

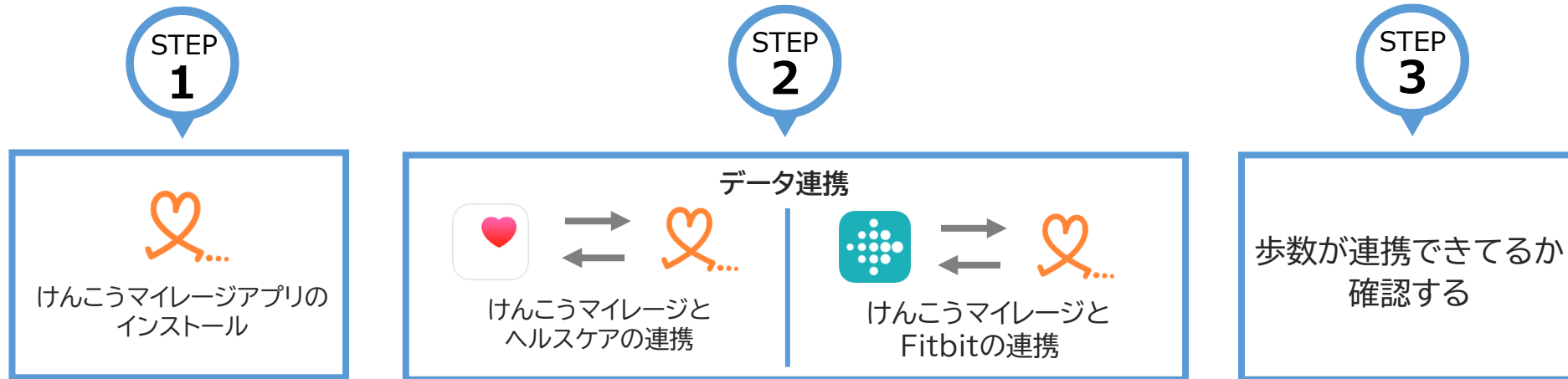
# iPhone用

## けんこうマイレージ（フィット&ゴー）の インストール手順

---

練馬区フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」は  
けんこうマイレージアプリを基盤として配信しています。

# けんこうマイレージアプリ 設定手順



- けんこうマイレージアプリのインストール ..... 3P
- けんこうマイレージとヘルスケアの連携.....9P
- けんこうマイレージとFitbitの連携.....15P
- 歩数が連携できているか確認する.....21P

