

阪急阪神 健康づくりサービス



# アプリ いきいき羅針盤

＜アンドロイド用＞  
ダウンロード（インストール）から設定作業の流れ

2026年3月 改訂

# 目次

---

## 設定作業の流れ

### ◆初めてアプリをご利用の方

ステップ①	GoogleFitアプリインストール	P3
ステップ②	ヘルスコネクトのインストール	P4
ステップ③	google fitとヘルスコネクトを同期	P5
ステップ④	いきいき羅針盤のインストール (④a~④g)	P6~12

### ◆既にアプリをご利用の方

ステップ⑤	既に会員登録をお済ませの方	P13
ステップ⑥	Googleアカウントとの同期	P14
ステップ⑦	「目標値設定」「体重・睡眠時間」を設定	P15
ステップ⑧	「阪急阪神おでかけカードの設定」	P16
ステップ⑨	「アプリロック」の設定	P18
ステップ⑩	「歩数」等のヘルスデータの同期方法	P19
ステップ⑪	プッシュ通知の設定	P20

ランキング、活動量について	P21
ポイント交換について	P22
特定サービスの利用について	P23
機種変更時のアカウントの引き継ぎ方法	P24
同意の履歴と撤回について	P25
ウォークルートについて	P26
ヘルプについて	P27
パスワード再設定のメールが届かない場合	P28

※アプリをアンインストールすると、登録済のメールアドレスでのログイン、新規登録、個人データへのアクセスができなくなりますので、ご注意ください。

※ご利用のスマホ機種により、対応できない機能がある可能性があります。

# ステップ①

Google Playで、まずアプリ「Google Fit」をダウンロード（インストール）してください。

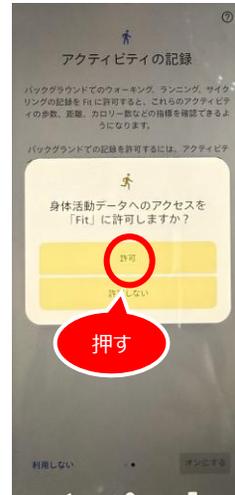
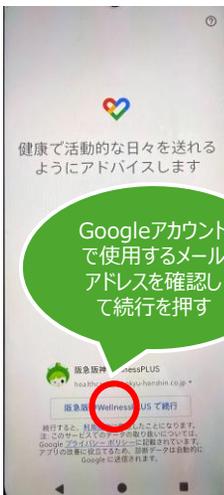
## ■アプリ「Google Fit」



スマホのカメラ、もしくは、QRコードを読み取るアプリでこちらを撮影してください。



押す



この画面が出たらインストール完了



携帯のホーム画面にGoogle Fitのロゴが表示されているか確認

## ステップ②

「ヘルスコネクト」をダウンロード（インストール）してください。

★Android14以降は、「設定」>「セキュリティとプライバシー」>「プライバシー」>「ヘルスコネクト」>開く

★Android13以前は「設定」>「アプリ」>「すべてのアプリ」>「ヘルスコネクト」>開く  
もしくはPlayストアから「検索して」開くでも可能です。

★見つからない場合は、Google Playで、アプリ「Google ヘルスコネクト」をダウンロード（インストール）してください。

### ■アプリ「ヘルスコネクト」



スマホのカメラ、もしくは、QRコードを読み取るアプリでこちらを撮影してください。

すでにインストールされている場合



まだインストールされていない場合



# ステップ③

## google fitとヘルスコネクトを同期してください

### ●Google Fitを開く



### ●Google Fitとヘルスコネクトを同期する



→ここまでを行った後、④羅針盤インストールを実施

## ステップ④-a

次にアプリ「いきいき羅針盤」をダウンロード（インストール）してください。

### ■ アプリ「いきいき羅針盤」



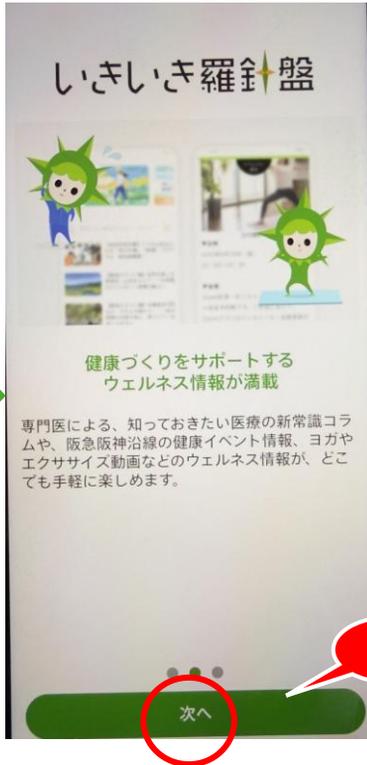
スマホのカメラ、もしくは、QRコードを読み取るアプリでこちらを撮影してください。

