さくら健幸ポイント
「saku歩（さくぽ）」

健康管理アプリ「HealthPlanet（ヘルスプラネット）」使い方ガイド

＜令和７年度＞

HealthPlanet
ヘルスプラネット

※本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

Ver.2025.06.19

目次

■ **アプリの基本操作・使用方法** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.3

アプリの基本操作

体組成・血圧測定時の「会員QRコード」使用方法

グラフを見る・データを見る

アンケートに回答する

■ **ポイントの確認・交換方法** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.8

■ **主なコンテンツ** ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.16

ウオーキングラリー

ミライフ（AIによる健診結果のデータ解析）

健康シフトプラン

まいにちスタンプ

健康ドリル

バッジコレクション

健康お役立ち情報（タニタ健康コラム/タニタ社員食堂レシピ/健康ショートドラマ）

「お友だち紹介」機能

※ 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・操作手順が一部異なる場合があります。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

アプリの基本操作・使用方法

© TANITA HEALTH LINK, INC.

アプリの基本操作

ログイン後のホーム画面と基本操作についてご説明します。

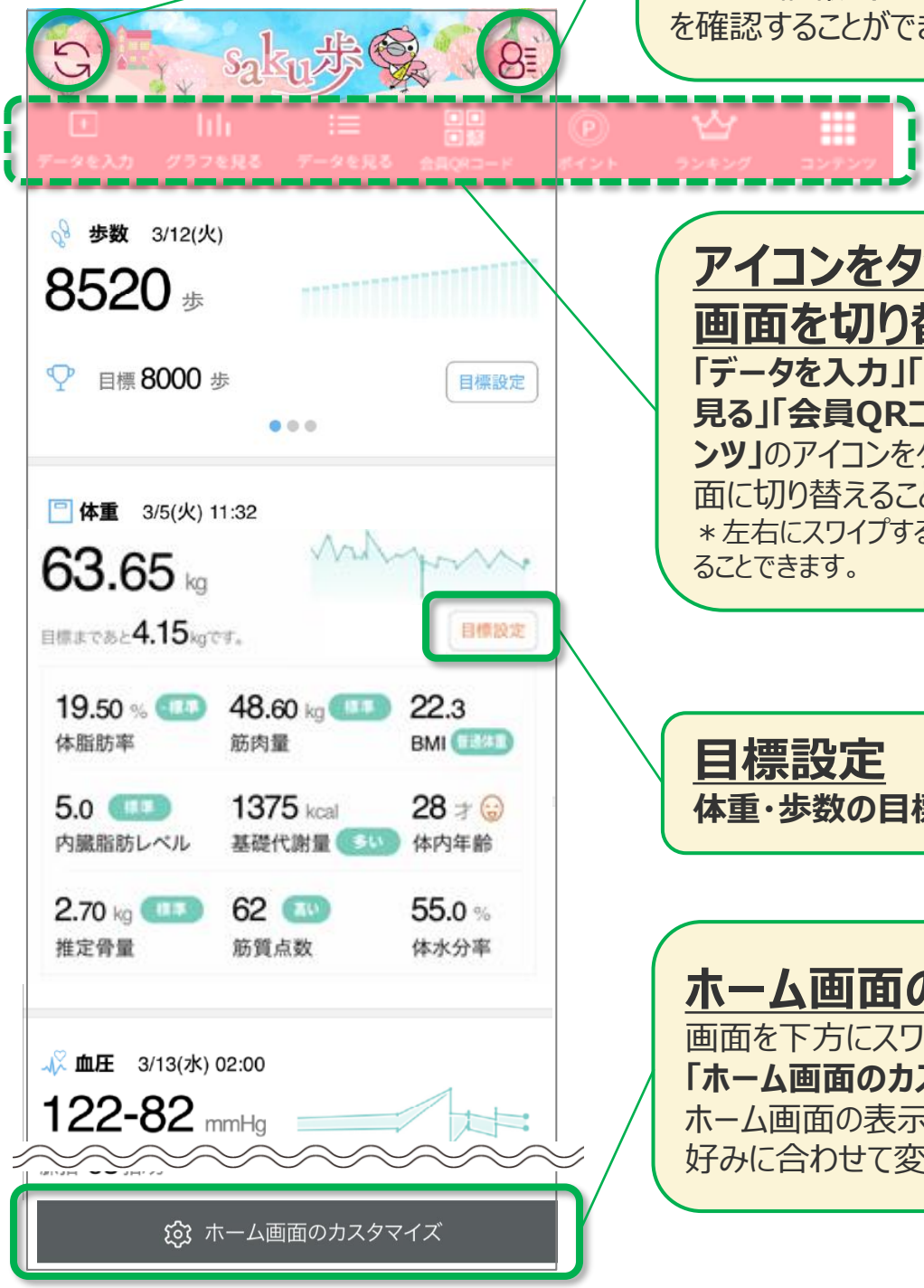
「更新」ボタン

画面左上部にある**「更新」ボタン**をタップすると、アプリ内で保持している歩数データ等が更新されます。

7日間に最低1回のデータ更新を推奨します

「プロフィール」アイコン

画面右上の**「プロフィール」**アイコンをタップすると、プロフィールの編集や各種設定、**「会員QRコード」の表示**ができるほか、**「お知らせ（配信情報）」**や連携サービス、サポート情報（**このアプリの使い方**など）を確認することができます。



アイコンをタップして画面を切り替え

「データを入力」「グラフを見る」「データを見る」「会員QRコード」「ポイント」「コンテンツ」のアイコンをタップして、それぞれの画面に切り替えることができます。

＊左右にスワイプすると、すべてのアイコンを確認することできます。

目標設定

体重・歩数の目標値を設定できます。

ホーム画面のカスタマイズ

画面を下方にスワイプして最下部にある**「ホーム画面のカスタマイズ」**をタップすると、ホーム画面の表示項目を自分の目的や好みに合わせて変更することができます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

体組成・血圧測定時の「会員QRコード」使用方法

1 健康管理アプリ「HealthPlanet」を開き、ホーム画面上のタブから⇒「会員QRコード」をタップします

2 「会員QRコード」画面をQRコードリーダーにかざして読み取らせ、アナウンスが流れたら測定できます

スマホの画面（会員QRコード）をQRコードリーダーのカメラにかざして読み取らせます。**「準備が整いました。測定できます」**のアナウンスが流れたら、測定できます。