## けんこうマイレージアプリをインストールする

STEP  
1

# アプリをインストールする

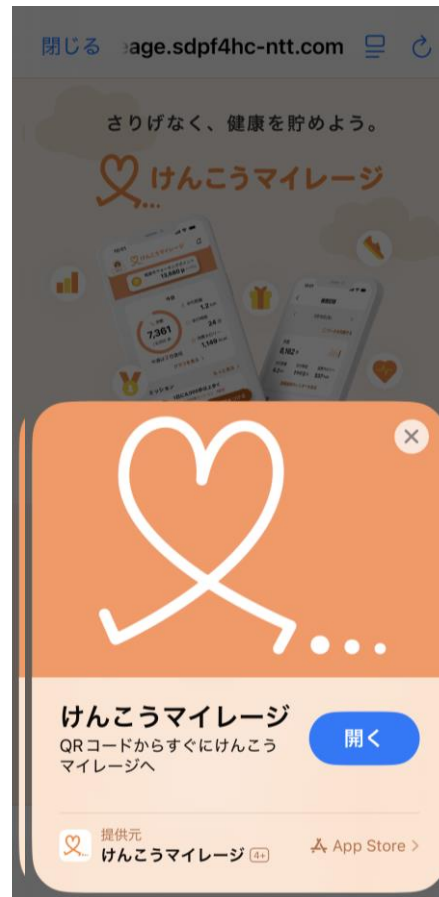


広報やWebに掲載された  
団体ごとの二次元バーコード  
を読み取り

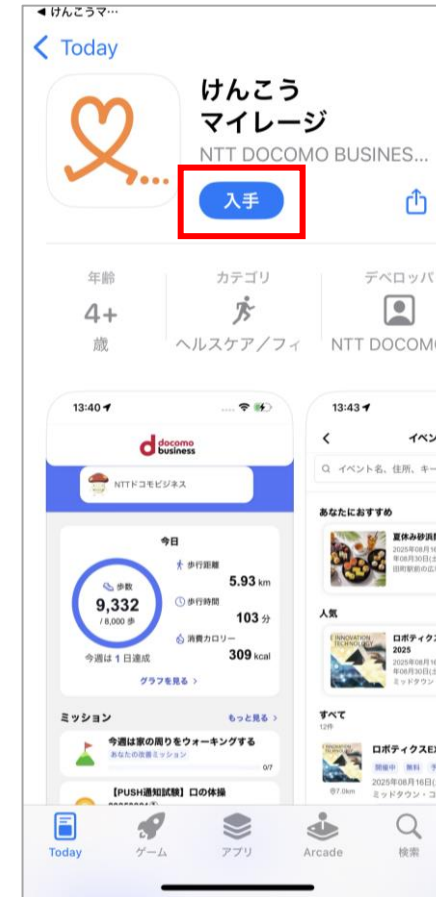
カメラアプリで  
二次元バーコードを読み込む



「App Store」を選択



「開く」を押す



「入手」を押す

STEP 1

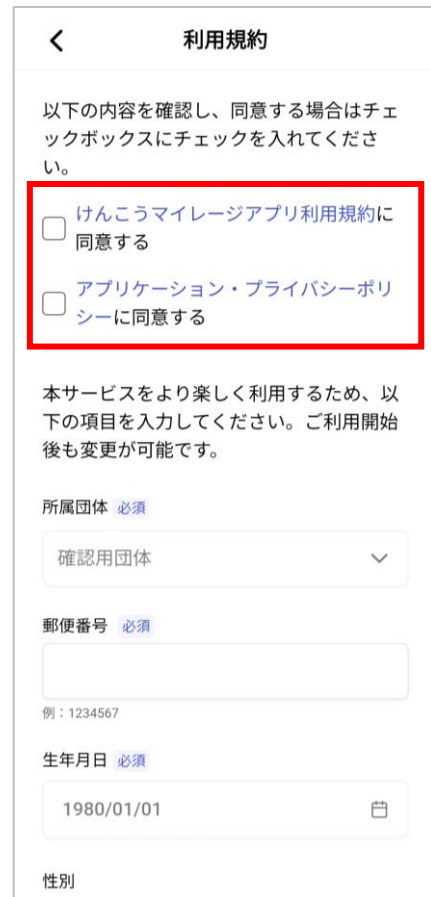
# アプリをインストールする



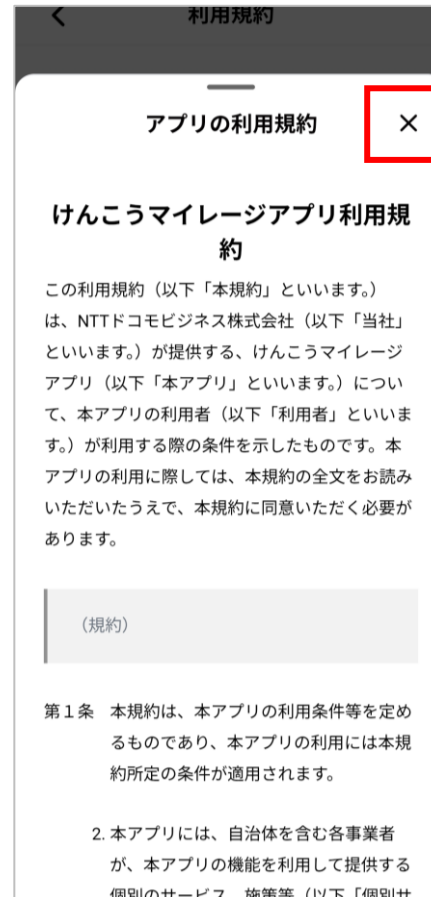
「開く」を押す



「はじめてご利用の方」を押す



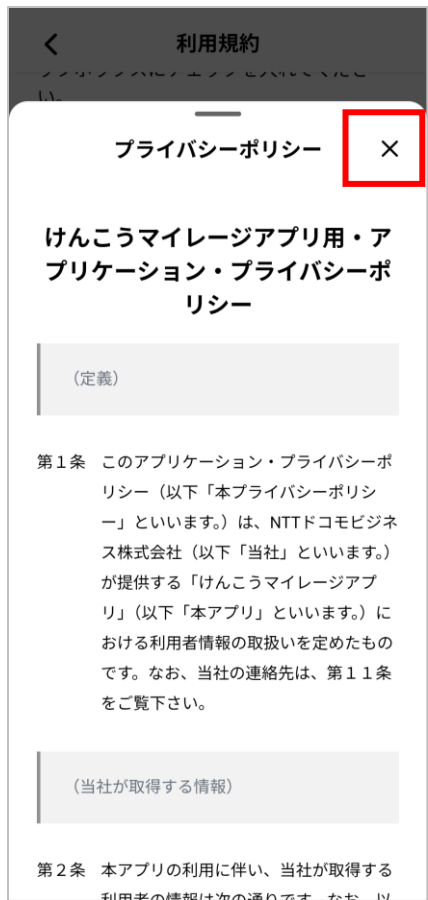
青字部分を押して利用規約を確認します



