

# Fitbit/GARMINと 「からだカルテ」の連携ガイド

## 使用機器・連携アプリ

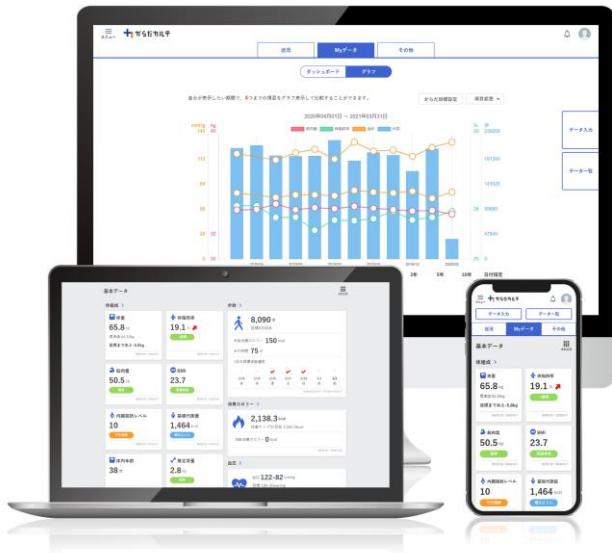


Fitbit端末・Fitbitアプリ



GARMIN端末・GARMINアプリ

からだカルテ



# 目次

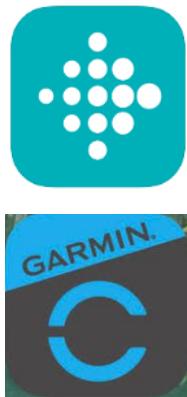
- 
- 【はじめに】各種使用機器・アプリと「からだカルテ」の連携イメージ … P.3
  - 【事前設定】「からだカルテ」と端末のデータ連携手順 ……………… P.4
  - 端末のデータを「からだカルテ」へ取り込む手順 ……………… P.11
  - データ連携の解除・再設定 ……………… P.12

※ 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。

Fitbitで測定した歩数データは、「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」アプリ版と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/GARMIN



事前に  
Fitbit/GARMINア  
プリにて端末のペアリ  
ングを行います。



Fitbit/GARMIN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



**一事前設定**  
Fitbit/GARMIN測  
定データを「からだカル  
テ」で確認するため、  
**使用開始前に事前  
設定します。**

**— 测定データの  
同期・個人認証 —**  
アプリの更新ボタンで  
Fitbit/GARMIN測  
定データと同期します。  
また体組成測定時の  
個人認証や、バー  
コードリーダーを使  
用したポイント付与など  
に使用します。

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



「HealthPlanet」アプリを使用して個人認証後に  
体組成を測定します。



お役立ちコンテンツ充実！



# 手順 1. a

## スマホにFitbitアプリ（無料）をインストール後 Fitbit端末とFitbitアプリをペアリングします

AndroidはGoogle Play  
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アプリについてのご相談は【**Fitbitカスタマーサポートセン  
ター**】へご連絡ください。

### スマートフォン

※Bluetooth4.0(BluetoothLE)対応端末

Bluetoothを起動、Fitbitアプリをダウンロード

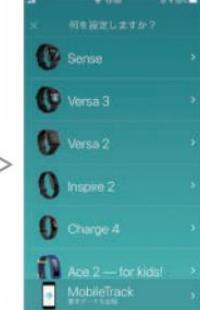
最新情報、対応機種は右記サイトでご確認ください。https://www.fitbit.com/jp/devices



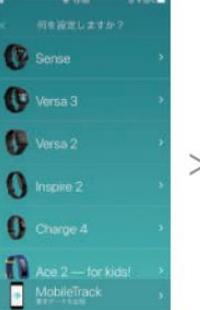
Windows 10 バージョン 1607 以降



Fitbitアプリを  
起動



>>



>>



アカウントを登録



画面の案内  
したがって設定完了

### 設定方法・使用に関するお問い合わせはこちら

【Eメールでお問い合わせ】<https://help.fitbit.com>

※お使いのFitbit機種を選択して送信フォームへ進んでください

Fitbit カスタマーサポートセンター

TEL : 0120-998-549  
(フリーダイヤル)

受付時間：平日9:00～18:00

(土、日、祝祭日、年末年始、弊社指定休業日を除く)

