



「歩こっさ+」 操作説明資料



目次

1. 歩こっさ+をダウンロードする前に	3 p
2. 歩こっさ+のダウンロード方法	7 p
3. アプリの初期設定について	8 p
4. 基本操作について	10 p
5. チャレンジについて	12 p
6. ポイントについて	13 p
7. グループ機能について	14 p
8. その他機能	15 p


1. 歩こっさ+をダウンロードする前に

歩こっさ+は外部の歩数アプリと連携し、身体情報や歩数を取得します。そのため、歩こっさ+をダウンロードする前に歩数アプリの設定を事前に行う必要があります。

Android端末の場合

Android端末はGoogleFit  とヘルスコネクト  を使用します。

GoogleFitとヘルスコネクトを同期した上で、ヘルスコネクトと歩こっさ+を連携する必要があります。

ヘルスコネクトとGoogleFitのインストールがまだの方は、Playストア  からインストールしてください。（AndroidOS13以降の方はヘルスコネクトはインストール済みです）

iOS端末の場合

iOS端末はヘルスケア  と連携を行います。

ヘルスケアはiOS端末に最初からインストールされているアプリです。インストールの作業は不要です。

1. 歩こっさ+をダウンロードする前に

【Android端末の方】

ヘルスコネクト・GoogleFitの事前設定の操作について説明します。

GoogleFitを開くとアカウントの選択画面が表示されます。
「○○で続行」をタップすると基本情報の入力を求められます。
基本情報を入力後「次へ」をタップします。



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

グラフの画面
が出てくれば
OK!



※しばらく「次へ」が続きます

1. 歩こっさ+をダウンロードする前に

【Android端末の方】

ヘルスコネクト・GoogleFitの事前設定の操作について説明します。



▲ヘルスコネクト
ダウンロード

ヘルスコネクトがインストールされた状態でGoogleFitを起動すると、「Fitとヘルスコネクトを同期する」という案内が表示されます。画面の案内に従って進めてください。



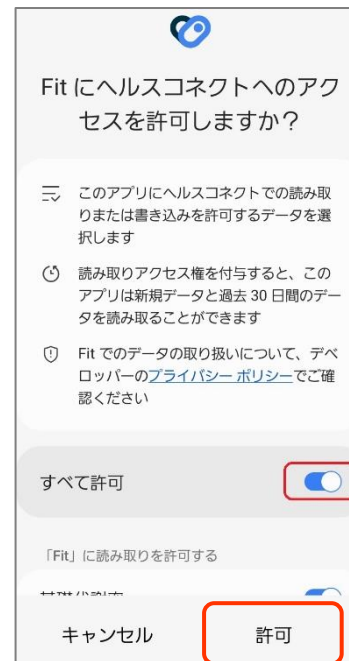
▲「始める」をタップ



▲「設定」をタップ



▲「使ってみる」をタップ



▲「すべて許可」をタップ



▲「完了」をタップ

1. 歩こっさ+をダウンロードする前に

【iOS端末をお使いの方】

ヘルスケアの事前設定の操作について説明します。

ヘルスケアアプリを開き、「ブラウズ」をタップすると下図の画面が表示されます。ブラウズ画面に「身体測定値」の項目があるのでタップします。身長と体重が設定できる項目があるので設定します。



