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。

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

けんこうマイレージアプリ 設定手順



ヘルスケア連携の方は3ページへ



Google Health連携の方は20ページへ

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

けんこうマイレージアプリ 設定手順

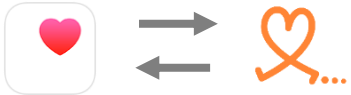
ヘルスケア連携

STEP 1



けんこうマイレージアプリの
インストール

STEP 2



けんこうマイレージと
ヘルスケアの連携

STEP 3

歩数が連携できてるか
確認する

・けんこうマイレージアプリのインストール ・・・・・・・・ 4P

・けんこうマイレージとヘルスケアの連携・・・・・・・・・11P

・歩数が連携できているか確認する・・・・・・・・・・・17P

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

けんこうマイレージアプリをインストールする

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

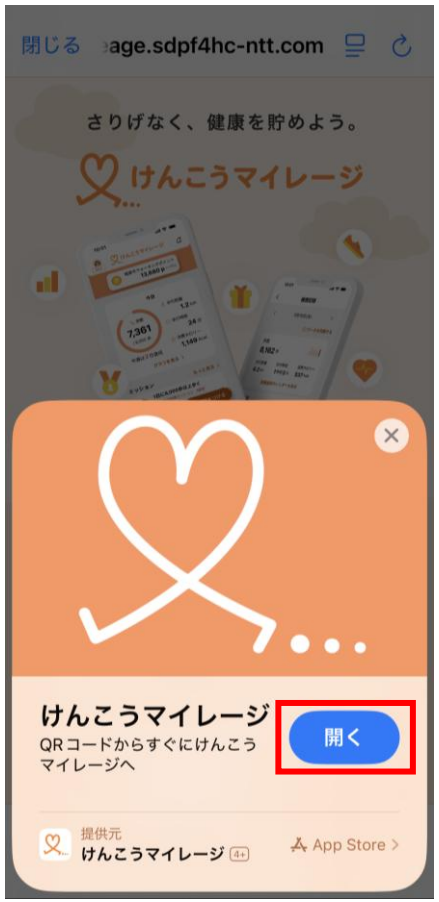
アプリをインストールする



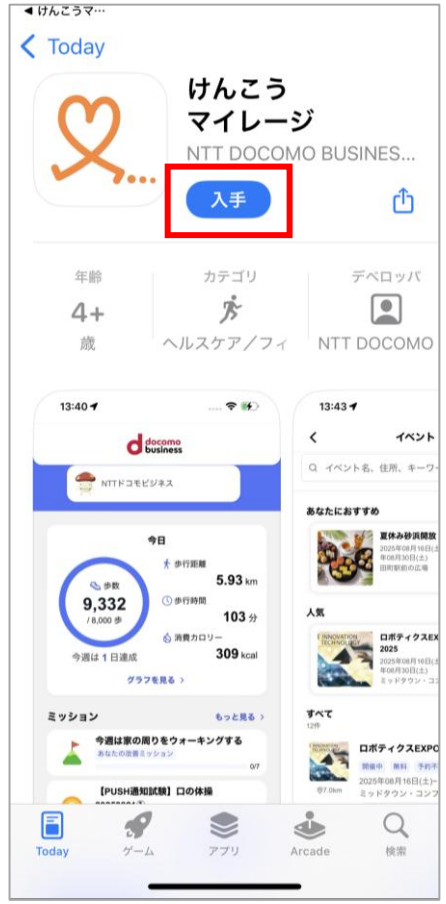
カメラアプリで
二次元バーコードを読み込む



「App Store」を選択



「開く」を押す



「入手」を押す

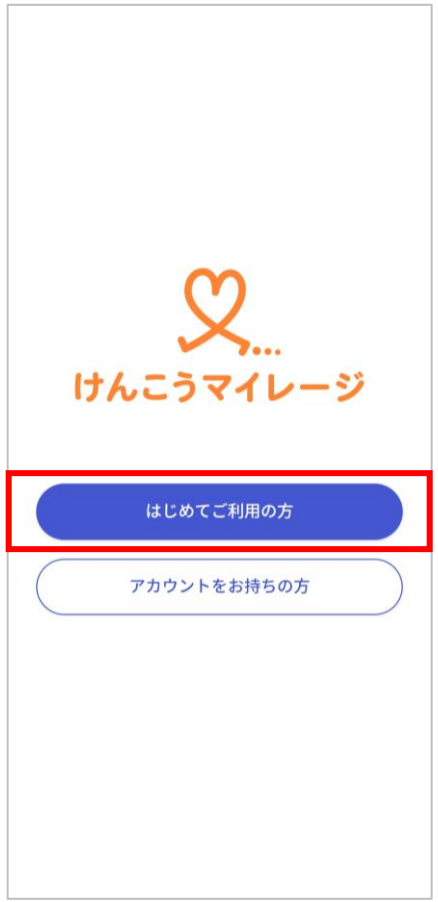
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

