

## アプリをダウンロードしたあとは…



スマートフォンのOSにより、初回ログイン時の歩数表示が異なります。

<iOS>

初回ログインまでの当日の歩数が最初からカウントされた状態

<Android>

0歩からカウントが開始



マニュアル

アプリの基本的な操作方法については  
**マニュアル**をご覧ください！

アプリのホーム画面下部の「コンテンツ」>「マニュアル」をタップして、  
【歩数系アプリ「ヘルスプラネットウォーク」の使い方ガイド】を開覧できます。



次に、AppStoreまたはGooglePlayから  
健康管理アプリ「**からだカルテ**」をダウンロード！



「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作りのためのサービスです。「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配信しています。

からだカルテ

検索

検索または右のQRコードから！



使用可能な  
スマートフォン

iOS 14.0以降  
Android 7.0以上  
※該当OS以外の動作は  
保証いたしかねます。



「からだカルテ」アプリにログインする際の「ID」「パスワード」は  
**「ヘルスプラネットウォーク」の会員登録時に設定したもの**を  
使用してください。



## 四條畷市独自コンテンツ情報（詳細はアプリからお知らせします）

## なわてくマップスタンプラリー

「なわてくマップ」の3つのコースを巡って、  
まち歩きを楽しみましょう。

アプリの位置情報を使って、目的地に到着したら  
「チェックイン」！スタンプを集めてコンプリート  
を目指す、簡単＆楽しいデジタルスタンプラリー  
です。歴史と自然が息づく四條畷のまちを、ゲ  
ーム感覚で楽しく巡りましょう。



## 歩いて、測って、参加して！

毎日楽しく健康づくり

参加者  
募集！！

お申し込みは  
こちら▶



参加費  
無料

四條畷市健康プログラム事業



四條畷市 健康プログラム事業「なわぽ」がはじまります！

歩数・測定  
データ等の  
管理



ゲームや  
健康情報を  
楽しむ



※画像は一例です

事業開始

令和7年11月1日 から

対象者

市内在住・在勤・在学で18歳以上（参加年度末時点）の方

事業内容

対象者

市内に住民登録のある40歳以上の方

市内に住民登録のある18歳以上40歳未満の方

市内に住民登録はないが市内在勤・在学の18歳以上の方

アプリ利用

○

○

ポイント獲得

○

○

特典（抽選）

○

—

お問い合わせ

健康プログラム事業事務局 ☎ 0120-771-015

株式会社タニタヘルスリンク内（平日午前9時～午後6時 ※土・日・祝日・年末年始を除く）



## ポイントの貯め方

### 歩く

65歳未満	
1日の歩数	ポイント数
7,000歩以上	36
5,000～6,999歩	26
3,000～4,999歩	11
1,000～2,999歩	1

65歳以上	
1日の歩数	ポイント数
6,000歩以上	36
5,000～5,999歩	26
3,000～4,999歩	11
1,000～2,999歩	1

### 健(検)診を受ける

年に1度、受診しましょう！



ポイント数	
特定健診	200
がん検診	100

### 測る

市内に設定された測定スポットでは、アプリと自動連携した**体組成計**や**血圧計**で測定ができます。日々の健康管理にご活用ください。

ポイント数	
体組成測定	1回の測定 20
	月最大 80 (月4回まで)
血圧測定	1回の測定 20
	月最大 80 (月4回まで)

