歩数

目次

1．kencomにおける歩数の取得方法	2
1-1．自動入力（iPhone）	3
1-2．自動入力（Android）	5
1-3．手動入力（アプリ / PC）	9
2．歩数グラフ	10
3．困ったとき	11
付録1．参考：Google Healthをご利用の場合	12
付録2．アプリのダウンロード先	17
更新履歴	18

歩数

1．kencomにおける歩数の取得方法

kencomアプリをご利用の場合、自動連携を設定することで、歩数を自動でkencomアプリ内に記録することができます。

※ヘルスケアアプリ・ヘルスコネクトに過去のデータがあれば、そのデータもkencomに連携することができます（連携できる期間は、端末やOSのバージョンによって異なります）。

▼連携できるアプリ

iPhone **ヘルスケアアプリ**
iPhoneに標準搭載

設定方法 ▶ P3～P4

Android **ヘルスコネクト**
Android 14以上は標準搭載

設定方法 ▶ P5～P8

※Fitbitデバイス等の計測アプリをお使いの場合は、計測アプリとヘルスケアアプリ（iPhone）またはヘルスコネクト（Android）の連携が必要です。

▼自動連携を設定しない場合

「カラダ」タブの［＋］ボタンから、手動で歩数を入力することもできます（P9）。

▼その他の内容

・歩数グラフの見方　P10
・歩数が正しく反映されない場合（iPhone・Android共通）　P11
・付録1．参考：Google Health（旧Fitbitアプリ）をご利用の場合　P12～P16
・付録2．アプリのダウンロード先　P17

各ページ右上のマークで、対象の端末を確認できます：　■iPhone　■Android　■共通　■Google Healthを使う方

歩数

iPhoneをお使いの方

1-1．自動入力：ヘルスケアアプリとの連携

このパートで分かること

iPhoneに標準搭載の「ヘルスケアアプリ」を使って、歩数をkencomに自動連携する設定方法をご案内します。

このパートの内容

・ヘルスケアアプリとの連携方法　**P4**
・計測アプリ（Fitbit等）をお使いの場合　**P4**

あわせてご確認ください

・歩数が正しく反映されない場合　P11
・アプリのダウンロード先　P17
・参考：Google Healthをご利用の場合　付録1（P12～P16）

歩数

1-1．自動入力（iPhone）：ヘルスケアアプリとの連携

① kencomアプリTOP>「カラダ」タブより【カラダの記録】右側の「設定」を押下
② 自動連携設定の「次へ」を押下
③データアクセスの画面が表示されますので [すべて許可する]を押下
④「許可」のボタンを押下すると設定が完了となります。



※OSのバージョンによって表示画面が異なる場合がございます。予めご了承ください。

■計測アプリ（Fitbit等）をお使いの場合（計測アプリ → ヘルスケアアプリ → kencom）

計測アプリで記録した歩数は、ヘルスケアアプリを経由してkencomに連携されます。上記の設定に加えて、以下をご確認ください。

① 計測アプリで、ヘルスケアアプリとの連携（データの書き込み）を許可する（Google Healthの場合は付録1 P14 の補足参照）
② ヘルスケアアプリで、歩数のデータソースの優先度を確認する（P11）
※計測アプリからヘルスケアアプリへの連携ができていても、優先度の影響でkencomに反映されない場合があります。

▲TOPに戻る

歩数

Androidをお使いの方

1-2．自動入力：ヘルスコネクトとの連携

このパートで分かること

「ヘルスコネクト」を使って、歩数をkencomに自動連携する設定方法をご案内します。ご利用のAndroid OSのバージョンと、連携したいデータの種類によって必要な手順が異なります。

このパートの内容

・はじめに｜必要な手順の見分け方　**P6**
・【手順1】ヘルスコネクトをインストールする　**P7**（Android 13以下の方のみ）
・【手順2】kencomとヘルスコネクトを連携する　**P8**（全員）