準備が
整いました
測定できます

「会員QRコード」画面はしっかり読み取らせましょう（3秒程度）「ピッ」という音の後に「ピピッ」と音が鳴ればOKです！

3 各種測定方法はこちら ・・・・・・・・・・・・・▶ 体組成 血圧

測定スポット

- 氏家保健センター
- 喜連川保健センター
- まちなか保健室 さくら
- 道の駅 きつれがわ

市内に設置された測定スポットでは、アプリと自動連携した体組成計や血圧計で測定ができます。

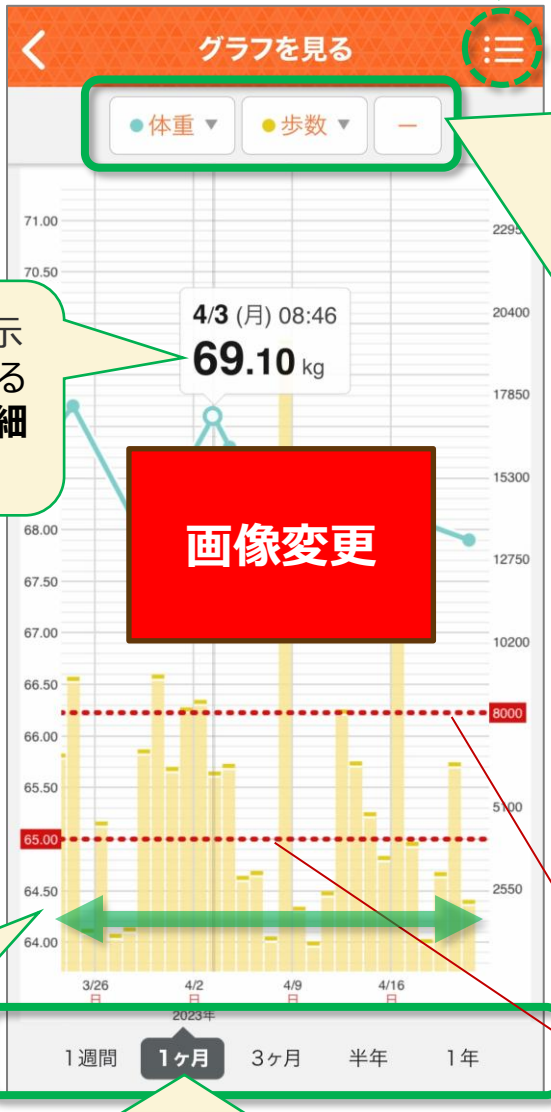
© TANITA HEALTH LINK, INC.

グラフを見る／データを見る

記録したデータはグラフ表示されるので変化の推移が一目で分かります。
目標設定をして健康管理にお役立てください。

ホーム画面の**「グラフを見る」**をタップするとグラフ画面が表示されます。
ウィジェットに表示されている各項目の**ミニグラフ**をタップすると、
各項目別のグラフ画面を確認することができます。

画面右上の**三本線のアイコン**をタップすると**「データを見る」（項目ごとの記録データ一覧）**画面が表示されます。



画像変更

グラフは**2項目**まで表示できます。
右側の**「＋」「－」ボタン**で表示数を変更できます。
グラフ画面の表示項目のボタンをタップして、表示したい項目を選択することができます。

グラフ上をタップすると表示される**吹き出し**をタップすると、**記録したデータの詳細画面**が表示されます。

グラフ画面を左右にスワイプすると、前後の期間のグラフを確認することができます。

「1週間」「1ヶ月」「3ヶ月」「半年」「1年」のボタンをタップして、**グラフの表示期間を変更**することができます。

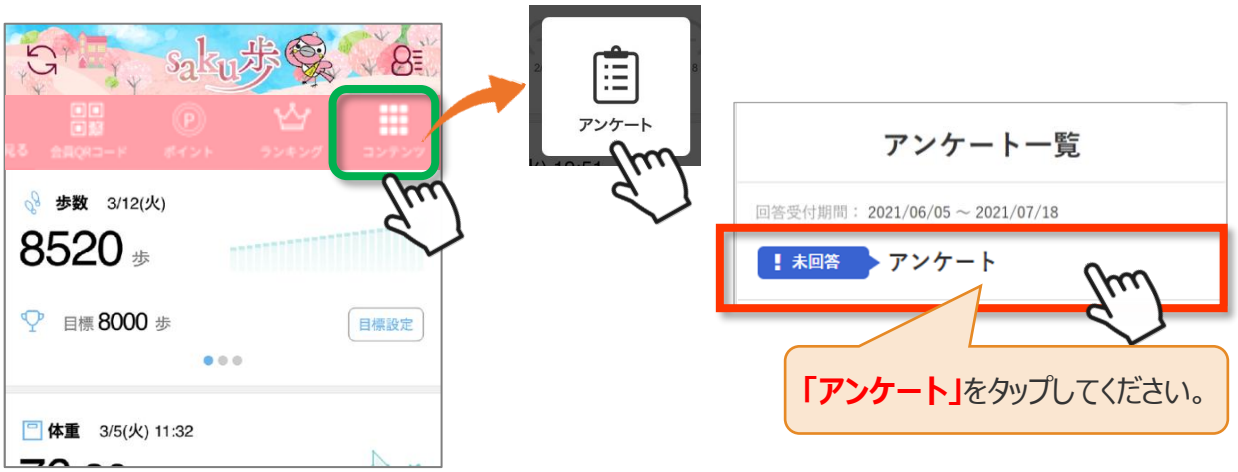
※事前に設定した体重・歩数の目標値が赤い点線で表示されます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

