

# 「敦とんあるこ」インストール方法について

---

敦賀市 福祉保健部 健康推進課

# Androidの場合

---

# 「Google Fit」をインストールしよう！

## 1. 「Playストア」を開く



このマークをタップ！

## 2. 検索しよう



「Google Fit」  
と入力！

「Google Fit」を検索！

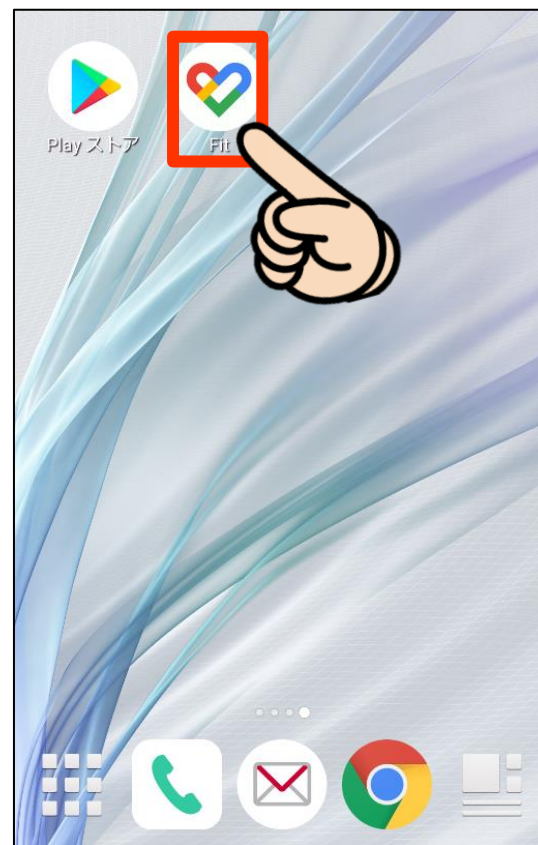
# 「Google Fit」をインストールしよう！

## 3. インストールしよう！



「インストール」をタップ！

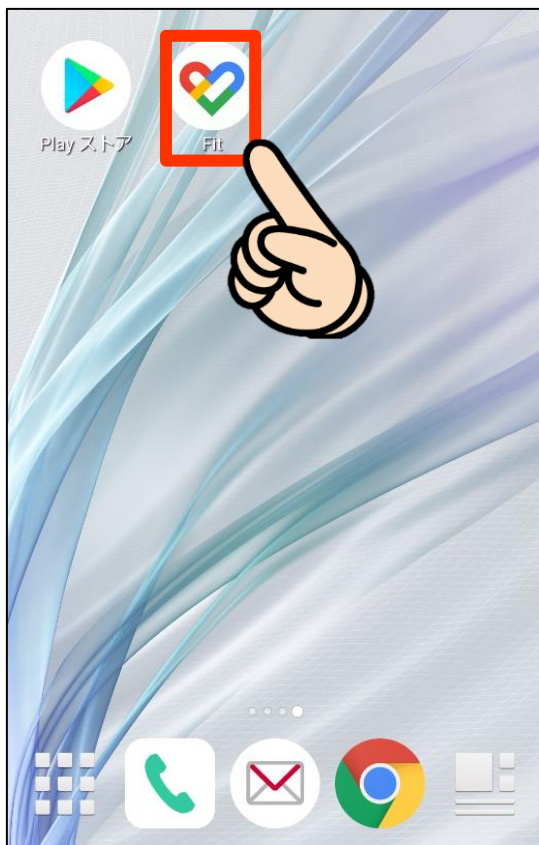
## 4. インストール完了！



「Google Fit」のインストール完了！

# 「Google Fit」を設定しよう！

## 1. 「Google Fit」を開く



このマークをタップ！

## 2. Googleアカウントを選択



「アカウント名」で続行を  
タップ！

# 「Google Fit」を設定しよう！

## 3. 基本情報を設定しよう！

基本情報

この情報に基づいて、Fitはカロリー、距離、運動強度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。

性別 男性  
生年月日 1985/08/14  
体重 72kg  
身長 172 cm

次へ

基本情報を設定したら、「次へ」！

## 4. 基本情報を設定しよう！

運動量を自動で記録

ウォーキング、ランニング、自転車の運動量を自動的に記録するには、Fitに身体活動の認識を許可してください。

Fitで、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標が自動的に計算されます。

Fitは分析データを蓄積し、この機能のカスタマイズとアクティビティの認識精度の向上に役立ちます。

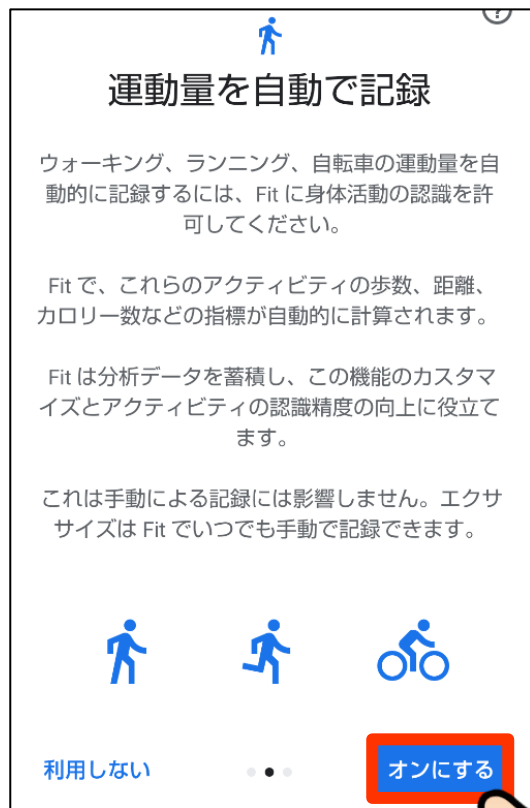
これは手動による記録には影響しません。エクササイズはFitでいつでも手動で記録できます。

