

# Fitbit/GARMINと 「からだカルテ」の連携ガイド

## 使用機器・連携アプリ

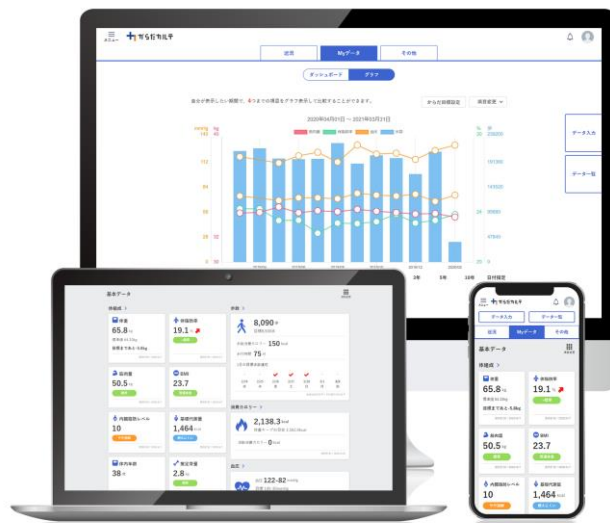


Fitbit端末・Fitbitアプリ



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。

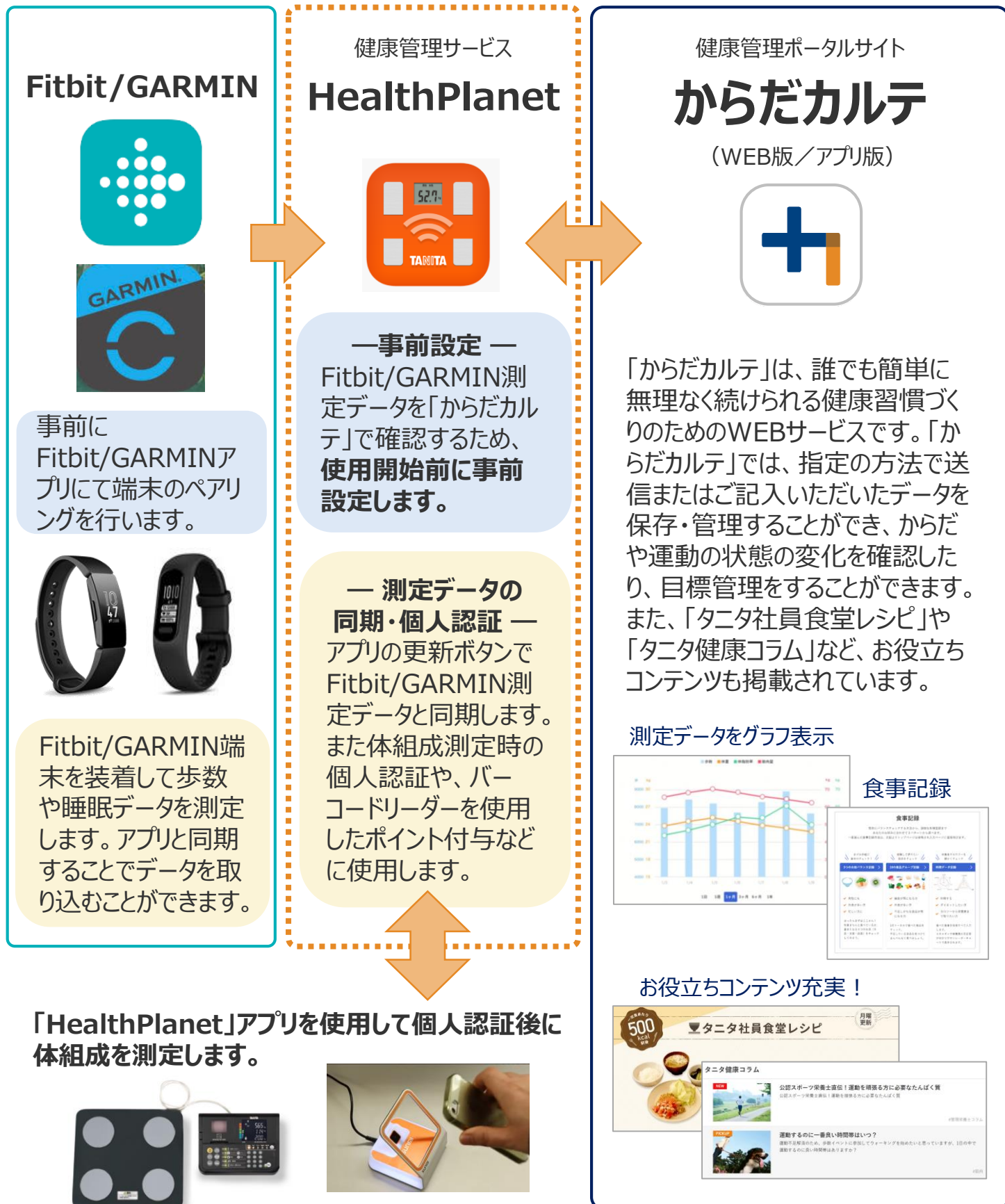
※ Fitbitは、米国およびその他の国における Fitbit LLC またはその関連会社の登録商標または商標です。

