

Android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

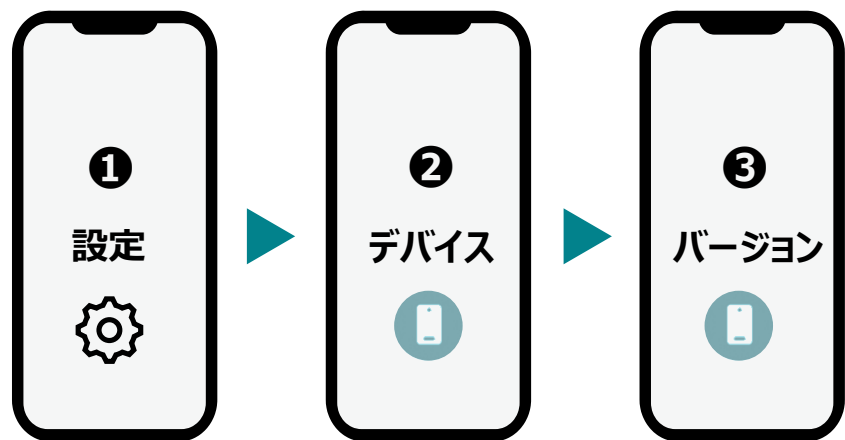


ヘルスコネクト連携の方は3ページへ

【はじめに】

Androidのバージョンを確認します。

【確認方法】



- ① スマートフォンの**設定**を押します。
- ② 設定画面の**デバイス**を押します。
- ③ デバイス画面の**バージョン**を押します。

- バージョンが**14以上**の方
→ 7ページのGoogle fit連携にお進みください。
- バージョンが**13以下**の方
→ 4ページのヘルスコネクト連携から順にお進みください。

けんこうマイレージアプリ 設定手順

ヘルスコネクト連携



- ・ヘルスコネクトのインストール 6P
- ・Google fitのインストールとヘルスコネクトの同期 .. 8P
- ・けんこうマイレージアプリのインストール 12P
- ・データ連携（けんこうマイレージ / ヘルスコネクト） 20P

ヘルスコネクトをインストールする

STEP 1

ヘルスコネクトをインストールする

Android OS14以上をお使いの方は端末にインストールされています。

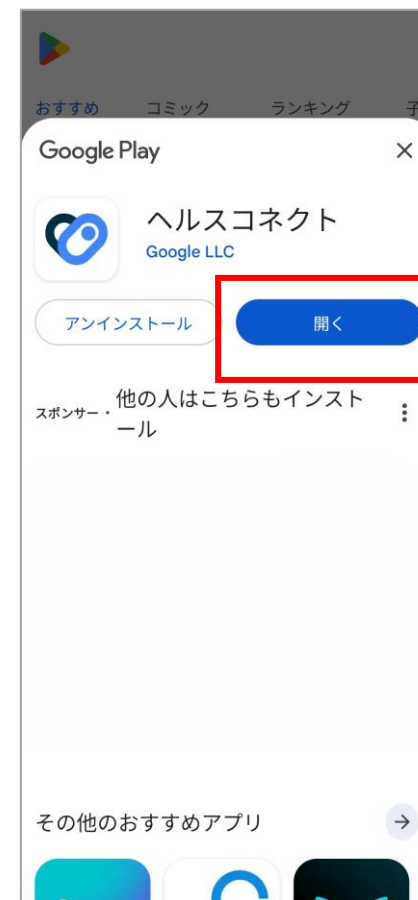
二次元バーコードを読み取る



Google Playストアからダウンロードする場合



「インストール」を押す



「開く」を押す

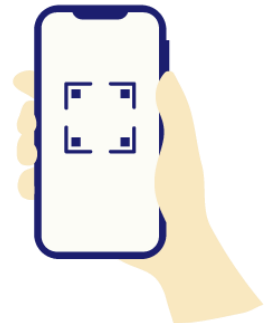
Google fitのインストールとヘルスコネクトの同期

STEP
2

Google fitのインストールとヘルスコネクトの同期

Google Fitから歩数データを取得するため、必ずインストールをお願いします。

二次元バーコードを読み取る



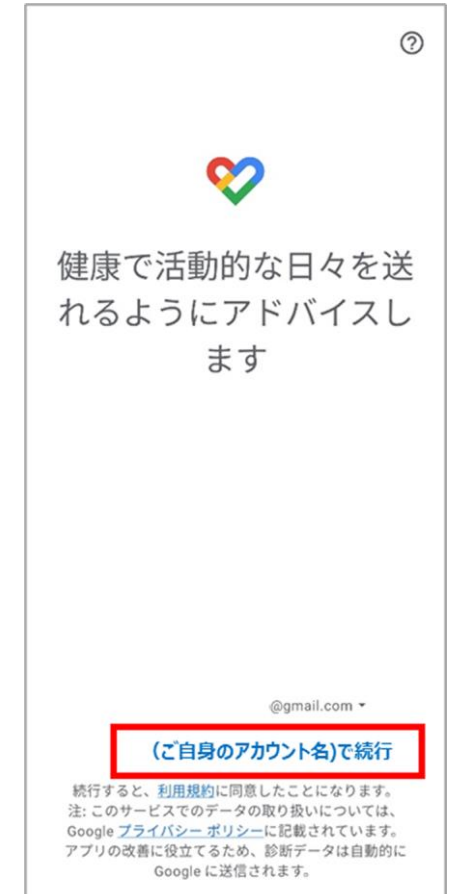
Google Playストアからダウンロードする場合



「インストール」を押す



「開く」を押す



(ご自身のアカウント名) で
続行

STEP 2

Google fitのインストールとヘルスコネクトの同期

Google Fitから歩数データを取得するため、必ずインストールをお願いします。

Google Playストアからダウンロードする場合

基本情報

この情報に基づいて、Fit はカロリー、距離、運動強度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。

