

Fitbitコースでの参加者様向け

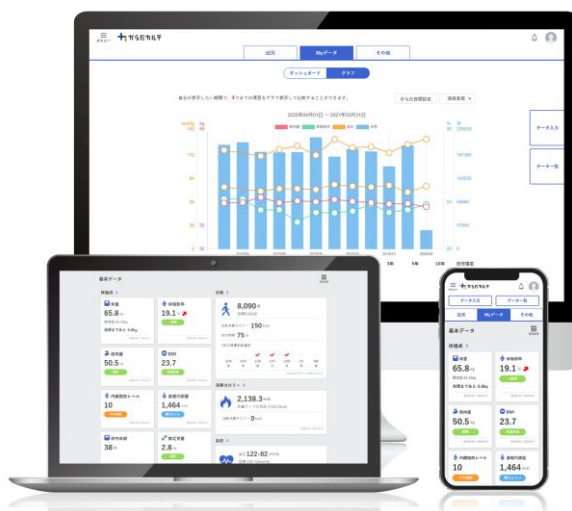
Fitbitと「からだカルテ」の連携ガイド

使用機器・連携アプリ



Fitbit端末
Google Health(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。

※ Google、Fitbit、Fitbitロゴおよび関連するロゴやマークはGoogle LLCの商標です。

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

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、Google Health(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。

Google Health (Fitbit)



※Google Healthの設定にはGoogleアカウントが必要です

事前にGoogle Healthアプリにて、Fitbit端末のペアリングを行います。

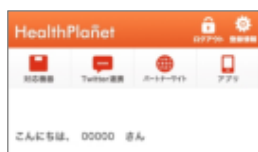


リストバンド型のウェアラブル端末

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。「Google Health」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

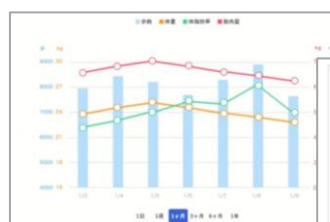
からだカルテ

(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！



事前設定

Fitbitの設定手順（はじめてご利用の方）

※Googleアカウントが必要です

※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「Google Health」アプリのインストールと初期登録・端末とのペアリング（接続設定）、および「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Google Healthアプリをインストール済みで、Fitbit端末とFitbitアプリのペアリング（接続設定）が完了している場合は次ページの【手順1】へお進みください。

準備（アプリのインストールと初期登録・端末との接続設定）

◆ Google Healthアプリ（無料）をインストールし端末と接続する

アンドロイドはGoogle Playで、iPhoneはApp Storeで「Google Health」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



Google Health
アプリ

※2026年5月時点の手順に沿って作成しています。画面構成など都度変更になる場合があります。

1 Google Healthアプリを開き、トップ画面で「Googleでログイン」をタップ。Googleアカウントの登録状況に応じて **A** または **B** へ進んでください。



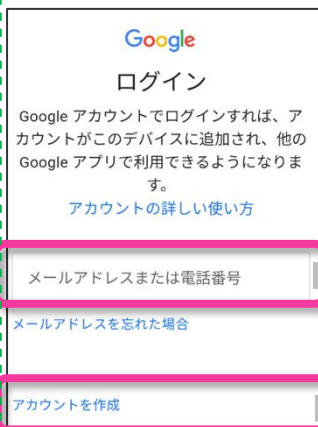
Google Health
Gemini を搭載したパーソナルヘルスコーチ



A 使用するGoogleアカウントが表示されている場合は、選択して「**〇〇として続行**」をタップし、次のページへ進んでください。



B 使用するGoogleアカウントが表示されていない場合やアカウントを持っていない場合は、「**別のアカウントを追加**」をタップ



既にGoogleアカウントを持っている場合は、メールアドレスまたは電話番号を入力し、案内に従い進んでください。完了したら、「**〇〇として続行**」をタップし、次のページに進んでください。

Googleアカウントを持っていない場合は、氏名、生年月日、メールアドレス、パスワードなどの情報を登録し、アカウントを新規作成してください。登録が完了したら、「**〇〇として続行**」をタップし、次のページに進んでください。

