

スマホで簡単!登録無料 /



宇部市の20代~50代は、80%が運動習慣ナシ!!



宇部市健康増進課 TEL 31-1777 FAX 35-6533 E-mail hos<u>e@city.ube.yamaguchi.jp</u>



数計アプリのはじめ方



アプリを各ストア (App Store/Google Play)で インストールします。



Android



7日に1回 データ送信をしましょう! スマホ本体の「設定」から ※ 一部機種は対応 本アプリの以下の権限許可を アプリのホーム画面左上に しておりません。 行ってください。 送信ボタンがあります。 ・身体活動 歩数計アプリ ・ファイルとメディア **▲**ヘルスプラネットウォーク ・ストレージ ※機種によって表記が異なります 日々の歩数を計測するアプリで、 「ヘルスプラネット」アプリとの 連携が可能です。 市内12か所に 定してみよう! からだ測定 からだ測定コーナーの体組成計は、 推定骨量 歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」を 筋肉量 登録すると利用できます。 体脂肪率 ● 保健センター 宇部市役所本庁舎 BMI 西岐波市民センター ● 東岐波ふれあいセンター ● ユーピーアールスタジアム ● ココランド体育館 ● 黒石ふれあいセンター ● ボスティビルド(3F) ● 楠こもれびの郷 フジ西宇部店 ● フィットネスクラブ・ハバック(HBACC) ● 岬ふれあいセンター

康管理をしよう!

計測した歩数データや体組成の結果は、アプリ「ヘルスプラネット」から確認できます。



詳しい情報は市ウェブサイトをご覧ください

からだ測定 宇部市



