

「くうねるあるく」健康づくりウォーキング歩数登録方法（けんこう手帳）

STEP1 アプリをダウンロード

「くうねるあるく」健康づくりウォーキングに参加するためには、実施期間中の歩数データを登録する必要があります。

iPhone(iOS)の場合

「App Store」で「けんこう手帳」を検索してアプリをダウンロードしてください。



■対応機種：iPhone 6以降、iOS 9.3以降

Androidの場合

※事前に「Google Fit」のインストールが必要です。

「Google play」で「けんこう手帳」を検索してアプリをダウンロードしてください。



■けんこう手帳：バージョン2.2

■対応機種：Android10.0以降、
Google Fitをインストールしている端末

※けんこう手帳のバージョンが「2.2」以前の場合は、アップデートをお願いします。

※推奨環境であっても、お客様の機器や設定等により正常に動作しない場合があります。すべての機器での動作を保証するものではありませんので、予めご了承ください。

STEP2へ進みます

STEP2 けんこう手帳で歩数の同期

iPhone(iOS)の場合

- ①アプリを立ち上げ、「HealthKit読み込み設定」の許可を行います。
「iPhoneヘルスケア」で「けんこう手帳」アプリからのアクセスを許可してください。「ヘルスケア」画面で「歩数」項目をタップして「オン」の設定にし、他項目は「オフ」（許可しない）の設定にしてください。（初回のみの手続き）



- ②同期期間を指定して同期ボタン  をタップします。
所属団体のカフェテリアサイトのIDとパスワードを入力する画面が表示されますので、入力の上「設定」ボタンをタップしてください。
これで歩数の同期設定は完了です。（初回のみの手続き）

※所属団体のカフェテリアサイトのパスワードを変更した場合は、歩数同期の際に再度パスワードの入力が求められます。



Androidの場合

- ①アプリを立ち上げ、位置情報やGoogleアカウントの許可を設定します。

けんこう手帳のご利用には位置情報・身体活動の権限設定およびGoogle Fitの接続・歩数連携の全ての許可設定が必要です。
許可設定の際、**位置情報は必ず「正確」を選択**してください。
「おおよそ」を選択されますと歩数連携ができませんのでご注意ください。



※位置情報・身体活動の権限設定で複数回「許可しない」を選択した場合、その後の起動時に設定が行えずアプリが強制的に終了します。
その場合はアプリの再インストール、アプリストレージの初期化もしくはアプリ情報から権限設定内にて許可設定をお願いします。

- ②同期期間を指定して同期ボタン  をタップします。
所属団体のカフェテリアサイトのIDとパスワードを入力する画面が表示されますので、入力の上「設定」ボタンをタップしてください。
これで歩数の同期設定は完了です。（初回のみの手続き）

※所属団体のカフェテリアサイトのパスワードを変更した場合は、歩数同期の際に再度パスワードの入力が求められます。



設定完了!!

けんこう手帳アプリの  ボタンを毎日タップして、歩数データを同期してください。
同期されたデータは、「くうねるあるく健康づくりウォーキング」の「マイデータ」ページにてご確認ください。

※歩数データは、けんこう手帳アプリの  ボタンをタップすることで同期されます。
アプリダウンロードのみでは歩数データは同期されませんのでご注意ください。

「くうねるあるく」健康づくりウォーキング歩数登録方法 (Fitbit)

STEP1 アプリをダウンロード

「くうねるあるく」健康づくりウォーキングに参加するためには、実施期間中の歩数データを登録する必要があります。

「App Store」または「Google play」で「Fitbit」を検索してアプリをダウンロードしてください。

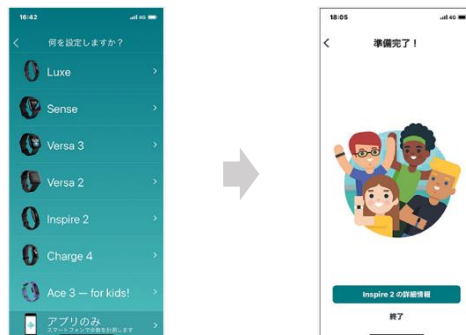


■対応機種：
(Apple) iOS 16.4以降
(Android) OS 11以降

STEP2へ進みます

STEP2 Fitbitで歩数の同期

①アプリを立ち上げ、「Fitbit」の初期設定を行います。
(初回のみの手続き)



②「くうねるあるく健康づくりウォーキング」の「マイデータ」の「Fitbitを同期する」からアプリ連携設定をしてください。



③「Fitbit」アプリで登録しているEメールアドレスとパスワードを入力する画面が表示されますので、入力の上、「ログイン」ボタンを押してください。
ログインすると「Fitbit」のアクセス許可画面が表示されますので、「アクティビティおよびエクササイズ」項目を「オン」の設定にし、他項目は「オフ」（許可しない）の設定にしてください。（初回のみの手続き）

※「アクティビティおよびエクササイズ」以外の項目は「くうねるあるく健康づくりウォーキング」では使用しません。

※「Fitbit」アプリのパスワードを変更した場合は、再同期いただく必要があります。

「マイデータ」の「同期を解除する」から同期設定を解除して、再度②・③の手順で同期設定を行ってください。



設定完了!!

「Fitbit」アプリを起動して歩数データを同期します。
「Fitbit」アプリの歩数データは毎日0:00時点で登録されている前日までのデータが自動同期されます。
同期されたデータは、「くうねるあるく健康づくりウォーキング」の「マイデータ」ページにてご確認ください。

※0:00時点で登録されていない歩数データはランキング集計の対象に含まれないため、
「マイデータ」に表示されている累計歩数（同期・登録の都度更新される）とは歩数が異なりますのでご注意ください。
※歩数データの同期・登録を行う事で、翌日以降のランキングに反映されます。

「くうねるあるく」健康づくりウォーキング歩数登録方法（手入力）

手入力登録の対象者

「くうねるあるく」健康づくりウォーキングに参加するためには、実施期間中の歩数データを登録する必要があります。



対象者

- 歩数計などで自身で計測した歩数を登録したい方
- 「けんこう手帳」アプリで同期登録しない方

WEBサイト上で手入力での歩数登録を行うことができます。

入力手順

- ① 「くうねるあるく健康づくりウォーキング」の「マイデータ」から「歩数データを手入力する」ボタンをクリックします。



- ② 歩数の手入力ポップアップが表示されます。
各日付の入力ボックスに歩数を入力し、「登録する」ボタンをクリックしてください。
※未来日の歩数は入力できません。
※歩数の修正を行うときは、各日付の入力ボックスに歩数を入れ直してください。



- ③ 登録完了すると、「マイデータ」の画面で歩数が更新されます。
※データが更新されない場合は、累計歩数の右横に設置されている「更新ボタン」をクリックしてください。



- ※先に手入力の歩数データが登録されていた場合でも、「けんこう手帳」もしくは「Fitbit」経由で同期された歩数データが優先されるため、手入力の歩数データは上書きされますのでご注意ください。
- ※「けんこう手帳」と「手入力」を併用したい場合は、「けんこう手帳」アプリからのデータ同期の際「日付を指定して登録する」で「けんこう手帳」からのデータ同期をさせなければ、手入力のデータを維持することは可能です。
- ※「Fitbit」アプリには「日付を指定して登録する」機能が存在しないため、同期を行うと手入力の歩数データは上書きされますのでご注意ください。

歩数データの登録に誤りや不正があると思われる場合には、確認のご連絡をいたします。
不正に登録されたデータだと判断された場合、インセンティブ付与対象外となる可能性があります。