### ■ 既に「いきいき羅針盤」アプリをご利用の場合、Google play画面の「更新」を押してください。



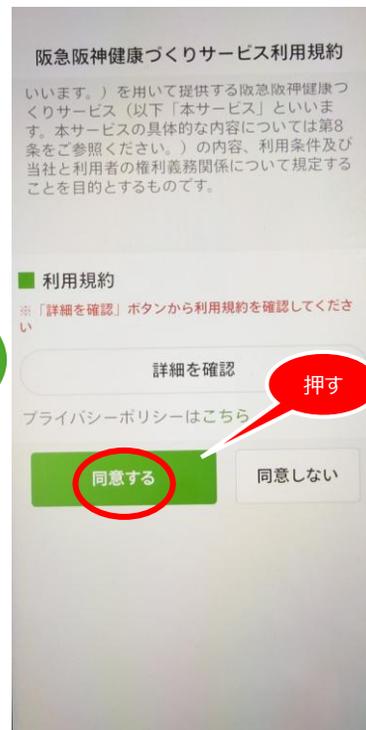
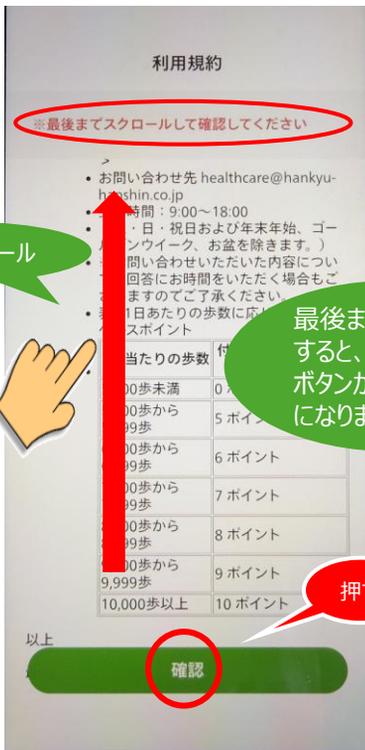
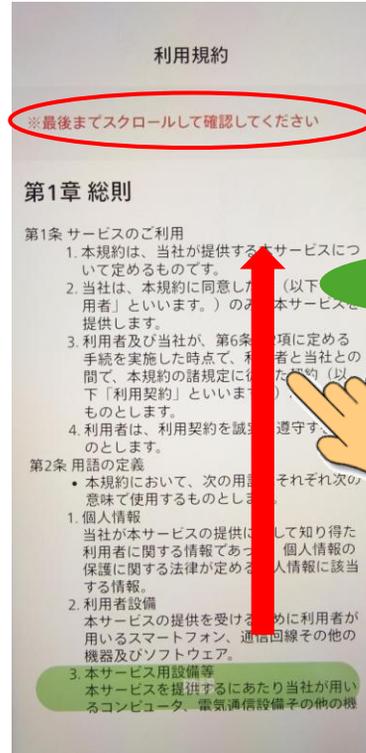
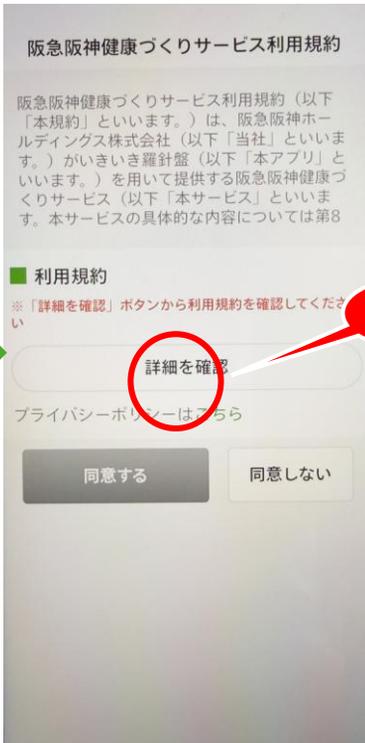
# ステップ④-b