市内4か所の測定スポットをご利用ください！

- 市民総合センター 1階
- 市民総合体育館 正面玄関
- グリーンホール田原 1階
- 老人福祉センター 楠風荘 玄関ホール



※ペースメーカー等、体内機器を使用されている方は体組成計の測定を行わないでください。装着している機器に重大な影響を与える可能性があります。

※ほかにも様々なポイントをご用意しています

※特典以外にも、獲得したポイントをご利用いただけるイベントを企画しています！

## 特典



健康づくりで**500ポイント**を貯めて**毎月の抽選**に参加しよう！  
当選すると**最大で500円相当の電子マネー**がもらえます！

### 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」はイオン株式会社の登録商標です。



「Ponta」は株式会社三井住友カードの登録商標です。



「PayPay」は株式会社PayPayの登録商標です。



「dPOINT」は株式会社auの登録商標です。



「amazon」は株式会社アマゾン・プライムの登録商標です。

- 対象者** 市内に住民登録のある40歳以上の方（参加年度末時点）
- 応募条件** 500ポイント獲得ごとに1口応募でき、**毎月最大2口まで**応募可能
- 応募期間** 事業期間中の毎月16日から翌月10日まで
- 抽選日** 翌月15日
- 当選発表** 抽選結果は当選した場合のみ、アプリのプッシュ通知でお知らせします。

抽選に落選された方にも  
**「応援賞(ポイント)」**  
を付与!!



### 抽選応募スケジュール

毎月16日～翌月10日が応募期間／翌月15日が抽選日



## アプリのダウンロードと会員登録の方法



会員登録を行っていただく前に、ご自身の参加資格をご確認ください。  
会員登録のお手続きの際にご自身が該当する**「団体コード」**の入力が必要となります。

市内に住民登録のある  
**40歳以上**の方（参加年度末時点）

**団体コード** **nawapo01**  
\*アルファベットの小文字で「nawapo」の後に、数字で「01」と入力

市内に住民登録のある  
**18歳以上40歳未満**の方（参加年度末時点）

**団体コード** **nawapo02**  
\*アルファベットの小文字で「nawapo」の後に、数字で「02」と入力

市内に住民登録はないが  
**市内在勤・在学の18歳以上**の方（参加年度末時点）

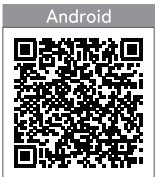
### 1 まずは、AppStoreまたはGooglePlayから「ヘルスプラネットウォーク」アプリをダウンロード！



HealthPlanet Walk

ヘルスプラネットウォーク **検索**

検索または右のQRコードから！



### 2 上の図を元に、該当する団体コードを入力

1 アプリを開き、新規会員登録からアプリにログイン

ログインID  
パスワード  
ID・パスワードをお忘れですか？

ログイン

新規会員登録

ヘルスプラネットWalkとは

新規会員登録

団体コード（お持ちの方のみ入力）

nawapoXX

「ヘルスプラネット」会員規約およびプライバシーポリシーを必ずお読みの上、同意される場合チェックボックスにチェックをして次へお進みください。

「ヘルスプラネット」会員規約

プライバシーポリシー

☒ 同意する

次へ進む

サービス申込

お客様情報入力

団体コード:nawapoXX

基本情報

お客様の基本情報を入力してください。

希望ID

半角英数字記号4～64文字

希望IDチェック

パスワード

半角英数字記号6～16文字

パスワード（確認）

事前アンケート

【注意事項】  
回答途中でこのページを長らく放置すると、再度ログインしていただく場合があります。  
その場合は最初から答えて頂くことになりますので、回答する場合は最後まで回答を早めにお願いたします。

あなた自身の現在の生活習慣・健康意識などについておうかがいします。

世帯構成をお答えください

☐ 一人暮らし

入力情報確認

団体コード:nawapoXX

基本情報

希望ID

パスワード

### 5 登録完了後、「アプリをはじめる」をタップ

サービス申込

登録完了

ご登録ありがとうございます。

本ページ下の「アプリをはじめる」ボタンから初期設定を行ってください。

アプリをはじめる

### 6 自動でログイン

データの同期に成功しました。

OK

### 7 四條畷市デザインのアプリ画面が表示されたら設定完了！

SHIJONAWATE CITY

歩数消費カロリー 218.3kcal

歩行時間 73分

歩行距離 6.0km

目標: 8,000

1日の歩数 8,568

総歩数 50,076