①

性別 女性 生年月日 1980/01/01

体重 47kg 身長 160 cm

② 次へ

- ① 基本情報を入力する
- ② 「次へ」を押す

アクティビティの記録

バックグラウンドでのウォーキング、ランニング、サイクリングの記録を Fit に許可すると、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標を確認できるようになります。

バックグラウンドでの記録を許可するには、アクティビティを認識する権限をアプリに付与する必要があります。時間の経過とともに、これらのデータに基づいて Fit の利便性はカスタマイズされ、アクティビティの認識精度も向上します。

この設定をオフにした場合でも、Fit でワークアウトを手動で記録することはできます。

利用しない オンにする

オンにする

アクティビティの記録

バックグラウンドでのウォーキング、ランニング、サイクリングの記録を Fit に許可すると、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標を確認できるようになります。

バックグラウンドでの記録を許可するには、アクティビティを認識する権限をアプリに付与する必要があります。時間の経過とともに、これらのデータに基づいて Fit の利便性はカスタマイズされ、アクティビティの認識精度も向上します。

この設定をオフにした場合でも、Fit でワークアウトを手動で記録することはできます。

身体活動データへのアクセスを「Fit」に許可しますか？

許可

データへのアクセスは
必ず「許可」を押してください

6 938

強めの運動 (pt) 歩数

579 kcal 0.6 km 11 通常の運動 (分)

Fit とヘルスコネクトを同期する

Fit と他のアプリとの間でカロリー、心拍数、身体測定などのデータを共有できます

始める

毎日の目標 過去 7 日間

ホーム

始める

STEP 2

Google fitのインストールとヘルスコネクトの同期

Fit とヘルスコネクトを同期する



すべての目標が把握しやすくなるように、Fit をヘルスコネクトと同期して、お使いの他のアプリとデータを共有できるようになりました。

他のアプリやデバイスから Fit にデータを追加したり、Fit のデータを他のアプリやデバイスと共有したりできます。

仕組み

ヘルスコネクトを設定するときに、Fit が読み取

後で

設定

設定

Fit にヘルスコネクトへのアクセスを許可しますか？

このアプリにヘルスコネクトでの読み取りまたは書き込みを許可するデータを選択します

読み取りアクセス権を付与すると、このアプリは新規データと過去 30 日間のデータを読み取れるようになります

Fit によるユーザーデータの取り扱いについては、[プライバシーポリシー](#)をご覧ください

すべて許可 ① ☒

「Fit」に読み取りを許可する

エクササイズ ☒

許可しない ② **許可する**

- ①「すべて許可」をオンにする
- ②「許可する」を押す

接続完了

Fit がアクセスできるデータの確認と管理、接続されているアプリの管理は、[プロフィール] > [設定] で行えます。



完了

完了

けんこうマイレージアプリをインストールする

STEP 3

けんこうマイレージアプリをインストールする



STEP 3

けんこうマイレージアプリをインストールする

「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

「プライバシーポリシー」を確認後
「閉じる」を押す

STEP 3

けんこうマイレージアプリをインストールする

利用規約

以下の内容を確認し、同意する場合はチェックボックスにチェックを入れてください。

☒ けんこうマイレージアプリ利用規約に同意する

☒ アプリケーション・プライバシーポリシーに同意する

本サービスをより楽しく利用するため、以下の項目を入力してください。ご利用開始後も変更が可能です。

所属団体 必須

確認用団体

郵便番号 必須

例：1234567

生年月日 必須

選択する

性別

チェックボックスにチェックを入れ、「所属団体」を選択する

利用規約

郵便番号 必須

0000000

生年月日 必須

1957/01/01

性別

☒ 男性 ☐ 女性 ☐ 無回答

ニックネーム 必須

身長

同意する

同意しない

「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

利用規約

本アプリでは、現在地周辺の情報表示（マップ機能）および健康リスクを推定する機能（ヘルスチェックAI機能）のために、位置情報を取得・利用します。

ヘルスチェックAI機能では、生活習慣に関する情報を収集し、健康リスクを推定するため、アプリを使用していない場合やアプリを閉じている状態でも、位置情報をバックグラウンドで取得します。ヘルスチェックAI機能を利用していない場合は、バックグラウンドでの位置情報取得は実行されません。

