

# 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



iOS



Android

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  ナイ

**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】

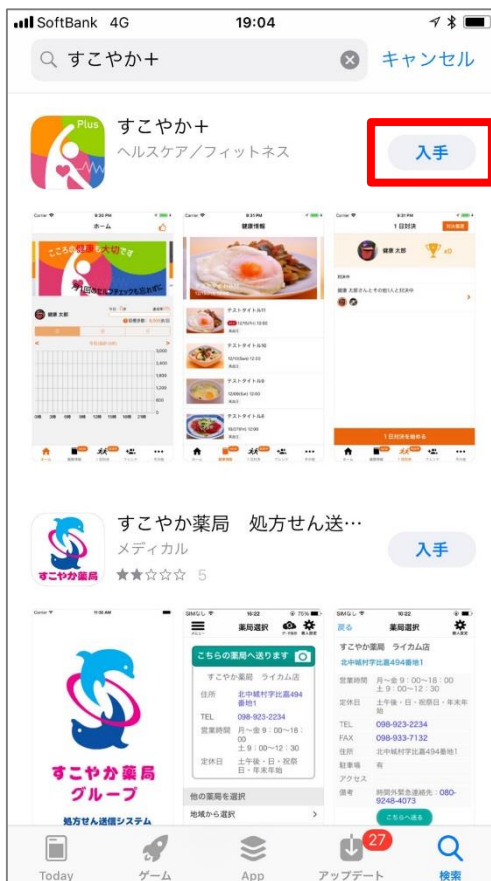
