



# 操作マニュアル

GO!GO! あるくっちゃ KitaQ

パステムソリューションズ株式会社

令和3年10月5日

## 目次

第1章 はじめに .....	3
対象機種.....	3
ポイント.....	3
その他 .....	3
第2章 利用開始 .....	4
インストール .....	4
初回起動.....	4
第3章 トップ画面.....	7
基本.....	7
計測値 .....	7
その他 .....	7
健康記録を入力する .....	8
第4章 メニュー .....	14
第5章 ランキング.....	16
ランキングが反映されるタイミング.....	16
企業・団体／北九州市ランキング .....	16
第6章 ウォーキング履歴.....	17
第7章 コース .....	18
コースの閲覧 .....	18
コースを歩く .....	19
第8章 イベントカレンダー .....	21
イベントの閲覧.....	21
イベントへの参加.....	22
第9章 アンケート .....	24
第10章 企業・団体登録申請 .....	26
申請手順.....	26
第11章 端末変更処理 .....	27
第12章 歩数カウント .....	28
iPhone.....	28
Android.....	29
第13章 よくある質問 .....	31
第14章 留意事項 .....	31



## 第1章 はじめに

本マニュアルは「GO!GO! あるくっちゃ KitaQ」（以下、本アプリ）の操作について説明したものです。

### 対象機種

本アプリの対象機種は下記です。

- 【Android】 Android6.0 以上
- 【iOS】 iPhone5S 以上、かつ iOS11 以上  
(iPhone5C は非対応)

### ポイント

アプリ内でポイントが貯まります。ポイントは毎日のウォーキングなどで増やすことができます。

1000 歩歩くごとに	1 ポイント (上限 1 日最大 12,000 歩)
ウォーキングコースを歩く	1 ポイント～10 ポイント (コースごとに異なる)
アプリを開く	1 ポイント (上限 1 日 1 ポイント)
体重の測定・入力	1 ポイント (1 日最大 1 回)
血圧の測定・入力	1 ポイント (1 日最大 2 回、朝・夕それぞれ 1 回ずつ)
市が認定するイベントへの参加	5 ポイント (1 日最大 1 回)

### その他

下記サイトでアプリに関する情報を発信しています。



URL : <https://www.kitaq-health.com/>

## 第2章 利用開始

スマートフォンに本アプリをインストールし利用を開始するまでの手順を説明します。

### インストール

#### 【Android】

スマートフォンにインストールされている GooglePlay で「あるくっちゃ KitaQ」を検索しインストールします。



#### 【iOS】

iPhone にインストールされている AppStore で「あるくっちゃ KitaQ」を検索しインストールします。

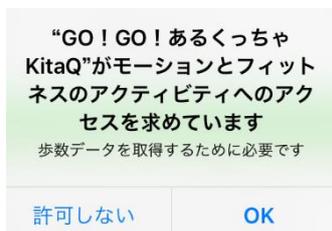


### 初回起動

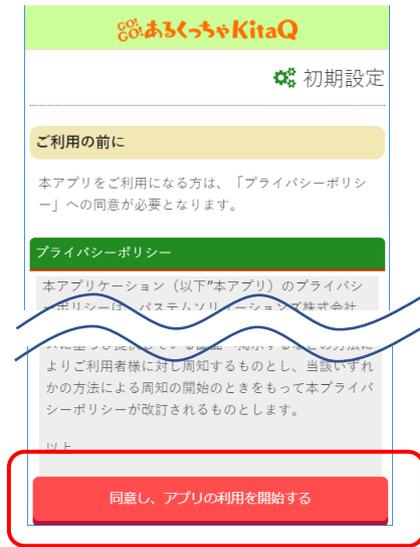
1. インストールが完了するとスマートフォンに下記のアイコンが表示されます。これをタップし本アプリを起動します。



2. (iPhone のみ) 下記メッセージが表示されたら「OK」ボタンをタップしてください。「許可しない」をタップした場合、歩数を計測することができません。あとから設定を変更したい場合は、iPhone の設定アプリで [プライバシー] - [モーションとフィットネス] - [GO!GO! あるくっちゃ KitaQ] のチェックを変更してください。