「利用規約」を確認後「閉じる」を押す

STEP 1

# アプリをインストールする



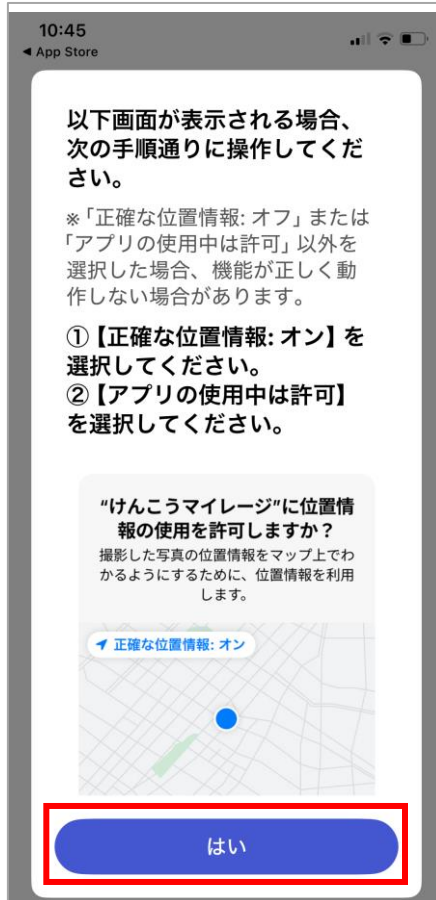
「プライバシーポリシー」を確認後「閉じる」を押す



チェックボックスにチェックを入れる



「郵便番号」「生年月日」「性別」「ニックネーム」「身長」を入力し「同意する」を押す



手順を確認後「はい」を押す

STEP 1

# アプリをインストールする



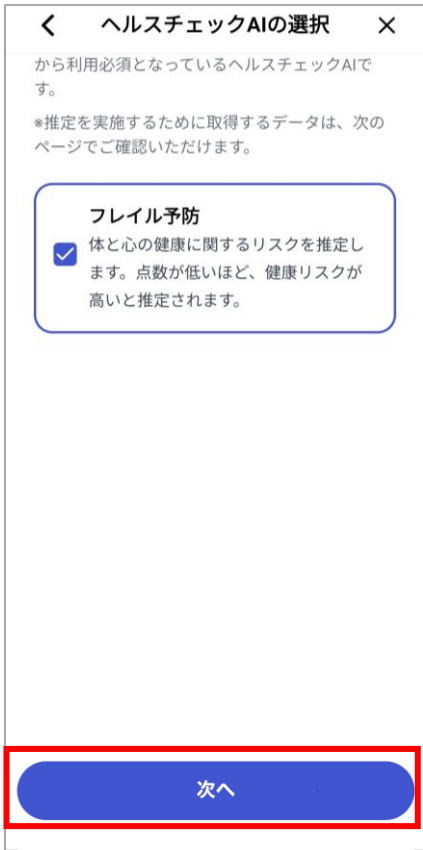
① 「正確な位置情報」：オン  
② 「アプリの使用中は許可」を押す



① 「すべてオンにする」を押す  
② 「許可」を押す



使い方を確認後「設定に進む」を押す



☑ チェックボックスを選択し「次へ」を押す

STEP 1

アプリをインストールする



「同意する」を押す



① 「すべてオンにする」を押す  
② 「許可」を押す



閉じるを押す