## 「いきいき羅針盤」をダウンロード続き



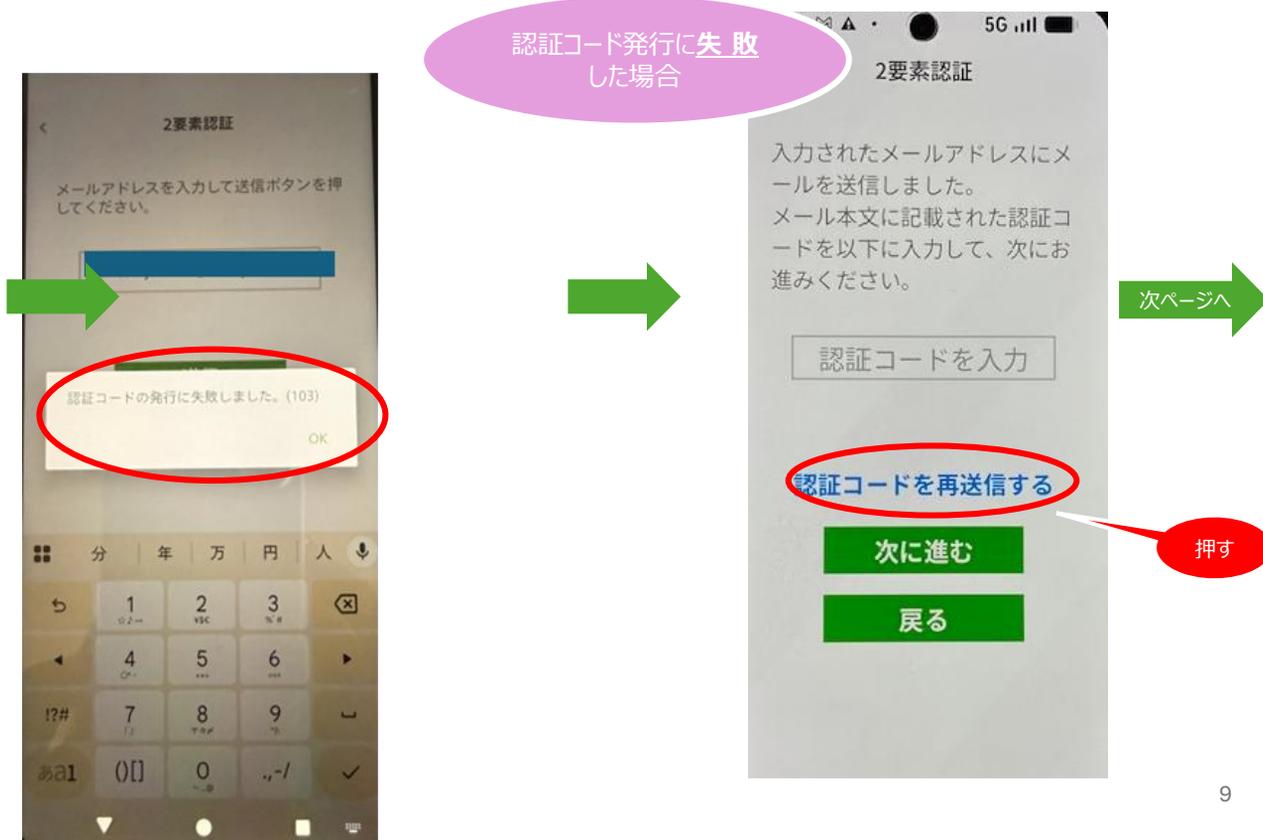
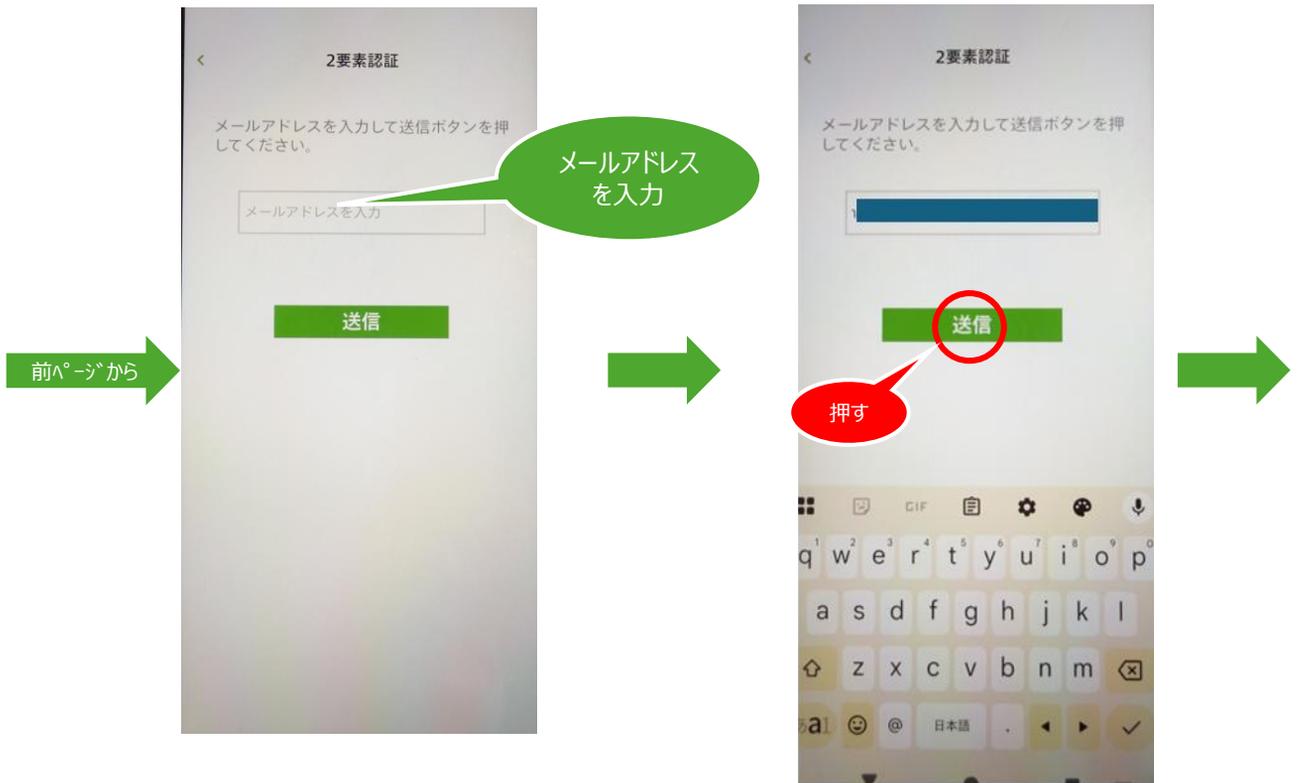
# ステップ④-c