3. プライバシーポリシーの同意画面が表示されます。画面最下部にある「同意し、アプリの利用を開始する」ボタンをタップします。



4. 「初めての方」ボタンをタップします。



5. 利用者情報を入力し、画面最下部の「登録」ボタンをタップします。

項目名	説明
ニックネーム	ランキングで使用します。必ず入力してください。
お住まい/勤務地	お住まいの区または勤務地の区を7区から選択します。
メールアドレス	利用しているメールアドレスを入力します。機種変更時やプレゼント送付の連絡に使用します。
性別	性別を選択します。
身長	身長を入力します。
生まれた年	生年を入力、または選択します。
企業・団体名	所属している企業、または団体を選択します。
目標歩数	目標歩数を入力します。必ず入力してください。

**i** 必須項目が入力されていない場合ボタンは無効化されます。

6. (iPhone のみ) 下記メッセージが表示されたら「許可」または「許可しない」ボタンをタップします。あとから設定変更する場合、設定アプリで [GO!GO! あるくっちゃ KitaQ] - [通知] 画面で変更できます。



## 第3章 トップ画面

トップ画面では様々な情報を参照することができます。

### 基本



アイコン	説明
	今日の歩数がカウントされ表示されます。
	タップするとメニュー項目を表示します。詳細は後述します。
	タップすると健康記録を入力できます。今日の体重、血圧などの健康記録を入力してください。
	他の画面でこのアイコンをタップするとトップ画面に戻ることができます。
	タップするとランキング画面が開きます。
	タップするとイベントカレンダー画面が開きます。
	タップするとコース一覧画面が開きます。

### 計測値

距離	歩数と身長から自動計算し表示します。
パワーウォーキング	早歩きした距離を歩数と身長から自動計算し表示します。
カロリー	性別、体重、歩行距離から消費カロリーを自動計算し表示します。
医療費抑制額	1歩0.061円として医療費抑制額を計算します（筑波大学教授久野譜也）。今年度1年間の合計額です。
あなたの総歩数	今年度1年間の合計歩数を表示します。タップすると履歴画面へ遷移します。

### その他



スマッキーからの応援メッセージが表示されます。1日の歩数に応じてメッセージが変わります。

お知らせが配信されると下記画像に差し変わります。また、左上の数字は未読件数に応じて表示されます。4件以上ある場合「3+」と表示されます。この画像をタップするとお知らせ画面へ遷移します。



本日イベント  
開催中📍

開催中のイベントがある場合、上記応援メッセージの下に表示されます。タップするとイベントエントリー画面へ遷移します。

今日の減塩アドバイス：お味噌汁は  
具たくさんに。

日替わりで健康メッセージが表示されます。



今年度獲得した合計ポイントを表示します。150 ポイントを超えるとアイコンの表示が変わります。上部に今月獲得ポイント、下部には今日獲得したポイントが表示されます。



日替わりで北九州市内のゆるキャラが表示されます。

## 健康記録を入力する

トップ画面の「今日の健康記録」項目にある「入力する」ボタンをタップすると健康記録を入力、保存することができます。



## 1) 体重・血圧を登録する

- ・「体重・血圧」を選択します。



- ・各項目に入力を行ってください。

入力完了後、「登録」ボタンをタップすることで入力情報が登録されます。

健康記録の日付を変更する場合は  
タップして日付を変更してくださ  
い。

朝と夕の血圧を入力します。

体重を入力します。

- 2) 血圧機器で計測された血圧情報を連携する  
・「血圧機器連携 (血圧)」を選択します。



- ・使用する機器を選択します。  
連携を中止する場合は「中止」ボタンをタップします。

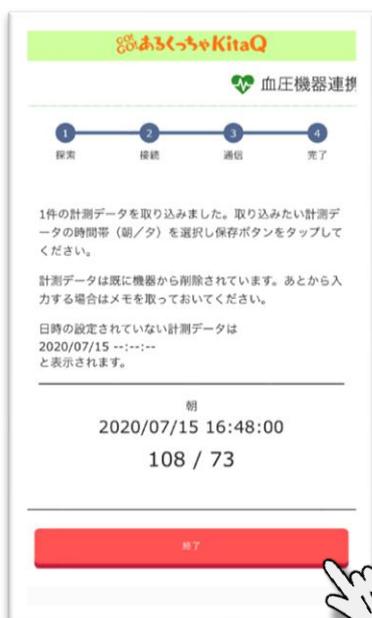


- ・ 血圧の計測を開始してください。
- 計測が完了するとアプリと血圧機器で通信を行います。
- 通信完了後、計測された情報が表示されます。
- アプリにデータ取込を行う場合は「保存」ボタンをタップしてください。



