

# 被扶養者（家族）・任意継続者向け iPhone利用者マニュアル

目次	1. アカウント登録サイトでアカウントを作る	P. 3
	2. アプリ「すこやか+」をダウンロードする	P. 7
	3. アプリ「ヘルスケア」を設定する	P.12
	4. 「1日対決」の楽しみ方	P.15

全15ページ

## ウォーキングコンテンツや、健康情報を閲覧できます。



### すこやか+の特長

歩数が自動で  
記録される



ゲーム感覚で  
ウォーキングに  
取り組める



健康に関する情報が  
定期更新される



早速  
ダウンロード♪

# アカウント登録サイトで アカウントをつくる

下記のURLまたはQRコードより接続ください。

URL：下記URLをコピーしてご利用ください。

<https://krms-vo.taknet.co.jp/hssuser/account?dd=c47e2292a65d8f9cf918aab6e0ab619e4ef9bfb3a5c2519fe9a16a32bff76a59>

QRコード：スマートフォンのQR読み取り機能等で、  
下記QRコードを読み取ってください。



PC・スマートフォン 対応

ご家族・任意継続 所属者向け  
アカウント登録

1 アカウント登録  
メニュー

2 新規作成  
・登録変更

3 入力内容  
確認

4 すこやか+  
ダウンロード

**初めて登録される方**

初めて登録される方は「新規作成」から  
アカウントの作成にお進みください。

**新規作成**

**登録情報を変更される方**

登録情報を変更される方は  
下記を入力して「登録変更」から  
アカウント情報の変更にお進みください。

ログインID

パスワード

**登録変更**

プライバシーポリシー 利用規約

© TAK Co.,Ltd. All Rights Reserved.

「新規作成」を押します。

PC・スマートフォン 対応

ご家族・任意継続 所属者向け  
アカウント登録 新規作成

1 アカウント登録  
メニュー

2 新規作成  
・登録変更

3 入力内容  
確認

4 すこやか+  
ダウンロード

**必須** 所属組織  
ご家族・任意継続

**必須** ログインID (4~8文字で入力して下さい。)  
Z +   
※ログインIDの1桁目の[Z]は固定です。

**必須** 氏名  
姓  名

**必須** 氏名カナ  
セイ  マイ

**必須** 性別  
 男  女

**必須** 生年月日  
1979 年 01 月 01 日

**必須** メールアドレス

「健康リスクマネジメントサービス」利用規約

第1条 (適用)  
1. 本利用規約は、タック株式会社 (以下「当社」といいます。) が管理・運営する健康リスクマネジメントサービスサイト (以下「本サイト」といいます。) および本サイトで提供される健康リスクマネジメントサービス (以下「本サービス」といいます。) について適用されます。

規約に同意します。

入力内容確認

所属組織  
ご家族・任意継続

ログインID  
Z0001

氏名  
山田 幸之

氏名カナ ※半角で登録します。  
ヤマダ タカユキ

性別  
男

生年月日  
2000年 01月 01日

メールアドレス

戻る 登録

アカウント作成に必要な情報を入力します。

利用規約を確認しします。

入力内容に誤りがないか確認し登録ボタンを押します。  
登録完了メールが届きましたら完了です！

登録完了しました。

引き続き  
「すこやか+」のダウンロードにお進みください。

すこやか+ウォーキング大会  
参加までの操作手順

## 1. すこやか+をダウンロードする

ダウンロードはこちらから



※iPhone7以降対応。(iPadシリーズを除く)

※Android7.0以降対応。

(本製品はGoogleFitの歩数機能を利用しており、  
GoogleFit利用時に歩数の収集ができることを前提としております。)