※お手元に製品シリアル番号/Fitbitアカウント情報を  
ご準備ください

輸入販売元：株式会社 美貴本  
URL : fitbit.com/jp

200903MT

手順  
1.  
•  
b

スマホに「Garmin Connect Mobile」アプリ（以降、「Garminアプリ」）（無料）をインストール後 Garmin端末とGarminアプリをペアリングします

AndroidはGoogle Play  
iPhoneはApp Storeで「Fitbit」を検索して  
アプリをインストールします。



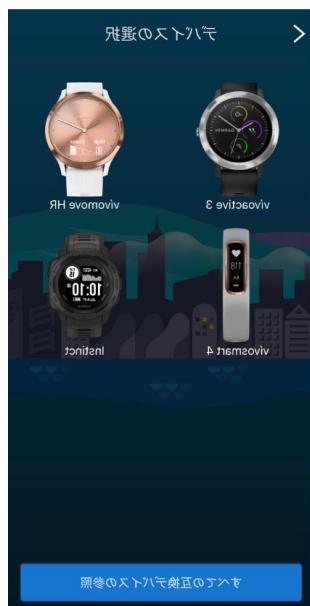
スマホの「Bluetooth」がONになっていることを確認してください

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。



「Garmin Connect Mobile」アプリ

Garmin端末とGarmin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。



# 「からだカルテ」と端末のデータ連携手順

※「HealthPlanet」アプリをダウンロードします



手  
順  
2

Fitbit/GARMIN端末で測定したデータはFitbit/GARMINアプリ、「HealthPlanet」アプリ版を使用して、「からだカルテ」へデータを取り込みます。

「HealthPlanet」アプリ版は各ストア(App Store/Playストア)からインストールしてください。



「HealthPlanet」アプリ

iOS



Android



## 【アプリケーションの概要】

・動作環境：iOS 13、14以上、Android OS 5.1 以上のスマートフォンに対応しています。

手順  
3

## Fitbit/GARMINアプリと「HealthPlanet」を事前設定にてデータ連携を完了させます



Fitbitアプリ



GARMINアプリ



**HealthPlanet**  
ヘルスプラネット

「HealthPlanet」

「からだカルテ」ログイン用ID・パスワードで  
「HealthPlanet」にログインします。

1 「データを入力」をタップします



2 歩数タブを選択後、「デバイス・アプリから入力する」をタップします



3 「その他機器との設定はこちら」をタップします



4 からだカルテ用IDでログインします



次項へつづく

# 事前設定

## 「からだカルテ」と端末のデータ連携手順

※「HealthPlanet」アプリを使用 ※取組開始前に必ず実施ください



# 手順 4

5 「登録情報」アイコンをタップします



6 「サービス連携」を選びタップします



7 「Fitbit/GARMIN連携」を選び  
タップします



8 「連携する」をタップします



次項へつづく



# 手順 5 ・ a



**Fitbitのログ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。

- 9** 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、ログインします。



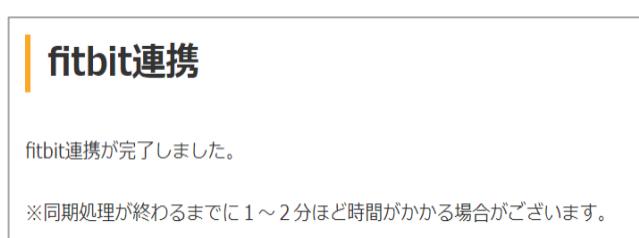
The screenshot shows the Fitbit login interface. It features a top header with the Fitbit logo and a 'ログイン' (Login) button. Below this are two blue buttons for 'Facebookで続ける' (Continue with Facebook) and 'Googleで続ける' (Continue with Google). The main login area has two input fields: 'Eメール' (Email) and 'メールアドレス' (Email Address), followed by a 'password' field with placeholder text 'パスワードを入力してください' (Please enter your password). A red dashed box highlights both the 'Email' and 'Password' fields. Below these is a checkbox for 'ログインしたままにする' (Remember me) with the text 'パスワードをお忘れですか?' (Forgot your password?). At the bottom is a large red-bordered 'ログイン' (Login) button with a hand cursor pointing at it. At the very bottom, there's a link 'Fitbitを試してみたいですか? 登録' (Want to try Fitbit? Register).