計測された情報が表示されます。

- ・ アプリへ取り込まれた情報が表示されます。
- 終了する場合は「終了」ボタンをタップします。



3) QRコードを読み取り血圧情報を登録する

- ・「QRコード（血圧）」を選択します。
- スマートフォンのカメラが起動します。
- QRコードをカメラで読み取り、結果を登録します。



4) 塩分チェック結果を登録する

- ・「塩分チェック」をタップします。



- ・「チェックスタート」をタップします。



- ・該当する選択項目をタップします。

塩分チェックシート

問1 1/1:  
みそ汁、スープなどを食べる頻度はどのくらいですか？

1日2杯以上	(3点)
1日1杯くらい	(1点)
2~3回/週	(1点)
あまり食べない	(0点)

< 前へ 次へ >

- ・最後の問いに対する回答を選択後、確認画面が表示されます。チェック結果の登録を行う場合は「はい」をタップします。

塩分チェックシート

問13 13/13  
食事の量は多いと思いますか？

人より多め	(3点)
普通	(1点)
人より少なめ	(0点)

確認  
登録を完了してよろしいですか？

はい いいえ

- ・登録完了後、チェック結果が表示されます。終了する場合は、「終了し元の画面に戻る」をタップします。

結果

11点

0~8	9~13	14~19	20以上
-----	------	-------	------

食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。

下記のアドバイスを実施して減塩にチャレンジ！

- ☑ しょうゆやソースなどのかける頻度を減らしましょう。
- ☑ うどん、ラーメンなどの汁を残すようにしましょう。
- ☑ 昼食で外食やコンビニ弁当などの利用頻度を減らしましょう。

終了し元の画面に戻る



企業・団体登録申請	企業・団体登録申請画面が開きます。
ふくおか健康づくり県民運動	タップすると県民運動情報サイトが表示されます。健康づくりに関する情報を確認できます。
アンケート	タップするとアンケート画面が開きます。ウォーキングラリー実施後に入力が可能になります。
このアプリについて	タップするとこのアプリに関する情報が表示されます。現在インストールされているアプリのバージョン／利用規約／プライバシーポリシー
SNS 連携	タップすると今日の歩数、写真と共に SNS に連携できます。

## 第5章 ランキング

個人／企業・団体／北九州市区でのランキングが表示されます。個人ランキングはさらに市内／区内でのランキングも表示可能です。



個人／企業・団体／北九州市のランキングをそれぞれ表示します。

市内／区内での個人ランキングを表示します。

日／週／月／年度／累計での合計歩数と順位が表示されます。ランキングが作成されていない場合は「--歩 (--位)」と表示されます。

月のランキングが上位 100 位まで表示されます。

### ランキングが反映されるタイミング

計測した歩数は、翌日以降本アプリを開いたときにサーバへアップロードされます。サーバではアップロードされた歩数から 1 時間おきにランキングを作成します。ご自身、および他の利用者がアプリを開くタイミングによってランキングは変化していきます。

### 企業・団体／北九州市ランキング

個人のランキングと異なり、これらのランキングは所属する利用者の合計歩数を利用者数で平均した歩数で作成しています。

第6章 ウォーキング履歴

過去の歩数、体重、血圧を参照できます。



歩数／体重・血圧の表示を切り替えます。

日ごとの歩数を表示します。「前日」「次日」ボタンで日付を変更することができます。

日／週／月／年合計の表示を切り替えます。

歩数（棒グラフ）をグラフ表示します。目標歩数を超えると赤く表示されます。

- 日 月内の日ごとの歩数を表示します。
- 週 月内の各週の合計歩数を表示します。
- 月 年度内の各月の合計歩数を表示します。
- 年合計 年度の総歩数を表示します。