## 「いきいき羅針盤」をダウンロード続き



# ステップ④-d

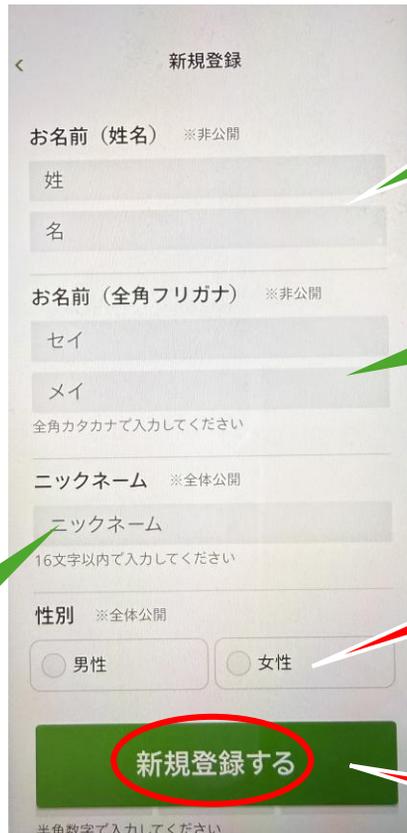
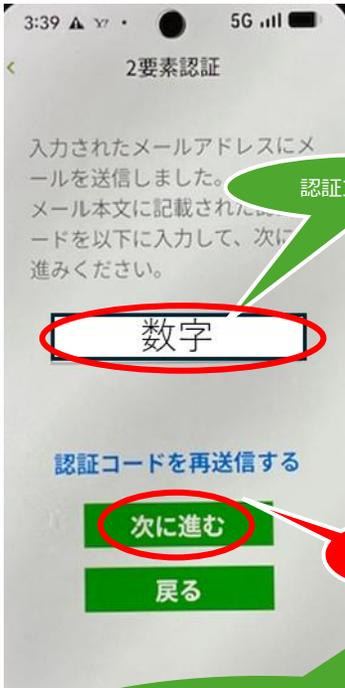
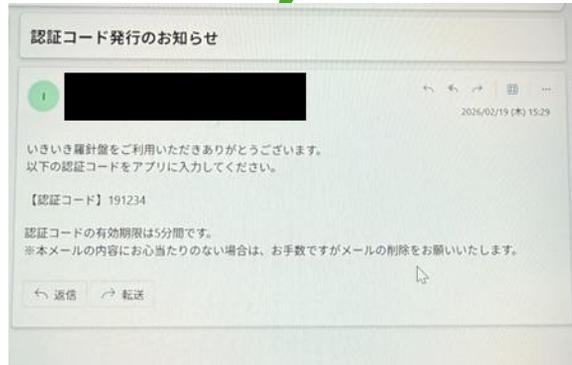
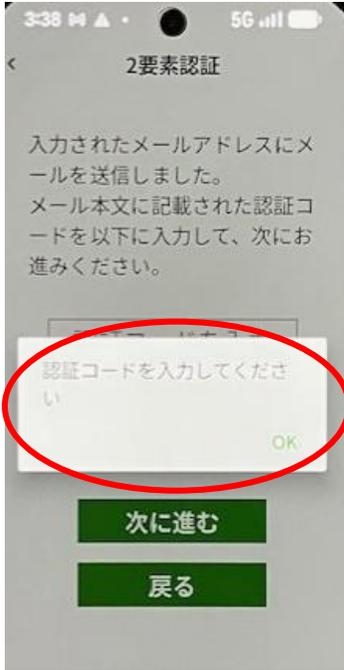
## 「いきいき羅針盤」をダウンロード続き