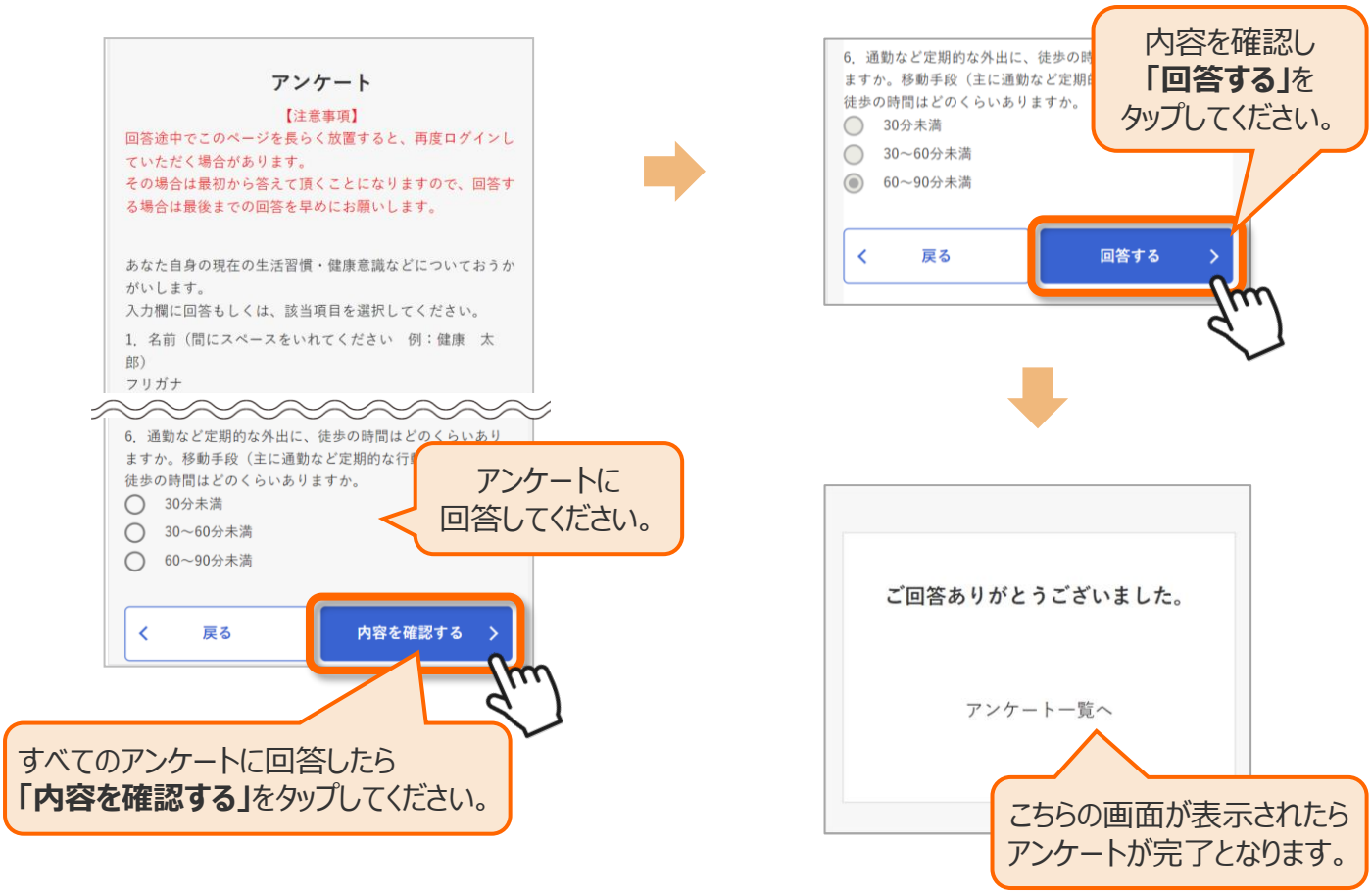
アンケートに回答する

以下の手順に従って、**アンケート**へのご回答をお願いします。
アンケートの実施は、お知らせで通知いたします。

1 ホーム画面の**「コンテンツ」**＞**「アンケート」**よりご覧いただけます。



2 アンケート画面が表示されます。
以降は、画面に表示される案内に従って、ご回答をお願いします。



© TANITA HEALTH LINK, INC.

ポイントの確認・交換方法

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ポイントを確認する

獲得したポイントは、以下の手順で確認することができます。

1 ホーム画面の**「ポイント」**をタップします。

2 **現在の獲得ポイントが表示されます。**
ポイント部分をタップすると、ポイントの獲得履歴や交換履歴を確認できる画面に変わります。

3 ポイントの**獲得履歴・交換履歴**を確認できます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ポイントを交換する

獲得したポイントは、以下の手順で確認することができます。

1 ホーム画面の**「ポイント」**をタップします。

2 **現在の獲得ポイントが表示されます。**
ポイント部分をタップすると、ポイントの獲得履歴や交換履歴を確認できる画面に変わります。

3 ポイントの**獲得履歴・交換履歴**を確認できます。

3 **該当する商品を選択**しましょう。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

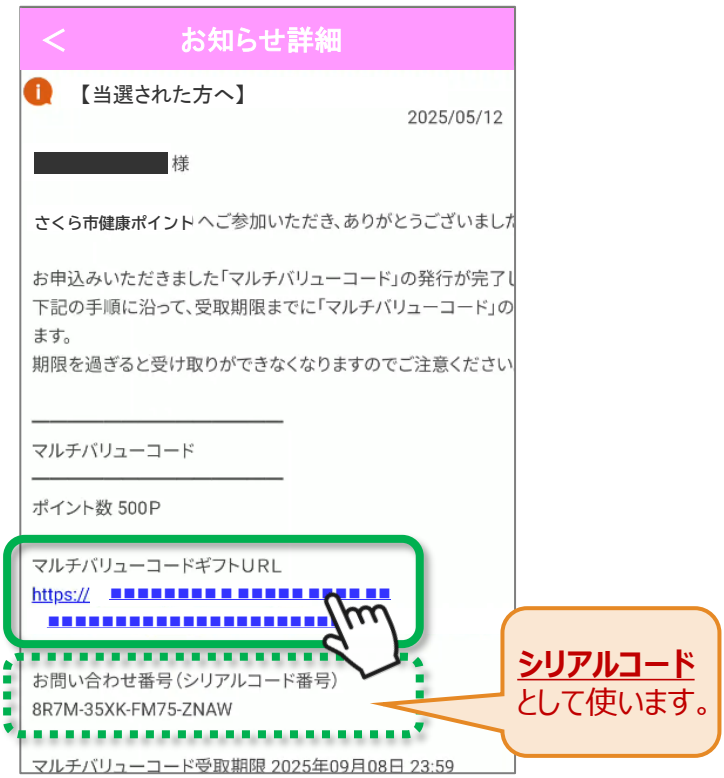
ポイントを交換する

4 交換するポイント数を指定し、**「確認画面へ」**をタップします。

5 交換するポイント数を確認し、**「交換する」**をタップします。

6 ポイントの応募完了です。

7 当選の場合にのみ、翌月10日にURLが記載されたお知らせがPUSH通知で届きますのでURLをタップします。

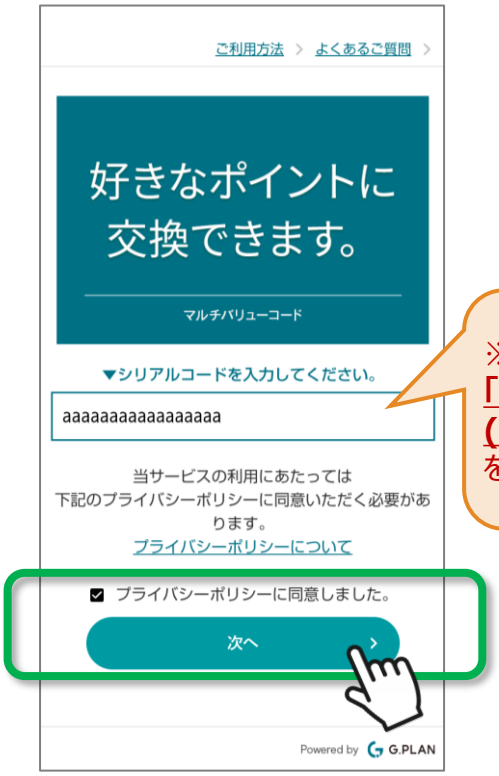


※ ディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。実際のものとは、デザイン・仕様・名称・操作手順・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ポイントを交換する

8 **シリアルコードを入力し、プライバシーポリシー**に同意の上**「次へ」**ボタンをタップします。



※ お知らせに記載の**「お問い合わせ番号(シリアルコード番号)」**を入力

9 交換したい銘柄を選択し**「次へ」**ボタンをタップします。

10 選択した銘柄をご確認の上、**「認証する」**ボタンを押してください。
認証方法は銘柄ごとに異なりますので、画面の案内に従ってお進みください。
各種ギフトコードを選択した場合は**「交換する」**ボタンが表示されます。
「交換する」ボタンを押下すると、すぐに交換完了します。