- 10** 「すべて許可する」のチェックボックスに✓し、「許可」ボタンを押します。



The screenshot shows the Fitbit permission screen. It starts with the Fitbit logo and a message: 'application による ヘルスプラネット は、Fitbit アカウントの以下のデータに対する アクセス 機能を求めています。'. Below this is a list of permissions with a red dashed box around the first one: 'すべて許可する' (Allow All). Other listed permissions include 'アクティビティおよびエクササイズ' (Activity and exercise), '睡眠状態' (Sleep status), 'プロフィール' (Profile), 'Fitbit のデバイスおよび設定' (Fitbit device and settings), and '心拍数' (Heart rate). At the bottom, there's a note: 'このデータの一部しか許可しない場合にはヘルスプラネットは想定どおりに機能しない可能性があります。これらのバーミッシュョン ここで について詳しく知る' (If only part of this data is granted, HealthPlanet may not function as expected. Learn more about these permissions here). Two large buttons are at the bottom: a pink '拒否' (Deny) button on the left and a pink '許可' (Allow) button on the right, with a red box and a hand cursor highlighting the 'Allow' button.

- 11** Fitbit連携完了画面が表示されたら連携完了です。



The screenshot shows the Fitbit connection completion screen. It features a top header with the Fitbit logo and the text 'fitbit連携'. Below this is a message: 'fitbit連携が完了しました。'. At the bottom, there's a note: '※同期処理が終わるまでに1~2分ほど時間がかかる場合がございます。' (Sync processing may take 1-2 minutes depending on the case).

# 手順 5 ・ b



**GARMINのログ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。

9

GARMIN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。

HealthPlanetと接続することで、HealthPlanetでの体験を向上するためにお客様のGarmin Connectアカウントの情報を共有することに同意したものとみなされます。これには、アクティビティ、場所、心拍数、関連する測定値、消費カロリーおよびその他の健康状態のデータ、または個人データが含まれる場合があります。  
Garmin Connectアカウントの情報をHealthPlanetと共有することに同意しますか？この同意は、Garmin Connectの設定でいつでも取り消して、HealthPlanetから切断することができます。  
[HealthPlanetのプライバシーポリシー](#)



10 「保存」をタップします。

11 「同意する」をタップします。



12

GARMIN連携完了画面が表示されたら**連携完了**です。

## GARMIN連携

GARMIN連携が完了しました。  
※Garmin ConnectアプリとGarminデバイスを同期させた後、ヘルスプラネット画面に反映するには、しばらく時間がかかる場合があります

## 端末のデータを「からだカルテ」へ取り込む手順

### STEP 1

#### a.Fitbit端末からFitbitアプリへデータを取り込む



Fitbitアプリを起動し、Fitbit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。

#### b.Garmin端末からGarminアプリへデータを取り込む



Garminアプリを起動し、Garminとアプリを同期します。

### STEP 2

#### 「HealthPlanet」アプリ版を使用して、「からだカルテ」へデータを取り込む

\*「HealthPlanet」アプリ版で同期をすることで、データが自動的に「からだカルテ」へ取り込まれます。



# 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。

連携設定時と同様、「登録情報の確認・変更」⇒「サービス連携」⇒  
「Fitbit/GARMINアプリ連携」の遷移で「Fitbit連携」画面を見ることにより、Fitbitか  
らデータが連動されているか確認することができます。

**測定した日時がログインした時間になつていれば、正しく連携されています。**

**万一、日時が古い場合は、「解除する」を押し、再度、連携設定を実施してください。**



fitbit連携

fitbitと連携中です。  
同期はログインのタイミングで行われます。

状態：測定した日時【2019/10/04 18:24:39】のデータまで同期済み

戻る 解除する

GARMIN連携

GARMINと連携中です。  
同期はログインのタイミングで行われます。

状態：【2022/10/14 06:41:09】のデータまで同期済み

戻る 連携解除する

- 1 確認ポップアップが表示されるので、OKを押してください。



www.healthplanet.jp の内容

連携を解除しますがよろしいですか?  
(fitbit側の設定は解除されません)

OK キャンセル

連携を解除しますがよろしいですか?  
(GARMIN側の設定は解除されません)

いいえ はい

- 2 連携前の画面に戻りますので、再度設定をお願いします。



日本をもっと健康に！