マップ機能においては、アプリ使用中のみ位置情報を利用し、バックグラウンドでの取得は行いません。

取得した位置情報は、上記機能の提供のためにのみ利用され、これらの目的以外には使用されません。

同意して続行する

「続けて続行する」を押す

以下画面が表示される場合、次の手順通りに操作してください。

※「おおよそ」、または「アプリの使用のみ」以外を選択した場合、機能が正しく操作できません。

①【正確】を選択してください。

②【アプリの使用時のみ】を選択してください。

このデバイスの位置情報へのアクセスを「けんこうマイレージ」に許可しますか？

1 正確

2 アプリの使用時のみ

はい

手順を確認後「はい」を押す

STEP 3

けんこうマイレージアプリをインストールする

お使いのAndroidバージョンにより、画面遷移や表示が異なる場合があります。



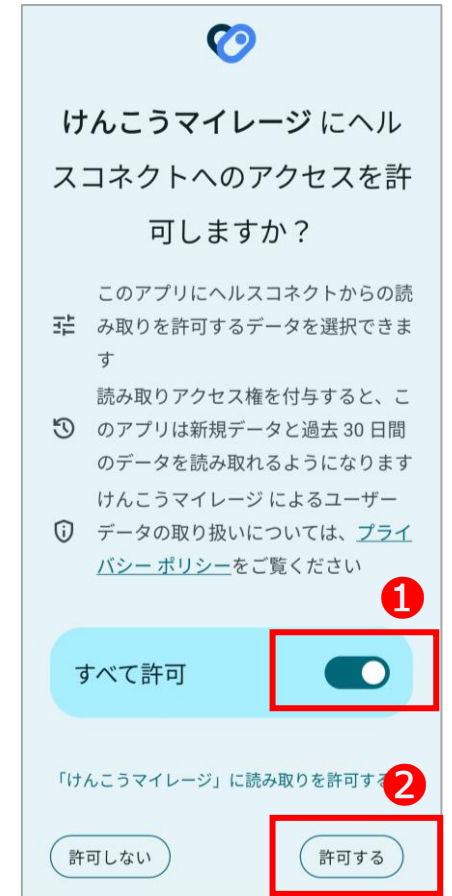
- ①「正確な位置」を選択
- ②「アプリの使用時のみ」を押す



- ①「常に許可」を選択
- ②「正確な位置情報を使用」をオンにする
- ③矢印で戻る