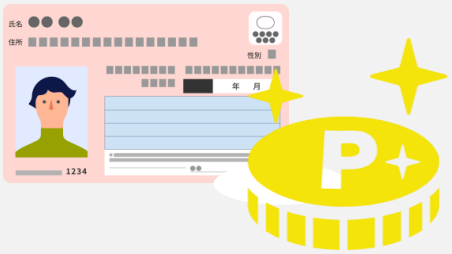
各ポイントの交換に係る注意事項やお問い合わせ、交換方法は**「ご注意事項」**をご参照ください。

※ 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・操作手順・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ポイントを交換する

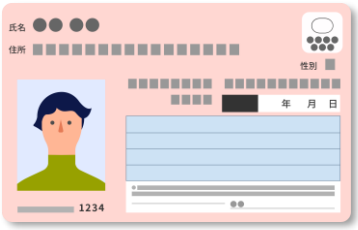
さくら市在住で
マイナンバーカード所有の方



マイナンバーカードのご利用で、
翌月＊＊＊ポイント獲得できます！
※R8年2月分は、翌年の初月に付与いたします。

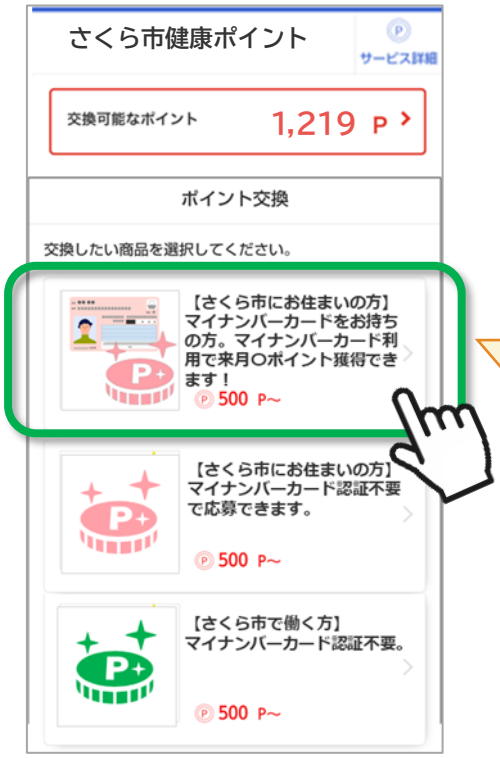
お手元にご用意ください

マイナンバーカードによる公的個人認証を利用するためには、事前に、以下のご準備をお願いいたします。



① **マイナンバーカード**
② **マイナンバーカード発行時にご自身で登録した署名用パスワード（英数字6桁から16桁）**

3 該当する商品を選択しましょう。



翌月、＊＊＊ポイント獲得できます！

こちらの
「マイナンバーカードをお持ちの方」
を選択してください

※「さくら市在住でマイナンバーカード未所有」「さくら市市外在住でさくら市在勤」の方は対象外となります。 マイナンバーカード認証不要の電子マネーを選択してください。

※ 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・操作手順・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ポイントを交換する

さくら市在住で マイナンバーカード所有の方

4 以下の**「本人確認・登録」**画面が表示されたら、画面の案内に従って、本人確認サービス利用規約に同意いただいたうえで、**英数字6桁～16桁の署名用パスワード**（＊）を入力します。次に、スマートフォンの裏面上部を**マイナンバーカード**とあわせて**「読み取り開始」**をタップして、スキャン（読み取り）を完了させてください。

＊ 署名用パスワードは、マイナンバーカード受け取り時に市区町村等の窓口で設定した**「署名用電子証明書パスワード」**のことをいいます。**5回連続で誤入力するとパスワードにロックがかかります。**

＜ カードの読み取りの際の注意点 ＞

注意

- パスワード入力から読み取り完了までスマートフォンとマイナンバーカードをピッタリあてつづけてください。
- 読み取りが完了するまでに、**5秒以**上かかる場合があります。
- **金属の机の上では読み取れない場合があります。**
- カバー類を外すと読み取りやすくなる場合があります。反応が悪い場合はカバーを外してお試しください。
- **充電やイヤホン等のケーブルは、はずしてください。**
- Androidの場合は、NFC／おさいふケータイの機能をONにしてください。

万一、パスワードにロックがかかった場合は、下記の「よくあるご質問」にアクセスのうえ、対処方法をご確認ください。

●よくあるご質問

Q:「パスワードがロックしているため、パスワードを変更できませんでした。お住まいの市区町村の窓口でロック解除を行ってください。」というメッセージが表示されます。対処方法を教えてください。

https://faq.myna.go.jp/faq/show/2356?site_domain=default

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

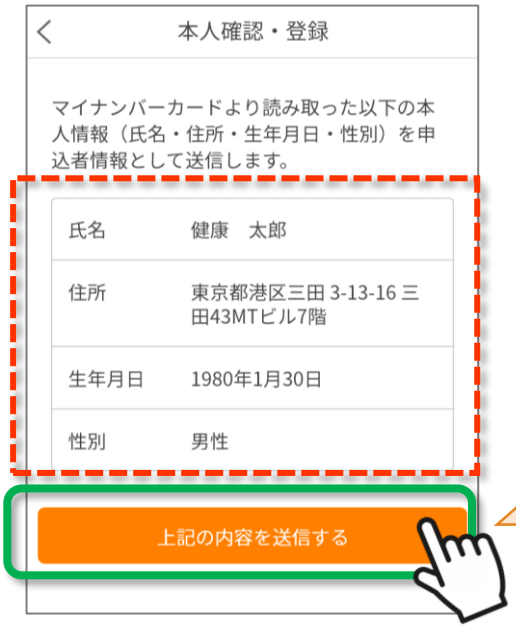
※ ディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。実際のものとは、デザイン・仕様・名称・操作手順・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ポイントを交換する

さくら市在住で マイナンバーカード所有の方

5 マイナンバーカードから取得した**本人情報（氏名・住所・生年月日・性別）**の内容を確認し**「上記の内容を送信する」**をタップしてください。



送信が完了すると**ポイント交換ページ**に移動します。

6 交換するポイント数を指定し、**「確認画面へ」**をタップします。

※事業参加資格（対象自治体在住有無）に満たない場合は、ポイント交換手続きに進むことができません。
※マイナンバーカードに登録している氏名（漢字）と異なると認証できません。

6 交換するポイント数を確認し、**「交換する」**をタップします。

7 ポイントの応募完了です。

当選後の交換フローは
こちら（P11）

※ **7** ～を**ご確認ください。**

※ 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・操作手順・ポイント交換の諸条件等が異なる場合があります。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

主なコンテンツ

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ウオーキングラリー

※ 掲載のコース・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。

◆ 期間内にゴールを目指して、みんなで歩数を競おう！

期間内に参加者同士で歩数を競い合います。

通過地点ごとに画像が変わる！
いつものコースや近所の買い物・お散歩コースを歩きながら、まるで名所めぐりをしている気分に。

あなたの現在のランキングや平均歩数、達成率をチェックできます。順位がわかるので仲間と競争を楽しめます！

ウオーキングラリーとは？

「ウオーキングラリー」は、「ヘルスプラネット」からデータ送信されたあなたの毎日の歩数をもとに、参加者とランキングで競争しながら国内外の名所旧跡（チェックポイント）をWEB上で巡る期間限定イベントです。