あわせてご確認ください

・参考：Google Healthをご利用の場合　付録1（P12～P16）
・歩数が正しく反映されない場合　P11
・アプリのダウンロード先　P17

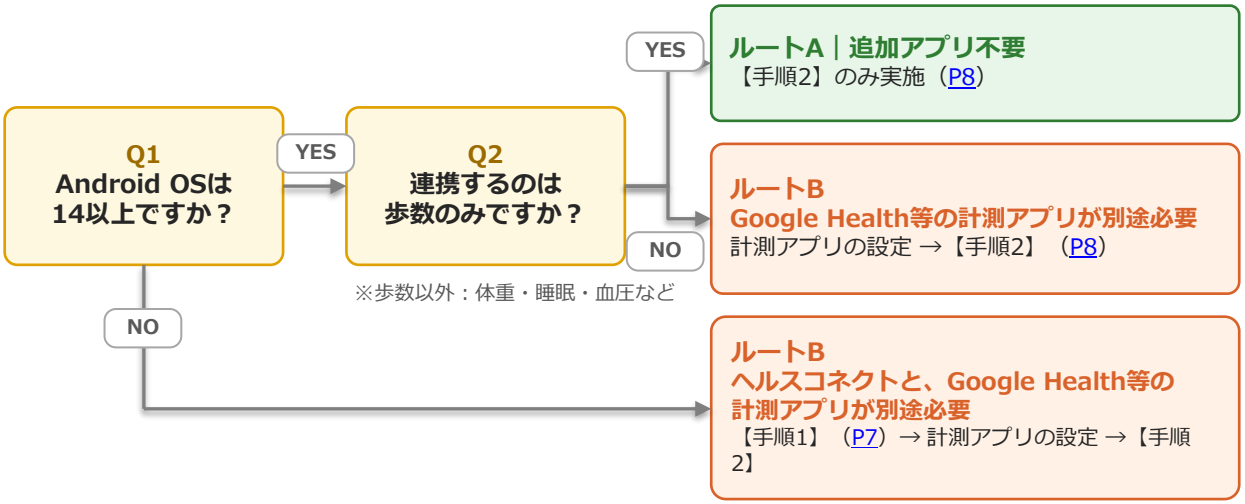
まずは**P6****「はじめに」で、ご自身に必要な手順をご確認ください。**

歩数

1-2．自動入力（Android）：ヘルスコネクトとの連携

はじめに｜必要な手順の見分け方

Androidでは「ヘルスコネクト」を介して歩数を自動連携します。OSのバージョンと連携したいデータの種類によって必要な手順が異なりますので、下の図でご確認ください。



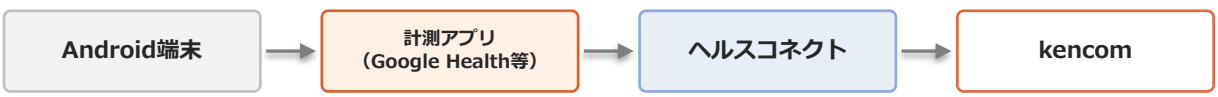
※計測アプリの設定方法は、各アプリの案内に沿って行ってください。Google Health（旧Fitbitアプリ）をご利用の場合は、付録1（P12～P16）を参考にしてください。

▼データの流れ

ルートA（Android 14以上・歩数のみ）



ルートB（Android 13以下、または歩数以外も連携）



▼Android OSのバージョンの確認方法

① 端末の［設定］を開く
② ［デバイス情報］または［端末情報］を押下
③ ［Androidバージョン］の数字を確認
※端末によって［デバイス情報］［電話情報］［端末情報］など表記が異なります。