「許可」を押す



- ①「すべて許可」をオンにする
- ②「許可する」を押す

STEP 3

けんこうマイレージアプリをインストールする

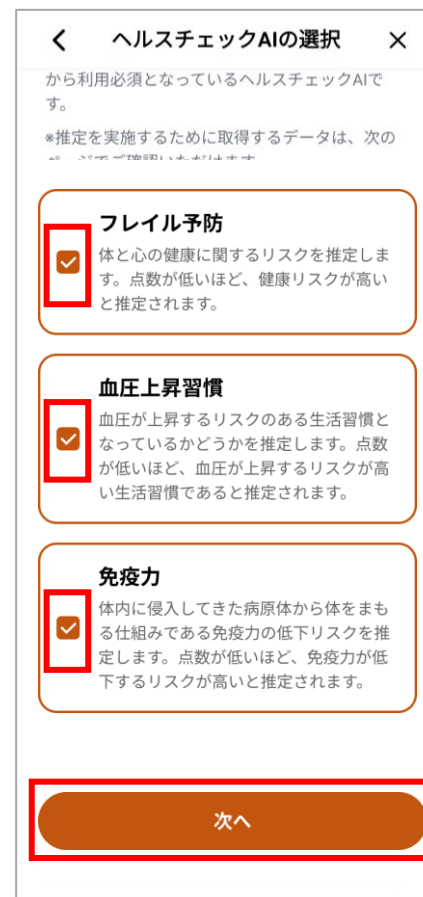
お使いのAndroidバージョンにより、画面遷移や表示が異なる場合があります。



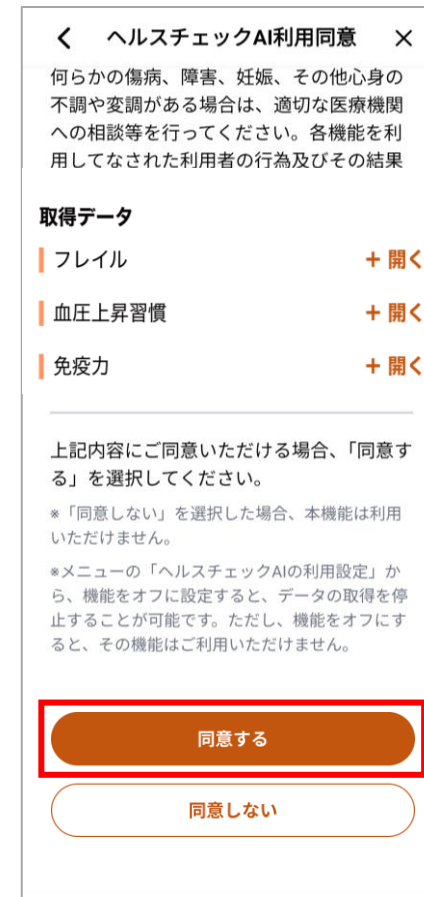
「許可」を押す



「設定に進む」を押す



利用するヘルチェックAIの
☑ チェックボックスを選択し
「次へ」を押す

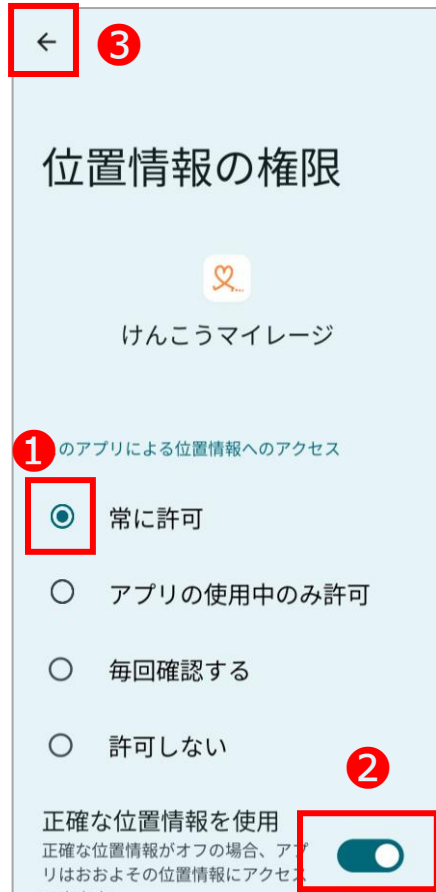


「同意する」を押す

STEP 3

けんこうマイレージアプリをインストールする

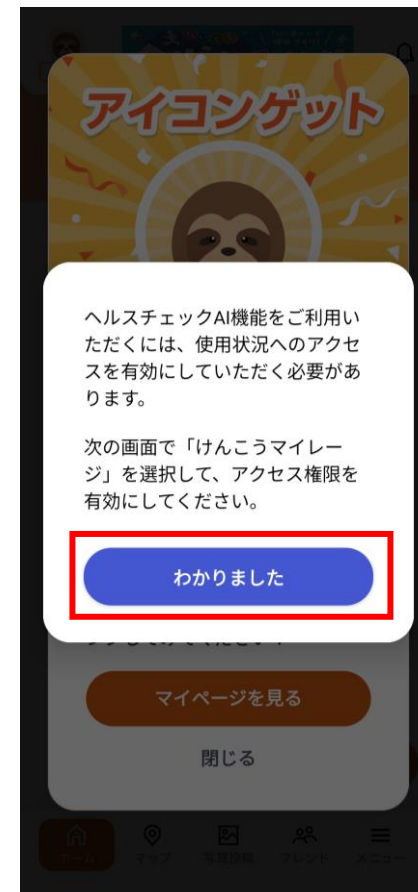
お使いのAndroidバージョンにより、画面遷移や表示が異なる場合があります。



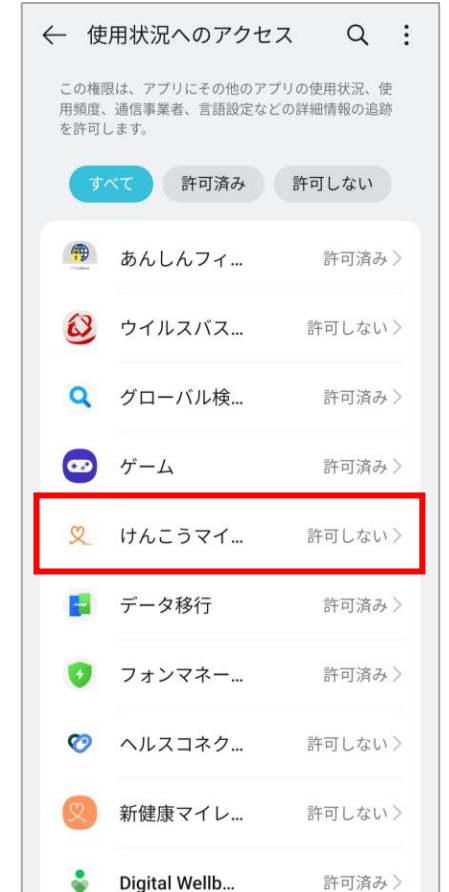
- ①「常に許可」を選択
- ②「正確な位置情報を使用」をオンにする
- ③矢印で戻る