事前設定

Fitbitの設定手順（はじめてご利用の方）

※取組開始前に必ず実施ください

準備（アプリのインストールと初期登録・端末との接続設定）

2 以降は画面の指示に従い、**プライバシー規約への同意やプロフィール情報の入力、通知設定等**を行ってください。

Google Health でのプライバシーについて理解する

ユーザーに関して収集されるデータの種類や使用方法、ユーザーが自分でプライバシーを管理する方法について説明します。

収集されるデータの種類

Google Health を使用する際に、身長、体重、性別の提供を求められることがあります。

アクティビティ、エクササイズ、睡眠、心拍数など、健康とウェルネスに関するデータも提供できます。

こうした情報は自分で入力するか、デバイスや、アプリ、サービスを Google Health に接続して自動で追加することができます。接続済みのデバイスから追加されるデータは、**デバイスの機能**によって異なります。機能によっては、追加の同意が必要になります。

Google によるデータの使用目的

Google は、ユーザーの**健康とウェルネス**に関するデータを次の目的で使います。

同意する

ご自身に関する情報を入力してください

Google Health はこの情報に基づいて、歩幅や距離などの指標を計算します。

プロフィール情報

体重 60 kg

身長 160 cm

性別 男性

Google Health は性別に基づいて、消費カロリーなどの指標の計算や、比較用の基準点の提示を行います。

保存して続行

任意: 健康とウェルネスに関するサービスの向上にご協力ください

Google Health 機能の今後の機能改善にご協力ください。ご協力いただくことで、Fitbit はあらゆるユーザーのためにテクノロジーを改善していくことができます。

仕組み

同意した場合、お客様の現在および今後のデータは、健康に関する研究や、Google Health と Google の健康とウェルネスに関する機能（Google の企業向けサービス*を含む）の開発に役立てられます。

これらの機能には機械学習技術が含まれており、日々進化しています。たとえば、Google Health Coach とのやり取りは、AI モデルのトレーニングと回答の改善に使用されます。

* Google の企業向け製品は他の組織でも使用されていますが、データがこれらの第三者の企業と共有されることはありません。

後で 同意する

Google Health からメールで最新情報を入手

Google の製品、関連する機能、サービス、各種特典についての最新情報をメールでお届けします。また、アンケートや健康に関する研究への参加のご案内もお届けします。

後で 最新情報を取得する

3 「健康状態をどのように記録しますか？」と表示されたら「Fitbit スマートウォッチ、トラッカー、または体重計を接続する」タップ。画面の指示に従い各種設定を行い、Fitbit側の準備を完了させます。

健康状態をどのように記録しますか？

Fitbit スマートウォッチ、トラッカー、または体重計を接続する

すべての健康アプリを Google Health に接続する

後で

デバイスの選択

すべて スマートウォッチ トラッカー

Fitbit Air トラッカー

Charge 6 トラッカー

Ace LTE — for kids! スマートウォッチ

Sense 2 スマートウォッチ

Versa 4 スマートウォッチ

Inspire 3 トラッカー

「Inspire 3」を選択しタップ

以降は画面の指示に従い、Fitbit端末とのペアリング（接続設定）を完了させてください。

Inspire 3

Inspire 3 を Google Health アプリに接続しますか？

仕組み

デバイスを接続すると、Google Health アプリは、デバイスと同期して、健康とウェルネスに関するデータを収集します。収集されるデータには以下が含まれます。

・ アクティビティ、睡眠、エクササイズ、心拍数、消費カロリーに関するデータ

・ エクササイズ中の位置情報（デバイスの位置情報から取得される場合があります）

・ デバイスから収集される健康データ、その他のデバイスに関するデータ

このデータは、機械学習や統計学に使用され、Google Health の機能やサービスを改善するために使用されます。

キャンセル セットアップを完了

充電して始めよう

セットアップが完了するまで、Inspire 3 をスマートフォンに置いて、充電を続けてください。スマートフォンとの接続が確立されます。

完了

同意する

※Fitbit端末・Google Healthアプリに関するお問い合わせについては下記の【Google Health ヘルプ】ページをご利用ください。
<https://support.google.com/fitbit/?hl=ja&sjid=5705936019916612239-AP#topic=14236398>

3 の操作はアプリTOP左上のアイコンをタップして進めることもできます。

Google Health

歩数 0

距離 0 km

消費カロリー 62

エクササイズの日 0/5

◆ Google Health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。



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。



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。

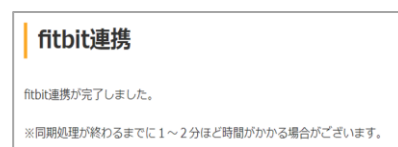
4 「Googleで続ける」をタップし、
Google Healthで使用する
Googleアカウントを選択
します。



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

① Fitbit端末からGoogle Healthへデータを取り込みます

Google Health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、「データを同期しています」と表示されます。

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。



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。

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、再度連携の設定をしてください。