## 第7章 コース

北九州市内のウォーキングコースが登録されています。コースを選択してウォーキングをスタートすることができます。

### コースの閲覧



コースを人気順、新着順で一覧表示することができます。また、「イベント受付」で開催中のイベントに参加することができます。

コース一覧では区名、距離、オススメ数が表示されます。コースをタップすると詳細情報が表示されます。

人気順は、コース利用者がオススメした数の多い順に表示されます。新着順は登録された日が新しい順番で表示されます。ご自身が利用したことあるコースにはプチボザウルスが表示されます。

iPhone のみ、コース詳細画面を初めて開いたときに下記の画面が表示されます。コース利用時に位置情報を使用しますので「許可」を選択してください。設定アプリであとから変更できます。



“GO! GO! あるくっちゃ KitaQ”の使用中に位置情報の利用を許可しますか?  
need location access to find things nearby

許可しない

許可

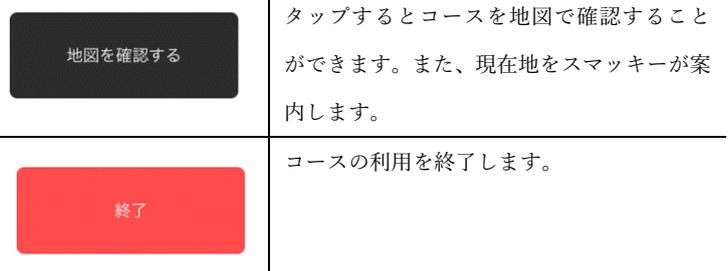
## コースを歩く

登録されているコースを選択してコース歩行中の歩数を管理することができます。またポイントを獲得することもできます。

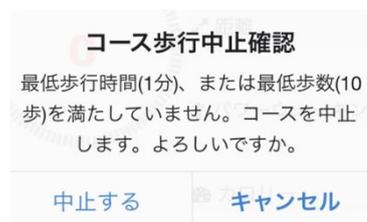
1. 前項「コースの閲覧」でコース詳細画面を表示し、スタートボタンをタップします。コースによってスタート位置のチェックをGPSで行っています。設定されたスタート地点から離れていると下記メッセージが表示されスタートすることができません。



2. スタートすると下記画面が表示され、ウォーキングの計測が開始されます。



各コースには最低必要な歩数、および時間が設定されています。それを満たしていない場合、下記メッセージが表示されます。「中止する」をタップした場合、ポイントは獲得できません。



3. 「終了」 ボタンをタップしてコースの利用を終了すると下記画面が表示されます。画面最下部に表示される「終了してTOPに戻る」ボタンをタップして終了です。



他の利用者にこのコースをオススメしたい場合にタップします。オススメされた集計がコース一覧画面に表示されます。

写真を選択してSNSに投稿することができます。



## 第8章 イベントカレンダー

北九州市内で開催される様々なイベントを参照することができます。

### イベントの閲覧



月を選択します。

対象月のイベントが開催される区名で表示されます。閲覧したい日をタップするとイベント一覧画面へ遷移します。



対象日のイベントが一覧で表示されます。

## イベントへの参加

イベントは、イベントカレンダーでイベントを告知するだけのものと利用者参加型のイベントがあります。イベントへの参加方法について説明します。

1. コース・イベントエントリー画面を開き「イベント受付」タブを開きます。イベントにはエントリー可能な日時が設定されており、現在エントリー可能なイベントの一覧が表示されます。一覧の中から参加したいイベントをタップし詳細情報画面を表示します。



iPhone のみ、詳細画面を初めて開いたときに下記の画面が表示されます。イベント参加時に位置情報を使用しますので「許可」を選択してください。設定アプリであとから変更できます。