利用スタート

## データ連携 ～ ヘルスケア ～

### 【アプリ設定前の確認】

**Apple Watchを利用する場合は** iPhone と Apple Watch を同期してください。

※ウェアラブルデバイスの連携および同期手順は、ご利用デバイスごとに異なるため各デバイスメーカーへお問い合わせください。

STEP  
2

# 連携サービス設定を変更する（歩数）



「メニュー」を押す



右上の歯車マークを押す



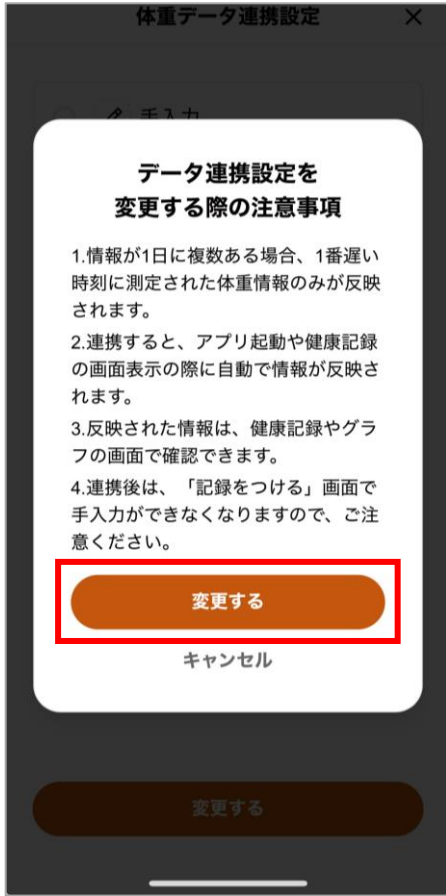
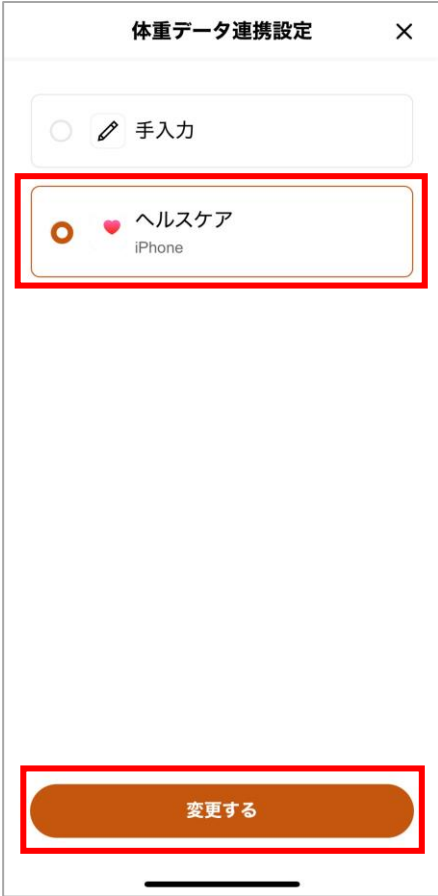
「データ連携設定」を押す



ヘルスケアになっていることを確認  
※ヘルスケアは無効にできない

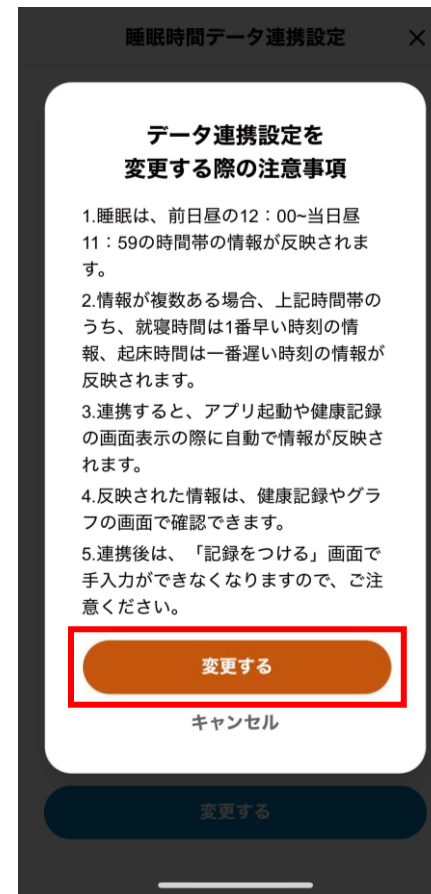
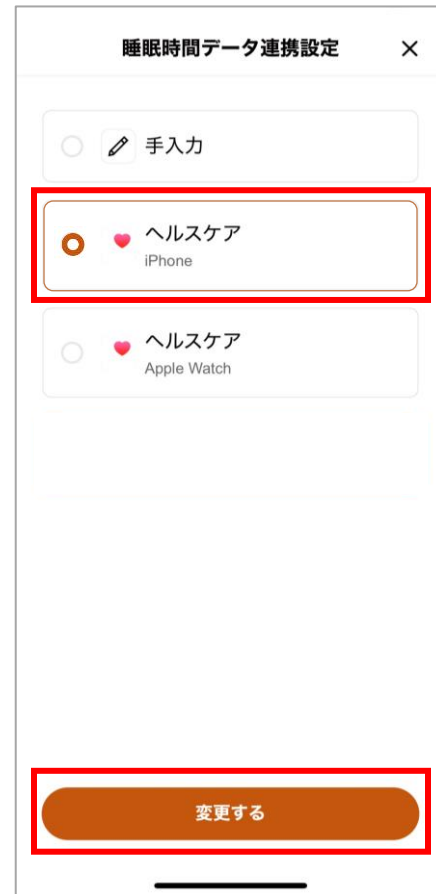
STEP  
2

