

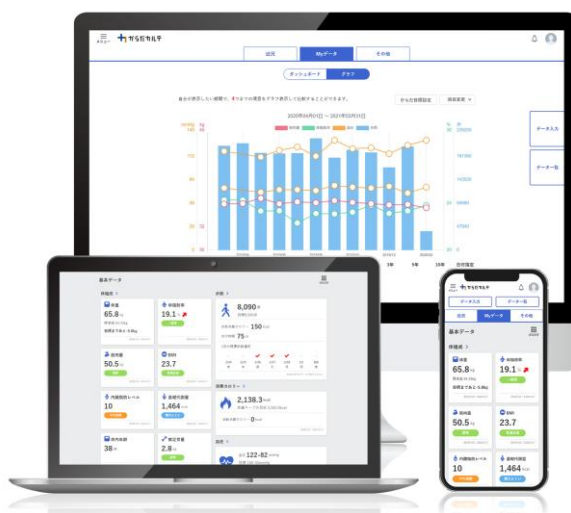
Fitbitと 「からだカルテ」の 連携ガイド

使用機器・連携アプリ



Fitbit端末
「Google Health」アプリ

からだカルテ



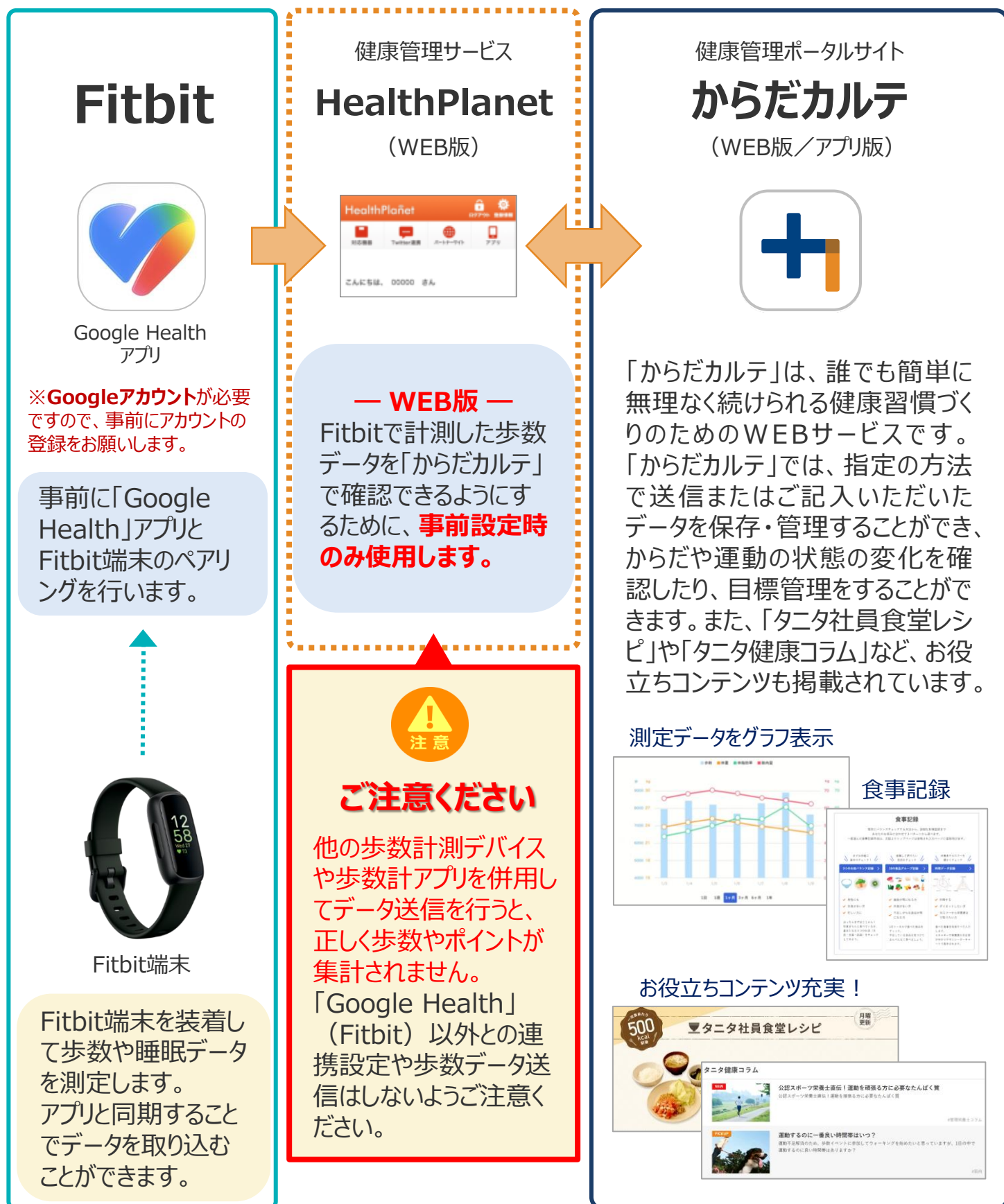
※ 本ガイドに掲載しているディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。 実際のものとは、デザイン・仕様・名称が一部異なる場合があります。