「許可する」を押す



「わかりました」を押す



「けんこうマイレージ」を押す

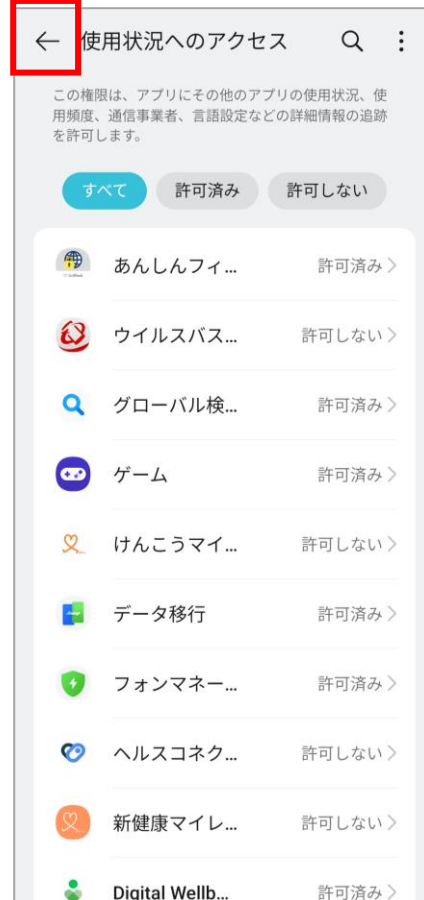
STEP 3

けんこうマイレージアプリをインストールする

お使いのAndroidバージョンにより、画面遷移や表示が異なる場合があります。



- ①「使用状況へのアクセスを許可」をオンにする
- ②矢印で戻る



矢印で戻る



「マイページを見る」を押す

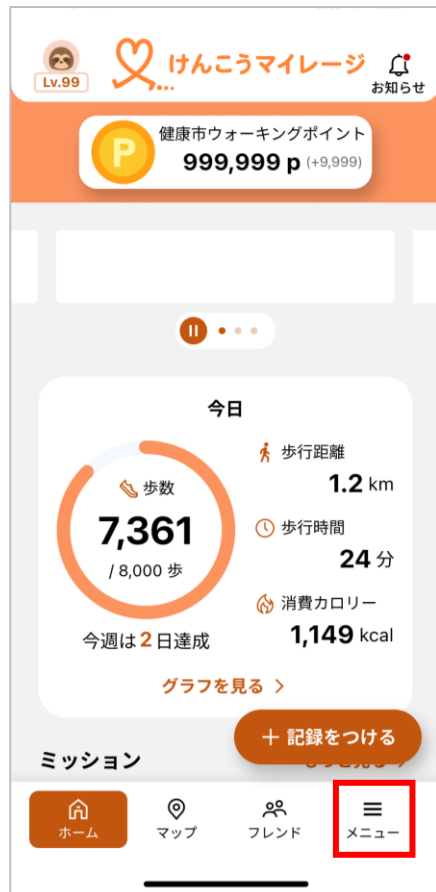


利用スタート

けんこうマイレージとヘルスコネクトの連携

STEP 4

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



「ヘルスコネクト」をONにする

STEP 4

連携サービス設定を変更する（歩数）

ヘルスコネクト連携同意

ヘルスコネクト

取得するデータ

- 体重
- 睡眠時間
- 血圧
- 歩数

*けんこうマイレージに反映するデータはサービス連携後に「データ連携設定画面」から変更可能です。

サービス連携することで、取得したデータが自動で記録されます。ヘルスコネクトとけんこうマイレージを連携することに同意しますか？

同意して次へ

「同意して次へ」を押す

ヘルスコネクト連携



設定が完了しました

「データ連携設定」の歩数・体重・睡眠時間・血圧・血糖値において、ヘルスコネクトのデータを連携する項目については、「ヘルスコネクト」を選択してください。

データ連携設定に戻る

「データ連携設定に戻る」を押す

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

22

STEP 4

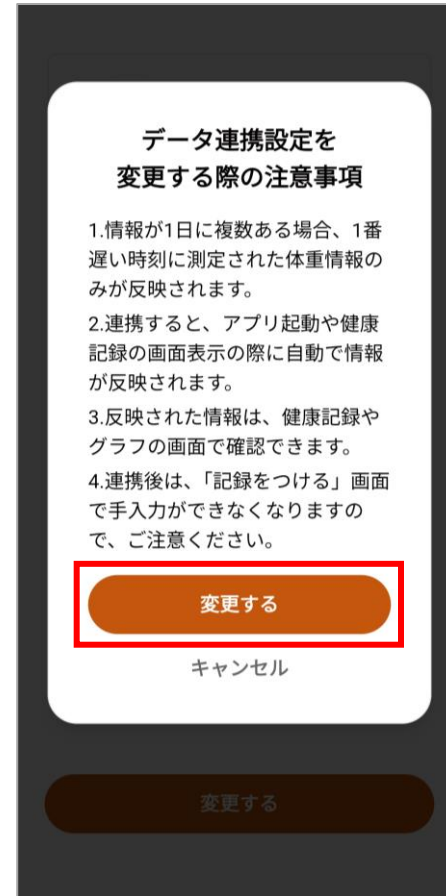
データ連携設定を変更する（体重）



「体重」を押す



「ヘルスコネクト」を選択
「変更する」を押す



注意事項を確認後
「変更する」を押す



「ヘルスコネクト」と表示されていれば設定完了

STEP 4