# ステップ④-e

## 「いきいき羅針盤」をダウンロード続き

認証コード発行に成功した場合

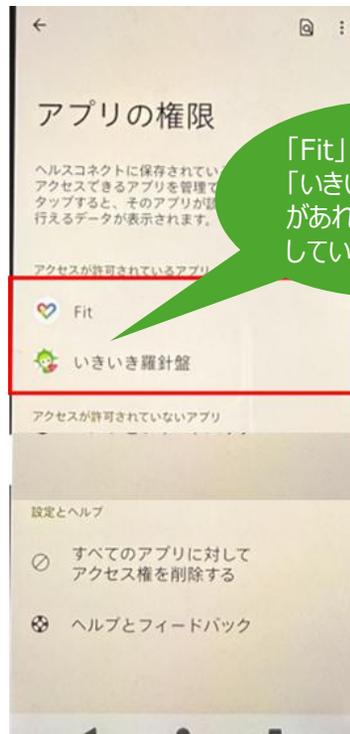
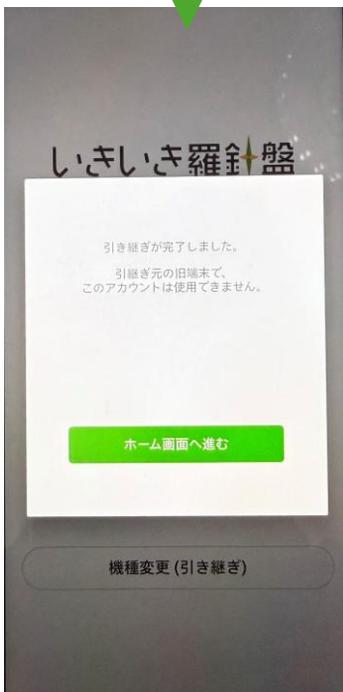
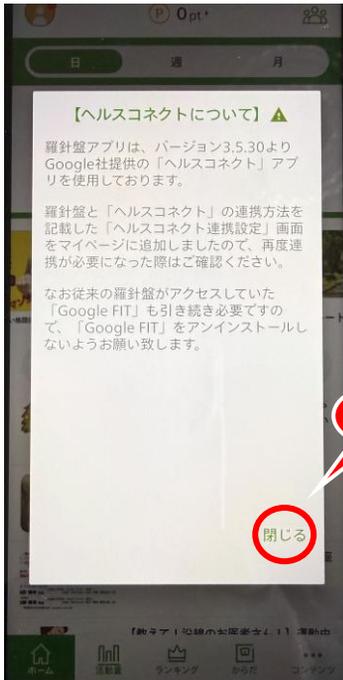


ニックネームは、16文字以内で入力してください。ランキング等で表示されます。



# ステップ④-g

## 「いきいき羅針盤」をダウンロード続き



## ステップ⑤

既に会員登録をお済ませの方（アプリバージョンアップした方など）は、『既にご利用の方』からログインしてください。



ステップ⑥へ

★パスワードを忘れてしまった方はこちら。



ステップ⑥へ

※既にアプリをご利用の方が「初めてご利用の方」に進み、新規登録されると、それまでご使用のアカウントに登録された個人情報や歩数、ポイント数等のデータが連携できなくなりますのでご注意ください。

## ステップ⑥

ログイン後、Googleアカウントを選択し、いきいき羅針盤アプリがアクセスできる情報を選択して『続行』をタップしてください。「身体活動へのアクセス」、「メディアへのアクセス」は、『許可』をタップしてください。

ステップ④から

選択されていない項目はfitと連携することができません

上記の設定後に、プロフィールアイコンの設定等で初めてカメラを起動する場合、「撮影を許可」してください。

android10以降のバージョンで表示されます。「許可」されていない場合は、睡眠等の一部データがアプリと連携できません。

ステップ⑥へ

「いきいき羅針盤」「Google Fit」とデータを連携しています。

※「アカウントの選択」がされていない場合は、歩数等のデータがアプリと連携できないため、アプリ画面に歩数やポイント数が正しく表示されません。またfitと未連携の状態ですべてのアプリを操作した場合、必要に応じて連携を促すように再び上記のような画面が出るようになっています。