## 2. すこやか+にログインする

ログインに必要な情報は、  
大会告知ポスターまたはチラシをご覧ください。

## 3. ウォーキング大会にエントリーする

エントリーの方法は2種類  
①チームを作成しメンバーを招待する。  
②作成されたチームに参加する。

iPhoneの方はコチラ

Androidの方はコチラ

★イベントの楽しみ方★

登録後は下記の順番で申し込みまで行ってください。

1. すこやか+をダウンロードする
2. すこやか+にログインする
3. ウォーキング大会にエントリーする



アプリのダウンロードや  
登録方法については  
次ページへ続く資料をご確認ください。  
左記QRからもご確認いただけます。

# アプリ「すこやか+」ダウンロードについて 【ios編】

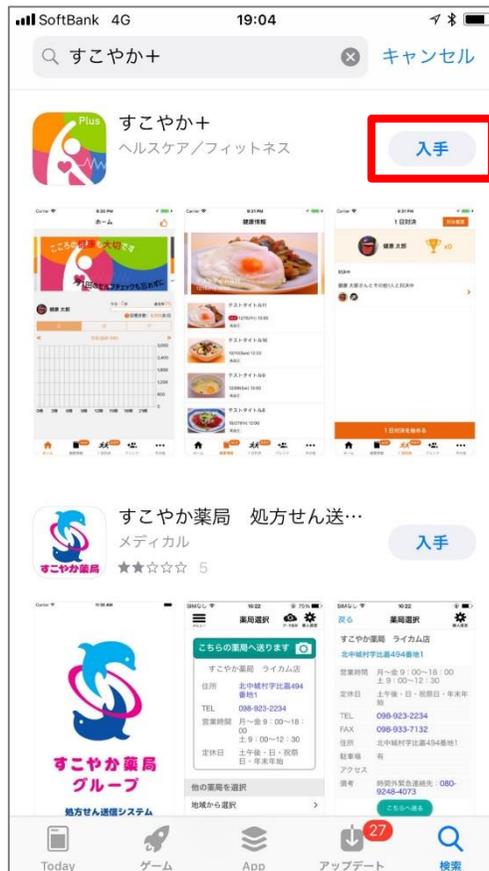