## 健康増進アプリ「すこやか+」のダウンロードをお願い致します。



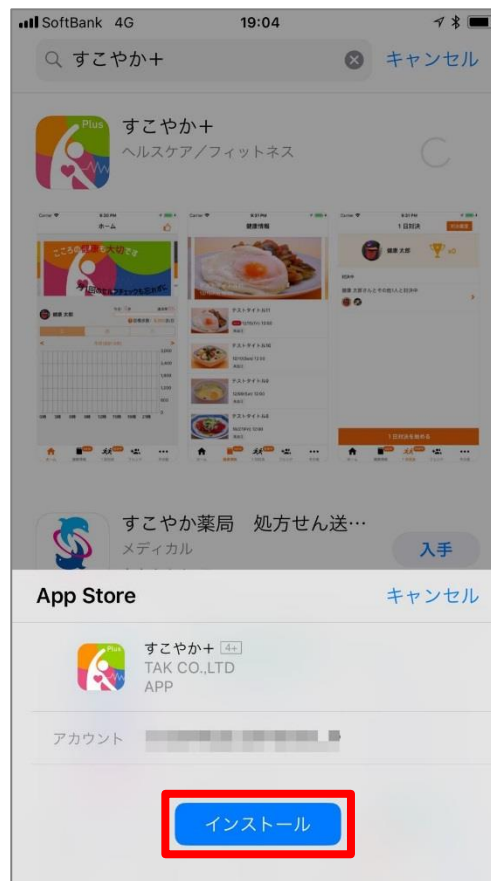
App Storeより ※iPhoneの場合



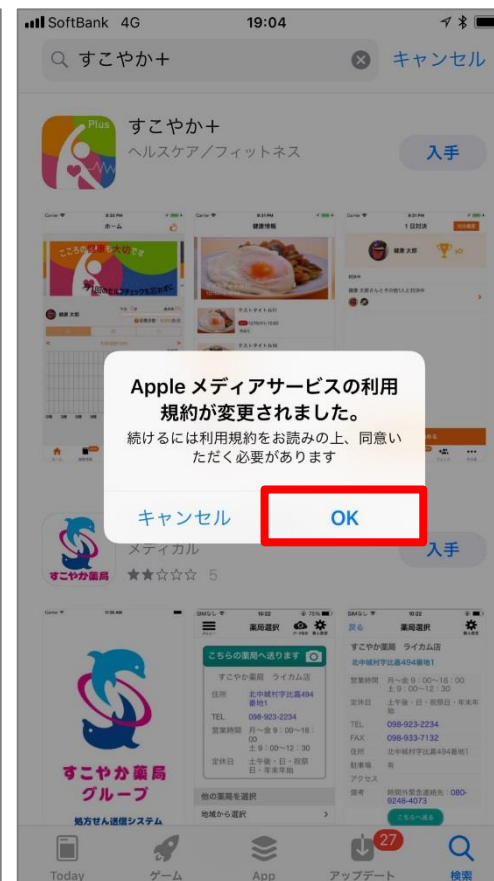
①『すこやか』と入力



②『入手』を押す



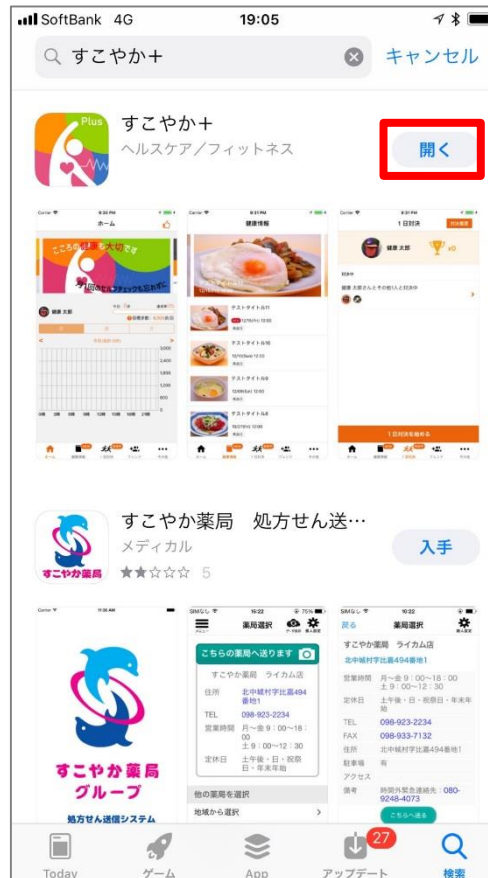
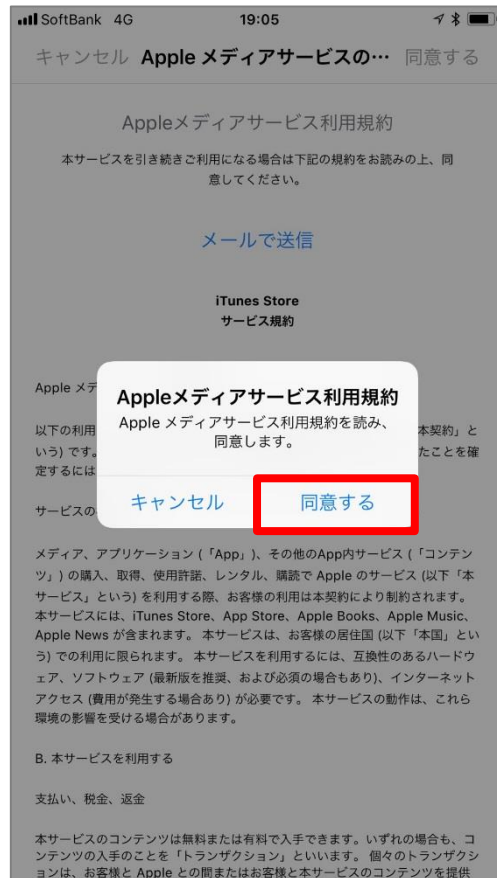
③『インストール』を押す



