

歩 とし de ヘルスケア



参加費無料!
誰でも簡単!

令和8年5月開始

ボーナス月
5月と10月は
ポイント2倍!

条件達成で 通常月は最大600ポイント
ボーナス月は最大1,200ポイント 当たる!

ウォーキング

☑ 1か月20日以上

☑ 1日6,000歩 達成
抽選で200名様

当選者の中から
さらに

☑ 1日8,000歩 達成
抽選で100名様

300P



+ 200P = 500P

500P

体重計測・記録

☑ 1か月5日以上

抽選で200名様

100P



※当選者の発表は、翌月の中旬ごろ、ポイントの付与をもって代えさせていただきます。

STEP 1



としポアプリをインストール後、ヘルスケアから必要事項を入力

STEP 2



スマホを携帯して歩く
※データ連携のため、まめにアプリを開いてください。



体重を計測・記録する

STEP 3



毎月、条件を達成すると自動的に抽選に参加!

STEP 4



貯まったポイントは加盟店でのお買い物などに使える!

※「健康ウォーキング認定制度」は、2027年3月末に終了となります。

登録方法は裏面をチェック! >>>

参加費
無料!

「とし歩deヘルスケア」の登録方法



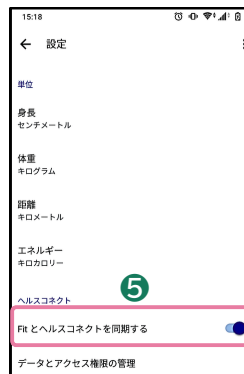
※Androidの方は、以下の事前準備が必要です。

- 1 [Google Fit]アプリをインストール
- 2 [ヘルスコネク]アプリをインストール
- 3 [Google Fit]アプリを起動し、トップ画面右下のメニューから[プロフィール]をタップ
- 4 プロフィール画面右上の[設定]をタップ
- 5 [Fitとヘルスコネクを同期する]を有効にする

1 Google Fitのインストール→



2 ヘルスコネクのインストール→



STEP1

【とし歩】アプリをインストール

各アプリストアにアクセスして、【とし歩】アプリをインストール

※一部のスマートフォンには対応していない場合があります。
※ご利用の機種により、歩数カウントの結果が異なる場合があります。



とし歩のインストール→



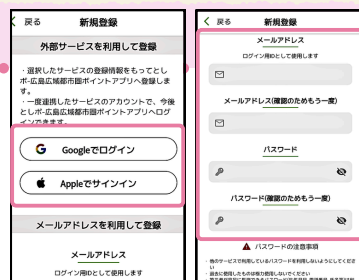
STEP2

【とし歩】アプリでアカウントを作成

- 1 【とし歩】アプリを開く
- 2 新規登録からGoogleアカウント、Apple ID連携またはメールアドレスでアカウント作成

※新規登録完了後、アプリの利用にはメール認証が必要です。

2



STEP3

【お客様情報】の登録

- 1 【ヘルスケア】を開く
- 2 【お客様情報】(ニックネーム、生年月日、性別、郵便番号、都道府県)を登録

※とし歩アプリの利用には、必須項目の登録が必要です。
※登録済みの方は次のステップへ進みます。

ヘルスケア

2



STEP4

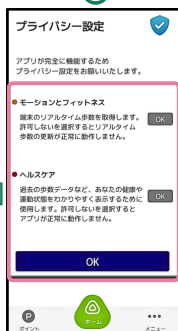
【とし歩】アプリと同期

【iPhone】

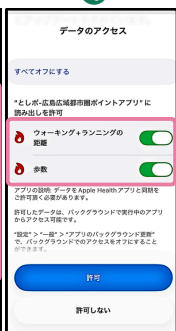
【とし歩】アプリと【ヘルスケア】アプリを同期

- 1 【ヘルスケア】を開く
- 2 【はじめる】をタップ
- 3 プライバシー設定で【モーションとフィットネス】【ヘルスケア】のいずれも【OK】する
- 4 【ウォーキング+ランニングの距離】【歩数】のいずれも【許可】する

3



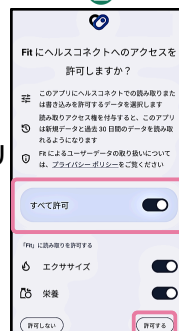
4



【Android】

【とし歩】アプリと【ヘルスコネク】アプリを同期
1 【ヘルスケア】を開く
2 【Fit】アプリ及び【とし歩】アプリのアクセス権を【すべて許可】する

2



お問い合わせ

「とし歩deヘルスケア」に関すること 広島市健康推進課
TEL.082-504-2980 (平日8:30~17:15)

とし歩アプリに関すること 広島広域都市圏ポイント運営事務局
TEL.0570-783-671 (平日10:00~17:00)