# データ連携設定を変更する（体重）



# STEP 2

## データ連携設定を変更する（睡眠）



「睡眠時間」を押す

「ヘルスケア」を選択し  
「変更する」を押す

注意事項を確認し、「変更する」  
を押す

「ヘルスケア iPhone」  
と表示されていれば設定完了

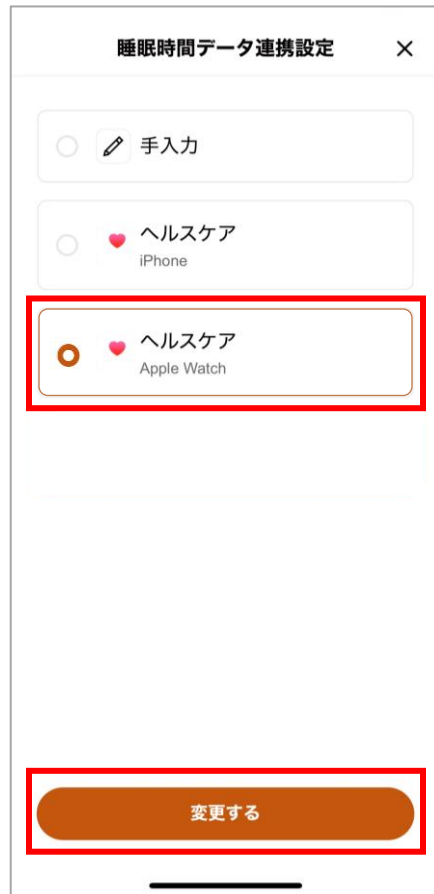
STEP  
2

# データ連携設定を変更する（睡眠）

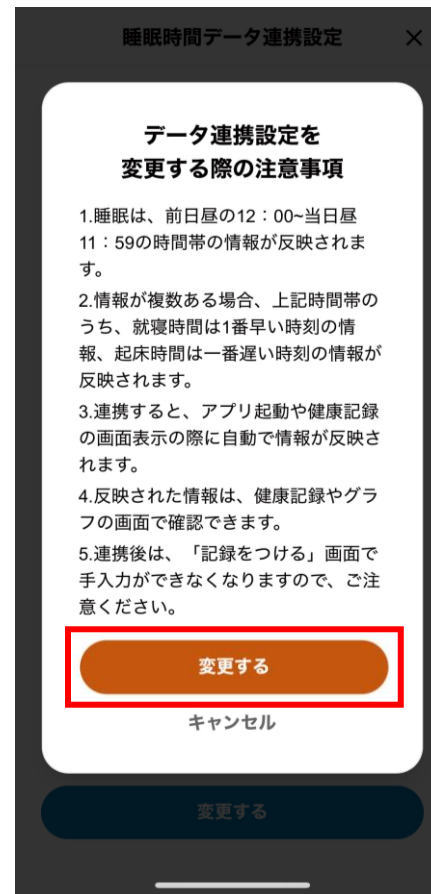
Apple Watchをご利用の場合、iPhoneとApple Watchを同期する必要があります。



