



けんしば
(中野区健幸ポイント事業イメージキャラクター)

Fitbitコース対象

中野健幸ポイント事業

Fitbitと「からだカルテ」の 連携ガイド

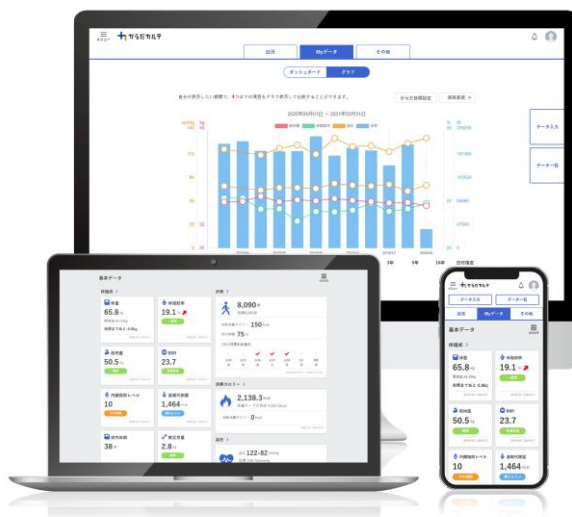
<令和7年度>

使用機器・連携アプリ



Fitbit端末・Fitbitアプリ

+ からだカルテ



※ 本ガイドに掲載しているディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。
実際のものとは、デザイン・仕様・名称が一部異なる場合があります。

※ Fitbitは、米国およびその他の国における Fitbit LLC またはその関連会社の登録
商標または商標です。

※ Bluetoothは、Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課

目 次

1. Fitbitと「からだカルテ」のデータ連携手順 P.4
2. データ連携の解除・再設定 P.7

【はじめに】Fitbitと「からだカルテ」のデータ連携イメージ

Fitbitで計測した歩数データは、Fitbitアプリと「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」（WEB版）のデータ連携を行うことで、「からだカルテ」から確認することができます。

Fitbit



事前にFitbitアプリにて、Fitbit端末のペアリングを行います。

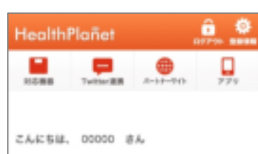


リストバンド型のウェアラブル端末

Fitbit端末を装着して歩数や睡眠データを測定します。アプリと同期することでデータを取り込むことができます。

健康管理サービス

HealthPlanet (WEB版)



— WEB版 —

Fitbitで計測したデータを「からだカルテ」で確認できるようにするために、**事前設定時のみ使用します。**



ご注意ください

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。「Fitbit」以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。

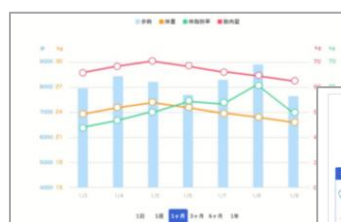
健康管理ポータルサイト

からだカルテ (WEB版／アプリ版)



「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのWEBサービスです。「からだカルテ」では、指定の方法で送信またはご記入いただいたデータを保存・管理することができ、からだや運動の状態の変化を確認したり、目標管理をすることができます。また、「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」など、お役立ちコンテンツも掲載されています。

測定データをグラフ表示



食事記録



お役立ちコンテンツ充実！



1. Fitbitと「からだカルテ」のデータ連携手順



注意

他の歩数計測デバイスや歩数計アプリを併用してデータ送信を行うと、正しく歩数やポイントが集計されません。ご利用になるFitbit以外との連携設定や歩数データ送信はしないようご注意ください。



歩数ポイントを獲得するには、最低でも
7日間に**1**回のデータ更新を推奨します

「からだカルテ」にログインするたびにデータが更新されます。

【事前設定】Fitbitと「からだカルテ」のデータ連携手順

※「HealthPlanet」WEB版を使用 ※取組開始前に必ず実施ください

下記の手順に従い、取組開始までに「からだカルテ」とFitbitのデータ連携を完了させていただきようお願いします。（＊スマートフォンを使用します）

※ご利用端末（スマホ）にFitbitアプリをインストール済み・Fitbit端末とFitbitアプリのペアリング済みの場合は【手順1】へお進みください。

準備

Fitbitアプリ（無料）をインストールし端末とペアリングする

アンドロイドはGoogle Playで、iPhoneはApp Storeで「Fitbit」を検索してアプリをインストールします。



スマホの「Bluetooth」がONになっていることを確認してください

スマホが節電モードになっていると「Bluetooth接続なし」となって先に進まないことがありますのでご注意ください。



Fitbit端末



Fitbitアプリ

Fitbit端末とFitbitアプリのペアリングを行います。画面の指示に従い、操作を進めてください。

※Fitbit端末・Fitbitアプリに関するお問い合わせについては

下記の【Fitbit ヘルプ（カスタマーサポート）】ページをご利用ください。

<https://support.google.com/fitbit/?hl=ja&sjid=5705936019916612239-AP#topic=14236398>