# ステップ⑦

続いて「目標値設定」「体重・睡眠時間」を設定します。



毎日の体重を入力しましょう。  
※Google Fitで体重等のデータを入力し、連携している場合は自動で記録されます。

## ステップ⑧

続いて「阪急阪神おでかけカードの設定」を行います。「阪急阪神健康づくりサービス利用規約」に同意のうえ、会員番号・PIN番号を入力してください。

メニュー画面に戻り「阪急阪神おでかけカード」に進みます。

※「阪急阪神おでかけカード」については次頁を参照してください。

14:11

阪急阪神おでかけカード登録

阪急阪神おでかけカード情報

会員番号

入力する

※ハイフンなしの数字11桁で入力してください

PIN番号

入力する

※数字4桁で入力してください

登録がまだの方は

阪急阪神おでかけカード公式サイト

※入会費・年会費無料

更新

押す

お手持ちの「阪急阪神おでかけカード」裏面記載の会員番号・PIN番号を入力して、「更新する」を押してください。

阪急阪神おでかけカードの会員情報登録がまだの方は、このボタンを押して、公式サイトにて会員情報登録を行ってください。

※アプリに登録できるSポイント対応カードは、「阪急阪神お出かけカード」のみです。  
※同一のカード会員番号、PIN番号を重複して登録することはできません。

# 阪急阪神おでかけカードについて

## 阪急阪神おでかけカード



○阪急阪神グループのショッピングセンター  
で使える現金ポイントカード

○入会費・年会費は無料！

○詳しくはこちら。

<http://www.hh-odekake.jp/>



このカードをお持ちでない場合は・・・

## 入手方法

阪急三番街、阪急西宮ガーデンズをはじめ、下記の阪急阪神グループの  
ショッピングセンターの店舗でお申し付けください。

<http://www.hh-odekake.jp/>

その場で、お1人様につき1枚を発行いたします。  
入会金、年会費は無料。



## ステップ⑨

続いて「アプリロック」の設定を行います。アプリロックをONにすることで、端末に設定された認証機能(生体認証やパスコード等)で本人だけがアプリを起動できるように設定できます。



「アプリをロックする」をONにして、更新ボタンを押す。

アプリロックの解除には「パターンの選択」や「パスコード入力」、指紋認証、顔認証などがあります



## ステップ⑩

「歩数」等のヘルスデータの同期方法を設定します。自動同期をONにすることで、アプリ起動時に自動的に同期が実行されます。

Google Fitのデータを羅針盤システムに同期することで、「歩数」をヘルスポイントに変換したり、バイタルデータ・活動量のデータを用いて分析を行うなどのサービスを利用することができます。



データ同期を自動で行う場合、ONにする（切り替えた時点で設定は反映されます）

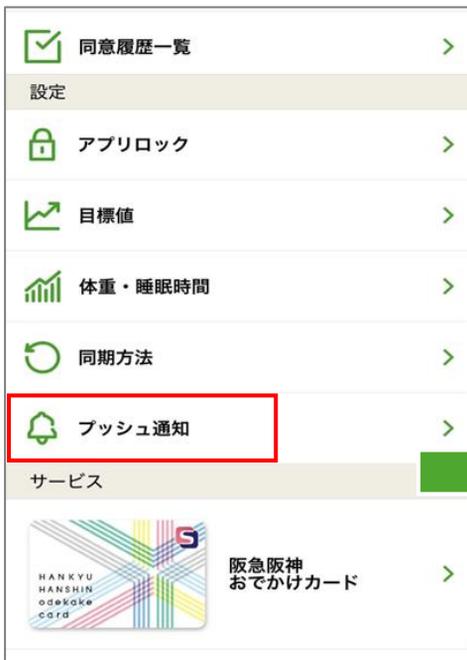
「すぐに同期する」ボタンを押すことで、手動でデータ同期を実行することもできます。ネットワーク状況などの理由で同期が失敗した際は、手動同期を試してください。

**※同期中にアプリを閉じると、同期処理は中断されます。同期が完了するまで、アプリを閉じたり、他のアプリに切り替えしないでください。**

## ステップ⑪

「プッシュ通知」を受信するかどうか設定します。

お知らせや、グループチャットの到着通知を受け取るかどうか、を設定できます。



プッシュ通知を受け  
る場合、ON  
にしてください。

プッシュ通知を受け取ると、  
このようにメッセージが表示  
されます。



設定作業は以上です

# ランキング、活動量

「ランキング」や「活動量」をチェックしてみましょう。歩数や上った階数が表示されます

The image illustrates the navigation process in the app:

- Home Screen:** Shows 539pt, date 2026/2/27(金), 8,060 steps, and 80% completion rate. A red circle with the text "押す" (press) points to the "ランキング" (Ranking) icon in the bottom navigation bar.
- Ranking Screen:** Displays "あなたの順位" (Your Rank) as 28th place with 5,266 steps. A list of other users follows, including タロウ (6,457 steps), 阪急阪神 (5,266 steps), 桃 (5,236 steps), みかん (5,228 steps), and りんご (1,696 steps).
- Activity Screen:** Shows activity for 2021/3/30 (火) with 8/10,000 steps and 0/2.0 ex body activity. A green arrow points from the "ランキング" icon to this screen.
- Date Selection Screen:** A calendar for 2021年3月 (March 2021) with the date 3月30日(火) highlighted. A green callout bubble with the text "「年」を押すと年を変更できます。" (Pressing the year allows you to change the year.) points to the "2021年" (2021) year selector at the top.

# ポイント交換

貯まったヘルスポイントを、阪急阪神おでかけカードのSポイントに交換することができます。

画面上部のポイント表示部分を押してください

押す

ここを押して、交換するポイントを選択してください。

交換するポイントを選択。

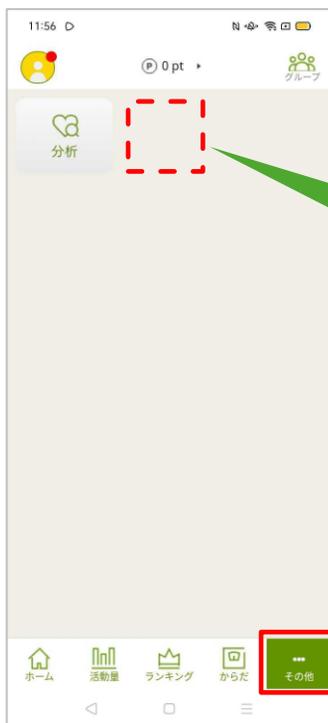
「交換する」ボタンを押して、交換は完了です。

「申請履歴」タブを押すと、これまで交換した履歴を確認することができます。

申請日	ポイント数
2021/02/19 16:23:36	
2021/03/03 13:11:56	11383pt
2021/03/30 15:24:57	100pt
2021/03/31 12:44:20	100pt
2021/04/30 00:00:00	-1093pt

# 特定サービスの利用

特定のご利用者様へのサービス等がある場合、対象の方へ事前に招待コードをお知らせします。6桁の番号を入力して、特定サービスをご利用ください。



数字キーボードが表示されるので、キーボードの数字を押して6桁の数字を入力し、送信ボタンを押してください。

招待コードが正しいことが確認されたら、「その他」の画面に、新しいサービスを利用するためのボタンが表示されます。

✓マークを押すとキーボードが閉じます。

# 機種変更時のアカウントの引き継ぎ方法

機種変更の際のアカウント引き継ぎ手順をご説明します。

スマートフォンを機種変更する場合は、必ず、これまでご使用されていたスマートフォン（旧スマートフォン）から以下の手順でアカウントの引き継ぎ処理を行ってください。



# 同意の履歴と撤回

同意した履歴の確認および、同意を撤回する方法について。



同意した一覧が表示されます。それぞれ押すと、同意の詳細を表示します。



同意の詳細画面にて、同意を撤回（または撤回した同意を再同意）できます。

# ウォークルート

「どこかいいウォーキングコースは無いかな?」と思ったらこちらへ。阪急阪神沿線健康づくり応援サイトWellnessPLUSでは、沿線の素敵なウォークルートや、ウェルネス動画、コラム、阪急阪神沿線健康情報誌WellTOKKなど、ヘルスケアに関する情報を満載でご紹介しています。

539pt

2026/2/27(金)

8,060歩 達成率 80%

目標歩数 10,000歩

ウォークルート

検索したい単語を入力してください

【教えて!沿線のお医者さん!】妊娠中に気をつけるべき感染症を教えてください!(千船病院+阪神電車)

【教えて!沿線のお医者さん!】くしゃみ・鼻水・鼻づまりが長く続いたら! (神戸大学医学部附属病院+阪神電車)

デスクアリアフレッシュ 座って歩き

ホーム 活動量 ランキング からだ コンテンツ



Wellness PLUS 健康づくり応援サイト

menu

Walk Root

ウォークルート

阪急・阪神の駅から行くオススメのウォーキングコースを多数ご紹介。沿線の魅力を再発見できる、初心者の方にも安心のウォーキングコースも多数満載。楽しく、気軽にお出かけして健康になりましょう。