「睡眠時間」を押す  
睡眠時間のみ「Apple Watch」  
と連携が可能



「ヘルスケア Apple Watch」  
を選択し、「変更する」を押す



注意事項を確認し、「変更する」  
を押す



「ヘルスケア Apple Watch」  
と表示されていれば設定完了

STEP  
2

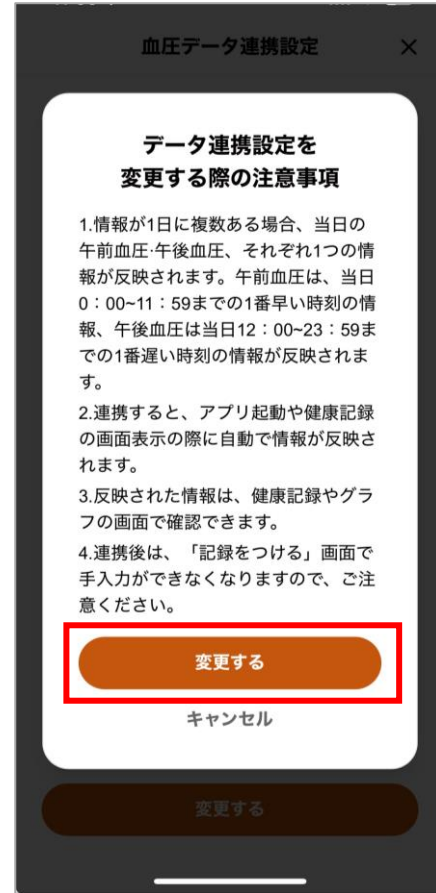
# データ連携設定を変更する（血圧）



「血圧」を押す



「ヘルスケア」を選択し  
「変更する」を押す



注意事項を確認し、「変更する」  
を押す



「ヘルスケア iPhone」  
と表示されていれば設定完了

## データ連携 ～ Fitbit ～

### 【アプリ設定前の確認】

- ①ご利用の端末にFitbitアプリがない場合は、事前にインストールしてください。
- ②FitbitとFitbit（ウェアラブル端末）を連携してください。

※ウェアラブルデバイスの連携および同期手順はご利用デバイスごとに異なるため、各デバイスメーカーへお問い合わせください。

STEP  
2

# Fitbit連携



「メニュー」を押す



右上の歯車マークを押す



「データ連携設定」を押す



「Fitbit」をONにする

STEP  
2

# Fitbit連携



「同意して次へ」を押す  