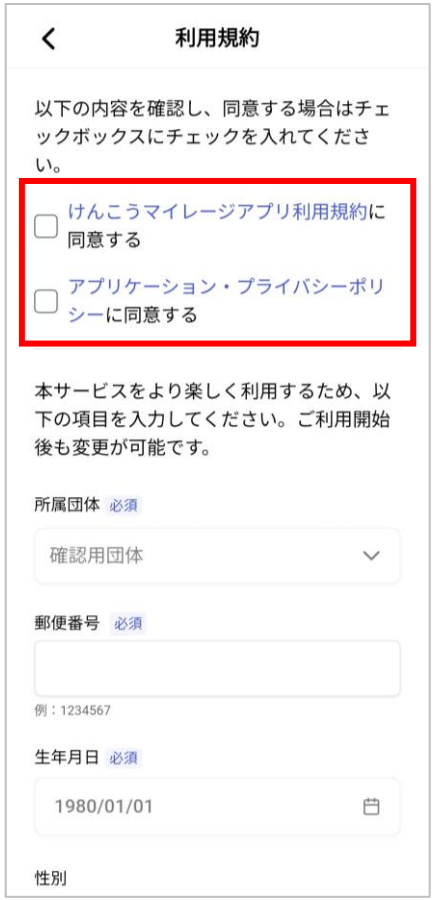
アプリをインストールする



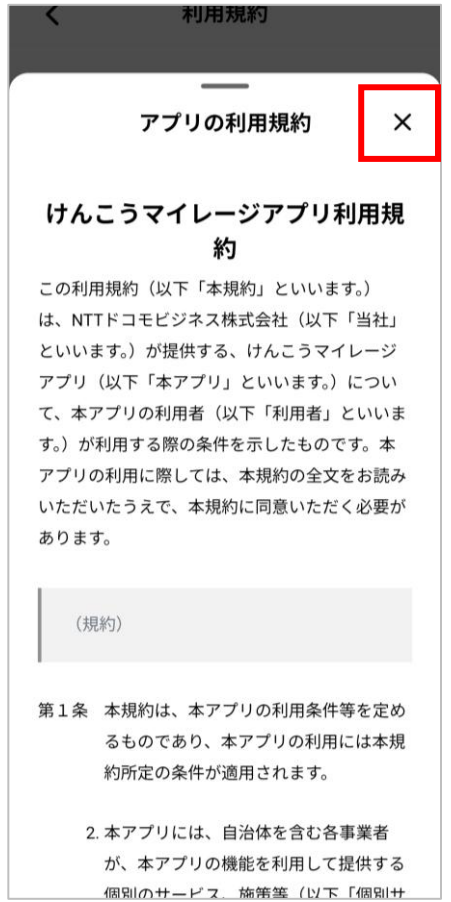
「開く」を押す



「はじめてご利用の方」
を押す



青字部分を押し
利用規約を確認します

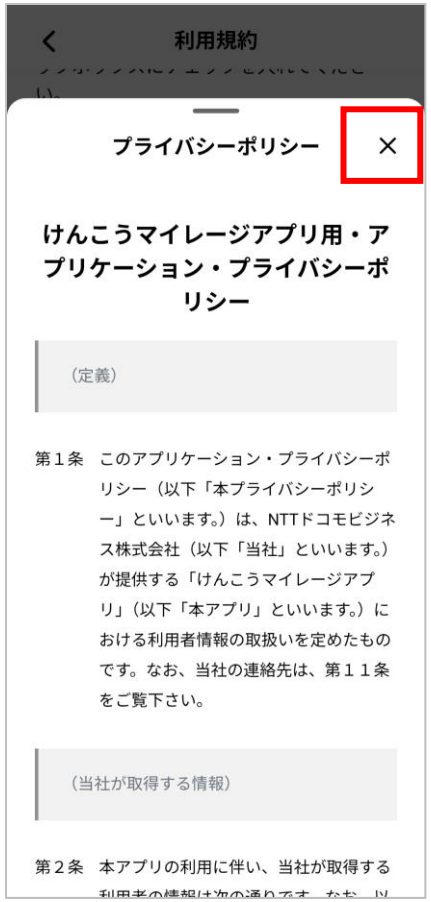


「利用規約」を確認後
「閉じる」を押す

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

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、「所属団体」を選択する



「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

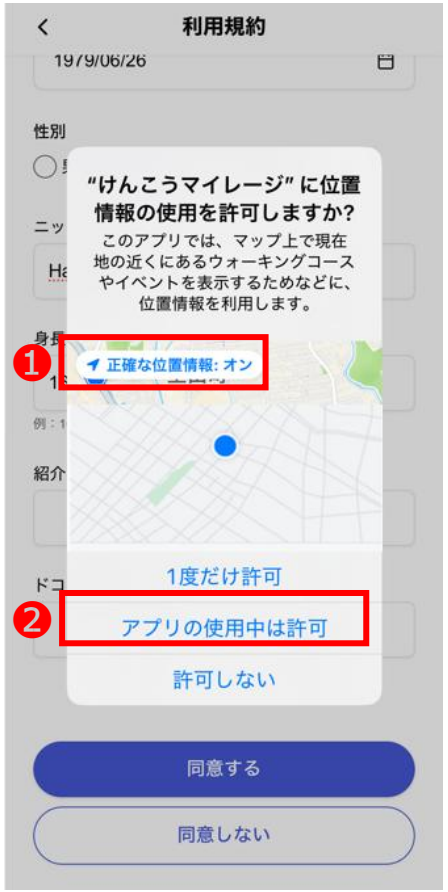


手順を確認後「はい」を押す

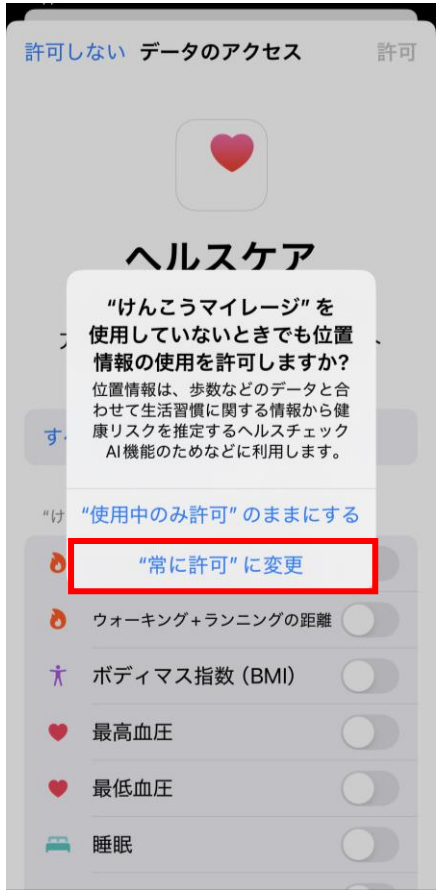
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