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

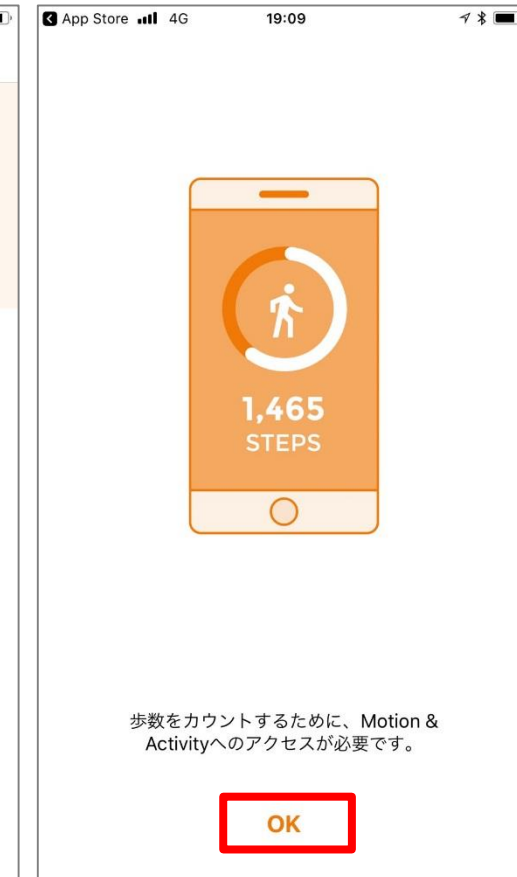
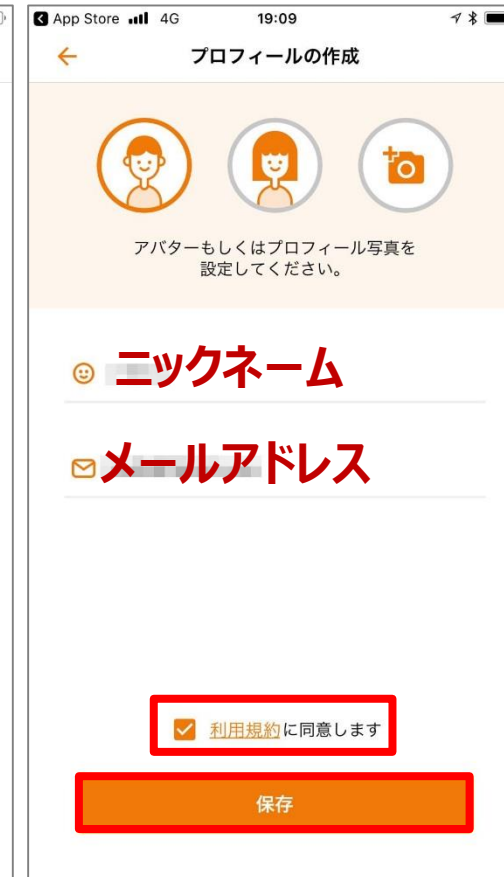
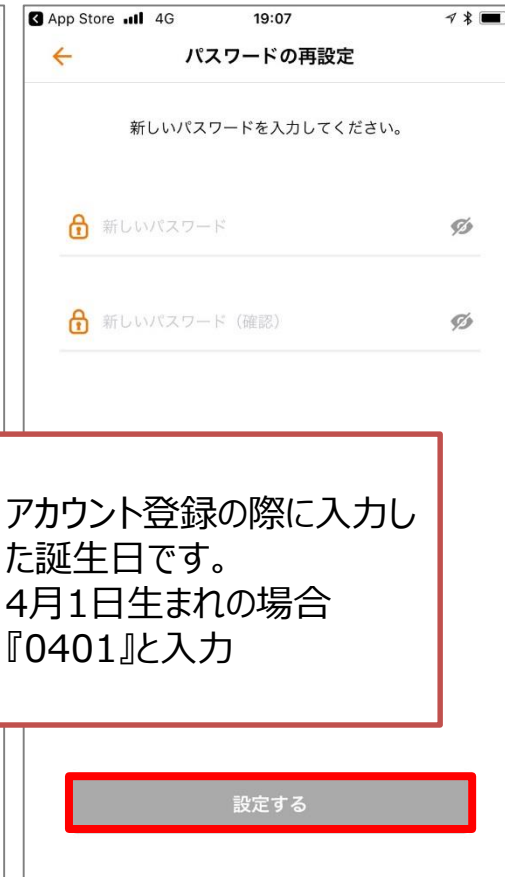
⑦『開く』を押す