2. 歩こっさ+のダウンロード方法

歩こっさ+はPlayストア(Android)、AppStore(iOS)からダウンロードできます。

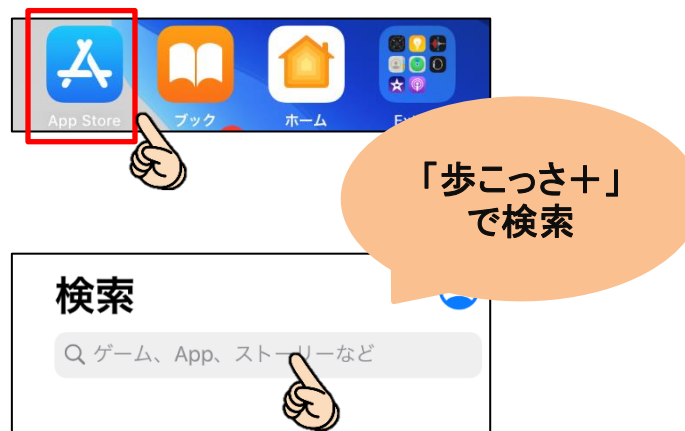
Android端末



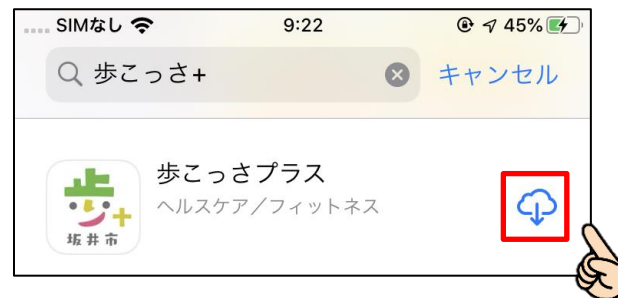
※「歩こっさ」「あるこっさ」でも出てきます。



iOS端末



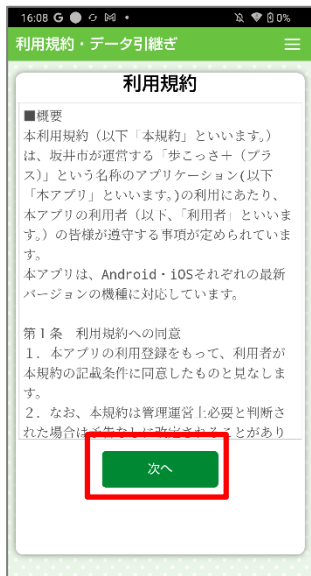
※「歩こっさ」「あるこっさ」でも出てきます。



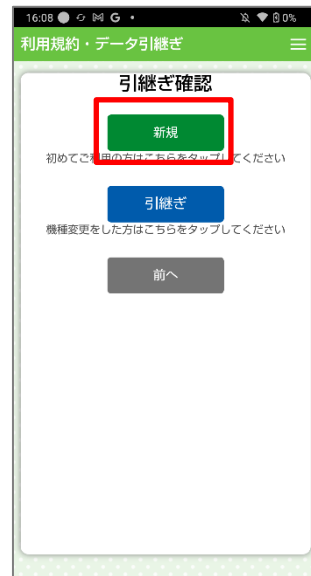
3. アプリの初期設定について

アプリインストール後、初回起動時に利用規約の画面が表示されます。
規約に同意後、ユーザの初期設定が始まります。

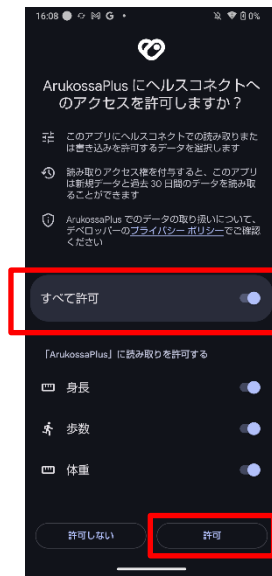
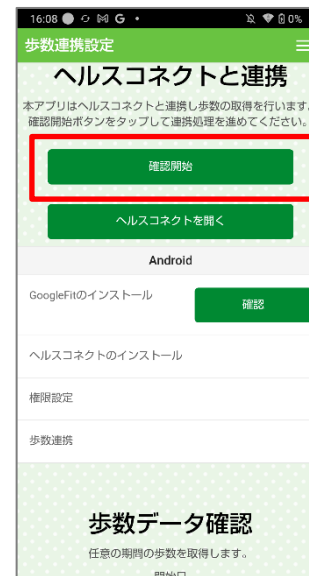
1. 規約に同意