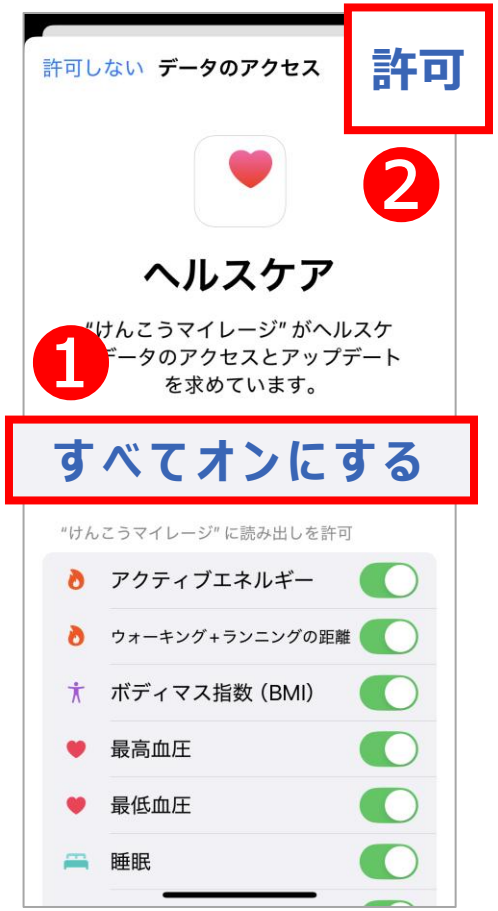
アプリをインストールする



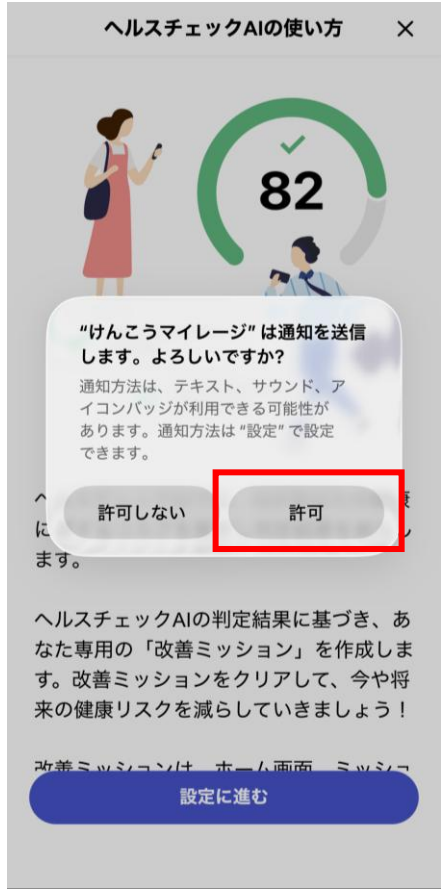
❶「正確な位置情報」：オン
❷「アプリの使用中は許可」
を押す



「常に許可に変更」を押す



❶**「すべてオンにする」**を押す
❷**「許可」**を押す



「許可」を押す

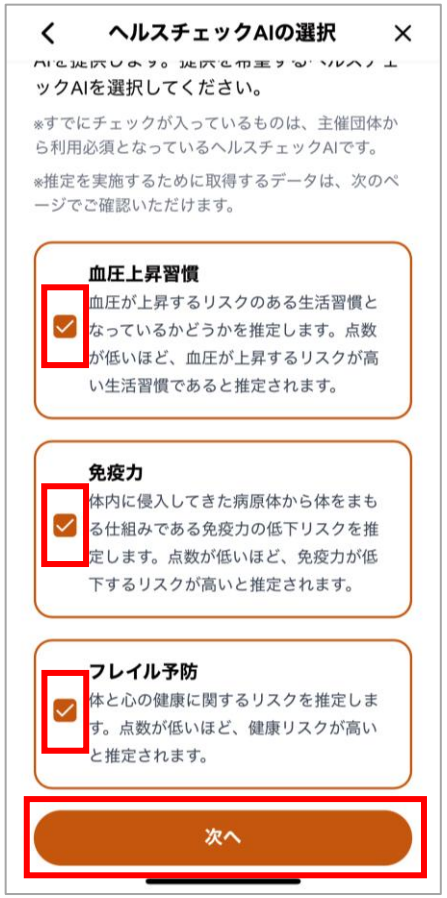
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

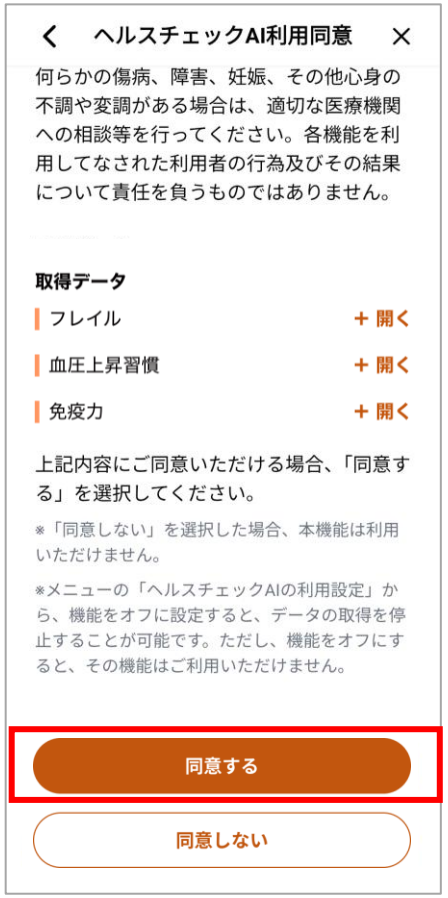
アプリをインストールする



使い方を確認後
「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



❶「すべてオンにする」を押す
❷「許可」を押す

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

アプリをインストールする



閉じるを押す



利用スタート

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

けんこうマイレージとヘルスケアの連携

【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。

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

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

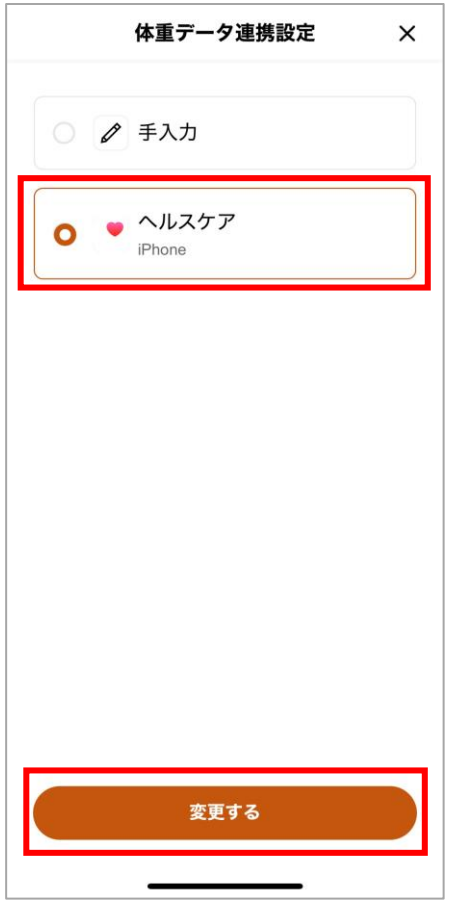
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