ポイント

- Android 13以下の端末は、ヘルスコネクトのインストールが別途必要です（【手順1】）。
- ルートBの計測アプリはGoogle Healthに限りません。ヘルスコネクトに対応した計測アプリであればご利用いただけます。
- Android 14以上の端末は、ヘルスコネクトが標準搭載のためインストールは不要です。
- 歩数以外（体重・睡眠・血圧など）を連携する場合は、OSのバージョンにかかわらず計測アプリが必要です。
- Fitbitデバイスをお使いの方も、Google Health（旧Fitbitアプリ）とヘルスコネクトを同期することで、kencomへ歩数を連携できます（付録1をご参照ください）。

1-2．自動入力（Android）：ヘルスコネクトとの連携

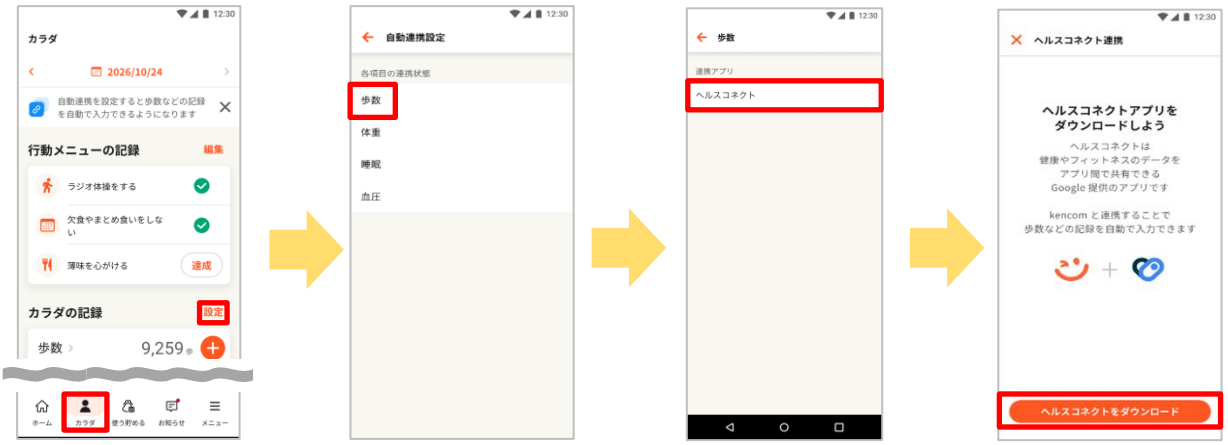
【手順1】ヘルスコネクトをインストールする

（Android 13以下の方のみ）

※Android 14以上の端末にはヘルスコネクトが標準搭載されているため、この手順は不要です。ルートAの方は【手順2】（P8）、ルートBの方は計測アプリの設定（Google Healthの場合は付録1 P12）へお進みください。

① kencomで［カラダ］→［設定］→［歩数］を押下し、連携アプリで［ヘルスコネクト］を選択
② 「ヘルスコネクトアプリをダウンロードしよう」の画面で［ヘルスコネクトをダウンロード］ボタンを押下
③ Google Playストアのヘルスコネクトのページに遷移したら、［インストール］ボタンを押下
④ 右下図のように［開く］ボタンが表示されたら、インストール完了
※ヘルスコネクトはインストールしてもホーム画面にアイコンは追加されません。

kencom画面



GooglePlayストア画面

Google Play ストア起動





インストール完了後は、計測アプリの設定へお進みください。

1-2．自動入力（Android）：ヘルスコネクトとの連携

【手順2】kencomとヘルスコネクトを連携する（全員）

ルートAの方は、この手順のみで設定完了です。ルートBの方は、計測アプリとヘルスコネクトの同期（Google Healthの場合は付録1 P12～P16）を完了してから実施してください。

① kencomで［カラダ］→［設定］→［歩数］を押下し、連携アプリで［ヘルスコネクト］を選択（画面はP7の上段をご参照ください）
② 「ヘルスコネクトと連携しよう」の画面で［連携をはじめる］を押下
③ 「ヘルスコネクトを使ってみる」の画面で［使ってみる］を押下
④ アクセス許可画面で［すべて許可］、もしくは項目を選択して［許可］を押下
⑤ 「kencomとヘルスコネクトの連携が完了しました」が表示されたら完了