## 健康増進アプリ「すこやか+」のダウンロードをお願い致します。



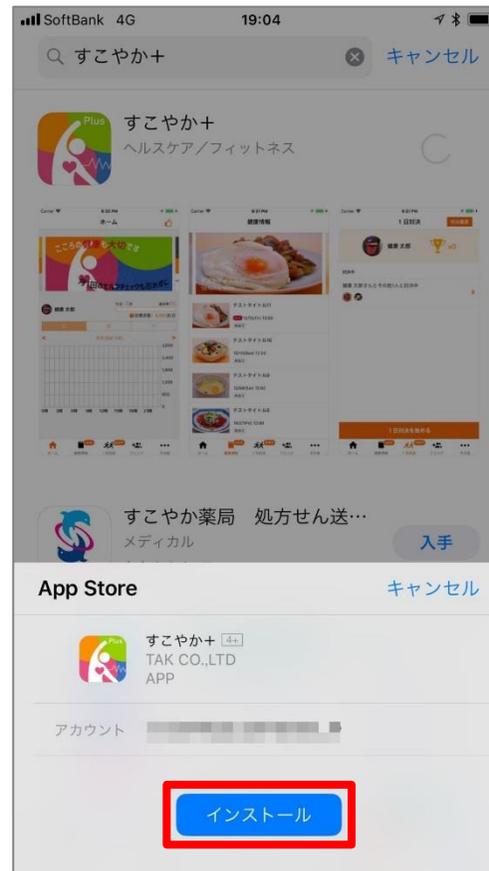
App Storeより ※iPhoneの場合



①『すこやか』と入力



②『入手』を押す

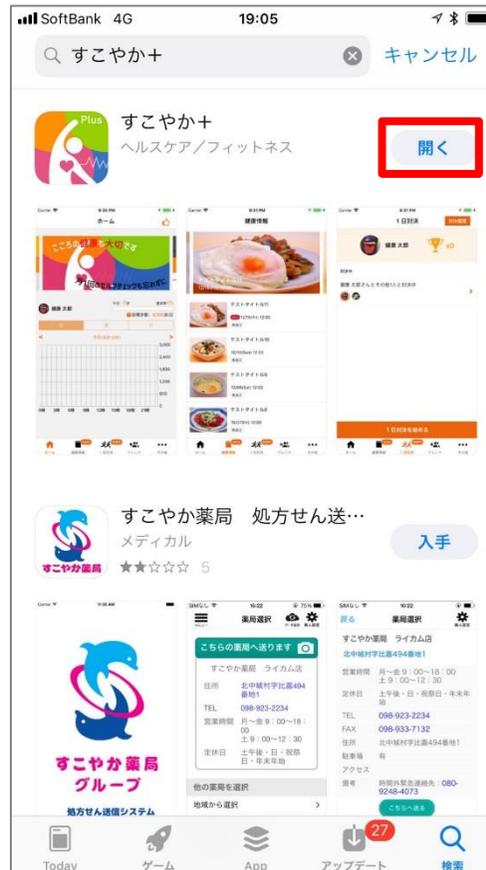


③『インストール』を押す



④『OK』を押す

## 健康増進アプリ「すこやか+」のダウンロードをお願い致します。



⑤『同意する』を押す

⑥『同意する』を押す

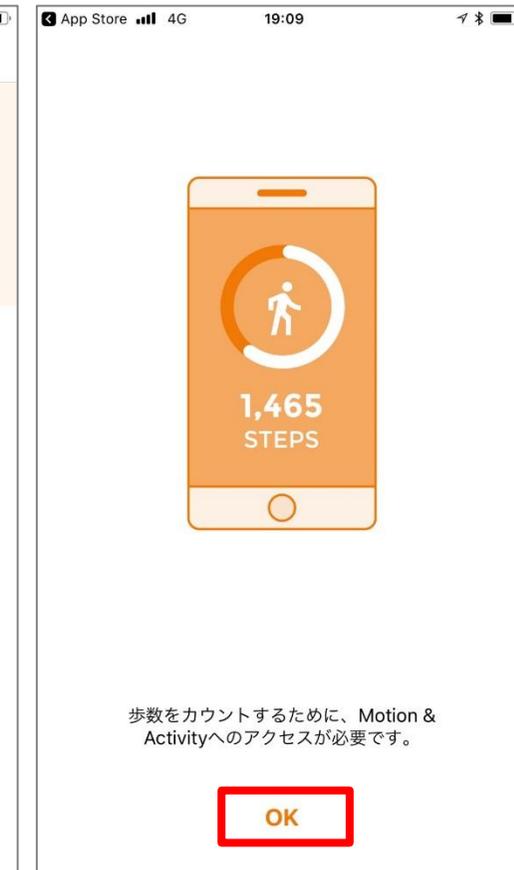
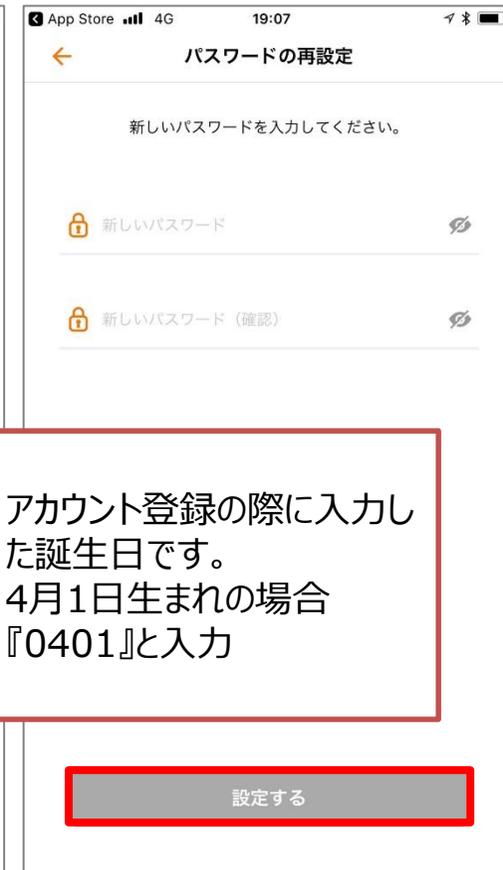
⑦『開く』を押す