データ連携設定を変更する（体重）



「体重」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

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

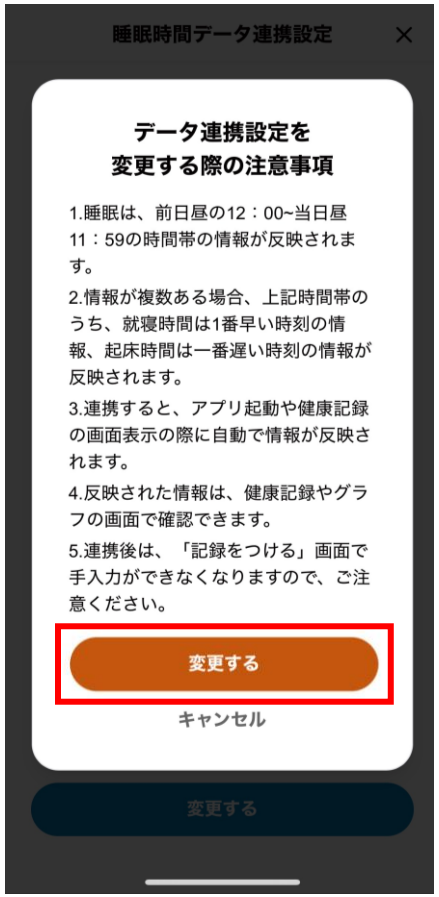
データ連携設定を変更する（睡眠）



「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

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

データ連携設定を変更する（睡眠）

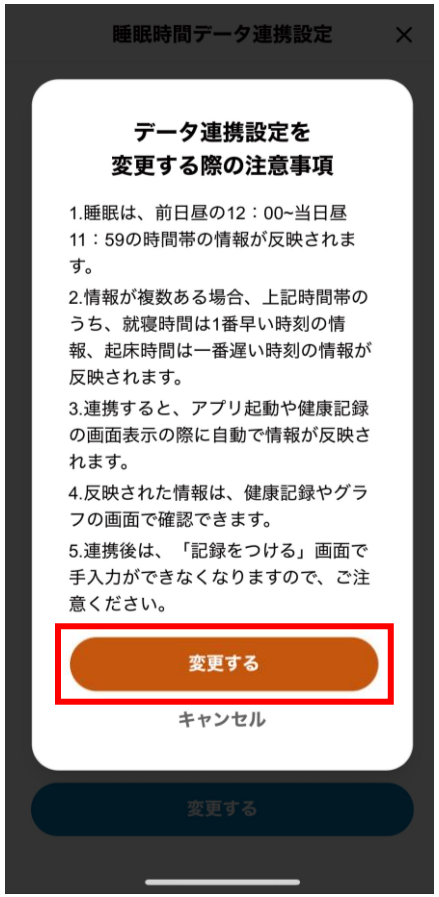
Apple Watchをご利用の場合、iPhoneとApple Watchを同期する必要があります。



「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

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

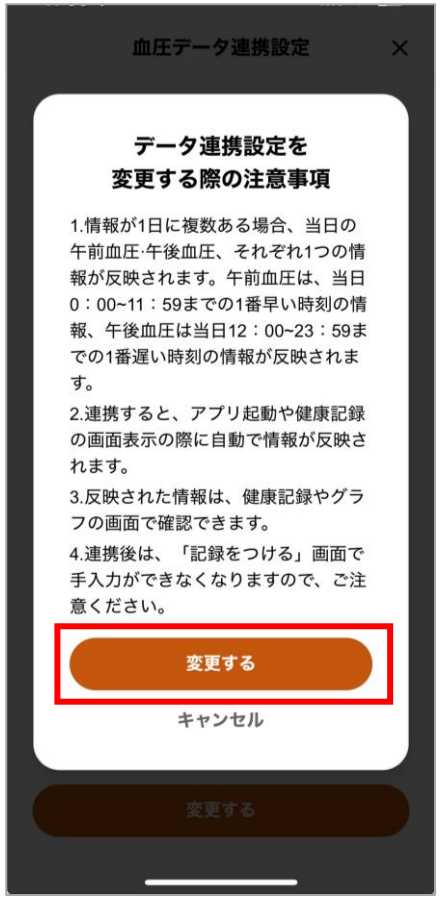
データ連携設定を変更する（血圧）



「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

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

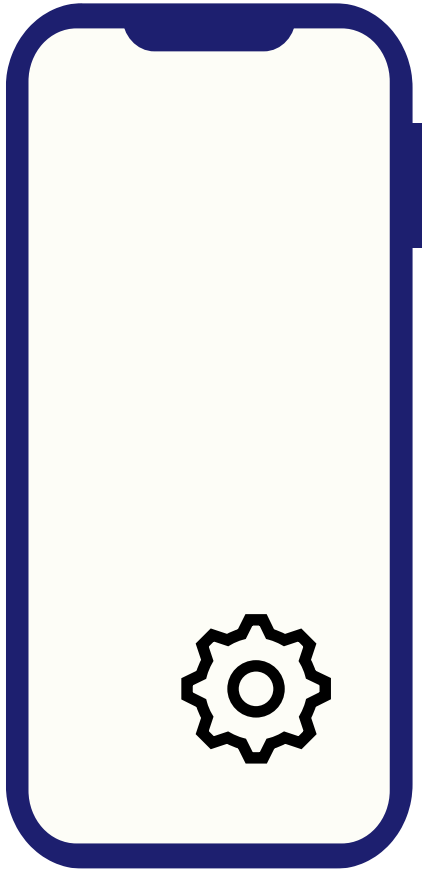
歩数の設定が完了しているか確認してください

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

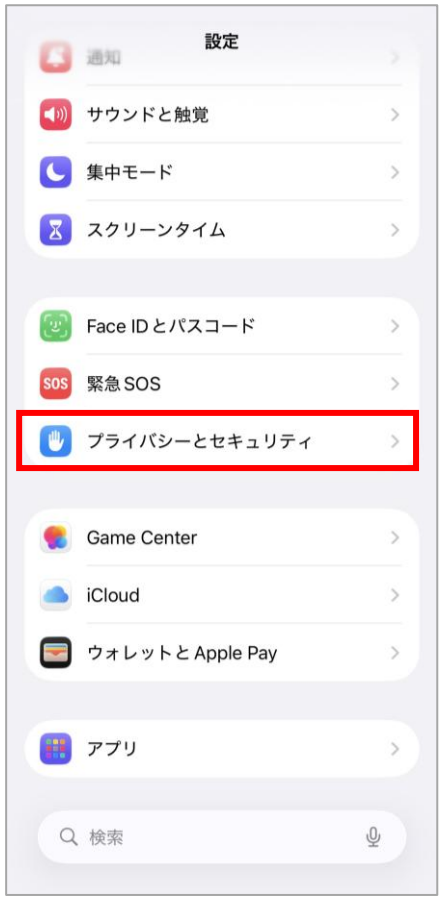
STEP 3

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ー」
を押す



「モーションとフィットネス」を押す



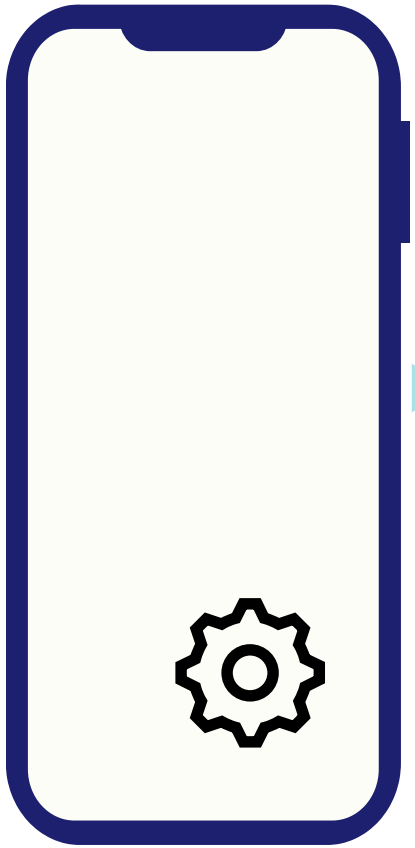
フィットネス・トラッキング「ON」
ヘルスケアを「ON」
になっていることを確認