Check！

イベント期間中は、最低でも7日間に1回のデータ送信をしましょう。

「ウオーキングラリー」において、歩数データは過去10日分までを集計対象としており11日以前のデータは**集計対象外**となります。最低でも7日間に1回はデータ送信することを推奨します。

歩数計アプリ「ヘルスプラネットウォーク」をお使いの方へ

画面下部のナビゲーションに表示されている**「イベント」（足あとのマーク）**をタップすると「ウオーキングラリー」のページを確認することができます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

ミライフ（1/3）

◆ 健診データと生活習慣データで AIがあなたの将来の健康リスクを予測！

健康診断と生活習慣データから将来の健康リスクをAIが予測。現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」し、一人ひとりの健康リスクに備えた生活習慣の改善方法を提案します。

生活習慣病予防支援サービス

ミライフ

健診データ ＋ 生活習慣データ

現状分析

生活習慣が与える影響を
イラストやアイコンで
わかりやすく「見える化」！

将来予測

一人ひとりの健康リスクに備えた
生活習慣の改善方法を提案

予防方法

etc.

＊「ミライフ」のAI予測は病気を診断するものではありません。
＊「ミライフ」は、医師や保健師などの医療関係者の管理下でご使用ください。
＊「ミライフ」から導き出された将来の健康リスクに不安を感じたり、通院や投薬を受けている場合は、必ず主治医や保健師などの医療関係者の指示に従うようにしてください。

画面に表示される案内に沿って入力するだけ！

STEP 1
健診データ入力
まずは健康診断の結果を入力しましょう。

STEP 2
生活習慣のチェック
次に生活習慣についてお答えいただきます。

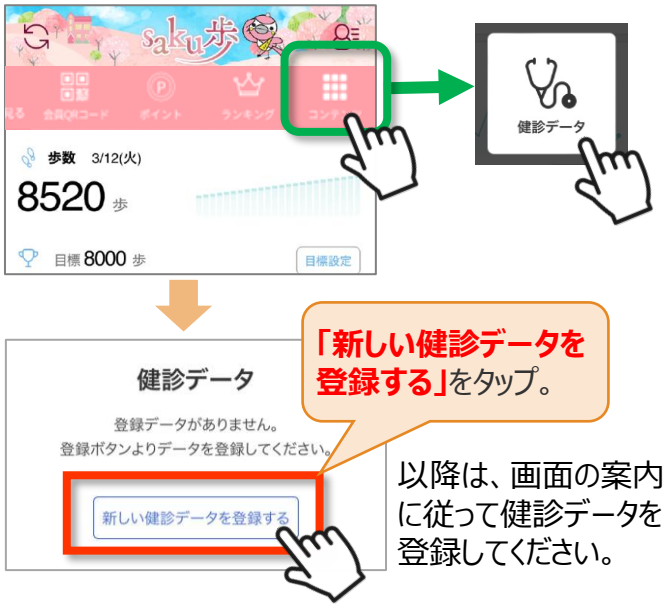
STEP 3
解析スタート
登録が完了したら「解析」を開始してください。

STEP 4
解析結果を確認
解析結果をご確認いただけます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

◆「ミライフ」の使い方

ホーム画面の**「コンテンツ」**＞**「健診データ」**をタップして、**事前にご自身で健診データの入力・登録をお願いします。**

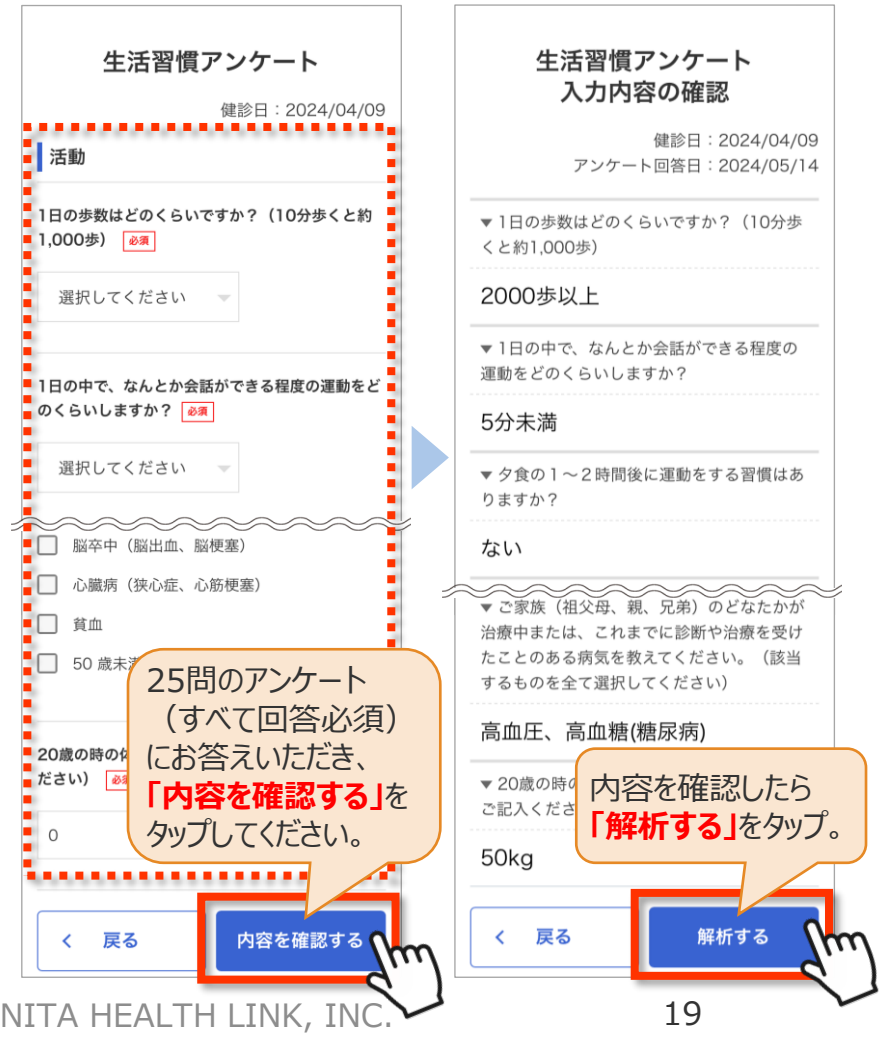


以降は、画面の案内に従って健診データを登録してください。

※ 健診データが登録されると、以下の画面が表示されます。

1 登録済みの「健診データ」の内容を確認したら、**「データを解析して将来予測」**をタップします。

2 **生活習慣アンケート**の画面が表示されたら、アンケートに回答して、内容確認後に**「解析する」**をタップしてください。



3 解析がスタートします。
（数分ほどかかる場合があります）
解析が完了したら、自動で**解析結果ページ**が表示されます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

