

保存版

おでかけ  
しながら

散歩  
しながら

働き  
ながら

あげお健康ポイントアプリ

# あげお健康+<sup>ふらす</sup>

毎月最大**500円**分の  
PayPayやnanacoなどの電子マネーが  
抽選で当たる!

交換可能な電子マネー



「nanaco」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。「WAON (ワオン)」はイオン株式会社の登録商標です。PayPayポイントは出金、譲渡不可です。PayPay/PayPayカード公式ストアでも利用可能です。本プロモーション・キャンペーンは株式会社タニタヘルスリンクによる提供です。本プロモーション・キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。お問い合わせはタニタヘルスリンクカスタマーサポートまでお願いいたします。Amazon、Amazon.co.jpおよびそのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

## 登録フロー

1 二次元コードを読み取り、HPから登録してください。



2 ご自身の情報を入力し、アンケートにご回答ください。  
登録完了後、「HealthPlanet」アプリをダウンロードしてください。



3 **iPhone**  
「HealthPlanet」とヘルスケアアプリを連携



連携方法の詳細は裏面を参照ください。

**Android**  
右の二次元コードを読み取り、「HealthPlanet Walk」アプリをインストールして「HealthPlanet」と連携



会員登録方法の動画はこちら ▶▶▶▶▶

メモ

あなたのID

あなたのパスワード

お問い合わせ先 タニタヘルスリンクカスタマーサポート

電話

**0120-771-015**

受付時間

平日 9:00~18:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

## 歩く

### 65歳未満

1日の歩数	ポイント数
8,000歩以上	20
7,000～7,999歩	10
5,000～6,999歩	7
3,000～4,999歩	5
2,000～2,999歩	3
1,000～1,999歩	1

### 65歳以上

1日の歩数	ポイント数
6,000歩以上	20
5,000～5,999歩	10
4,000～4,999歩	7
3,000～3,999歩	5
2,000～2,999歩	3
1,000～1,999歩	1

1日の歩数に応じて  
ポイントを獲得できます！

65歳未満では、8,000歩／日、  
65歳以上では、6,000歩／日  
を達成すると、1日最大20ポイント  
獲得できます。



## 測る

体組成計は、体重だけではなく、脂肪量や筋肉量なども測定することができます。日々の健康管理に、市内に設置された体組成計をご利用ください。

ここがすごい！

体組成測定	ポイント数
月の初回測定	50
その後の測定（1日1回まで）	5

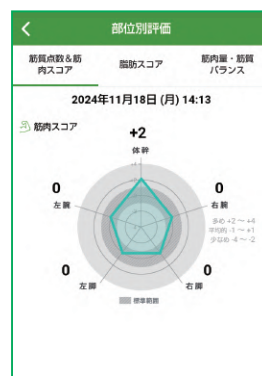


体脂肪、筋肉、体水分、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、BMIなどが測定できるほか、筋肉量は、左腕・右腕・左脚・右脚の部位別に表示されます。

体組成  
測定  
スポット

- 健康保健センター
- 市民体育館
- 上平公民館
- こども保健センター
- 上尾公民館
- 原市公民館
- 大石公民館
- 平方公民館
- 大谷公民館

利用時間は各施設にご確認ください。



## 応募

ポイントを貯めて、応募しましょう！

500ポイント貯めて毎月の抽選に参加しよう！

当選すると最大で500円分の電子マネーがもらえます！

- 対象 市内に在住の年度末時点で19歳以上の人
- 応募条件 500ポイント獲得毎に一口応募
- 応募期間 毎月11日から月末
- 抽選日 翌月10日
- 当選発表 当選結果は、アプリのプッシュ通知でお知らせします。  
当選した場合は即日、プッシュ通知で交換用URLが記載されたお知らせが届きます。



高確率な  
当選が魅力！

## 抽選応募スケジュール

毎月11日～月末が応募期間、翌月10日が抽選日です



楽しむ

## あげぶら連携事業に参加して ポイントをもらいましょう!

あげぶら連携事業は  
このマークが目印!