「Fitbit」の場合  
体重・睡眠時間の設定が可能



①「Googleで続ける」または、  
②「Fitbitアカウント」でログイン  
②の方は15ページへ



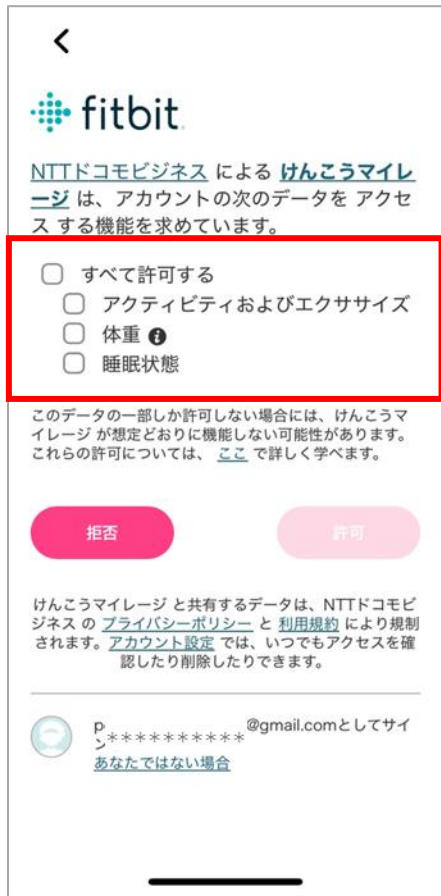
メールアドレスを入力し  
「次へ」を押す



パスワードを入力し  
「次へ」を押す

STEP  
2

# Fitbit連携



「すべて許可する」にチェックを入れる



「許可」を押す



「データ連携設定に戻る」を押す



「Fitbit」がONになっていることを確認

STEP  
2

# データ連携設定を変更する（体重）

## ～Fitbitへ変更～



「体重」を押す



「Fitbit」を選択し  
「変更する」を押す



注意事項を確認し、「変更する」  
を押す



「Fitbit」  
と表示されていれば設定完了

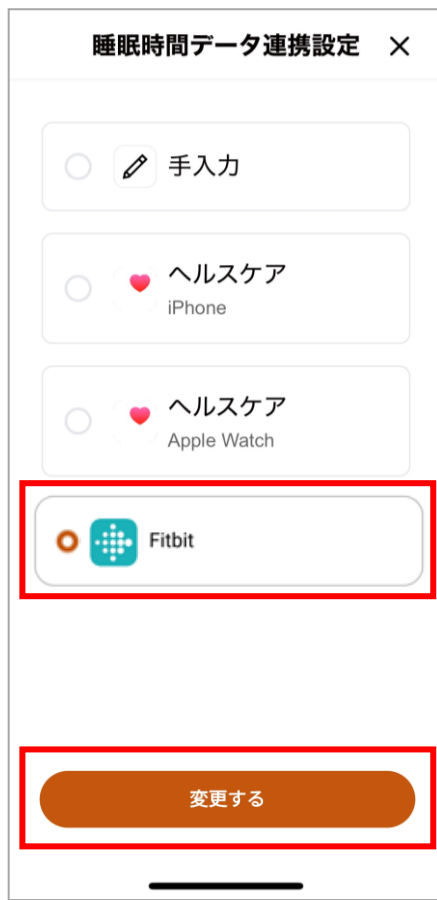
STEP  
2

# データ連携設定を変更する（睡眠時間）

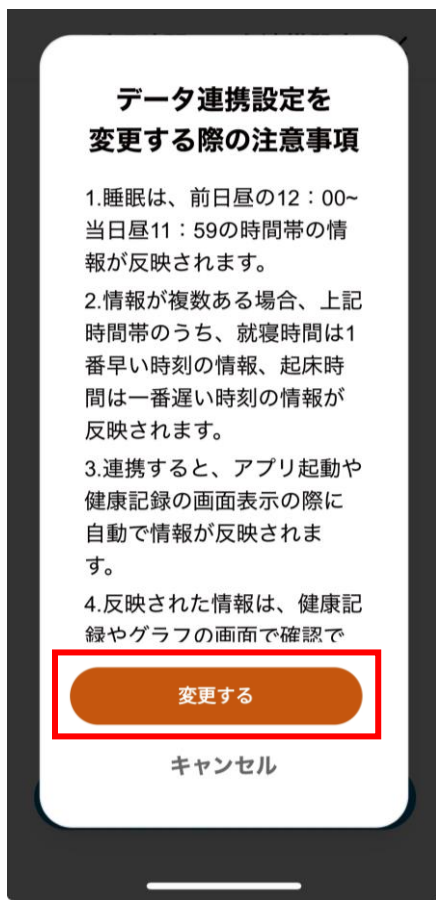
## ～Fitbitへ変更～



「睡眠時間」を押す



「Fitbit」を選択し  
「変更する」を押す