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

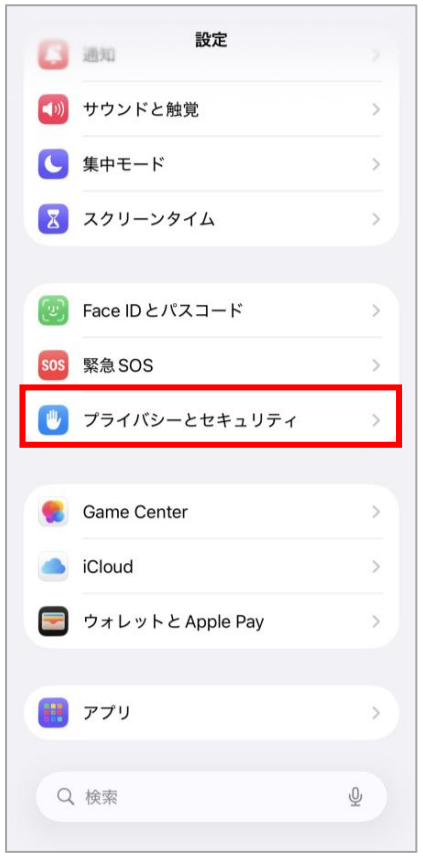
STEP 3

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。



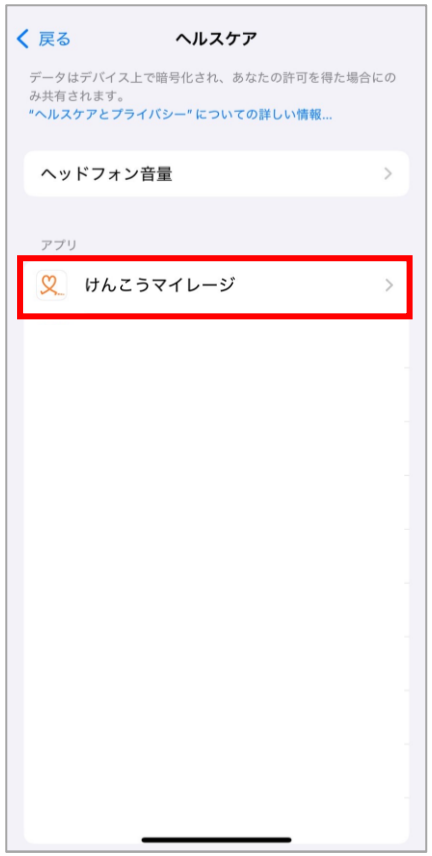
スマートフォンの設定
（歯車マーク）を押す



「プライバシーとセキュリティー」
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

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

けんこうマイレージアプリ 設定手順

Google Health連携



・けんこうマイレージアプリのインストール　・・・・・・ 21P

・けんこうマイレージとGoogle Healthの連携　・・28P

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

けんこうマイレージアプリをインストールする

【アプリ設定前の確認】

❶ご利用の端末にGoogle Healthアプリがない場合は、事前にインストールしてください。

※Google Healthのインストールには iOSバージョン16.4以上が必要です。

❷ Google HealthとGoogle Health （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。

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

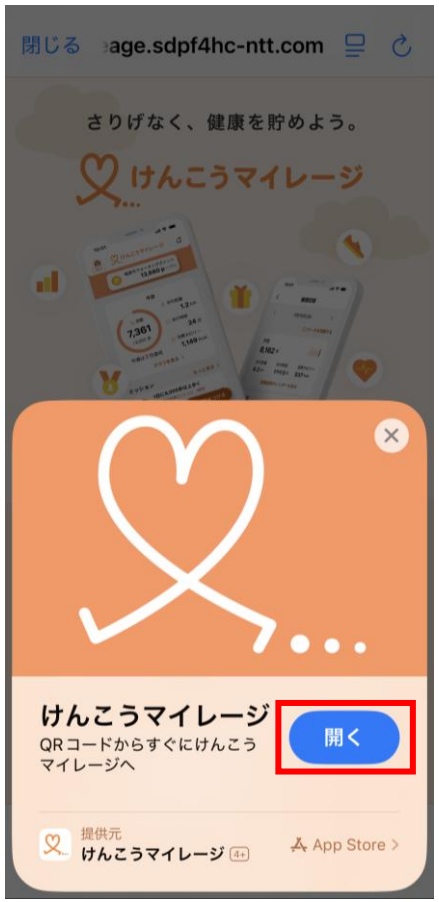
アプリをインストールする



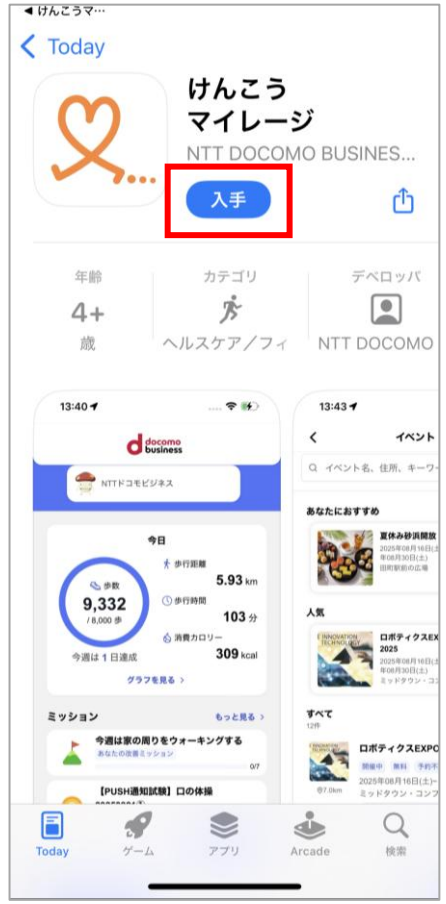
カメラアプリで
二次元バーコードを読み込む



「App Store」を選択



「開く」を押す



「入手」を押す

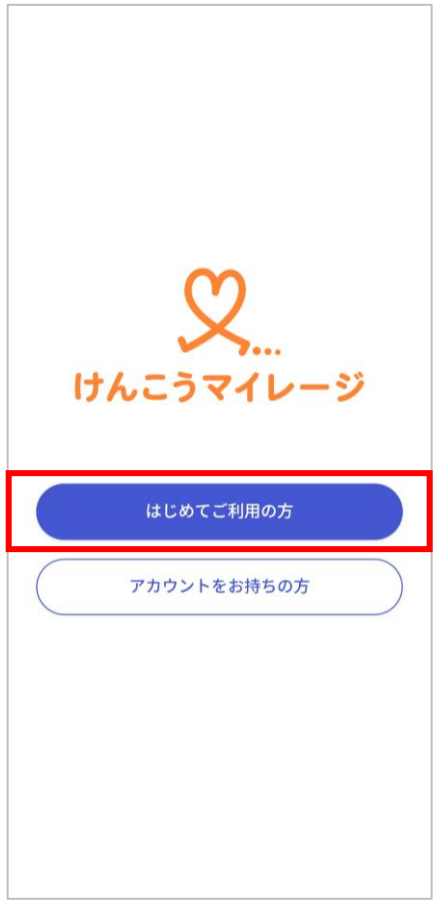
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