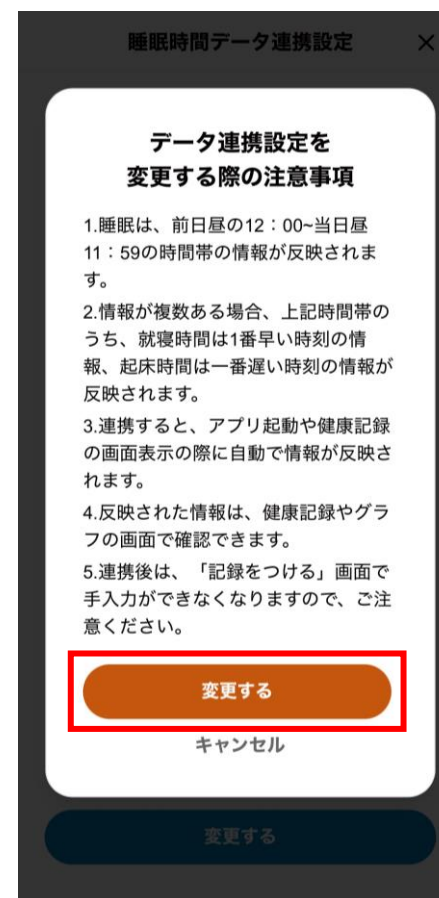
データ連携設定を変更する（睡眠）



「睡眠時間」を押す



「ヘルスコネクト」を選択
「変更する」を押す



注意事項を確認後
「変更する」を押す



「ヘルスコネクト」
と表示されていれば設定完了

STEP 4

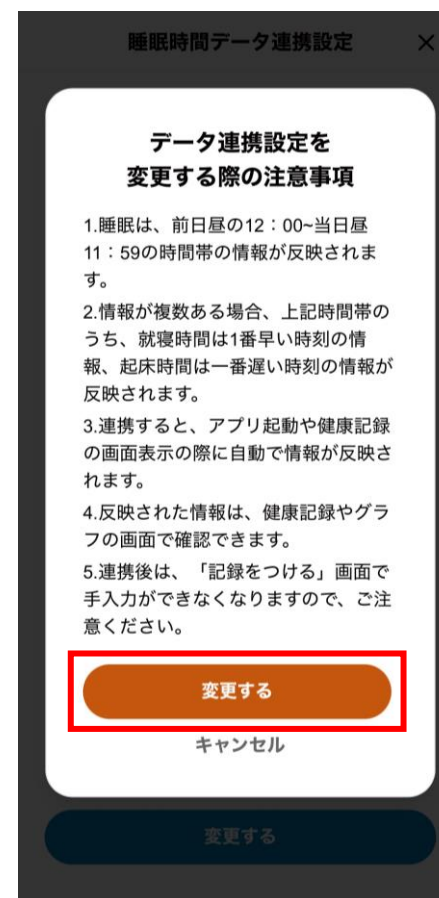
データ連携設定を変更する（睡眠）



「睡眠時間」を押す



「ヘルスコネクト」を選択
「変更する」を押す



注意事項を確認後
「変更する」を押す



「ヘルスコネクト」
と表示されていれば設定完了

STEP 4

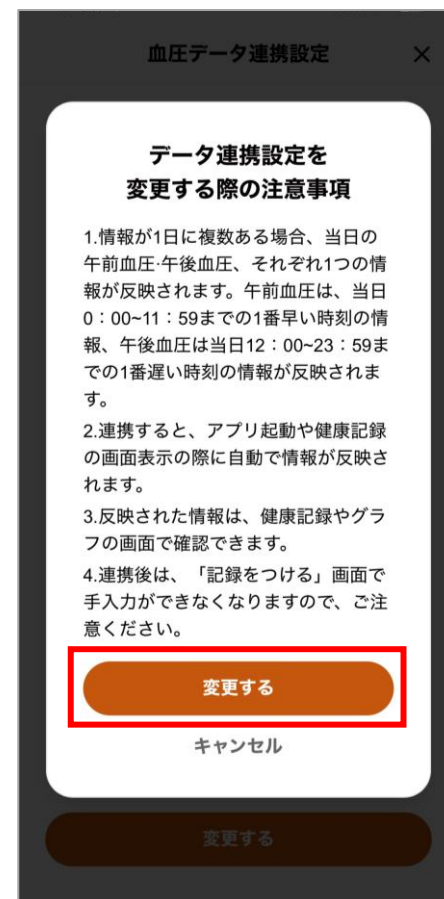
データ連携設定を変更する（血圧）



「血圧」を押す



「ヘルスコネクト」を選択
「変更する」を押す



注意事項を確認後
「変更する」を押す



「ヘルスコネクト」
と表示されていれば設定完了

【設定が完了しても歩数が連携されない場合】

次の 1 ～ 3 の設定を確認します

1、Google Fitとヘルスコネクトの同期

2、けんこうマイレージのデータ連携設定

3、ヘルスコネクトの「アプリの権限」を確認

1、歩数が連携されないときの確認方法

Google Fitとヘルスコネクトの同期



2、歩数が連携されないときの確認方法

けんこうマイレージのデータ連携設定



3、歩数が連携されないときの確認方法-1

ホーム画面＞設定＞アプリ＞アプリ管理＞ヘルスコネクト＞開く＞アプリの権限＞Fit/けんこうマイレージ＞すべて許可をオン

ヘルスコネクトの「アプリの権限」を確認

ヘルスコネクトが表示されない方は次のページで確認してください



3、歩数が連携されないときの確認方法-2

ホーム画面＞設定＞プライバシー＞ヘルスコネクト＞Fit/けんこうマイレージ＞ **すべて許可をオン**

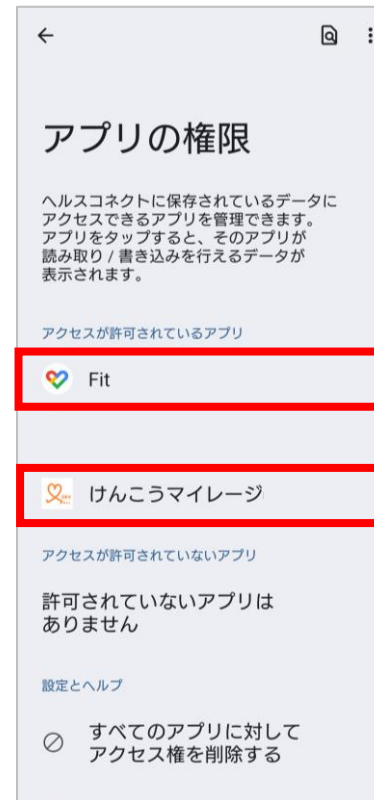
ヘルスコネクトの「アプリの権限」を確認 アプリ管理メニューにヘルスコネクトが表示されない方