⑧『許可』を押す

## 健康増進アプリ「すこやか+」にログインをお願い致します。



アカウント登録の際に入力した誕生日です。  
4月1日生まれの場合  
『0401』と入力



⑨ アカウント情報  
入力後『ログイン』  
を押す

⑩ 新しいパスワードを  
設定して『設定する』  
を押す

⑪ プロフィールの作成、  
利用規約に☑をして  
『保存』を押す

⑫ 『OK』を押す

## 「すこやか+」とヘルスケアの連携をお願い致します。



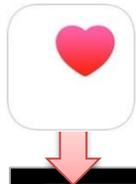
⑬『許可しない』を押す

⑭『歩数』右へスワイプ、⑮歩数が反映されていけば完了です！

# アプリ「ヘルスケア」設定について 【ios編】



## ヘルスケアを起動し、初期設定をお願い致します。



ヘルスケアを起動する

※iPhoneの場合



①『次へ』を押す

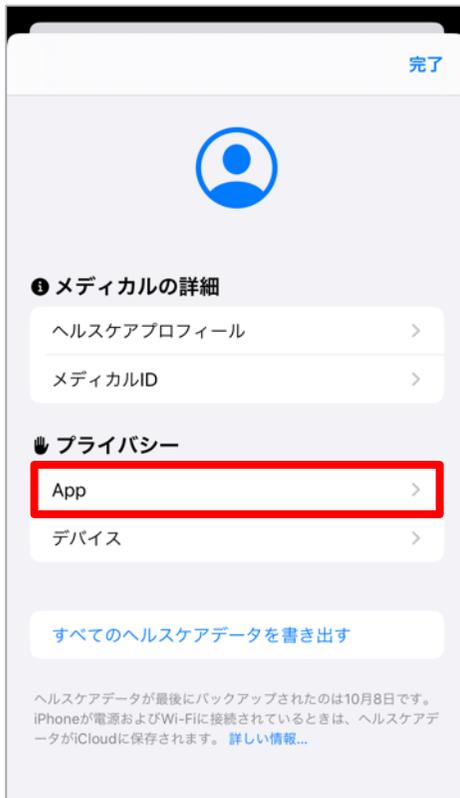


②任意で項目を入力し『続ける』を押す

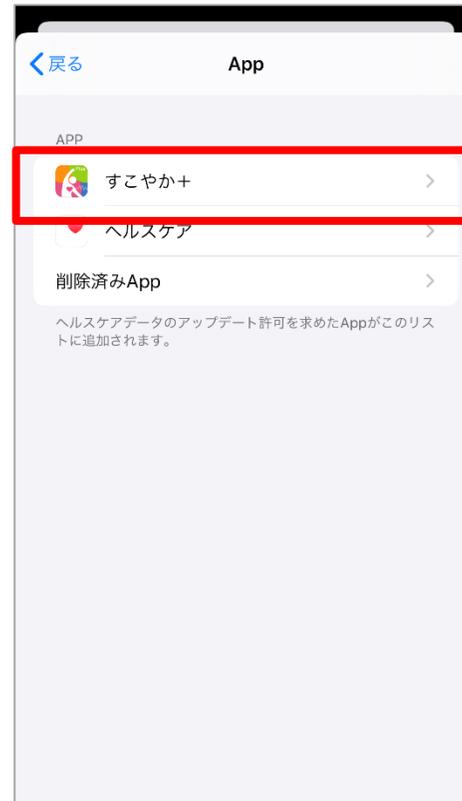


③ホーム画面が表示されるので人型のアイコンを押す

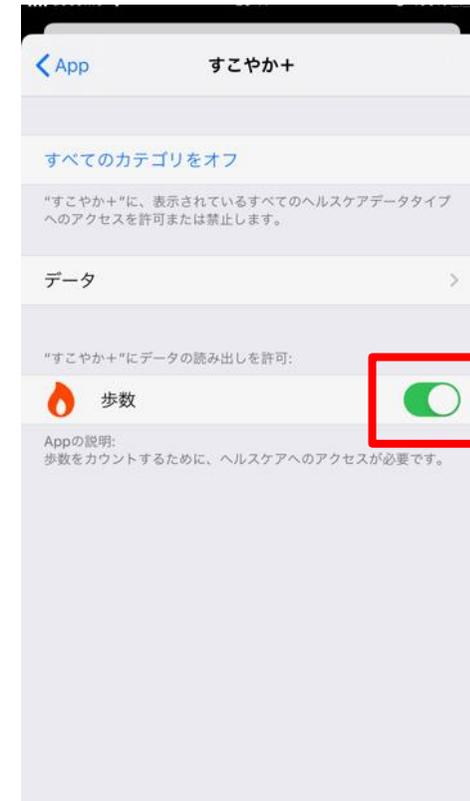
## すこやか+との連携を確認します。



④『App』を押す



⑤『すこやか+』を押す



⑥歩数の読み出しがONであることを確認する



1日の歩数を競い合うゲームです。フレンドリストに登録されている仲間と最大10人で対決できます。

リスト内の仲間  
対決を申し込もう

今日はいい天気だし  
同期のB君とその家族を  
誘ってみよう♪



F君



「1日対決を始める」をタップして対決  
する人を検索できます。

※フレンドリストは1時間おきに最新化されますので、  
初期ログイン直後はフレンドが表示されません。

グラフや実況を見て  
歩数を競い合おう

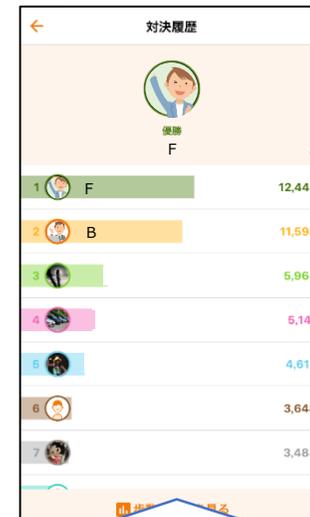
1日対決をするとのその日の状況を  
歩数グラフで確認することができます。  
B君のように圧勝そうに見えてひっくり返される、なんてことも。  
面白いですね★



B君

今日は勝つと思ったのに  
Fのやつ〜〜20時から  
すごい歩いてるう！！

対決結果を確認して  
いいねしよう



やったね★



翌日午前8時に、対決結果が  
通知されます。  
お疲れ様の意味を込めて  
「👍いいね!」しましょう★