

## よくある質問

### 歩数等の記録について

Q. どのように歩数を計測しているのですか？

Android は GoogleFit、iOS は HealthCare と連携して歩数の情報を取得しています。ただし機種によっては歩数の反映に時間がかかります。また、1日の歩数は、午前0時に自動で0歩にリセットされます。(歩数情報のほかに身長や体重のデータを取得しています。必ず、アプリとのデータの連動を有効にしてください。)

Q. 歩いた距離の計算式を教えてください。

歩いた距離は、以下の計算で算出しています。

距離 (km) = 歩数 (歩) × 歩幅 (身長 cm × 0.45) ÷ 100,000

Q. 消費カロリーの計算式を教えてください。

歩数・身長・体重から消費カロリーを計算しています。MET s (メッツ：運動強度の単位) は3 (中強度：普通歩行程度) を基準にしています。

以下の計算式から消費カロリーを算出しています。

消費カロリー(kcal) = 1.05 × 3MET s × 運動時間(時間) × 体重(kg)

(参考URL：厚生労働省エーヘルズネット)

※Google Fit やヘルスケアで、身長と体重を登録していない場合は、算出できません。

### ポイントについて

Q. ポイントの貯め方を教えてください。

毎日の歩数や健康づくりの取り組みによりポイントが獲得できます。チャレンジの内容は、チャレンジ画面よりご確認ください。(チャレンジ項目：①ウォーキング、②歩こっさカード、③ヘルスアップ)

年間のポイント獲得履歴はポイント画面で確認できます。

Q. 貯まったポイントは何に利用できますか。

1月~12月に獲得したポイント数に応じて年に一度、坂井市が用意する賞品に応募することができます。応募の期間は、1月を予定しています。詳細は、ポイント画面の「ポイントの使い方」で確認できます。

### 歩こっさカードについて

Q. 歩こっさカードとは何ですか。

年に数回、期間限定のポイント獲得チャンスがあります。期間は1か月間。チャレンジ月間中に動画を見たり、脳トレをクリアしたり、すべての歩こっさカードチャレンジをクリアすると「歩こっさカード」が表示されます。そのカードから応募フォームに入り、応募するとお得な特典が受けられます。

### グループについて

Q. グループを作成すると何ができますか。

グループを作成するとグループ内のランキングを確認することができます。グループ内で歩数を競い合うのもいいですね。

### お友達招待の仕方について

Q. お友達にアプリを招待したい。招待の仕方を教えてください。

画面右上≡をタップし個人設定画面に移動し、「招待する」をタップします。ラインやメールなどで友達に案内を送信します。

### ランキングについて

Q. ランキングは、いつの時点の歩数を反映していますか？

ログインした時点の歩数が反映されます。ログインしないとランキングに反映しません。

### アプリについて

Q. アプリは無料で使えますか？

無料で使用できます。ただし、アプリデータ通信費は利用者負担となります。

Q. 機種変更してもデータは引き継がれますか。

引き継がれるデータは以下の通りです。

- ・個人設定データ
- ・これまでの歩数データ
- ・グループの参加情報
- ・ポイントの獲得履歴
- ・チャレンジのクリア履歴

詳細は画面右上≡をタップし、機種変更のページに記載しています。

Q.アプリを削除した場合データはどうなりますか。

削除した場合はすべてリセットされます。データの復元はできません。