歩け歩け運動は、歩数をヘルスアップWebへ送信していただきます。 歩数のカウントは<u>YAMASA歩数計か、専用のスマートフォンアプリ</u> <u>「スマートヘルスアップアプリ」</u>を利用します。

「オムロン活動量計(オムロンコネクトアプリ利用)」「FITBIT活動量計」をお持ちの方は、それらをスマートヘルスアップアプリに連携することが可能です。 (基本、スマートヘルスアップアプリは、スマートフォン内蔵歩数計と連携しています。)



※YAMASA歩数計とスマートヘルスアップアプリの併用も可能です。 その場合、歩数の数値が多い方が、ヘルスアップWebへ反映されます。 利用したい機器の、該当ページをご確認の上設定をしてください。



1・以下リンクにアクセスし、「歩数計の準備」の欄をご確認の上、 YAMASA歩数計を注文します。※1個目は無償。 https://www.konicaminolta-kenpo.or.jp/member/application/files/walk_howto.pdf

2・歩数計がお手元に届きましたら、ヘルスアップWebにログインし、左上の「MENU」ボタンをクリック。ページに表示される、「YAMASA用アプリダウンロード」をクリックしてください。

MENU ヘルスアップWeb	HOME 健康情報 健	康増進
お問い合わせ	新着情報	KM健康ポイント
システムに関する お問い合わせはこちら ペストライフ・プロモーション ヘルプデスク窓口 TEL:0120-373-414 E-mail: blp_support@blp.co.jp 平日9:00-17:00 (土日・祝祭日を除く) マニュアル	「進捗管理」画面で進捗登 録が出来ない場合の対応方 法について 「歩け歩け運動」のご案内 会員情報の変更はこちら! 会員情報変更	商品と交換しましょう! 現在のKM健康ポイント 4 pt ポイント利用 KM健康ポイントの詳細 歩数計情報 歩数計「日本 返証コード発行 YAMASA用歩数計アプ リダウンロード

インストール方法、インストール後のPC設定に関しましては、 <u>こちら</u>のページの「解説」タブの「参加ルール」(※2)「歩数計アプリとは」を ご覧ください。 ※2ページ目の「6-1.YAMASA用歩数計アプリ」が該当箇所です。

▼設定に必要な「認証コード」について

上記画面の「認証コード発行」ボタンをクリックいただき 「ヤマサ用歩数計アプリ」をクリックすると、認証コードが表示されます。

- 3・実際にYAMASA歩数計を持ち、歩いてください。
- 4 · YAMASA用歩数計アプリをインストールしたPCに、歩数計を接続すると、 ヘルスアップWebに歩数データが自動送信されます。
- ※PC画面のタスクバーにYAMASA用歩数計アプリのアイコンが必ず表示されている 状態で接続してください。
- 5・ヘルスアップWebへ送信した歩数データを確認する方法はP17をご覧ください。

【注意事項】

歩数計のデータ保持期間は14日間です。お早目にHUWへの登録を お願いします。

3 · (1) スマートヘルスアップアプリ (iPhone)

初めに、ご自身のスマホが以下のバージョンを満たしているかご確認ください

ios9.3.2以上(iPhone5s以降に販売された機種に限る)

※iPhone5c以前に販売された機種及びipad、ipodtouchなどは不可。

1・APPSTOREにて、「スマートヘルスアップ」アプリをダウンロード し、設定をしてください。



★アプリの設定につきましては、<u>こちら</u>のページの「解説」タブの「参加ルール」(※2)「歩数計アプリとは」をご覧ください。 ※5ページ目の「6-2.スマホ用歩数計アプリ」が該当箇所です。

▼設定に必要な「認証コード」について

「認証コード発行」ボタンをクリックいただき「スマホ用歩数計アプリ」を クリックすると、認証コードが表示されます。



2 ·以下手順で、iPhoneの「ヘルスケアアプリ」のデータ読み出し許可設定を 確認してください。



- 3・スマートフォンを持ってウォーキング!
- 4 ・スマートヘルスアップアプリを起動、または起動後の画面で アップロードマークをクリックするとヘルスアップWebへ歩数データが 自動送信されます。
- **5**・ヘルスアップWebへ送信した歩数データを確認する方法はP17を ご覧ください。