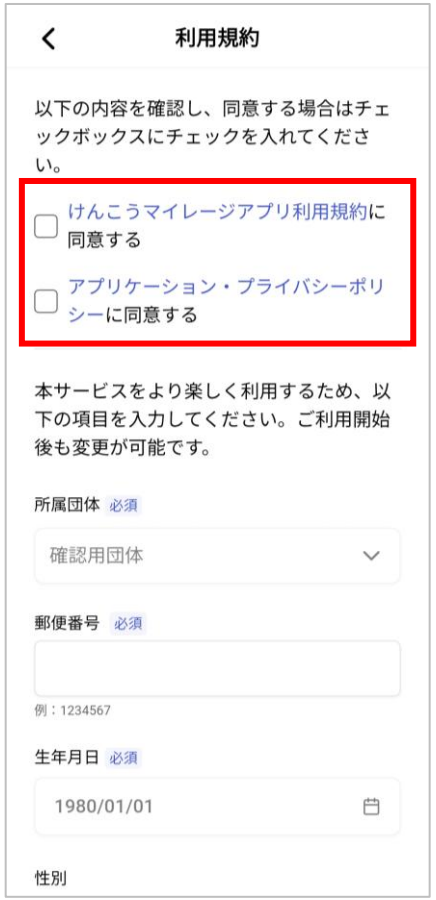
アプリをインストールする



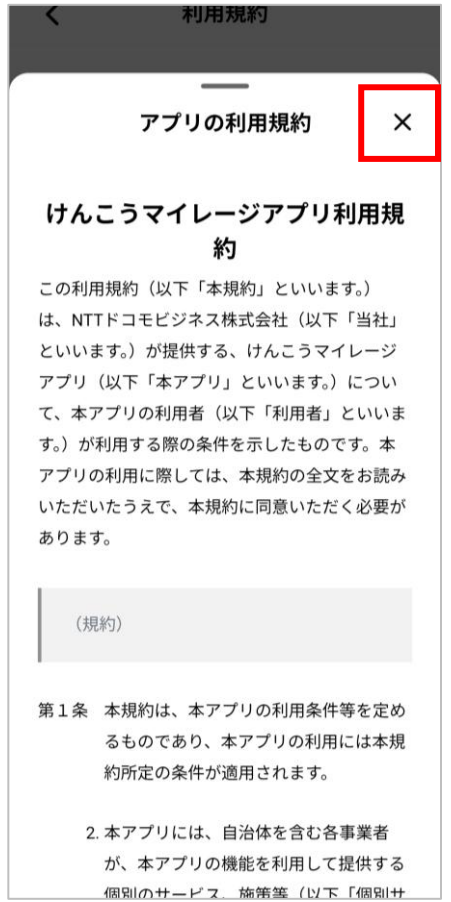
「開く」を押す



「はじめてご利用の方」
を押す



青字部分を押し
利用規約を確認します

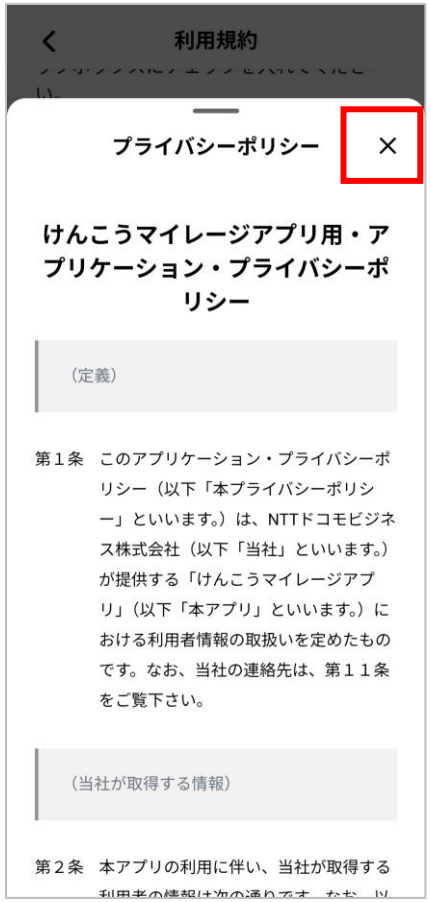


「利用規約」を確認後
「閉じる」を押す

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

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「所属団体」を選択する



「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

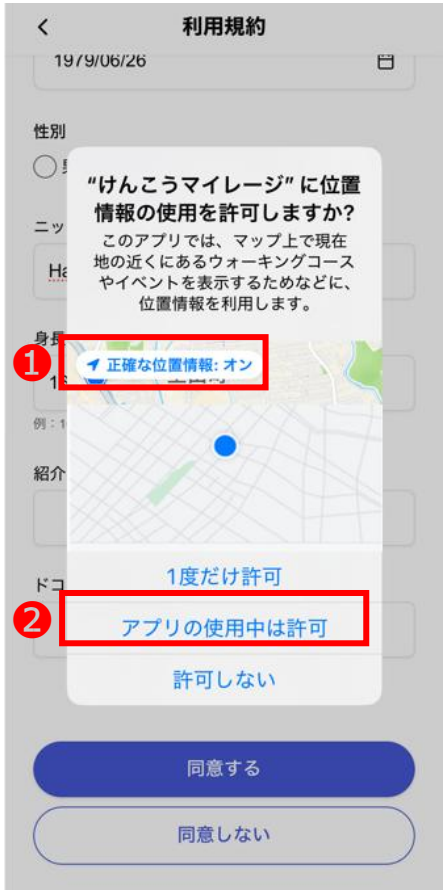


手順を確認後「はい」を押す

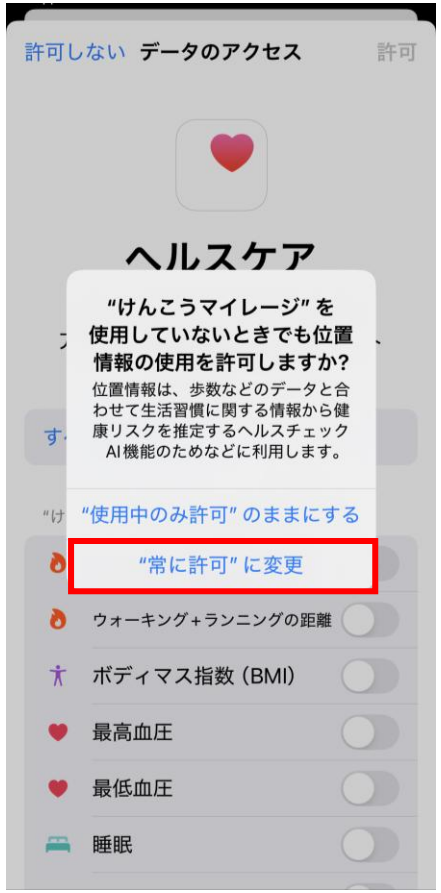
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