※ Android、Google、Google Play、Google Health、および関連するロゴやマークはGoogle LLCの商標または登録商標です。

※ iPhoneは、米国および他の国で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※ Bluetoothは、Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。

Fitbitで計測した歩数データは、「Google Health」アプリと「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」（WEB版）のデータ連携を行うことで、「からだカルテ」から確認することができます。



※ご利用端末（スマホ）に「Google Health」アプリをインストール済みで、Fitbit端末と「Google Health」アプリのペアリング（接続設定）が完了している場合はP.5へお進みください。

◆「Google Health」アプリ（無料）をインストールし端末と接続する

AndroidはGoogle Playで、iPhoneはApp Storeで「Google Health」を検索してアプリをインストールします。

※各ストアでスマホの対応端末・OSをご確認ください。

※Googleアカウントが必要です。事前にアカウントの登録をお願いします。

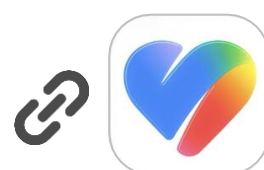


スマホの「Bluetooth」がONになっている
ことを確認してください

スマホが節電モードになっていると
「Bluetooth接続なし」となって先に進まない
ことがありますのでご注意ください。



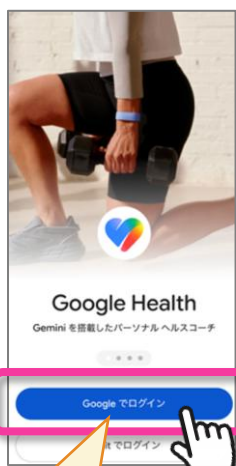
Fitbit端末



Google Health
アプリ

1

「Google Health」アプリを開き、トップ画面で「Googleでログイン」をタップ。
Googleアカウントの登録状況に応じて **A** または **B** へ進んでください。



「Googleでログイン」
をタップ。

A

使用するGoogleアカウントが表示されて
いる場合は、選択して「**〇〇として続行**」を
タップし、次のページへ進んでください。



B

使用するGoogleアカウントが表示されていない場合や
アカウントを持っていない場合は、「**別のアカウントを追加**」をタップします。

別のアカウントを追加

既にGoogleアカウントを持っている場合は、
メールアドレスまたは電話番号を入力し、案内
に従い進んでください。完了したら、「**〇〇とし
て続行**」をタップし、次のページに進んでください。

Googleアカウントを持っていない場合は、
氏名、生年月日、メールアドレス、パスワードな
どの情報を登録し、アカウントを新規作成して
ください。登録が完了したら、「**〇〇として続
行**」をタップし、次のページに進んでください。



※2026年7月時点の手順に沿って作成しています。画面構成や手順など都度変更になる場合があります。

* 準備 「Google Health」アプリの事前インストールと初期登録 Fitbit端末とのペアリング（接続設定）



2

以降は画面の指示に従い、**プライバシー規約への同意やプロフィール情報の入力、通知設定等**を行ってください。



3

「健康状態をどのように記録しますか？」と表示されたら「**Fitbit スマートウォッチ、トラッカー、または体重計を接続する**」をタップ。画面の指示に従い各種設定を行い、Fitbit側の準備を完了させます。



以降は画面の指示に従い、Fitbit端末との
ペアリング（接続設定）を完了させてください。

3 の操作は
アプリ・ホーム画面
左上のアイコンを
タップして進めることも
できます。



Fitbit端末・「Google Health」アプリに関するお問い合わせについては
下記の【**Google Health ヘルプ（ヘルプセンター）**】ページをご利用ください。
<https://support.google.com/fitbit/?hl=ja&sjid=5705936019916612239-AP#topic=14236398>