2. 「新規」をタップ



3. ヘルスコネクト・ヘルスケアとの連携に案内されます。



※Android端末
「すべて許可」をタップ
してください。

※iOS端末
身長・体重・歩数のすべてに
チェックを入れ、許可を
タップしてください。

3. アプリの初期設定について

歩数連携完了後、ユーザ情報の登録に移ります。



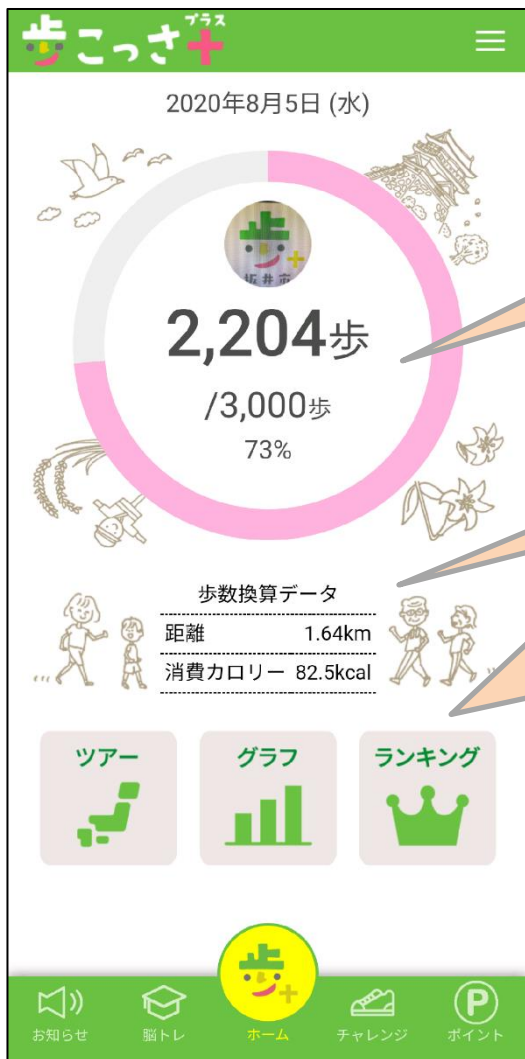
個人設定でできること

- ・アイコンの登録
- ・プッシュ通知の受け取り
- ・ユーザID
(自動で採番されます)
- ・ニックネーム(必須)
- ・性別(必須)
- ・生年月(必須)
- ・居住地区(必須)
- ・目標歩数(必須)
- ・自己紹介
- ・テーマカラー
(ホーム画面のグラフの色)

入力後、登録ボタンをタップすることでユーザ登録が完了します。

4. 基本操作について

ホーム画面の基本操作



自身の歩数と個人設定で登録した目標歩数が表示されます。目標に対しての進捗をグラフで表示しています。

歩いた歩数を「距離」「消費カロリー」に換算して表示しています。

ツアー: 自身の歩数で目標地点へ進むことができるバーチャルツアーです。
グラフ: 自身の歩数を週・月・年別でグラフ化して確認できます。
ランキング: アプリの利用者を対象に歩数ランキングを表示します。
ランキングの反映はアプリを起動したタイミングになります。

4. 基本操作について

お知らせ

坂井市が配信したお知らせを確認できます。



脳トレ

パズル・計算等4種類の脳トレにチャレンジできます。

例)



5. チャレンジについて

歩こっさ+では歩いた歩数によってポイントを獲得できる仕組みがあります。

ウォーキングチャレンジ



8週分の歩数を
確認できます。
1週間で
21,000歩以上で
5ポイント
35,000歩以上で
20ポイント
獲得できます。

歩こっさカードチャレンジ



全てのチャレン
ジにクリアする
と「歩こっさカ
ード」を獲得で
きます。
チャレンジの内
容は開催時期
によって異なり
ます。

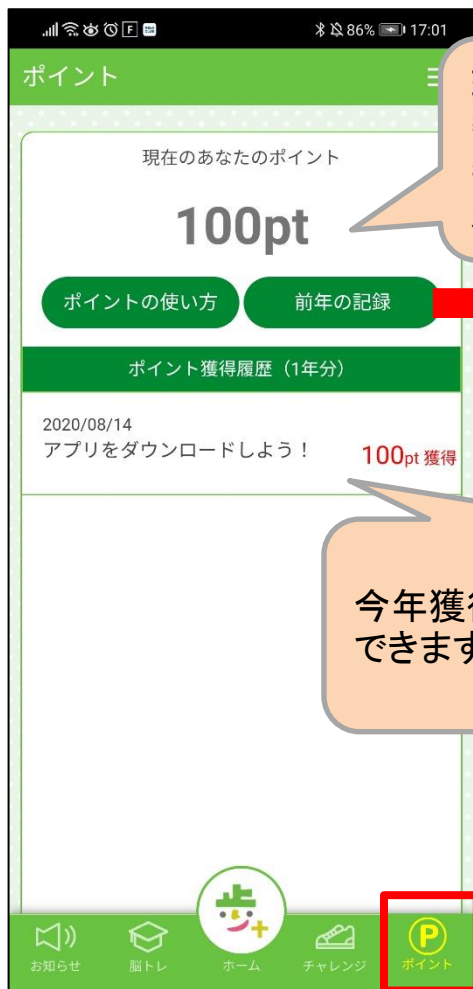
友達の招待や
健(検)診受診
でポイントを獲
得できます。
「歩く」以外でポ
イントを獲得で
きるチャレンジ
です。