もっと見る

「もっと見る」をタップ！

# 「Google Fit」を設定しよう！

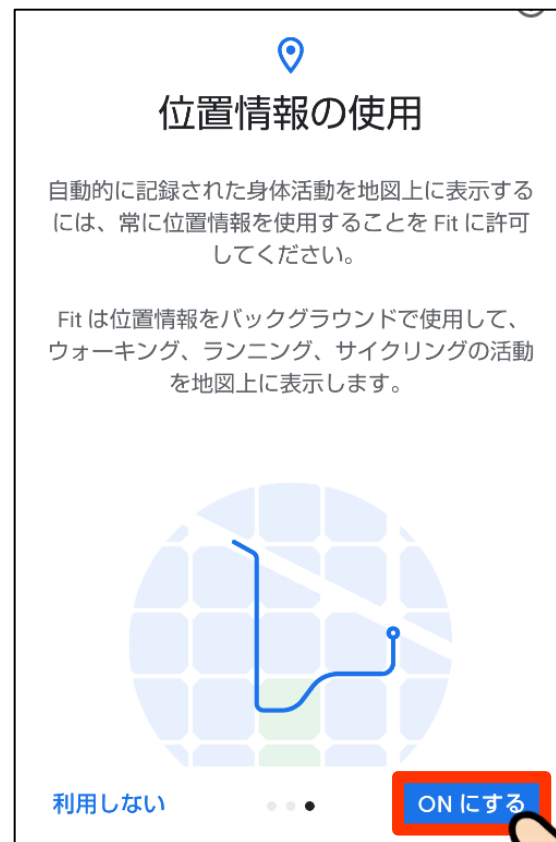
## 5. 基本情報を設定しよう！



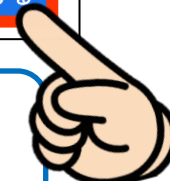
「オンにする」を  
タップ！



## 6. 基本情報を設定しよう！



「ONにする」を  
タップ！



# 「Google Fit」を設定しよう！

## 7. 基本情報を設定しよう！



「次へ」をタップ！

## 8. 基本情報を設定しよう！



「次へ」をタップ！



# 「Google Fit」を設定しよう！

## 9. 基本情報を設定しよう！



目標を選ぼう！

## 10. 基本情報を設定しよう！



設定完了！

# 「敦とんあるこ」をインストールしよう！

## 1. 「Playストア」を開く



このマークをタップ！

## 2. 検索しよう



「敦とんあるこ」  
と入力！

「敦とんあるこ」と検索し、  