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



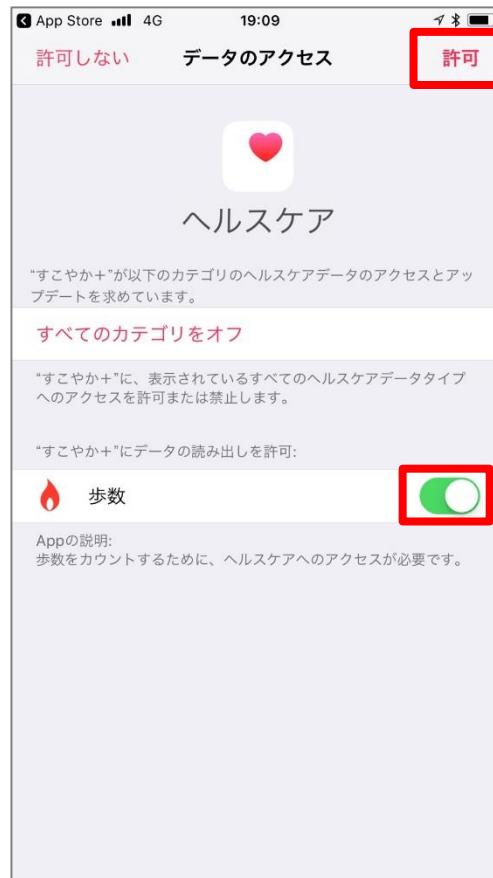
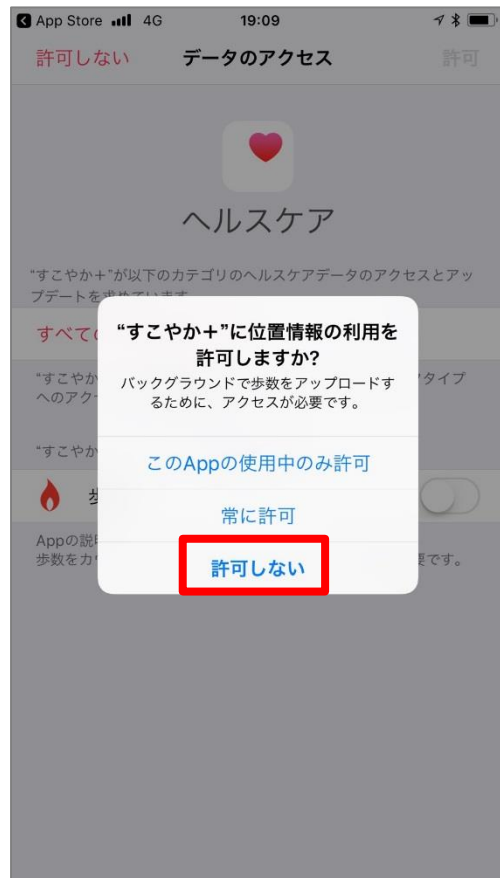
⑨ アカウント情報  
入力後『ログイン』  
を押す