Wellness PLUS 健康づくり応援サイト

Wellness Videos

ウェルネス動画

このページでは、WellnessPLUSオリジナルのウェルネスコンテンツとWebサイトで掲載可能な自由な動画などの投稿動画を紹介しています。

うたフィットネス 楽々歌って運動しよう

Be Active for LIFE! 元気な毎日のためのよう

everyday yoga 毎日ヨガがはじまるよう

美・健康BODYメイク 憧れのボディメイク

ハビバス 毎日の習慣から健康を築こう

セルフ整体 毎日のセルフケアで健康を築こう

Wellness PLUS 健康づくり応援サイト

WellTOKK

WellTOKK

腸活!腸の健康

Wellness Cooking

Be Active for Life

腸活!腸の健康

Wellness Cooking

Be Active for Life

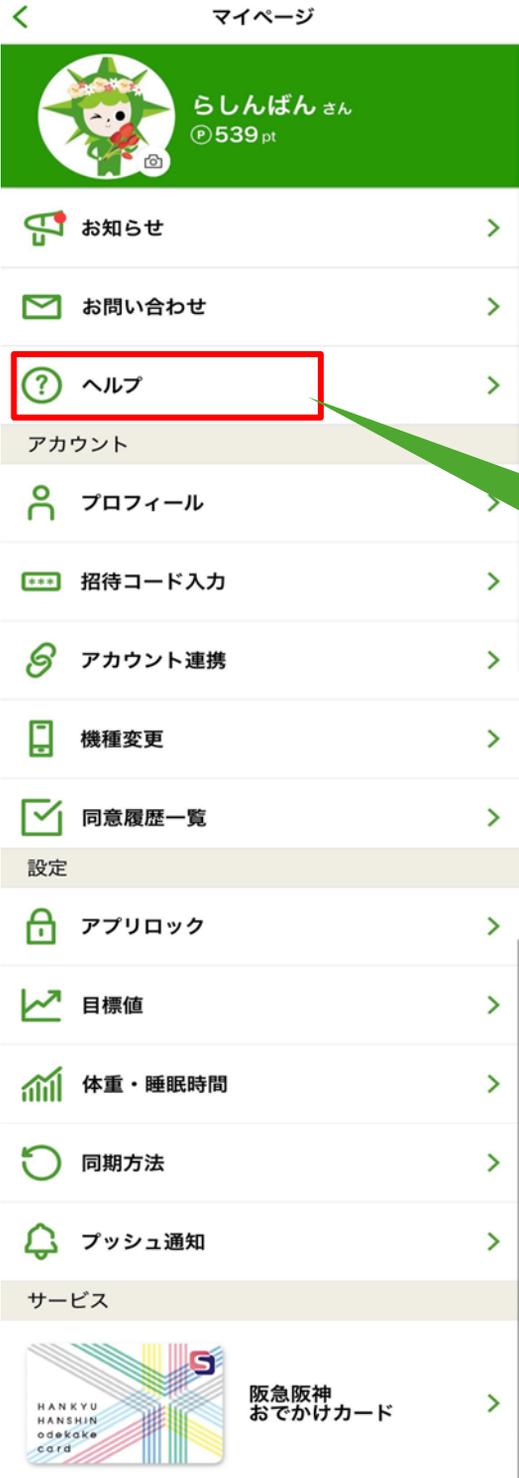
腸活!腸の健康

Wellness Cooking

Be Active for Life

# ヘルプ

ご不明な点がございましたら、下記の「ヘルプ」や「よくあるご質問(FAQ)」もご活用ください。楽しく歩いてヘルスポイントを貯めましょう！



こちらに詳しい利用方法が記載されています。



## パスワード再設定のメールが届かない場合

仮パスワードがメールアドレスに届かない場合、以下の原因が考えられます。

- アプリに登録しているメールアドレスではない、別のメールアドレスや、入力ミス、無効なメールアドレスが登録されている。
- ドメイン受信設定、アドレス指定受信設定を設定している。詳しくは、下記ご契約会社の設定方法のリンクをご覧ください。

[NTTドコモ：「受信リスト／拒否リスト設定」\(外部リンク\)](#)

[ソフトバンク：「受信許可／拒否設定」\(外部リンク\)](#)

[au：「受信リスト設定」\(外部リンク\)](#)

※ 「[fikiiki-rashinban.com](#)」ドメインのメールを受け取れる設定に変更してください。

- URL付のメールを受信拒否にしている。
- 通信回線の影響でメール配信が遅延している。
- 迷惑メールフォルダに、誤ってメールが振り分けられている。

以上の点について確認いただき、メールを受け取れるように設定変更した上で、再度パスワード再設定の手続きを行ってください。