手順 1（次ページへつづく）

Fitbitアプリと「からだカルテ」を連携する（初期設定）

ご利用にあたっては、以下の手順に従って、事前に「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」WEB版でのデータ連携手続きが必要となります。

1 「からだカルテ」ホーム画面左上の「メニュー」をタップ。メニュー画面を下にスクロールして【Fitbit連携】をタップします。



2 「ヘルスプラネット」WEB版に遷移し、ログイン画面が表示されたら、「からだカルテ」（事業参加用）のログイン用ID・パスワードを入力し、「ログインする」をタップします。



【事前設定】Fitbitと「からだカルテ」のデータ連携手順

手順 1

3 「サービス連携」画面が表示されたら、「Fitbit連携」>「連携する」をタップします。



Fitbitのサインイン画面が表示されます。

画面の指示に従い、操作を進めてください。

4 Fitbit登録時に設定したメールアドレスとパスワードを入力し、サインインします。



5 「すべて許可する」のチェックボックスを選択し、「許可」をタップします。



6 Fitbit連携完了画面が表示されたら**連携完了**です。



Fitbitから歩数データを取り込む

手順 2

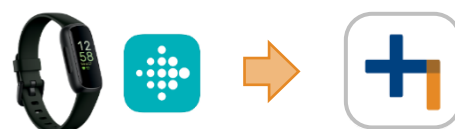
① Fitbit端末からFitbitアプリへデータを取り込みます

Fitbitアプリを起動し、Fitbit端末とアプリを同期します。アプリ起動時には、「同期および更新中」の表示が出ます。表示が消えると、最新の状態となります。



② 「からだカルテ」にログイン、または「からだカルテ」アプリを起動すると、Fitbit端末のデータが「からだカルテ」へ自動的に取り込まれます

「からだカルテ」アプリを起動しても、データが取り込まれない場合は、アプリをバックグラウンドから削除した後に、もう一度アプリを起動してみてください。



2. データ連携の解除・再設定

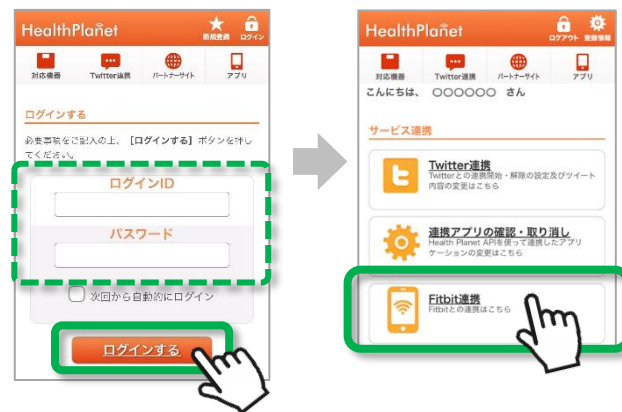
データ連携の解除・再設定

「からだカルテ」にログインするたびにデータが更新されますが、
万一更新されない場合は、下記の手順で、**データ連携の解除・再設定**をお願いします。

- 1 「からだカルテ」ホーム画面左上の「メニュー」をタップ。
メニュー画面を下にスクロールして【Fitbit連携】を
タップします。



- 2 「ヘルスプラネット」WEB版に遷移し、ログイン画面
が表示されたら、「からだカルテ」（事業参加用）の
ログイン用ID・パスワードを入力し、「ログインする」
をタップ。「サービス連携」画面が表示されたら、
「Fitbit連携」をタップします。



「Fitbit連携」画面を表示し、状態を確認します

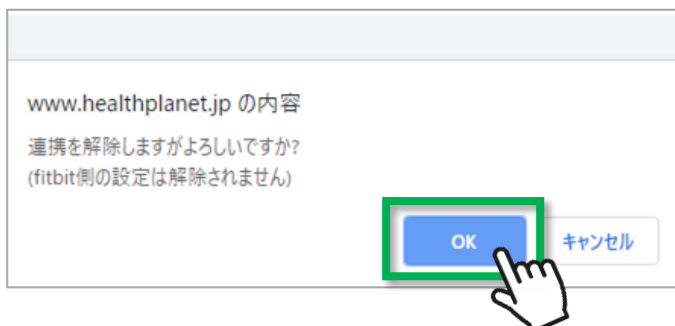
測定した日時がログインした時間になっていれば、正しく連携されています。

万一、日時が古い場合は、下記の手順で、データ連携の解除・再設定を実施してください。

- 1 「解除する」をタップしてください。



- 2 確認ポップアップが表示されるので、「OK」をタップしてください。



- 3 連携前の画面に戻ったら、再設定をお願いします。（P.3-4「手順1」参照）

未来のために 気軽に楽しく健康づくり！



中野大好きナカノさん
(中野区シティプロモーションキャラクター)



けんしば