

歩数計を選べます！

歩数計は、首などにぶら下げて持ち歩ける「活動量計」と、ご自身のスマートフォンに歩数アプリ「ヘルスプラネット ウォーク」を入れて持ち歩く2種類があります。どちらのタイプがご自身に合っているのか…両方のメリットとデメリットを参考にお選びください。

活動量計を持って歩く



- ・コンパクトで持ち運びやすい。
- ・難しい操作がなく、取り扱いが簡単。

- ・定期的に電池交換の必要がある。
- ・自己責任による破損等の場合、活動量計を購入する必要がある。
- ・歩数のデータ送信は、送信拠点に行く必要がある。
- ・洗濯による水没に注意が必要。

メリット

デメリット

スマホを持って歩く



- ・スマホで歩数データの送信ができるので送信拠点に行かなくてよい。
(体組成の測定は測定拠点地へ行く必要があります。)
- ・電池交換をしなくてよい。
- ・スマホを持ち歩く人には効率的。

- ・バッテリー消費量が通常より増加する。
- ・スマホの充電切れや電源を切っている場合等は、歩数カウントがされない。
- ・サイネージ(電光掲示板)でランキングの確認ができない。
- ・送信は週に1回のペースで行う必要がある
(アプリからの送信可)

スマートホンの使用に自信のない方は「活動量計」をおすすめします。

スマートホンのアプリに切り替えると、**「活動量計」には戻れませんので**ご注意ください。



既に本事業に参加されている方が活動量計からスマホの歩数計に切り替える時は…

役場の窓口にて申請書を提出

活動量計



役場にて切替



アプリをインストールして開始

※申請なく開始すると歩数が消える場合があります

送信方法

歩数の送信・測定はスマホアプリから

※歩数送信は1週間に1度



スマホで歩数送信



体組成のデータ通信

既に本事業に参加されている方でスマホアプリへの切替を希望の場合は役場窓口にて「切替申請の提出」が必要です。

【 お問合せ 】

田原本町役場 長寿介護課 電話：0744-34-2052