②　③　④　⑤

※アクセス許可画面へ遷移しない場合は、ヘルスコネクトの設定画面から連携・アクセス許可を行ってください。
※kencomの［カラダ］タブに歩数が表示されれば設定完了です。反映まで時間がかかる場合があります。

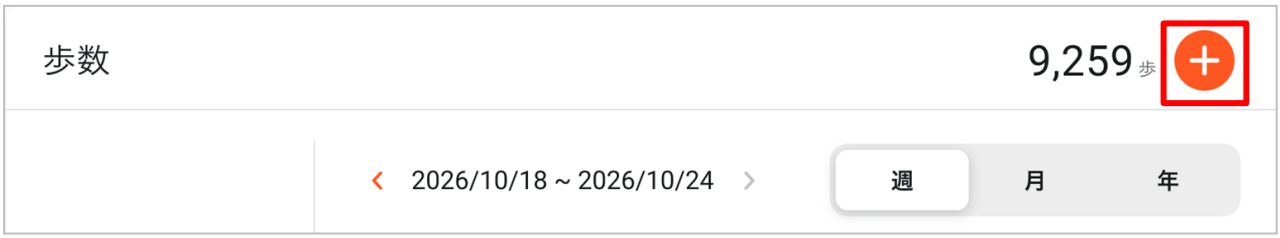
歩数

1-3．手動入力（アプリ / PCブラウザ）

- kencomアプリをご利用の場合、 [カラダ]タブの歩数表示箇所「＋」ボタンから手入力で歩数を記録できます。



- PCブラウザからご利用の場合、 [カラダの記録]の歩数表示箇所「＋」ボタンから手入力で歩数を記録できます。



※パソコンまたはアプリから歩数を手入力した場合、その日の歩数を自動記録の歩数に戻すことはできませんのでご注意ください。
※アプリで自動計測した歩数があった場合でも、歩数を手入力すると、手入力した歩数データを正しい記録として保存されます。
※SPブラウザ版から歩数を記録することはできません。パソコンまたはアプリからの手入力をお試しください。
※歩数記録の上限は自動連携（Android・iOS）、手入力ともに「999,999」となります。

歩数

2．歩数グラフ

これまでの歩数推移をグラフで確認することができます。
アプリ・PCともに週次・月次・年次で表示切替ができ、過去の歩数を遡って確認することも可能です。

<アプリ>
TOP画面 [カラダ] タブ > 歩数
※アプリは棒グラフ表示



<PC>
TOP画面 [カラダの記録] タブ > 歩数
※PCも棒グラフ表示



▲TOPに戻る

歩数

3．困ったとき：歩数が正しく反映されない場合

複数のアプリで歩数を記録している場合、iPhoneはヘルスケアアプリ、Androidはヘルスコネクトの「データソースの優先度」が最も高いアプリの歩数がkencomに連携されます。計測アプリで記録しているのに歩数が少ない・反映されない場合は、以下の方法で優先度をご確認ください。

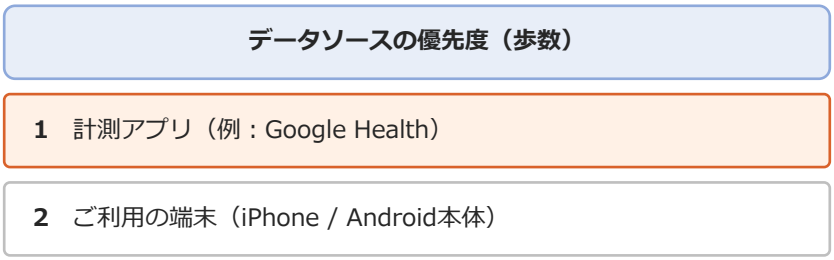
iPhone　ヘルスケアアプリの優先度の変更方法

① ヘルスケアアプリを開き、［ブラウズ］→［アクティビティ］→［歩数］を押下
② 画面下部の［データソースとアクセス］を押下
③ 右上の［編集］を押下し、歩数を記録したいアプリ（例：Google Health）を一番上に移動して［完了］を押下
※計測アプリからヘルスケアアプリへの連携ができていても、優先度が低いとkencomに反映されない場合があります。