次ページへつづく

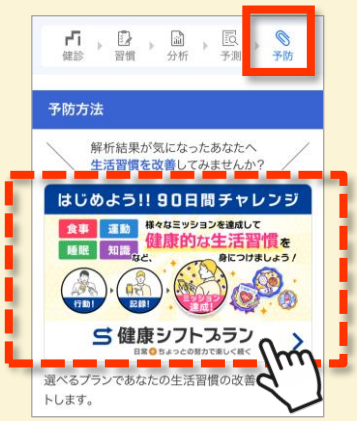
ミライフ（3/3）

4 **解析結果**をご確認いただけます。（画面をスクロールしてご覧ください）

アイコンをタップして、
「健康診断結果」
「生活習慣アンケート結果」
「現状分析」「将来予測」
「予防方法」の各ページを表示することができます。

解析結果の**「総括」**を表示。
健康診断の結果から優先順位の高いもの順にアドバイス。

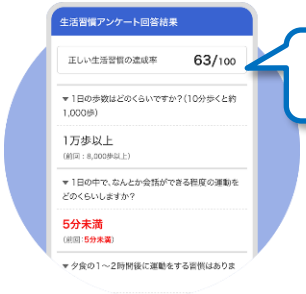
「ミライフ」の解析結果をもとに**「健康シフトプラン」**を実施される方は**「予防方法」**ページに表示されるバナーをタップして「健康シフトプラン」への遷移が可能です。



◆「ミライフ」の機能紹介

現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」。
一人ひとりの健康リスクに備えた、生活習慣の改善方法をご確認いただけます。

現状分析



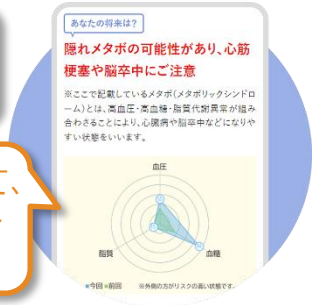
生活習慣を点数化

異常値をお知らせし、原因となる生活習慣を全47タイプに判別

将来予測

現在の生活習慣を継続した場合の**将来の健康リスクをAIが予測**

「血圧」「血糖」「脂質」について、将来のリスク度をレーダーチャートで表示



予防方法

運動・食事など、一人ひとりに必要な改善や継続すべき生活習慣を表示

保健師や管理栄養士が作成した生活習慣改善に役立つ**おすすめ動画**を表示

© TANITA HEALTH LINK, INC.

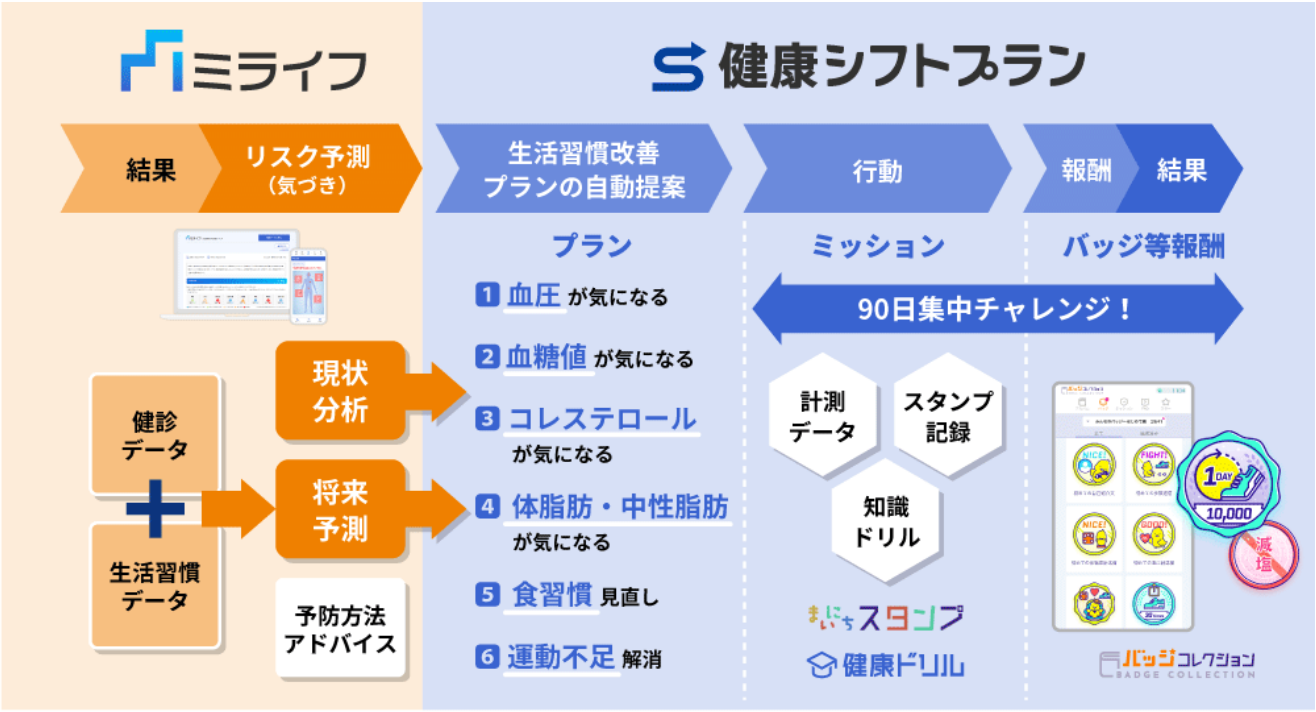
健康シフトプラン（1/3）

◆ はじめよう！90日間チャレンジ
さまざまなミッションを達成して健康的な生活習慣を身につけよう！

生活習慣における改善目標の設定から定着まで、6種の改善プランをラインアップ。「ミライフ」のAIが導き出した将来の健康リスクをもとに、顕在化している健康課題だけでなく将来の健康リスクに備えたプランを通じて、生活習慣の改善をサポートします。

生活習慣改善サポートシステム

健康シフトプラン



健診データと生活習慣データから将来の健康リスク予測

将来の健康リスクに備えて必要な改善プランを提案

選択した改善プランに応じて異なる約80個のミッションにチャレンジ

顕在化している健康課題改善だけでなく将来の健康リスクに備えた6種の生活習慣改善プランをラインアップ

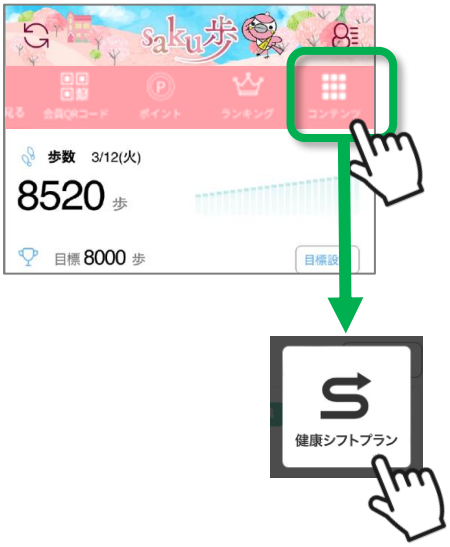
- 血圧が気になる
- 血糖値が気になる
- コレステロールが気になる
- 体脂肪・中性脂肪が気になる
- 健康的な食習慣を身につけたい
- 運動習慣を身につけたい

© TANITA HEALTH LINK, INC.

