

# 提出していただく歩数記録の確認方法

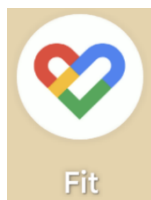
KENPOウォークでは『Google Fit』や『ヘルスケア』等のアプリを利用し、アプリで記録された歩数の記録を提出していただきます。提出していただく歩数記録は、1カ月間の合計歩数または平均歩数となります。

お持ちのスマートフォンが android 端末の場合、『Google Fit』等の歩数計測アプリをインストールしていただく必要があります。iPhone の場合は『ヘルスケア』というアプリが内蔵されていますので、そのアプリで歩数を確認することができます。

報告方法は、月1回、LINE 公式アカウントにメッセージを送付させていただきますので、Google フォームでのアンケート形式で報告してください。

ここでは『Google Fit』での1カ月間の合計歩数と『ヘルスケア』での1カ月間の平均歩数の表示方法を記載します。

## 1. Google Fit のアプリについて



『Google Fit』では歩数とハートポイント（強めの運動）が記録されます。ハートポイントとは、運動強度に応じて Google Fit 内で得られる独自のポイントのことで、例えば早歩き等を1分間行うごとに1ポイント、より強度の高い運動（ランニング等）なら2ポイントが得られます。

Android 端末でも元々入っているアプリではないため、インストールする必要があります。

- ①ホーム画面から、『歩数』をタップ ⇒ ②『月』をタップ ⇒ ③〇〇年〇月の下に1か月分の合計歩数が表示されます。  
(画面左右の『<』や『>』で見たい月を選んでください)



## 2. iPhone のヘルスケアアプリについて



『ヘルスケア』では歩数や消費カロリー、スマートウォッチと連携することで睡眠状況や心拍数等が記録されます。

iPhone に元々入っているアプリのため、新たにインストールする必要はありません。

- ①ホーム画面下部から、『歩数』をタップ ⇒ ②『年』をタップ ⇒ ③見たい月の棒グラフをタップすると、上部に1か月分の平均歩数が表示されます。