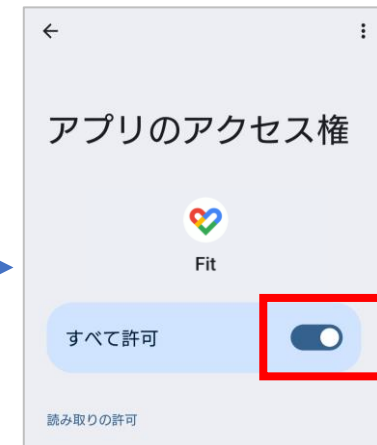
「プライバシー」を押す



「開く」を押す



「Fit」・「けんこうマイレージ」を押す



すべて許可をオン

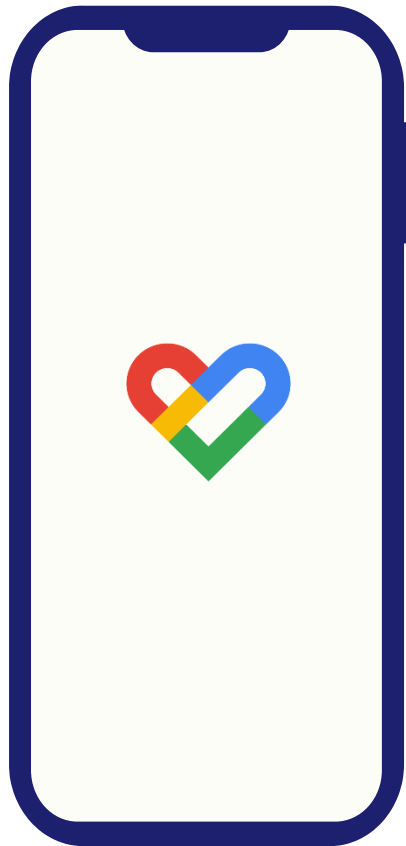
**1～3を設定して、翌日になっても
歩数が連携されない方は次もお試ください。**