健康シフトプラン（2/3）

◆「健康シフトプラン」の使い方

ホーム画面の
「コンテンツ」＞「健康シフトプラン」
をタップします。

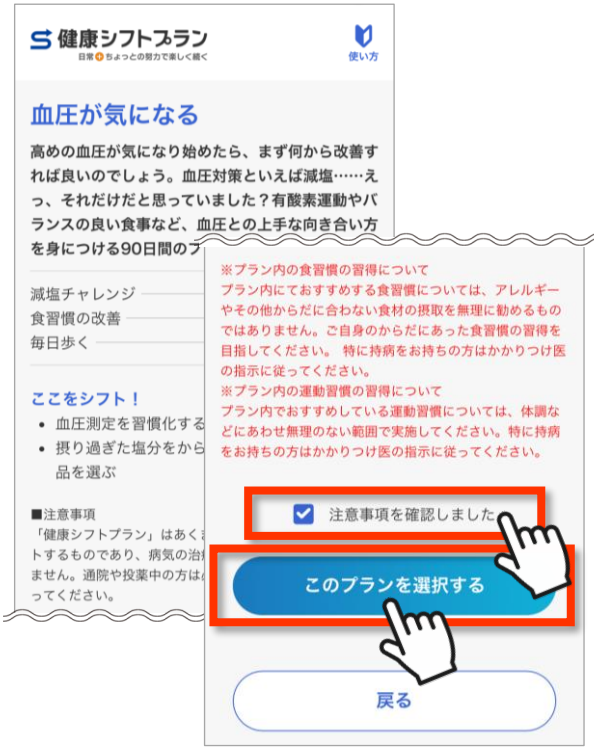


※「ミライフ」を実施済みの方は、「ミライフ」解析結果の**「予防方法」**ページに表示されるバナーをタップして「健康シフトプラン」へ遷移することも可能です。

1 「健康シフトプラン」のサービス紹介ページが表示されたら**「健康シフトプランをはじめる！」**をタップ。
おすすめプランから、あなたが取り組みたいプランを選んでタップします。

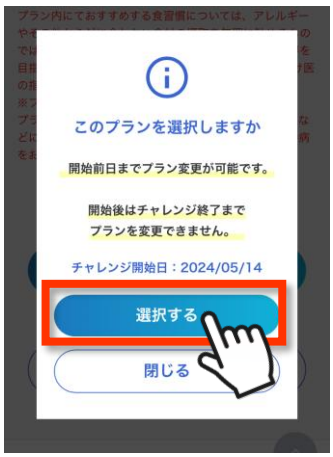
※「ミライフ」を実施済みの方は、「ミライフ」の現状分析と将来の健康リスク予測から、おすすめの生活習慣改善プランが**自動提案**されます。

2 選んだプランの説明と注意事項を確認し**チェックボックス**にチェックを入れた後に、**「このプランを選択する」**をタップします。



3 画面の案内に従って「健康シフトプラン」をはじめましょう。

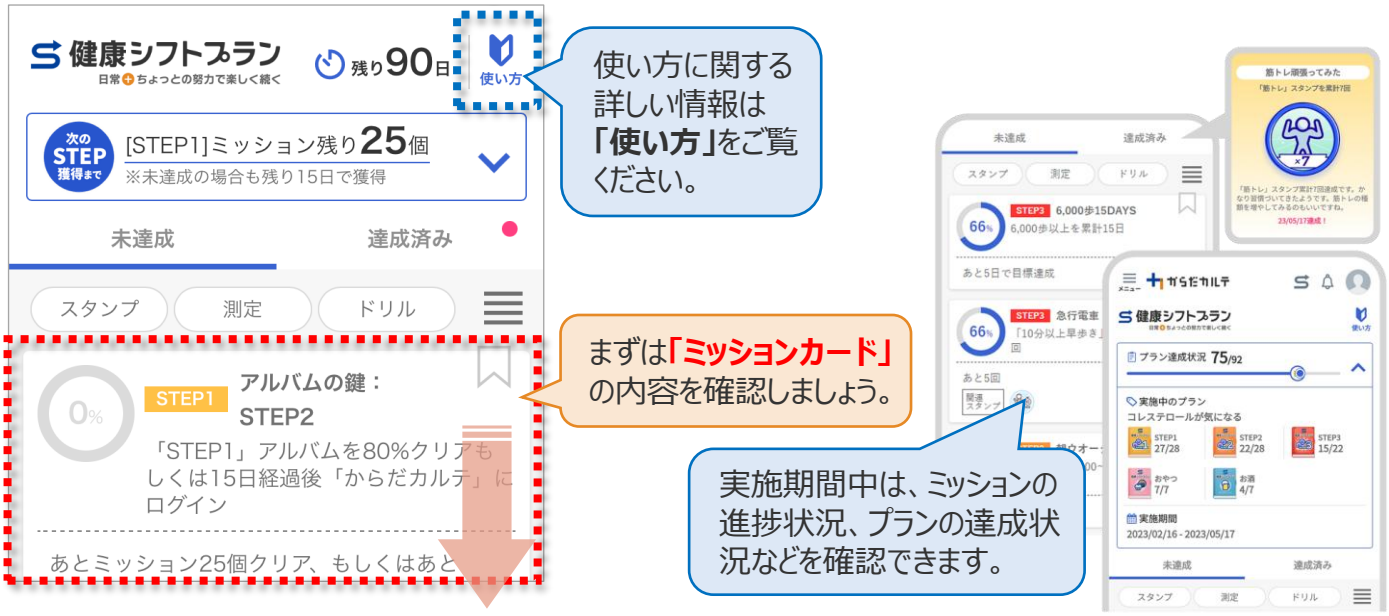
> ※画面に記載されているチャレンジ開始日の前日まではプランの変更が可能です。
> ※**開始後は90日間のチャレンジ終了までプランを変更できません。**



次ページへつづく

健康シフトプラン（3/3）

4 **スタート画面**が表示されます。（画面をスクロールしてご覧ください）
「ミッションカード」を確認し、達成できそうなものから自由に取り組んでいきましょう。



◆「健康シフトプラン」のミッション紹介

プランの中で実施する「ミッション」には、日々のからだや運動の状態をはかって変化を確認することからはじまり、**「まいにちスタンプ」**や**「健康ドリル」**を使って生活習慣の振り返りや気づきの質を高めます。自分に合ったプランを選び、ミッション達成に夢中になればなるほど、健康的な生活習慣がどんどん定着していきます！
各プランはSTEP1から3まで、3段階にわかれています。
全体の**達成率80%**を目指し、**90日間集中してがんばりましょう！**

はかって、ピッと データ送信！
歩数・体組成・血圧データを「からだカルテ」に記録

押すだけ記録！「まいにちスタンプ」
毎日の栄養バランスや食習慣・運動習慣・睡眠習慣を記録

生涯役立つ知識を！「健康ドリル」
２択形式のクイズ問題や小テストで“考える”を何度も繰り返すことで、知識の定着を促進。
正しい行動とやる気UPに

© TANITA HEALTH LINK, INC.