注意事項を確認し、「変更する」を押す



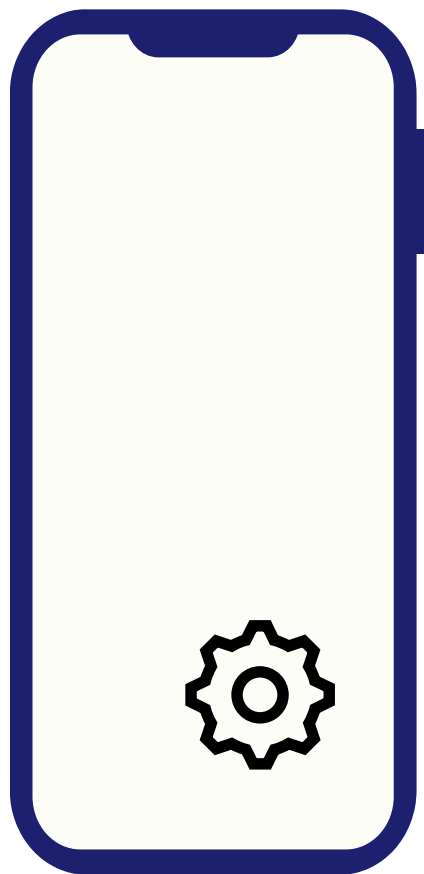
「Fitbit」と表示されていれば設定完了

歩数の設定が完了しているか確認してください

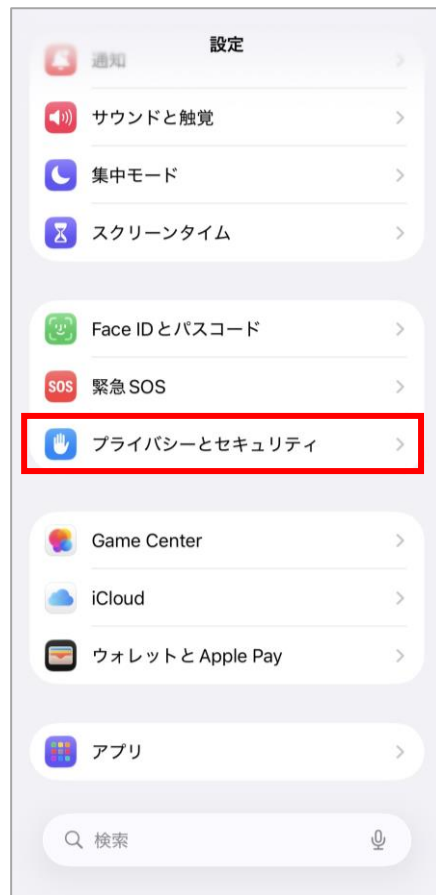
STEP  
3

# 設定の確認①

※お使いのOSバージョンにより、表示が異なる場合があります。



スマートフォンの設定  
(歯車マーク) を押す



「プライバシーとセキュリティ」  
を押す



「モーションとフィットネス」を押す

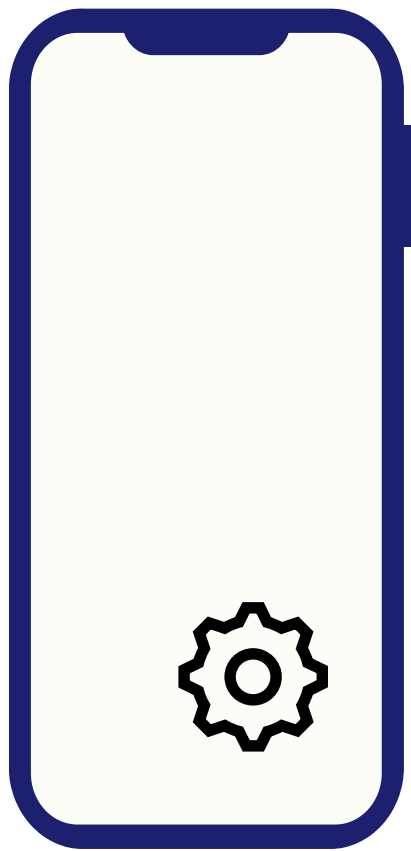


フィットネス・トラッキング「ON」  
ヘルスケアを「ON」  
になっていることを確認

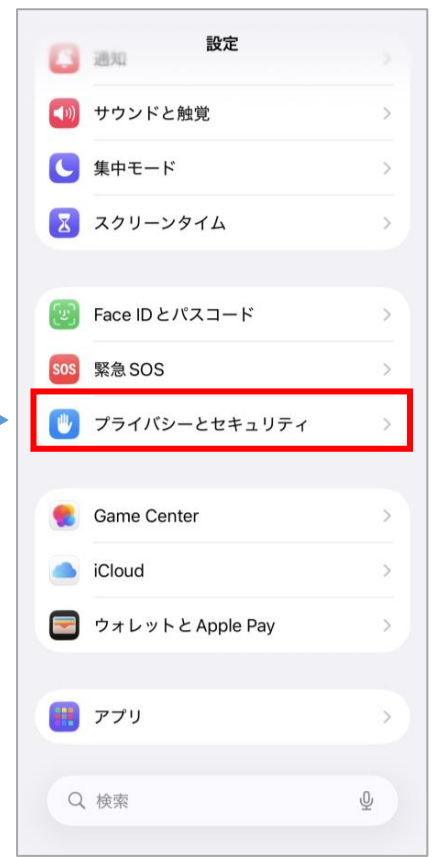
STEP  
3

# 設定の確認②

※お使いのOSバージョンにより、表示が異なる場合があります。



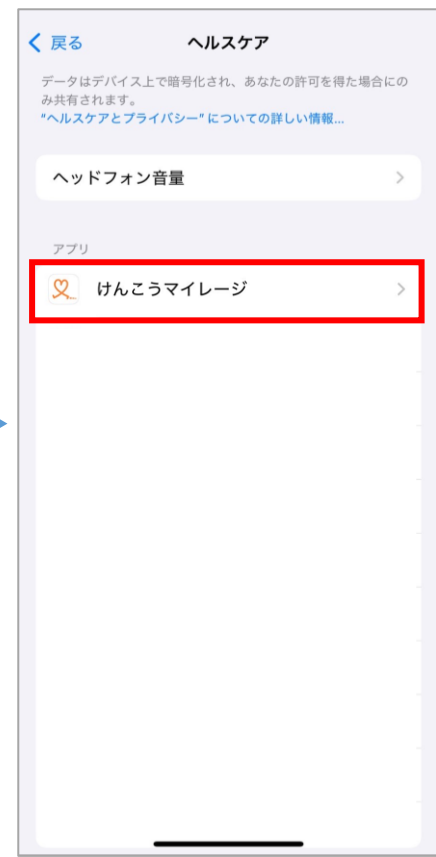
スマートフォンの設定  
(歯車マーク) を押す



「プライバシーとセキュリティ」  
を押す



「ヘルスケア」を押す



「けんこうマイレージ」を押す



すべてがオンになっていることを  
確認