ヘルスアップチャレンジ



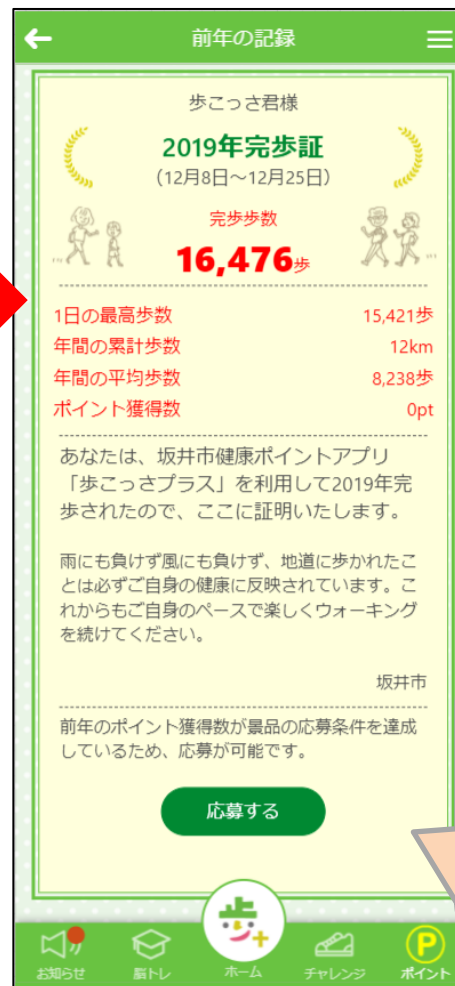
6. ポイントについて

ポイントの画面ではチャレンジで獲得したポイントを確認することができます。
1年分のポイント履歴を確認できます。



現在獲得しているポイント数です。
毎年12月31日でリセットされます。

今年獲得したポイントの履歴を確認
できます。



前年の記録がある場合、一昨年の合計歩数などを確認できます。

1昨年の獲得ポイントが応募条件ポイントに達している場合のみ、「応募する」のボタンが表示されます。

7. グループ機能について

歩こっさ+ではグループを作成してグループ内でのランキングを確認できます。



「ランキング」→「グループ」をタップするとグループ内ランキングが表示されます。

グループの切り替えは < > をタップします。

グループ作成



メニューから「グループ」をタップします。



グループは利用者が自由に何個でも作成可能です。

作成したグループはLINEやメールなどで招待をすることができます。

8. その他機能

上記で説明できていない機能について



- ・ 個人設定…アプリの初期起動時に設定した際に設定した個人設定を修正できます。
- ・ 歩数連携…歩数の取得が不安定な場合に歩数の取得状況を確認できます。
- ・ 友達招待…LINEやメールでこのアプリのインストールを促すことができます。友達招待をすることでポイントを獲得できます。
- ・ 健(検)診の記録…健康検査・がん検診・歯科健診を受診したか記録できます。1年に1回リセットされます。
- ・ 機種変更…機種変更を行う際に使用します。
- ・ 坂井市HPへ…坂井市のホームページを表示します。
- ・ 使い方ガイド…歩こっさの操作方法を確認できます。
- ・ 適正歩数診断…いくつかの質問に回答してあなたの適正歩数を調べることができます。
- ・ 利用規約・データ引継ぎ…利用規約の確認や、機種変更時の対応を行えます。
- ・ よくある質問…よくある質問集です。