Android　ヘルスコネクトの優先度の変更方法

① ヘルスコネクトを開く
・Android 14以上：端末の［設定］→［セキュリティとプライバシー］→［プライバシー管理］→［ヘルスコネクト］
・Android 13以下：Google Playストアのヘルスコネクトのページで［開く］を押下
② ［データの管理］→［データソースと優先度］を押下
③ 「歩数」を選び、歩数を記録したいアプリを一番上に移動
※Android 14以上で計測アプリを追加すると、端末本体と計測アプリの2つが記録元として表示されます。

▼イメージ（iPhone・Android共通）



一番上（優先度1）のアプリの歩数が優先されます。

ポイント

・歩数が少ない・反映されないときは、まずご利用の端末で優先度の設定をご確認ください。

歩数

Google Healthをお使いの方

付録1．参考：Google Health（旧Fitbitアプリ）をご利用の場合

対象となる方

・Fitbitデバイスで計測した歩数をkencomに連携したい方（iPhone・Android共通）
・すでにGoogle Healthアプリで歩数を記録している方（iPhone・Android共通）
・Androidで、本編の手順だけでは歩数が記録されない方（歩数が0のまま、少なすぎるなど）
※本編の手順で歩数が正しく反映されている方は、この付録の設定は不要です。

設定の流れ

①の初期設定はiPhone・Android共通です。②以降は、お使いの端末によって異なります。

iPhone

① Google Healthの初期設定　P13～P14
② Google Healthでヘルスケアアプリとの連携を許可　P14下部
③ kencomとヘルスケアアプリの連携　P4

Android

① Google Healthの初期設定　P13～P14
② ヘルスコネクトとの同期　P15～P16
③ kencomとヘルスコネクトの連携　P8（本編【手順2】）

まずはP13で、Google Healthの初期設定から始めてください。

※本付録はGoogle Healthをご利用の方向けの参考情報です。特定のアプリの利用を推奨するものではありません。アプリの画面や仕様は予告なく変更される場合があります。

付録1．参考：Google Health（旧Fitbitアプリ）をご利用の場合　1/4

Google Healthをインストールし、初期設定をする

Google Health
アプリアイコン

対象：Google Health（旧Fitbitアプリ）をご利用の方

Fitbitで取得したデータは、Google Healthからヘルスコネクト（Android）またはヘルスケアアプリ（iPhone）を介してkencomに連携されます。Fitbitデバイスをお持ちでなくても、スマートフォンのセンサーで歩数を記録できます。

Fitbit／スマートフォン → Google Health → ヘルスコネクト（Android）／ヘルスケアアプリ（iPhone） → kencom

※本ページはGoogle Healthをご利用の方向けの参考情報です。特定のアプリの利用を推奨するものではありません。アプリの画面や仕様は予告なく変更される場合があります。

ストアで「Google Health」を検索してインストールし、下記の手順で設定してください。**※iPhoneの方は、ヘルスコネクトの代わりにヘルスケアアプリと連携します（P14下部の補足参照）。**