はじめに

# 各種使用機器・アプリと「からだカルテ」のデータ連携イメージ



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。



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

アンドロイドは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端末



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>

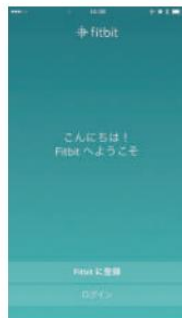


APPLE  
iOS 12.2 以上

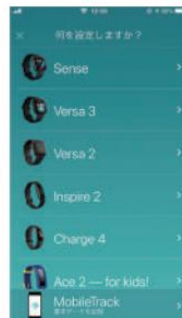
ANDROID  
OS 7.0以降



WINDOWS  
Windows 10 バージョン 1607 以降



Fitbitアプリを  
起動



デバイスを選択し、  
プロフィールを登録



アカウントを登録



画面の案内に  
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](http://fitbit.com/jp)

200903MT

## 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。

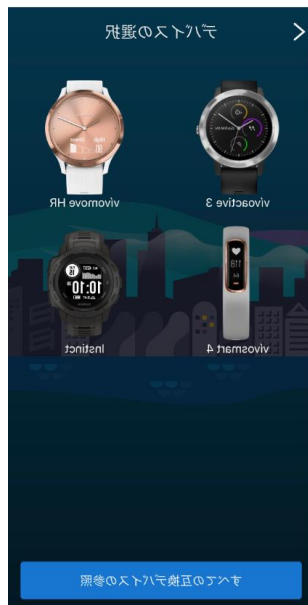


Garmin端末



「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  
ヘルスプラネット



「HealthPlanet」アプリ

iOS



Android



### 【アプリケーションの概要】

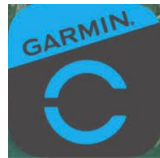
・動作環境：iOS 13、14以上、Android OS 5.1 以上のスマートフォンに対応しています。

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」

「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 ↓

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







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。



fitbit

ログイン

Facebook で続ける

Google で続ける

Eメール

メールアドレス

パスワード

パスワードを入力してください

ログインしたままにする [パスワードをお忘れですか?](#)

ログイン

Fitbitを試してみたいですか? [登録](#)

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。



fitbit

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。

すべて許可する

- アクティビティおよびエクササイズ
- 睡眠状態
- プロフィール ⓘ
- Fitbit のデバイスおよび設定
- 心拍数

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。これらのパーミッション [ここ](#) について詳しく知る

拒否

許可

ヘルスプラネット が共有するデータは、application の [プライバシーポリシー](#) および [利用規約](#) により規制されます。Fitbit [アカウント設定](#) で、いつでもこの同意を取り消すことができます。

11 Fitbit連携完了画面が表示されたら**連携完了**です。

### fitbit連携

fitbit連携が完了しました。

※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。



**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](#)

Garminアカウントにサインイン

メール

パスワード [\\_\(お忘れですか?\)\\_](#)

**サインイン**  情報を保存

**10** 「保存」をタップします。

connect

HealthPlanet  
ヘルスプラネット

共有する情報を管理します。

HealthPlanetと共有する情報、およびHealthPlanetがGarmin Connectアカウントと共有する情報を決めることができます。これらの選択はGarmin Connect設定でいつでも変更できます。

Garmin Connectから取得されたデータはHealthPlanetアプリと共有されています  
 毎日の健康情報の統計

[HealthPlanetのプライバシーポリシー](#)

**保存**

キャンセル



**11** 「同意する」をタップします。

HealthPlanet  
ヘルスプラネット

HealthPlanetと接続しますか？

HealthPlanetと接続することで、HealthPlanetでの体験を向上するためお客様の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](#)

**同意する**

同意しない

**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

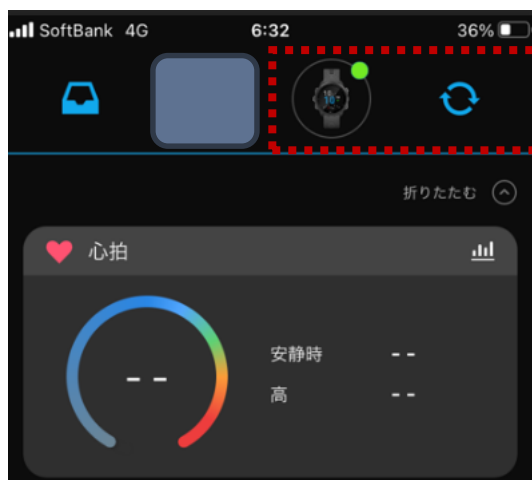
## STEP 1

### 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

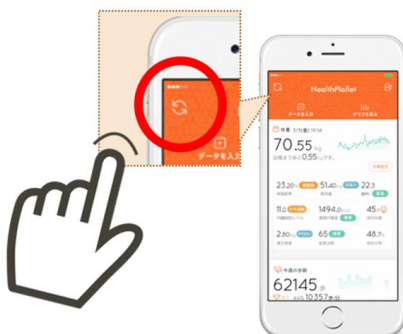


Garminアプリを起動し、Garminとアプリを同期します。

## 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、「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

---

**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


**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)

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)

**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！