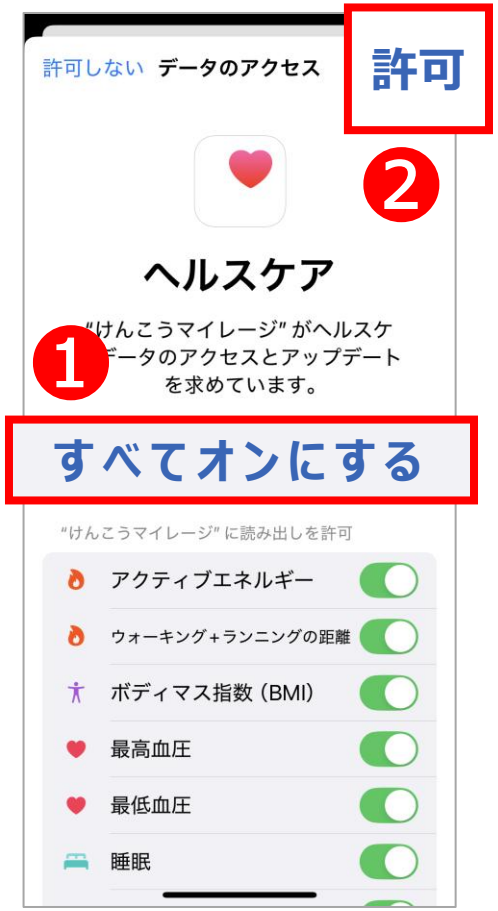
アプリをインストールする



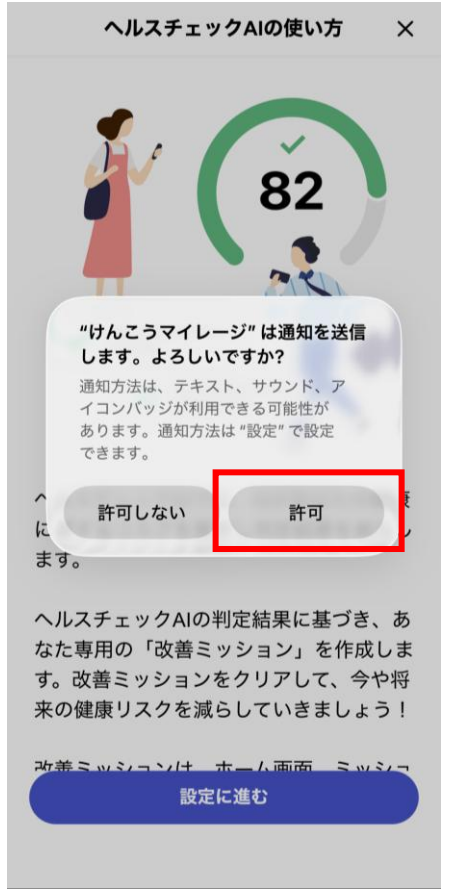
❶「正確な位置情報」：オン
❷「アプリの使用中は許可」
を押す



「常に許可に変更」を押す



❶**「すべてオンにする」**を押す
❷**「許可」**を押す



「許可」を押す

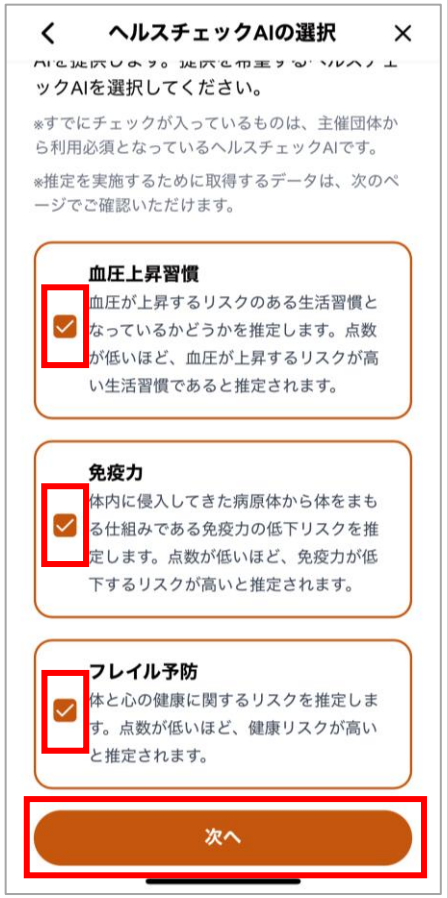
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

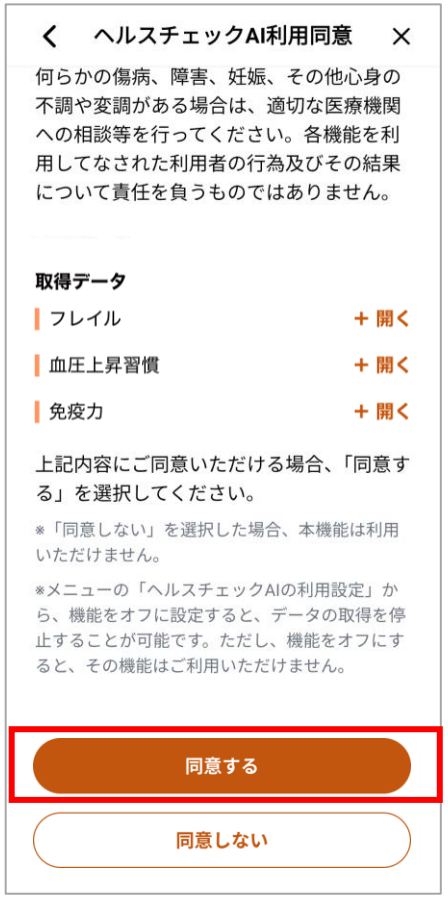
アプリをインストールする



使い方を確認後
「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



❶「すべてオンにする」を押す
❷「許可」を押す

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 1

アプリをインストールする



閉じるを押す



利用スタート

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

けんこうマイレージとGoogle Healthの連携

【アプリ設定前の確認】

❶ご利用の端末にGoogle Healthアプリがない場合は、事前にインストールしてください。

※Google Healthのインストールには iOSバージョン16.4以上が必要です。

❷Google HealthとGoogle Health（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。