2. イベント詳細画面でスタートボタンをタップします。



イベントによってはスタート位置のチェックをGPSで行っています。スタート位置から離れている場合、下記メッセージが表示されてスタートできません。



2. スタートすると下記画面が表示され、ウォーキングの計測が開始されます。

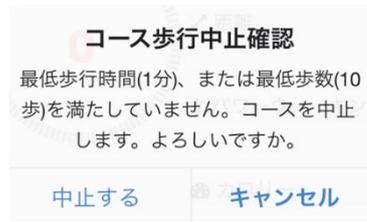


タップするとコースを地図で確認することができます。また、現在地をスマッキーが案内します。



コースの利用を終了します。

各コースには最低必要な歩数、および時間が設定されている場合があります。それを満たしていない場合、下記メッセージが表示されます。「中止する」をタップした場合、ポイントは獲得できません。



3. 「終了」ボタンをタップしてコースの利用を終了すると下記画面が表示されます。画面最下部に表示される「終了してTOPに戻る」ボタンをタップして終了です。



写真を選択して SNS に投稿することができます。

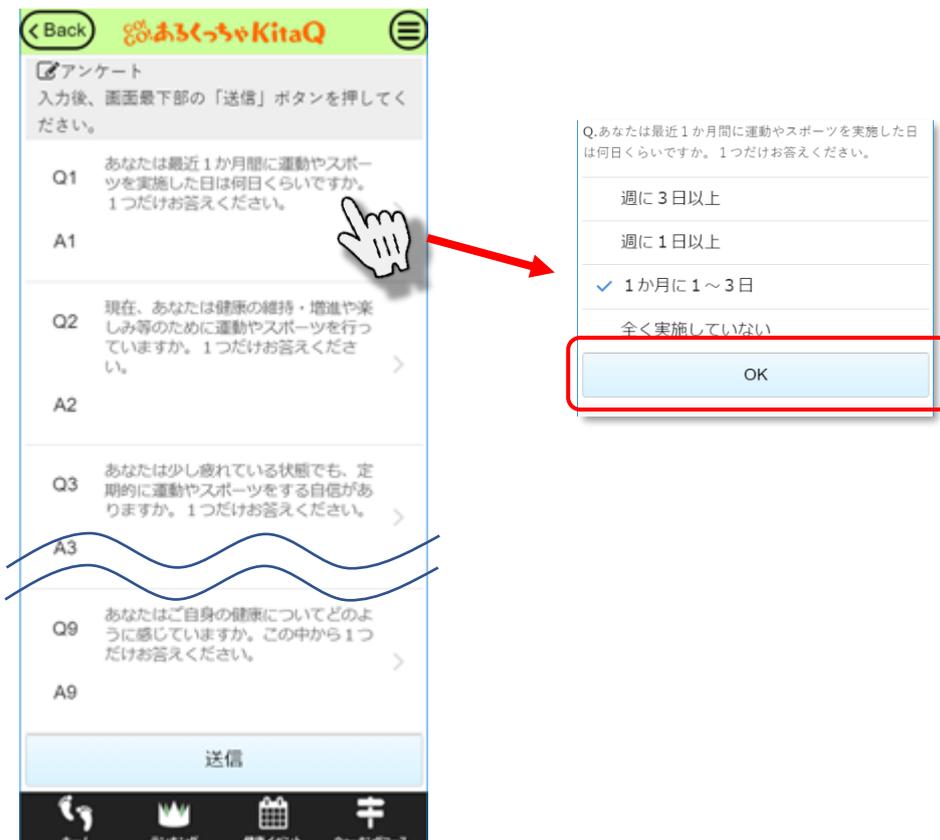
## 第9章 アンケート

アンケートの回答方法について説明します。

1. メニューの「アンケート」をタップします。入力できるアンケートがない場合下記メッセージが表示されます。



2. 項目一覧から回答する質問をタップし、回答画面で選択/入力し「OK」ボタンをタップします。



3. 登録が完了したら、画面最下部の「送信」ボタンをタップします。



送信が完了したら下記メッセージが表示されます。



## 第10章 企業・団体登録申請

利用者情報で所属する企業・団体を選択することで、ランキングに反映され組織間で競い合ってウォーキングを楽しむことができます。企業・団体を登録したい場合は申請を行うことで、反映することができます。