まいにちスタンプ

◆ 日々の食事や運動タスクの実績を簡単に記録できる！

「まいにちスタンプ」は、あなたの毎日の食事バランスや食習慣・運動習慣・睡眠などに関する生活習慣について、スタンプを押すことで記録していく機能です。
細かい数字入力などは必要なく、その日に「食べた食品」や「できたこと」のスタンプを押すだけで簡単に記録できるので、誰でも無理なく続けられます。

ホーム画面の**「コンテンツ」**＞**「まいにちスタンプ」**よりご覧いただけます。

使い方に関する詳しい情報は**「使い方」**をご覧ください。

スタンプカードの中から
「できた！」と思った**スタンプを押して、記録しましょう。**
スタンプは日付をさかのぼって記録することができます。

「記録一覧」ページでは、毎週月曜日から日曜日までの7日間を1サイクルとして、週ごとの記録を確認できます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

健康ドリル（1/2）

◆ 生涯役立つ健康知識が、隙間時間で楽しく身につく！

健康に関する情報があふれている世の中。闇雲に情報を得て健康づくりをはじめても、効果が出なかったり、間違った情報を手にしてしまって逆効果になることも。まずは正しい知識を身につけ、無理なく自分のペースで健康づくりを実践することが大切です。
正しい生活習慣を身につけるためには「考える」を繰り返すことが重要です。
「健康ドリル」はそのような思いから作られた学びのコンテンツです。

＜先端予防メディカルセンター 高瀬医師・医学博士監修＞

ホーム画面の**「コンテンツ」＞「健康ドリル」**よりご覧いただけます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

健康ドリル（2/2）

【健康ドリルのテーマ（全13種）】

- ○生活習慣と病気の知識
- ○フレイル
- ○食生活
- ○嗜好品を見直す
- ○身体活動・運動
- ○睡眠と心の健康
- ○口の健康
- ○がん対策
- ○女性の健康
- ○救急と感染症の知識
- ○健康行動を続ける秘訣
- ○健康を支える仕組み
- ○健康経営

問題数は 300問 以上！

◆「健康ドリル」の使い方

① 学びたいカテゴリーを選択

健康に関するさまざまなカテゴリー（全13種）から学びたいテーマを選択します。

② 問題を解いて学ぶ、解説を読んで深める

ドリルの問題文にも健康知識が入っているので問題を解くことで知識を身につけることができます。また、解説を読むことでさらに知識が深まります。

③ 小テストにチャレンジ！

問題に慣れたら小テストにチャレンジできます。受けた小テストの結果はすぐに分かるので、どこが苦手なのか確認できます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

バッジコレクション（1/2）

◆ バッジを集めて、楽しく健康管理！

歩くことで、それぞれのバッジごとに決められたミッションをクリアしてみましょう！目標を達成すると、バッジが獲得できます。また、バッジを獲得すると、各バッジに応じたスターを獲得することができます。たくさんの**「スター（★）」**を集めると、新しいアルバムを獲得できます。たくさん歩いてコンプリートを目指しましょう！

ホーム画面の**「コンテンツ」**＞**「バッジコレクション」**よりご覧いただけます。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

バッジコレクション（2/2）

◆ バッジを手に入れて、スターを獲得しよう！

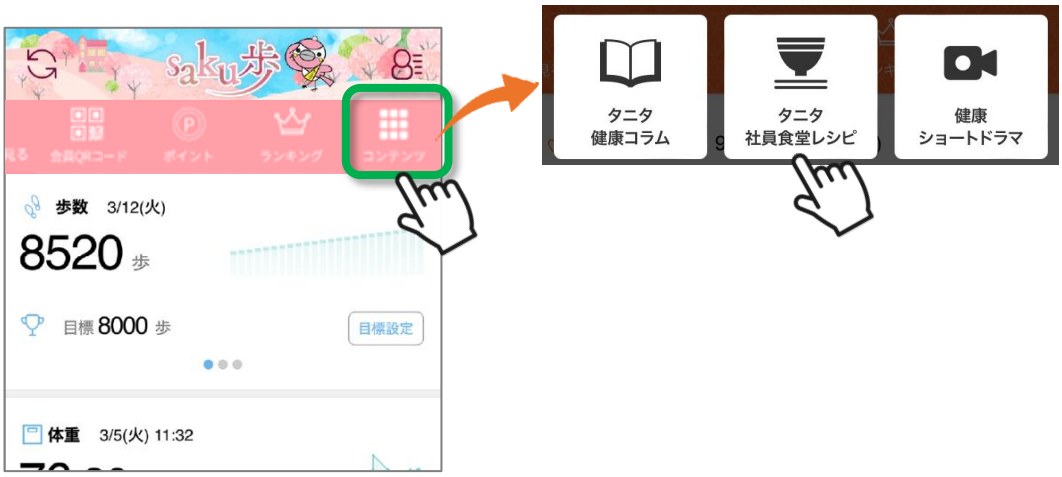
バッジを手に入れると、バッジごとに設定された数の**「スター（★）」**を手に入れることができます。

◆ ミッションを達成してスターを獲得しよう！

© TANITA HEALTH LINK, INC.

健康お役立ち情報

ホーム画面の**「コンテンツ」**より、
以下の3つのコンテンツ（健康お役立ち情報）をご覧いただけます。



タニタ健康コラム

最新のトレンドから基礎知識まで、さまざまな内容の健康に関する知識を楽しく習得することが可能です。

350本以上のコラムを閲覧可能！

タニタ社員食堂レシピ

健康的なダイエットや、ご家族の日々の健康管理にお役立ていただけます。

毎週5定食分のレシピを閲覧可能！

健康ショートドラマ

筑波大学大学院教授・久野譜也氏と、タニタヘルスリンクの管理栄養士・龍口知子が、目からウロコ、これならやってみたいと思える、「健康づくりの新常識」をお伝えする新感覚ショートドラマ。

20本以上の動画を視聴可能！

※　動画の視聴には大量のデータ（パケット）通信を行うためWi-Fi環境でのご利用を推奨します。

© TANITA HEALTH LINK, INC.

「お友だち紹介」機能

以下の手順に従って、お手続きをお願いします。

1 ホーム画面右上の**「プロフィール」アイコン**をタップします。

2 **「お友だち紹介」**をタップします。

3 「お友だち紹介」ページが表示されたら、画面の案内に従って、**紹介コードをコピー**、または**「コードをシェアする」ボタンをタップ**して
お友だちに紹介コードを送りましょう。
※お友だち（紹介された人）が紹介コードを入力のうえ、本事業への新規参加登録を完了させると紹介成立です！
紹介した人・された人両方にそれぞれ【**＊＊＊ポイント**】が付与されます。

※上記は「コードをシェアする」ボタンをタップしてLINEからシェアする場合の例

© TANITA HEALTH LINK, INC.

© TANITA HEALTH LINK, INC.