次の①②を確認します

- ① アプリのソースを「1 Fit」へ変更する**
- ② Google Fit の位置情報を許可する**

1～3を設定しても連携されない方

① アプリのソースを「1 Fit」へ変更する



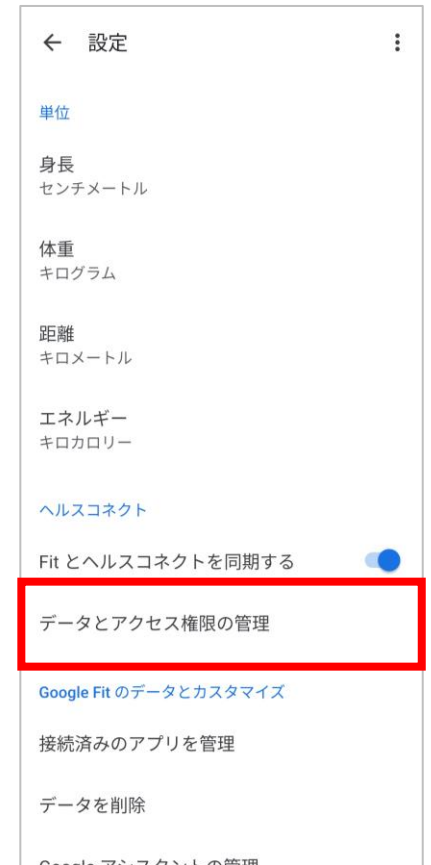
Google Fitアプリにログイン



人を押す



歯車を押す



「データとアクセス権限を管理」を押す

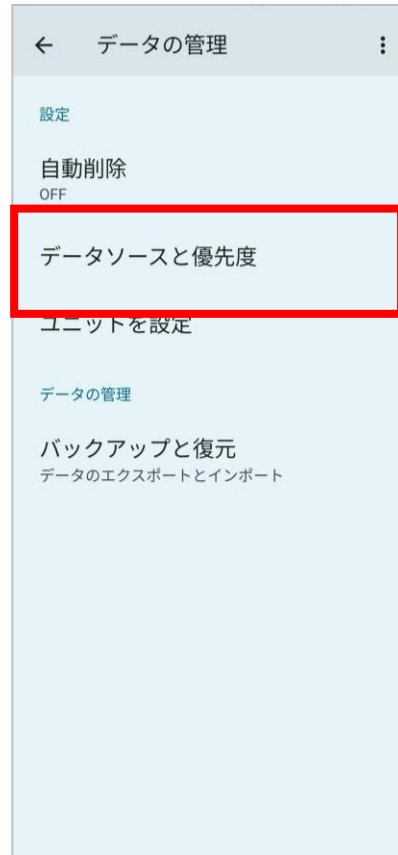


1～3を設定しても連携されない方

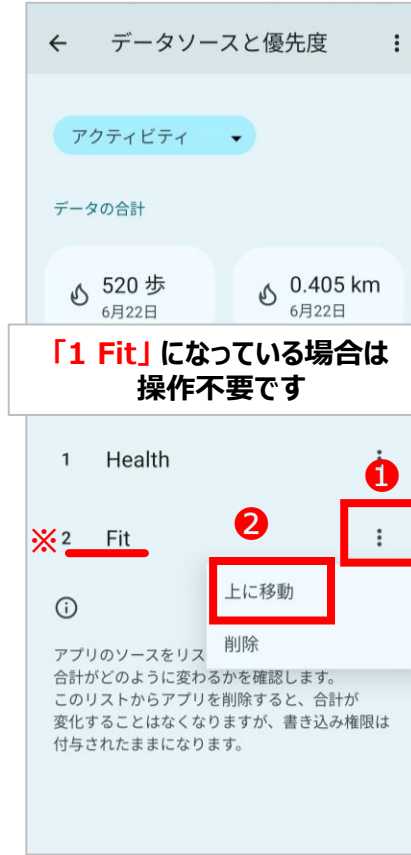
① アプリのソースを「1 Fit」へ変更する



「データの管理」を押す



「データソースと優先度」を押す



※「2 Fit」になっている場合
①「三点リーダー」を押す
②「上に移動」を押す

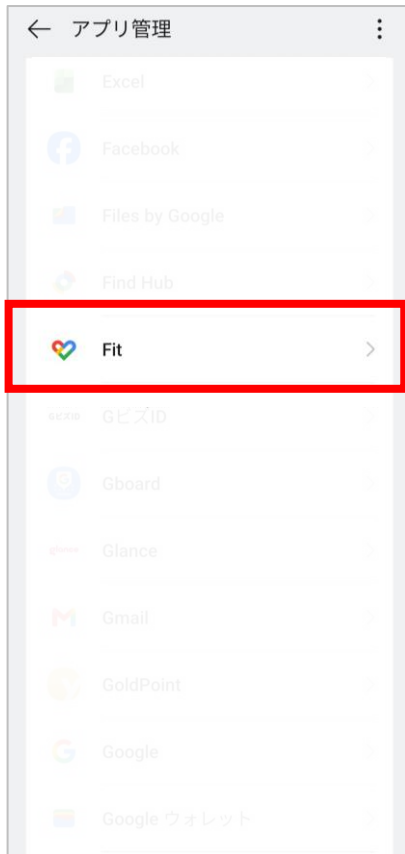


「1 Fit」になっていることを確認する

1～3を設定しても連携されない方

ホーム画面 > 設定 > アプリ > アプリ管理

② Google Fit の位置情報を許可する



アプリ管理の「Fit」を押す



「アプリの権限」を押す



「位置情報」を押す



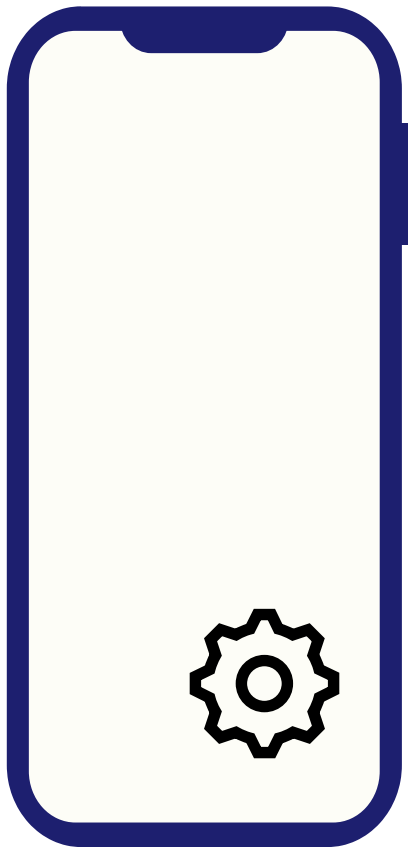
①「アプリの使用中的のみ」を押す
②「正確な位置情報を使用」を「オン」にする

【ヘルスチェックAI判定が表示されない場合】

けんこうマイレージアプリ（ヘルスコネクト）の
「使用状況へのアクセスを許可」がオンになっていること
を確認

ヘルスチェックAI判定が表示されない場合

端末の設定→使用状況のアクセス許可



スマートフォンの設定
(歯車マーク) を押す



アプリ



特別なアプリへのアクセス

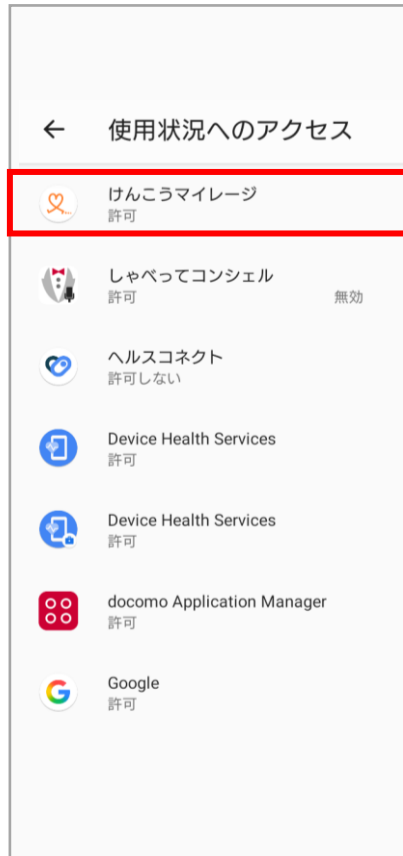


使用状況へのアクセス



ヘルスチェックAI判定が表示されない場合

端末の設定→使用状況のアクセス許可



「けんこうマイレージ」
を押す



「使用状況へのアクセスを
許可」がオンになっていることを
確認