※2026年7月時点の手順に沿って作成しています。画面構成や手順など都度変更になる場合があります。

「Google Health」アプリと「HealthPlanet」WEB版のデータ連携を完了させます



Google Health
アプリ



HealthPlanet
ヘルスプラネット

「HealthPlanet」WEB版

1 「からだカルテ」（事業参加用）のログイン用ID・パスワードで「HealthPlanet」WEB版にログインします。

HealthPlanet
ヘルスプラネット

<https://www.healthplanet.jp/>

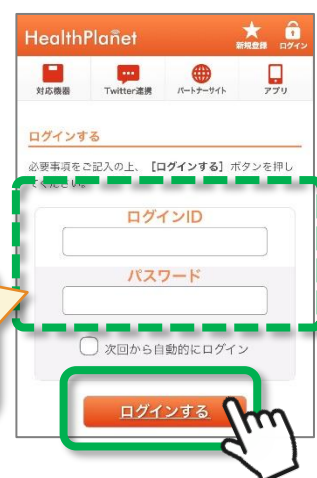


「からだカルテ」画面左上のメニューをタップ。下方にスクロールし「ヘルスプラネット」をタップしてアクセスすることもできます。



画面右上の「ログイン」を
タップします。

「からだカルテ」のログイン
用ID・パスワードを入力
し「ログインする」をタップ。



2 「登録情報」アイコンをタップ。次の画面で「サービス連携」を選びタップしてください。

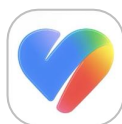


3 「Fitbit連携」をタップ。



4 「連携する」をタップ。





「Google Health」(Fitbit) のサインイン画面が表示されます。

画面の指示に従い、操作を進めてください。

Fitbitアカウントをご利用中の場合は、FitbitアカウントからGoogleアカウントへの移行を行ってください。

<https://support.google.com/googlehealth/answer/14237024?hl=ja>

5

「Googleで続ける」をタップし、「Google Health」アプリで
使用しているGoogleアカウントを選択します。



6

「すべて許可する」のチェックボックスを選択し、「許可」をタップします。



7

Fitbit連携完了画面が表示されたら**連携完了**です。

Fitbit連携

連携が完了しました。 ※同期処理が終わるまでに1～2分ほど時間がかかる場合がございます。

Fitbit端末のデータを 「からだカルテ」へ取り込む手順

① Fitbit端末から「Google Health」アプリへデータを 取り込みます



「Google Health」アプリを起動し、Fitbit端末とアプリを同期します。

アプリ起動時には、「データを同期しています」と表示されます。

表示が消えると、最新の状態となります。

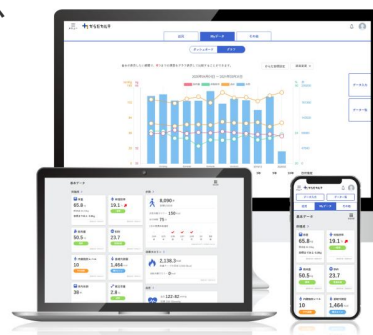
② 「からだカルテ」にログイン、または「からだカルテ」 アプリを起動すると、Fitbit端末のデータが 「からだカルテ」へ自動的に取り込まれます

※Fitbit端末から「Google Health」アプリにデータが取り込まれた後、「からだカルテ」に取り込まれるまで時間がかかる場合があります。



アプリを起動しても、データが取り込まれない場合は、アプリをバックグラウンドから削除した後に、もう一度アプリを起動してみてください。

からだカルテ



**歩数ポイントを獲得するには、最低でも
7日間に1回のデータ更新を推奨します**

データ連携の解除・再設定

「からだカルテ」にログインするたびにデータが更新されますが、
万一更新されない場合は、下記の手順で、**データ連携の解除・再設定**をお願いします。

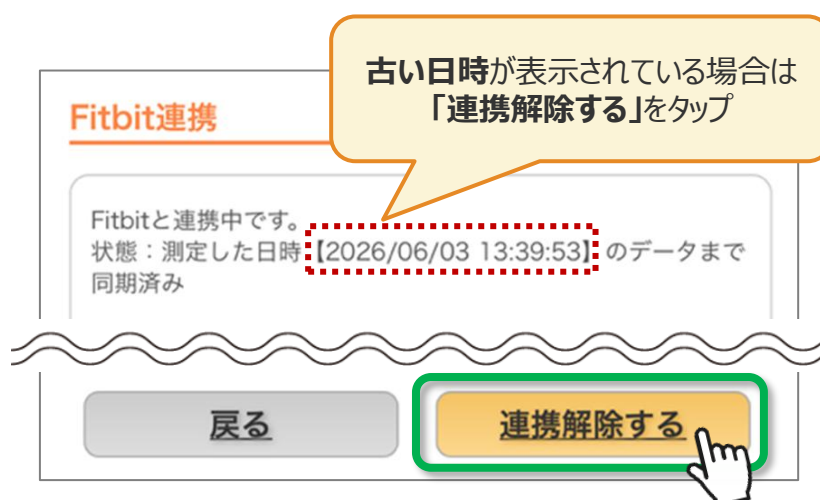
**「からだカルテ」（事業参加用）のログイン用ID・パスワードで
「HealthPlanet」WEB版にログインします。**

HealthPlanet
ヘルスプラネット

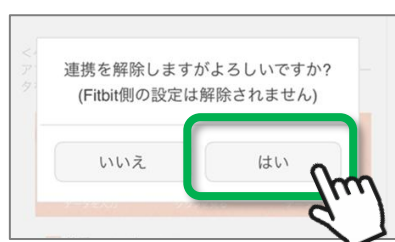
<https://www.healthplanet.jp/>

**「登録情報」⇒「サービス連携」⇒「Fitbit連携」の遷移で
「Fitbit連携」画面を表示し、状態を確認します**

- 1 測定した日時がログインした時間になっていれば、正しく連携されています。
**万一、日時が古い場合は、下記の手順で、
データ連携の解除・再設定を実施してください。**



- 2 確認ポップアップが表示されるので、「はい」をタップしてください。



- 3 連携前の画面に戻ったら、**P.5 4**以降を参照のうえ再設定を行ってください。

