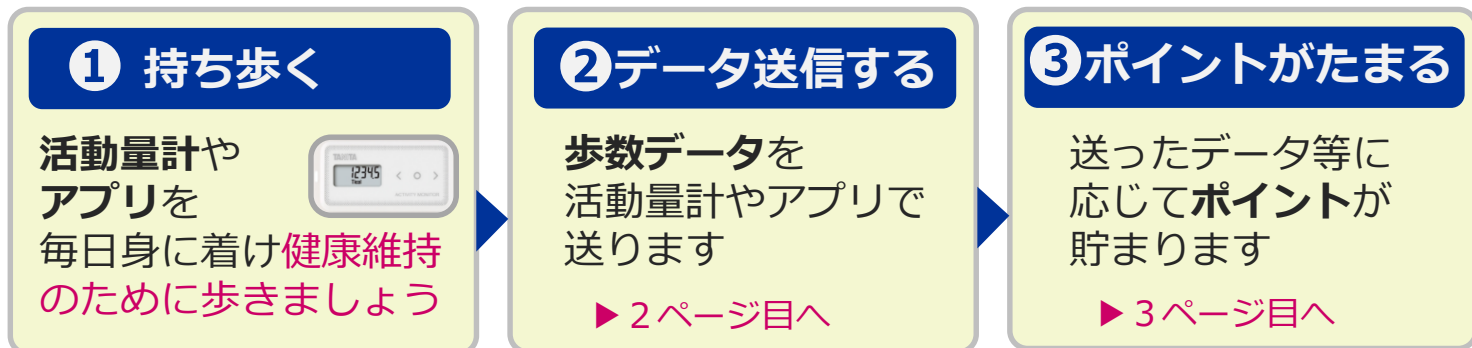




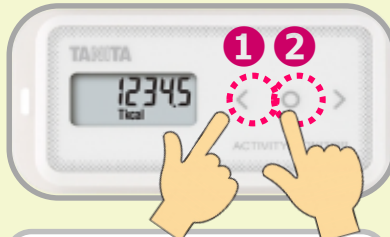
吉富町健康ポイント かんたんガイド

● おおまかな **流れ** をつかもう (活動量計・アプリ)



● **使い方** (活動量計・アプリ)

● 活動量計



① [**<**] [**>**] ボタンで過去**7日分**見られる

② 「**○**」ボタンを押し画面を切り替える

電池残量が残りに少ないサイン
速やかに新しい電池に交換を。

● アプリ



③ 歩数データ送信
アプリ内で保存している歩数情報が送信されます。

7日間に1度は送信を

④ ポイントの確認
アプリ内で保持しているポイントが確認できます。

● **推奨歩数** をめざしましょう



4,000歩

6,000歩

8,000歩

推奨歩数

わたしの**目標歩数**は



おすすめ目標歩数は現在のあなたの
平均歩数 **+ 1500~2500歩**

● 活動量計のデータ送信 (活動量計)

【A】 専用リーダーライターからデータを送信する方法



正しい位置に活動量計が置かれないと、あか色に点滅します。

リーダーライターが**あか色**に点滅した場合は、活動量計を一度外し、ランプが**みどり色**になってから再度置き直してください。



あか色に点灯

【B】 ローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi」から歩数データを送信する方法

活動量計・裏面の マークと、「Loppi」のFeliCaリーダーライター (マーク) が合わさるように活動量計の表面を上にして、横向きに置いてください。



定期的なデータ送信を推奨します

- 活動量計には30日分のデータが蓄積されますが、それ以降は古いデータが消去されます。
- データを送信すると「ヘルスプラネット」アプリに歩数やポイントの情報が反映されます。

※月1回は「体組成測定」「血圧測定」も行いましょう！



吉富町役場 福祉保険課

住所：吉富町大字広津226番地1

電話番号：0979-24-1123

(受付時間：8:30～17:15 ※土日祝日を除く)

●ポイントを確認しよう（活動量計・アプリ）

500ポイントで**500円分**のクオカードと交換！
残ったポイントは、次年度に繰越してできます。

ポイント名称	ポイント説明	貯まるポイント	
ウォーキングポイント ポイント	4,000～5,999歩/日	3/日	最大10/日
	6,000～7,999歩/日	5/日	
	8,000歩以上	10/日	
体組成・血圧計測定 ポイント (あいあいセンターに設置)	体組成計や血圧計の計測で 10ポイント/日 月4回まで	最大40/月	
イベント達成ポイント	ウォーキングラリー（イベント）完歩で付与 ※イベント開催はプッシュ通知でご案内します	100/回	
閲覧ポイント	アプリ（ヘルスプラネットウォーク、ヘルスプラネットどちらでも可）にログインし,コラムやレシピを閲覧した場合に付与	2 /日	

●「ヘルスプラネット」でデータ確認（活動量計・アプリ）

「ヘルスプラネット」アプリで獲得ポイント数や歩数、体組成データが簡単に確認することができます。

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、健康管理アプリ「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」
（無料）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



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。

●ヘルスプラネットでデータ確認（活動量計・アプリ）

グラフを見る／データを見る



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。

吉富町役場 福祉保険課

住所：吉富町大字広津 2 2 6 番地 1

電話番号：0979-24-1123

（受付時間：8：30～17：15 ※土日祝日を除く）