4 · (1) スマートヘルスアップアプリ (Android)

初めにご自身のスマホが以下のバージョンを満たしているかご確認ください

Android8.0以上(ステップカウンター搭載機種に限る)

※メーカー独自の省電力等の機能により歩行センサーの動作が制限される場合に は、歩数の計測ができないことがあります

1・Googleplayストアより、「GoogleFit」※をインストールしてください。 ※Google社が提供するフィットネス管理アプリです。



- 2・以下手順に沿って設定してください。
- ※「GoogleFit」をはじめて開いたとき、設定が必要です。



- e.位置情報アクセス許可: f.健康の管理に役立つ2つの g. 通常の運動(分): 「許可」 目標:「次へ」 「次へ」 100.9405100 **B** B 00 通常の運動(分) アクティビティ セッションの 保存 健康の管理に役立つ2つの目 「結果の運動」(3) | では、ウォーキング、ダン ス、日ガなど、さまざまなアクティビティの運動時 間が記録されます。 槚 Boogle Fit では世界全部機構と協力し、第日の健康 効果を高め、寿命を保ばすことができる2つのアク ディビティ目標を含成しました。 Fit にこの機器の位置 情報へのアクセスを 許可しますか? Å 841.0. R4 100204 ٢ 60 2497 h. ハートポイント(強めの運動):「目標の設定」 i. 1日の目標を達成しましょう:「次へ」 . 100.9401100 88 100.04 1241 134 Ð ハートポイント (強めの運 1日の目標を達成しましょう 勳) 1日の成果をたたえましょう ハートボイント (温めの運動) では、ペースを早め で行うウォーキングなどのアクティビティが効果し なります。運動の発育を高むると、裏様ポイントが 求えます。 × 28421 CONTRACT OF 10 + OF/B スキップ
- j.アクティビティに合わせて調整:「完了」





4 · (3) スマートヘルスアップアプリ (Android)

3 · Googleplayストアより、「スマートヘルスアップ」アプリをダウンロード してください。



- 4 · Google Play にて、「スマートヘルスアップ」アプリをインストール してください。
- 5・「スマートヘルスアップ」アプリを起動して、以下設定を行ってください。



6 • <u>こちら</u>のページの「解説」タブの「参加ルール」(※2)「歩数計アプリと は」をご覧いただき、「スマートヘルスアップ」アプリと、ヘルスアップWebを 連携してください。

※5ページ目の「6-2.スマホ用歩数計アプリ」が該当箇所です。

▼設定に必要な「認証コード」について

「認証コード発行」ボタンをクリックいただき「スマホ用歩数計アプリ」を クリックすると、認証コードが表示されます。

MENU ヘルスアップWeb	HOME 健康情報 健	康増進
お問い合わせ	新着情報	KM健康ポイント
システムに関する お問い合わせはこちら ペストライフ・ブロモーション ペレプデスク窓口 TEL:0120-373-414 E-mail: blp_support@blp.co.jp 平日9:00-17:00 (土日・祝祭日を除く)	「進捗管理」画面で進捗登 録が出来ない場合の対応方 法について 「歩け歩け運動」のご案内 会員情報の変更はこちら! 会員情報変更	商品と交換しましょう! 現在のKM健康ポイント 4 pt ポイント利用 KM健康ポイントの詳細 歩数計情報 歩数計アプリ利用方法
マニュアル		認証コード発行
		YAMASA用歩数計アプ リダウンロード

4 · (4) スマートヘルスアップアプリ (Android)

- 5・スマートヘルスアップアプリをインストールした端末を持って歩いてください。
- 6 ・スマートヘルスアップアプリを起動、または起動後の画面でアップロード マークをクリックするとヘルスアップWebへ歩数データが自動送信されます。
- **7**・ヘルスアップWebへ送信した歩数データを確認する方法は P17をご覧ください。

5 • (1) オムロン活動量計(オムロンコネクトアプリ利用)

「スマートヘルスアップアプリ」をインストール、設定※の上以下手順でオムロン コネクトの設定を行ってください。※「オムロンコネクト」アプリをインストール していることを前提としています。