### 申請手順

1. メニューの「企業・団体登録申請」をタップします。
2. 下記画面で名称と区を選択し、「申請」ボタンをタップします。



申請が完了したら下記メッセージが表示されます。



## 第11章 端末変更処理

スマートフォンを機種変更する際、今までの履歴を引き継ぐことができます。ご利用前に利用者情報でメールアドレスを登録しておくくと便利です。

1. メニューの「端末変更処理」をタップします。
2. 下記画面で最下部の「同意して端末変更 ID パスワードを発行する」ボタンをタップすると ID とパスワードが発行されます。この情報を控えておいてください。



3. 新しいスマートフォンに本アプリを新規インストールし、起動後の下記画面で「機種変更の方」を選択してください。2で控えたID、パスワードを入力し「利用開始」ボタンをタップします。



## 第12章 歩数カウント

歩数のカウント方法は iPhone、および Android で異なります。それぞれ説明します。

### iPhone

iOS に標準で入っている「モーションとフィットネス」という機能を使用して歩数を取得しています。歩数がカウントされない場合は、下記手順で「モーションとフィットネス」の設定を見直してください。

- 1) 設定アプリを起動します。



- 2) 開いた画面の一覧から[プライバシー]をタップします。



- 3) 開いた画面の一覧から[モーションとフィットネス]をタップします。



- 4) 開いた画面のアプリ一覧から[GO!GO!あるくっちゃ KitaQ]を探し ON になっていることを確認します。



## Android

機種に内蔵されている歩数センサー、または加速度センサーを使用して歩数をカウントします。  
(両方のセンサーがある場合は歩数センサーを優先します)

GoogleFit と連携し GoogleFit から歩数を取得することもできます。



TOP 画面の歩数カウントの横にあるアイコンでセンサーから取得しているのか、GoogleFit と連携しているのか判別できます。

初期状態ではセンサーから取得しています。

センサーから取得

GoogleFit から取得

センサーから取得する場合、常にアプリを起動させておく必要があります。

本アプリを起動後、ほかのアプリに移動した場合など画面上部にアイコンが常時表示されるようになります。

※機種や OS の設定・制限によりスリープ中にセンサーが動かず、カウントできない場合があります。

※機種や OS の設定・制限によりスリープ中の歩数が、スリープ解除時にまとめて通知されることがあります。

本アプリを終了したい場合は TOP 画面で Back キーをタップしてください。終了させると歩数はカウントされません。

GoogleFit と連携する方法は下記になります。

- 1) Play ストアで「GoogleFit」を検索し、GoogleFit をインストールしてください。インストール後、GoogleFit を起動し初期設定を行ってください。
- 2) 本アプリのメニュー[GoogleFit 連携]をタップします。
- 3) 開いた画面の[GoogleFit と連携する]を ON にし[登録]ボタンをタップします。



- 4) 「アカウントの選択」画面が表示されたら、利用するアカウントを選択します。



- 5) 「GO!GO!あるくっちゃ KitaQ によるリクエスト」画面が開いたら[許可]ボタンをタップしてください。



- 6) 「連携が完了しました」とメッセージが表示されたら完了です。

## 第13章 よくある質問

Q1. iPhone を使用しています。歩数がカウントされません。

A1. iPhone の機種が5S 以上であることを確認してください。5C は対象外です。

Q2. iPhone を使用しています。歩数がカウントされません。また、「歩数データの解析が正常に終了しませんでした」とメッセージが表示されます。

A2. iPhone の設定アプリを起動し、「GO!GO! あるくっちゃ KitaQ」を選択してください。表示される画面で「モーションとフィットネス」をON にしてください。

## 第14章 留意事項

- ・スマートフォンのデータ通信費は、ご利用者様の負担となります。
- ・Android の場合、歩数を計測するためアプリを常に起動させておく必要があります。スマートフォンを再起動した場合など本アプリが終了したら、手動で起動させてください。
- ・Android の歩数計測はアプリが起動中になりますので、アプリをインストールする前よりバッテリーの消費が大きくなります。
- ・一日の歩数は翌日以降画面を開いたときにランキングに反映されます。一日一回は画面を開くようにしてください。
- ・すべてのスマートフォンで、正常動作を保証するものではありません。