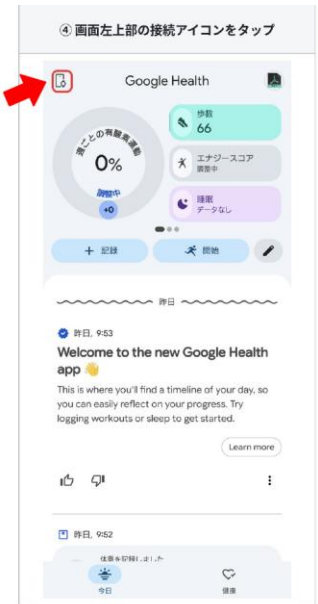
この設定を行わないと、ヘルスコネクトと同期しても歩数が連携されません。必ず実施してください。

すでにアカウントをお持ちの場合は、手順④から開始してください。

① Google Healthを開き、［Google Healthに参加する］を押下
② デバイス選択画面で［Fitbitをまだお持ちでない場合］を選択
③ 画面の案内に沿って初期設定（身長・体重・生年月日など）を行う

④ 画面左上の接続アイコンを押下
⑤ ［デバイス］の項目から［スマートフォン］を押下
⑥ 内容を確認して下へスクロールし、［同意する］を押下
⑦ 通知の案内で［許可］を押下（任意）
⑧ 確認ダイアログで［許可］を押下（任意）

▼手順④～⑥に対応する画面です。







付録1．参考：Google Health（旧Fitbitアプリ）をご利用の場合　2/4
Google Healthの初期設定をする（続き）

⑥-2［同意する］をタップ



⑦［許可］をタップ ※通知は任意



⑧［許可］をタップ ※通知は任意



※⑦⑧の通知の許可は任意です。許可しなくても歩数の計測・連携には影響しません。

ポイント
- ②で［Fitbitをまだお持ちでない場合］を選択しないと、Fitbitデバイスとのペアリング待ちとなり、スマートフォンでの歩数計測が有効になりません。
- Google Healthにログインしていない状態では、歩数は記録されません。
- 初期設定（身長・体重・生年月日の入力）はスキップできません。

初期設定はここまでです。続いて次ページ（P15）でヘルスコネクトと同期します。

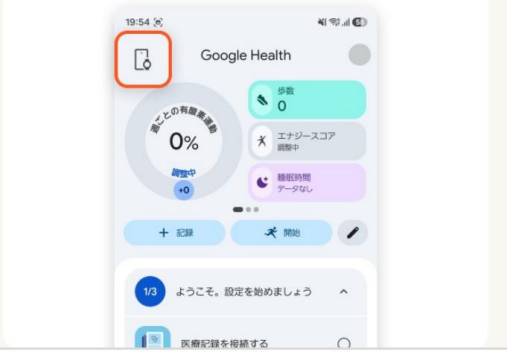
iPhoneをお使いの方へ（Fitbitデバイス等をお使いの場合）
- Google Healthのインストール・初期設定は、画面の案内に沿って行い、お使いのFitbitデバイスを接続してください。
- 次ページ以降のヘルスコネクトとの同期（P15～P16）の代わりに、Google Healthでヘルスケアアプリとの連携（データの書き込み）を許可してください。
- 連携後は、kencomとヘルスケアアプリの連携（P4）と、ヘルスケアアプリの優先度（P11）をご確認ください。

