

ふくおか健康ポイントアプリ登録方法

（アンドロイドandroidの場合）



ステップ1



ふくおか健康ポイントアプリを登録する



ステップ2



グーグルフィット

GoogleFitアプリを登録し、連携する



①タッチ (タップ)

※GoogleFit未登録者にはこの画面が出てきます



②タッチ





健康で活動的な日々を送れるように
アドバイスします





基本情報

この情報に基づいて、Fit はカロリー、距離、運動速度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。



性別
女性

生年月日
1952.3.1

体重

身長

⑤必要事項入力

次へ



基本情報

この情報に基づいて、Fit はカロリー、距離、運動速度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。



性別
女性

生年月日
1952.3.1

52.0

160

⑥入力後タッチ

次へ

運動量を自動で記録 ⑦

ウォーキング、ランニング、自転車などの運動量を自動的に記録するには、Fit に身体活動の記録を許可してください。

Fit で、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標が自動的に計算されます。

Fit は分析データを蓄積し、この機能のカスタマイズとアクティビティの記録精度の向上に役立て

これは手動による記録に影響しません。エクササイズはFitでいつでも記録できます。



運動量を自動で記録 ⑧

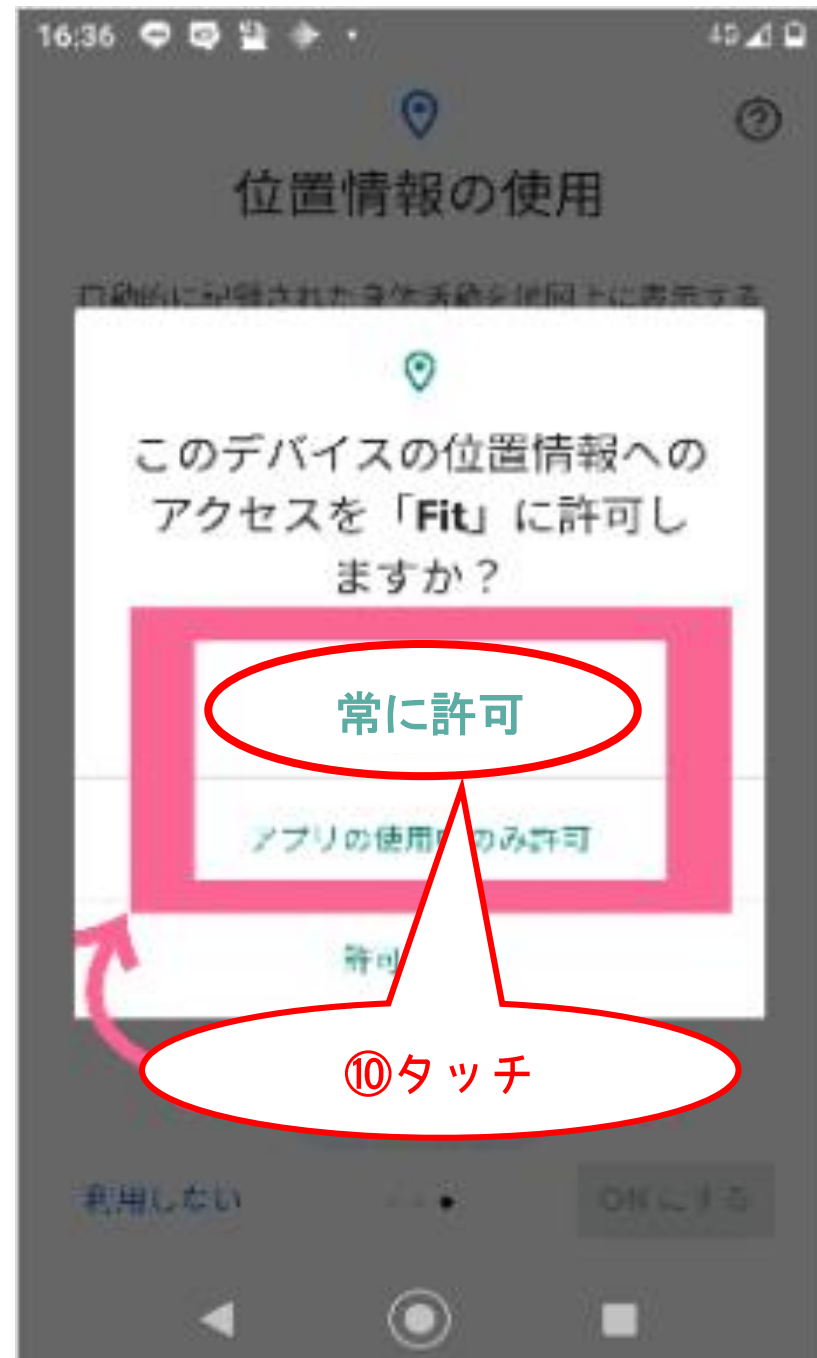
ウォーキング、ランニング、自転車などの運動量を自動的に記録するには、Fit に身体活動の記録を許可してください。



⑧タッチ



A-21



A-22

⑪
いずれか
選択

1日の目標の選択

♡ 20 💧 5,000

♡ 30 💧 7,500

♡ 40 💧 10,000

⑫
タッチ

目標はプロフィールでも変更できます

目標を設定

A-23

簡単に健康管理

♡ 150

1 週間の目標



World Health
Organization

1 週間の目標は、世界保健機関が
推奨する運動量に基づきます。

1 週間にハートポイント（強めの
運動）を 150 ポイント獲得する
と、寿命を延ばし、睡眠の質が高
まることにつながるうえ、気分も
良くなります。

完了

⑬
タッチ

A-24

※ふくおか健康ポイントアプリを開く



アカウントの選択