インストールする！

# 「敦とんあるこ」をインストールしよう！

## 3. インストール完了！



「敦とんあるこ」のインストール完了！

## 4. アプリを開始しよう！



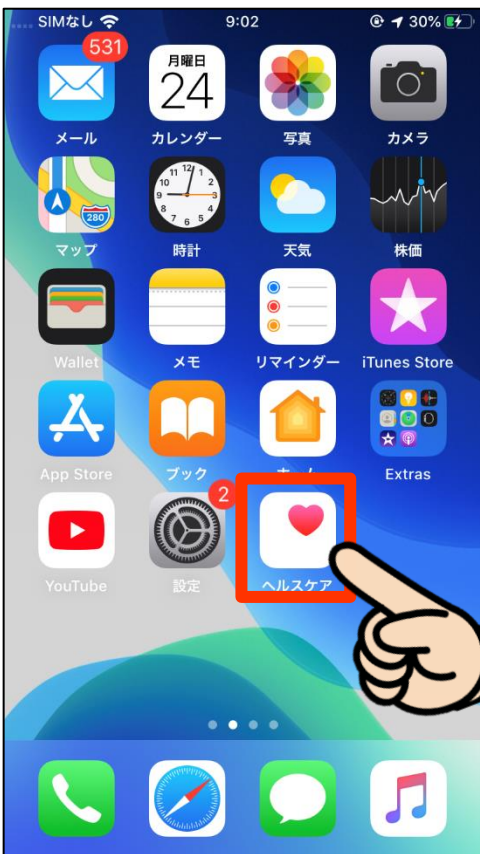
アプリを開始して、健康づくりに取り組もう！

# iOSの場合

---

# 「ヘルスケア」を設定しよう！

## 1. 「ヘルスケア」を開く

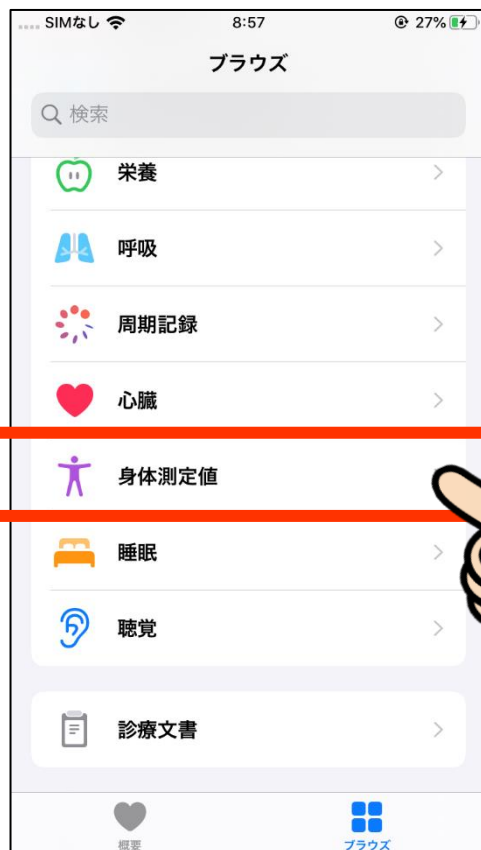


## 2. 「ブラウズ」をタップ！



# 「ヘルスケア」を設定しよう！

## 3. 基本情報を設定しよう！



「身体測定値」をタップ！

## 4. 基本情報を設定しよう！



「身長」をタップ！

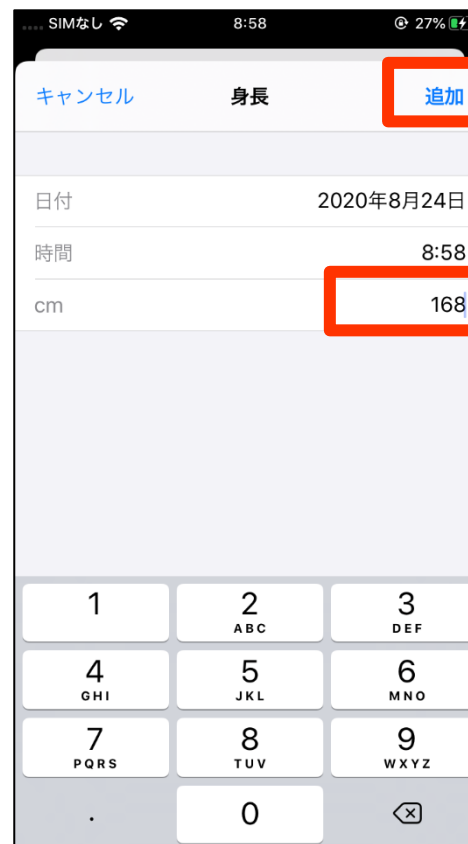
# 「ヘルスケア」を設定しよう！

## 5. 基本情報を設定しよう！



「データを追加」をタップ！

## 6. 基本情報を設定しよう！



身長を入力して「追加」をタップ！