※「スマートヘルスアップアプリ」のインストール、設定について iPhone使用の方はP4~5、Android使用の方はP6~9をご確認ください。







5 ・ (2) オムロン活動量計 (オムロンコネクトアプリ利用)



5 · (3) オムロン活動量計(オムロンコネクトアプリ利用)

\frown	19/9年11月02日の場合・119/91102」	\frown	例) 1979年11月02日の場合: 19791102]
(11)	一日の目標歩数	(12)	一日の目標歩数
\bigcirc	10000歩	\bigcirc	10000歩
	データサイト連携		データサイト連携
	 自動を選択するとアプリ起動 自動 自動 手動 時、会員サイトにデータを自動 連携します。 		● 自動 手動 自動を選択するとアプリ起動 時、会員サイトにデータを自動 連携します。
	OMRON connect		OMRON connect
	2 設定を保存します。よろしいですか?		設定を保存しました。
	はいいえ		ок
	步数計		步数計
	 ●内蔵センサー ○OMFは Connect バージョン情報 : 1.3をタップ 		●内蔵センサー ● OM OK L connect バージョン <mark>情報:をタップ</mark>
			7 1



※ヘルスアップWebへ送信した歩数データを確認する方法はP17をご覧ください。

iPhoneの方は次のP13もご確認ください。

5 • (4) オムロン活動量計(オムロンコネクトアプリ利用)

iPhoneはヘルスケアでも連携が可能です。







「スマートヘルスアップアプリ」をインストール、設定<mark>※</mark>の上以下手順でfitbitの設 定を行ってください。

※「スマートヘルスアップアプリ」のインストール、設定について iPhone使用の方はP4~5、Android使用の方はP6~9をご確認ください。

【端末条件】iPhone:iOS 9.3.2以上、Android: Android 9.0以上

1. スマートヘルスアップを以下手順で設定してください。



fitbitサービスからのデータの流れとデータ反映のタイミングは次の通りです。



1・データの連携については、以下タイミングで実行されます。

▼iPhoneの場合

全ページ手順にてfitbit認証を完了後、「<u>スマートヘルスアップアプリ」がアクティ</u> <u>ブとなった時</u>に、fitbitサービスからスマートヘルスアップに連携されます。

▼Android の場合

<u>「スマートヘルスアップアプリ」が起動されている状態</u>で、15分周期でfitbitサービ スから<u>「スマートヘルスアップアプリ」に連携</u>されます。

- **2**・fitbitサービスから連携されたデータは随時、 「スマートヘルスアップアプリ」へ反映されます。
- **3**・「スマートヘルスアップアプリ」へ反映された歩数は以下タイミングで ヘルスアップWebへ反映がされます。

▼iPhoneの場合

「スマートヘルスアップアプリ」がアクティブとなったとき、もしくは、 右上の雲マークをタップするとヘルスアップWebに送信されます。

▼Android の場合

「スマートヘルスアップアプリ」初期起動時もしくは、 右上の雲マークをタップするとヘルスアップWebに送信されます。

※ヘルスアップWebへ送信した歩数データを確認する方法はP17をご覧ください。

【注意事項】

▼fitbit認証について

認証後でも<u>一定期間未使用の場合、再認証が必要</u>となります。fitbit認証画面が表示 された場合は、再認証してください。

▼複数機器からのデータ送信

過去日における、ヘルスアップWebへの歩数データ連携について、同一日に複数の 機器からのデータ送信はできません。

例)内蔵センサーでデータを送った日はfitbitデータを送ることは不可です。

各機器で連携した歩数データがヘルスアップWebに反映されているか、 必ず確認してください。

- 1 ・ ヘルスアップWebにアクセスし、ログインしてください。
- **2**・画面上の「HOME」をクリックしてください。

	ヘルスアップWeb
MENU	

HOME 健康情報 健康増進

3・「進捗」表の「歩数」にデータが反映されていることを確認してください。

※スマートフォン版 ヘルスアップWebは「日々の記録」をクリックしてください。

【注意事項】

※ヘルスアップWebに反映されていない歩数データは、イベントでのランキングの 集計対象外になります。

※手入力した歩数データは、イベントでのランキングの集計対象外になります。