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。



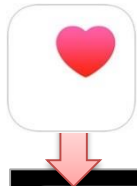
⑬『許可しない』を押す

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

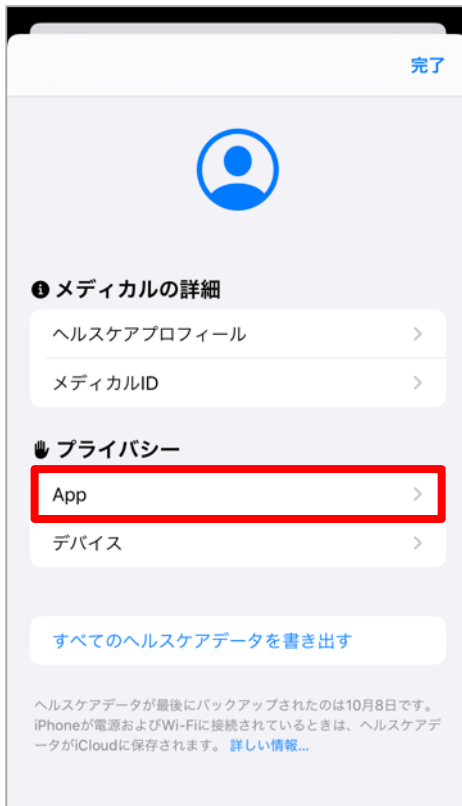


②任意で項目を入力し『続ける』を押す

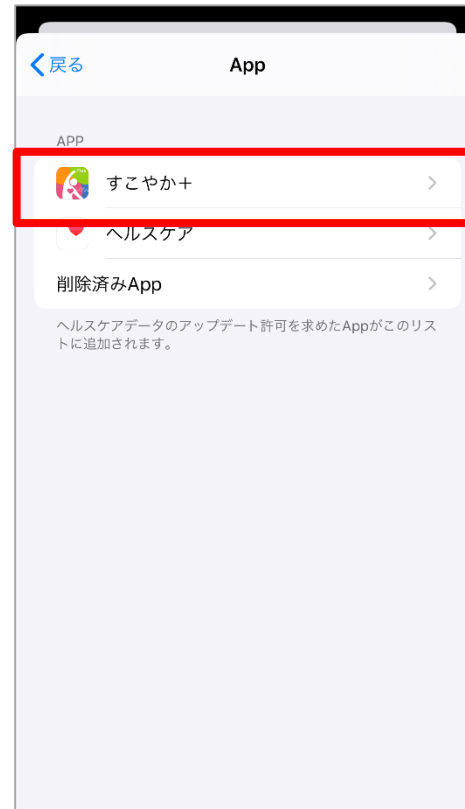


③ホーム画面が表示されるので人型のアイコンを押す

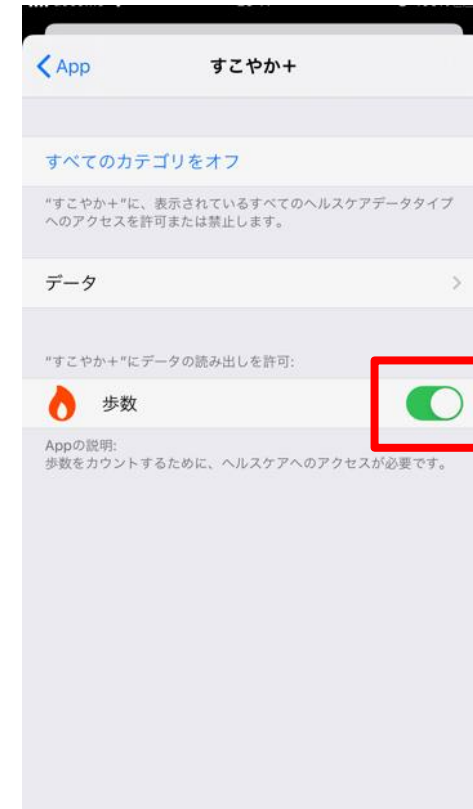
## すこやか+との連携を確認します。



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。

リスト内の仲間に対決を申し込もう

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

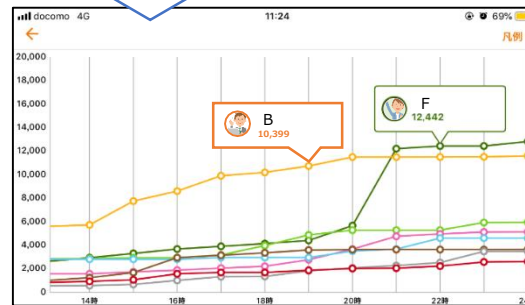


「1日対決を始める」をタップして対決する人を検索できます。

※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

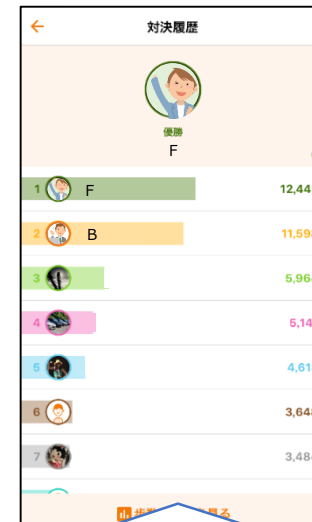
1日対決をするとのその日の状況を歩数グラフで確認することができます。B君のように圧勝そうに見えてひっくり返される、なんてことも。面白いですね★



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★