付録1. 参考：Google Health（旧Fitbitアプリ）をご利用の場合　3/4

Google Healthとヘルスコネクトを同期する

Google Healthアプリを開き、以下①～⑨の手順でヘルスコネクトと同期（連携）します。**（iPhoneの方は不要です）**

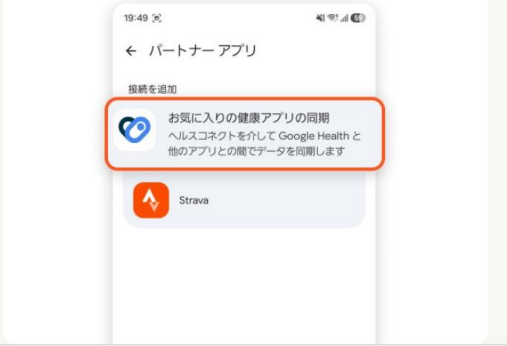
①左上の接続アイコンをタップ



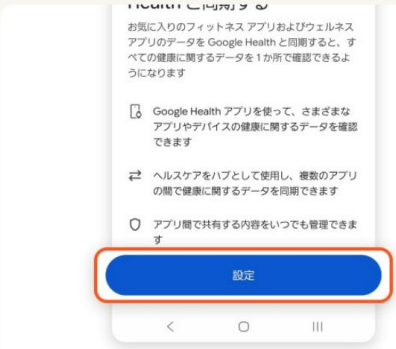
②「パートナーアプリ」をタップ



③ヘルスコネクトのアイコンをタップ



④「設定」をタップ



⑤「同意する」をタップ



⑥～⑨は次ページへ続きます
同期の設定はP16で完了します。

付録1．参考：Google Health（旧Fitbitアプリ）をご利用の場合　4/4

Google Healthとヘルスコネクトを同期する（続き）

前ページ①～⑤の続きです。⑥～⑨の手順で同期を完了します。

⑥同期するデータは「フィットネスとウェルネスに関するデータ」にチェック



⑦「すべて許可」をタップ



⑧必要に応じて過去データとバックグラウンドでのアクセスを許可



⑨「完了」をタップ



同期はここまでです。続いて本編の【手順2】（P8）でkencomとヘルスコネクトを連携します。

ポイント

・⑧の「過去データ」「バックグラウンドでのアクセス」の許可は必須ではありませんが、過去の歩数も連携したい場合は許可してください。
・⑥で「自分の医療記録」へのチェックは不要です。kencomは歩数などフィットネスに関するデータのみを参照します。
・歩数が正しく反映されない場合は、P11「歩数が正しく反映されない場合」をご確認ください。

歩数

付録2．アプリのダウンロード先

■ヘルスコネクト（Androidのみ）

※Android 14以上の端末には標準搭載されているため、ダウンロードは不要です。

・Android端末：

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.healthdata&hl=ja

または「ヘルスコネクト」で検索

■Google Health（旧Fitbitアプリ）

※Fitbitデバイス等で計測する場合の計測アプリの一例です。iPhoneはヘルスケアアプリ、Androidはヘルスコネクトと連携してご利用ください。

・iOS端末：

https://apps.apple.com/jp/app/fitbit/id462638897

・Android端末：

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.FitbitMobile&hl=ja

または「Google Health」で検索

更新履歴

版数	日付	内容	担当
V1.0	2018/03/30	新規作成	DeSC
V2.0	2018/05/31	歩数上限追加	DeSC
V3.0	2019/07/31	一部文言・画像修正	DeSC
V3.1	2019/12/04	一部文言修正	DeSC
V3.2	2020/04/30	注意事項を追加	DeSC
V3.3	2020/08/31	一部仕様を追加	DeSC
V3.4	2020/11/20	歩数グラフの画像変更	DeSC
V3.5	2021/04/01	歩数上限の更新	DeSC
V3.6	2022/10/31	一部画像の変更	DeSC
V3.7	2022/12/23	Google Fitによる自動連携（Androidのみ）の一部内容変更	DeSC
V3.8	2024/01/26	Google Fitによる自動連携（Androidのみ）の一部内容変更	DeSC
V3.9	2024/09/12	kencomアプリとの連携の更新	DeSC
V4.0	2025/02/20	ヘルスコネクトによる自動連携（Androidのみ）の追加	DeSC
V4.1	2025/05/21	一部文言修正	DeSC
V4.2	2025/10/15	iOSによる自動連携説明の更新	DeSC
V4.3	2025/11/28	Google Fitによる自動連携（Androidのみ）内容削除	DeSC
V4.4	2026/07/01	ヘルスケアアプリによる自動連携（iOSのみ）内容更新	DeSC
V4.5	2026/10/29	構成・ヘルスコネクト連携手順の見直し、Fitbit連携の削除	DeSC