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

けんこうマイレージとGoogle Healthの連携



「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



「 Google Health 」をONにする

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

けんこうマイレージとGoogle Healthの連携



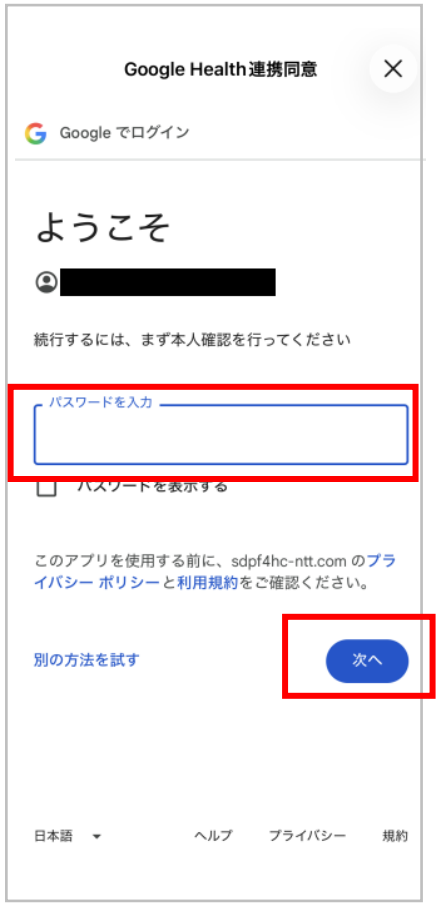
「同意して次へ」を押す
「Google Health」の場合
体重・睡眠時間の設定が可能



メールアドレスを入力し
「次へ」を押す



「私はロボットではありません」を
チェックし「次へ」を押す



パスワードを入力し
「次へ」を押す

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

けんこうマイレージとGoogle Healthの連携



「すべて選択」にチェックを入れ「次へ」を押す



「データ連携設定に戻る」を押す



「Google Health」がONになっていることを確認

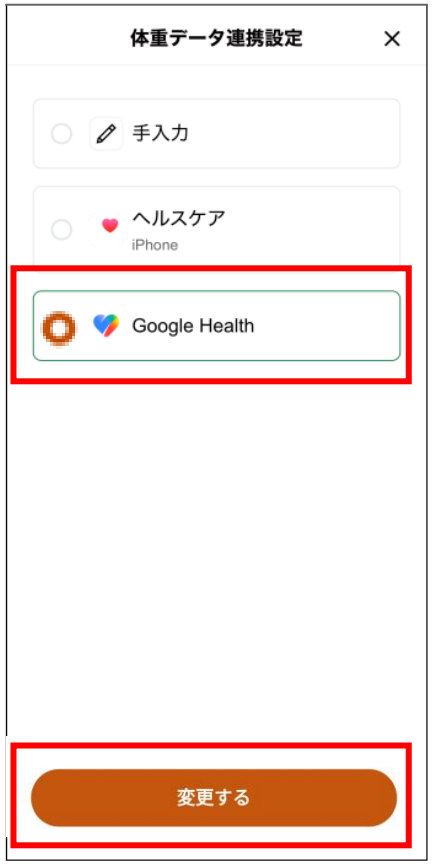
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

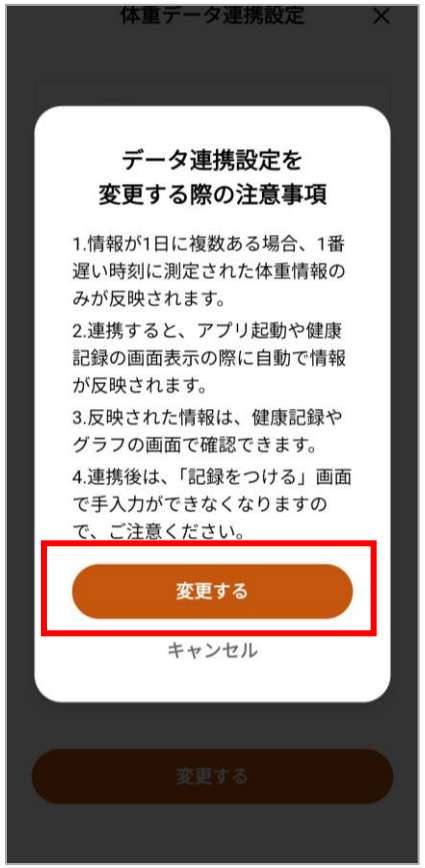
データ連携設定を変更する（体重）



「体重」を押す



「Google Health」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



「Google Health」と表示されていれば設定完了

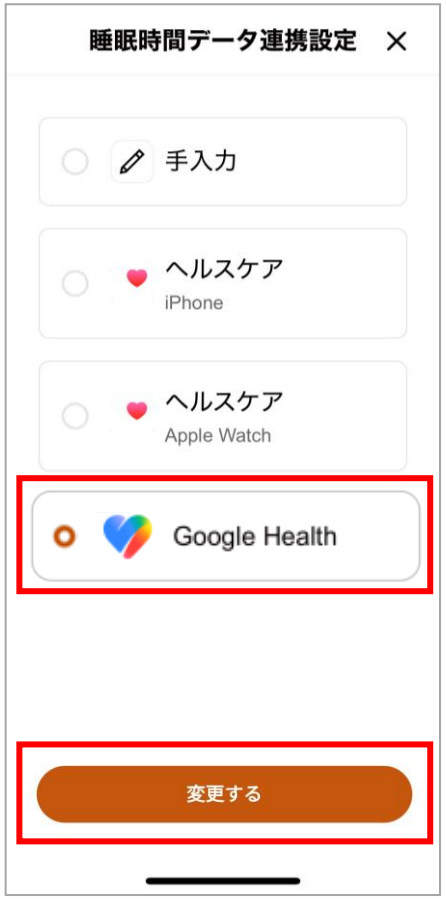
© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.

STEP 2

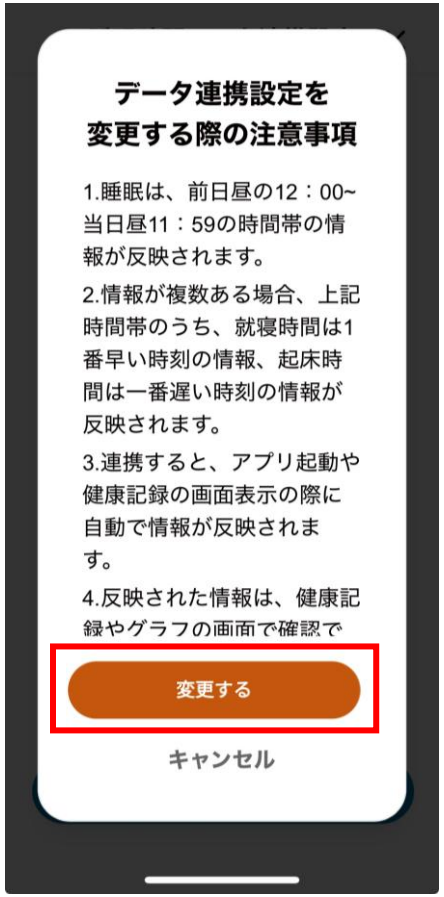
データ連携設定を変更する（睡眠時間）



「睡眠時間」を押す



「Google Health」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



「Google Health」と表示されていれば設定完了

© NTT DOCOMO BUSINESS, Inc. All Rights Reserved.