# 「ヘルスケア」を設定しよう！

## 7. 基本情報を設定しよう！



「体重」をタップ！

## 8. 基本情報を設定しよう！

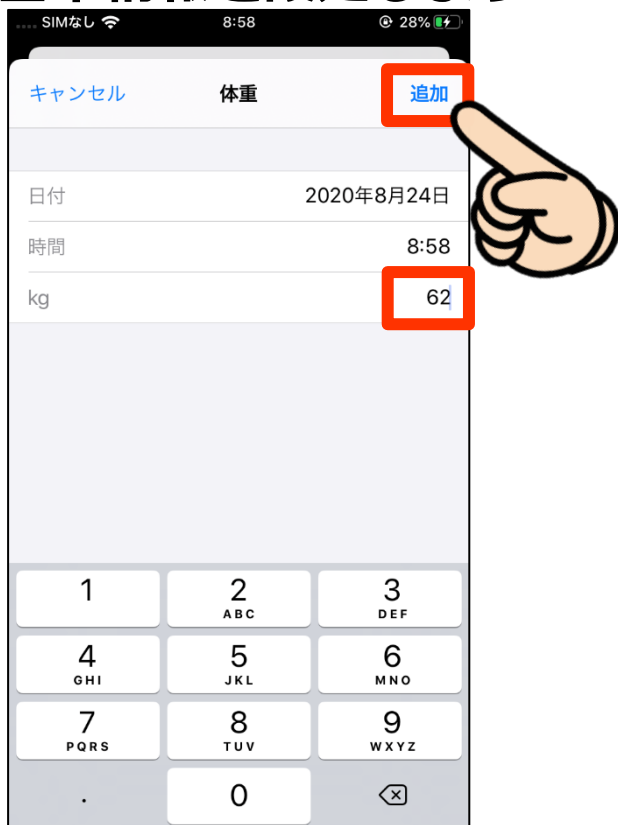


「データを追加」タップ！



# 「ヘルスケア」を設定しよう！

## 9. 基本情報を設定しよう！



体重を入力して  
「追加」をタップ！

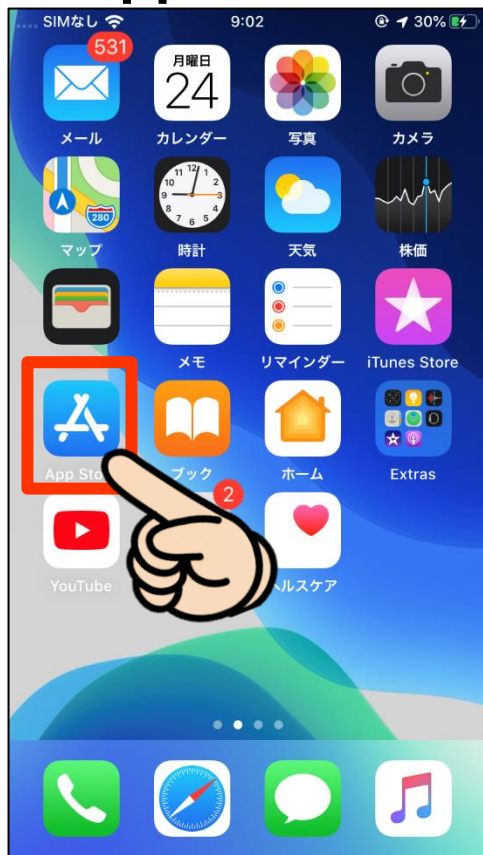
## 10. 基本情報を設定しよう！



設定完了！

# 「敦とんあるこ」をインストールしよう！

## 1. 「App Store」を開く



このマークをタップ！

## 2. 検索しよう



「敦とんあるこ」  
と入力！

「敦とんあるこ」と検索し、  
インストールする！

# 「敦とんあるこ」をインストールしよう！

## 3. インストール完了！



「敦とんあるこ」のインストール完了！

## 4. アプリを開始しよう！



アプリを開始して、健康づくりに取り組みよう！