

# 「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、iOS9.3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」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」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」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。

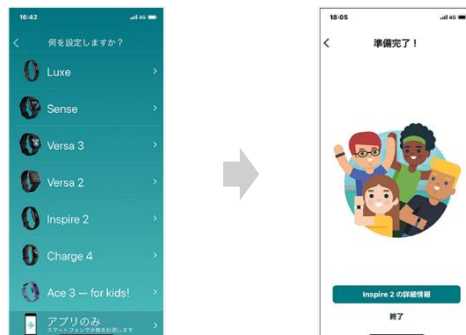


■対応機種：  
(Apple) iOS 15以降  
(Android) OS 10以降

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」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。**