健康講座やスポーツイベントなど、あげぶら連携事業に参加すると  
ポイントが獲得できます。あげぶら連携事業は **400以上!**

Check!!

連携事業はこちらから  
確認できます▶▶▶



「あげぶら連携事業」の詳細は  
アプリのお知らせでもご案内します



### あげぶらイチ押し事業

スポーツ健康都市宣言と関連のある7事業を選定!  
楽しく健康になれちゃう「あげぶらイチ押し事業」

さらに  
ポイントも  
プラス

- ① 成人歯科検診 (5～11月)
- ② あげおdeからだ元気フェスタ (6月)
- ③ 上尾市民体育祭 (10月)
- ④ 食育講演会 (10月)
- ⑤ 上尾シティマラソン (11月)
- ⑥ 健脚速歩大会 (11月)
- ⑦ スポ健Day (通年)



#### ランキング機能



全体、年代、性別ごとの  
順位が見られます

#### ステータス機能



歩数、体組成計の測定で  
ランクアップ

※画面は開発中のものであり、変更になる可能性があります。



## あげぶらスポットに出かけて ポイントをもらいましょう!

ポイント付与  
各施設1回  
5ポイント  
(上限20ポイント/月)

### あげぶらスポット

- 健康保健センター
- イコス上尾
- 上平公園
- 各公民館
- こども保健センター
- アッピーランド
- 平塚公園
- 各支所・出張所
- 市民体育館
- こどもの城
- 戸崎公園
- 図書館本館・各分館
- 上尾市役所
- わくわくランド
- 上尾丸山公園
- ※同一建物に1つの二次元コードを設置しています。
- 本館工業あげお自然学習館
- 上尾駅
- 北上尾駅
- 瓦葺ふれあい広場
- 三井金属あげおコミュニティセンター
- 農産物自動販売機(市役所本庁舎ピロティ)
- 埼玉アイスアリーナ
- プラザ22



### 各種キャンペーン

年間を通して様々な工夫を凝らした企画やキャンペーンを実施し、楽しく継続して健康づくりに取り組むことができます。

- バーチャルウォーキングラリー
- アッピー&あっぽを探せ!
- あげぶらフォトスポット
- あげっこキャンペーン
- あげぶらおみくじ
- お花見巡り ほか





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。

「ヘルスケア」「HealthPlanet Walk」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。

## iPhone/Apple Watch

### 「HealthPlanet」と「ヘルスケア」の連携方法



※Apple Watchを使用する場合は、事前に「ヘルスケア」アプリにて、Apple Watchのペアリングを行ってから設定してください。



Apple Watchを装着して歩数を計測します。  
「ヘルスケア」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。

#### 1 「データを入力」をタップしてください。



#### 2 「歩数」 > 「デバイスから自動入力」をタップしてください。

#### 3 データ連携の「ヘルスケア」をオンにしてください。



#### 4 「歩数」の読み出しをオンにし、データのアクセスを「許可」して該当の端末を選択してください。



この画面が表示されたら連携完了です

## Android



HealthPlanet Walkダウンロード▶▶

### 「HealthPlanet」と「HealthPlanet Walk」の連携方法

- 1 「あけお健康+」と同じログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップします。
- 2 プロフィールを入力し「次へ」をタップします。
- 3 歩数目標を入力し「次へ」をタップします。  
歩数目標は必「1」以上の数字を入力してください。  
「0 歩」のままでは先に進めません。



- 4 【身体活動データへのアクセスを「HealthPlanet Walk」に許可しますか?】と表示されたら「許可」をタップします。
- 5 「設定」でモードを「内蔵歩数計」に、電池の最適化をOFFにし、「始める」をタップしてください。



- 6 ホーム画面が起動します。  
データ送信ボタンを押して、歩数がカウントされているのを確認してください。オレンジ色のアイコンをタップすると、「あけお健康+」の画面に遷移します。



「あけお健康+」のデータ送信ボタンをタップし、同じ歩数が表示されたら連携完了です

連携が完了したら、「あけお健康+」トップ画面左上のデータ更新ボタンを押してください

