



アプリ操作マニュアル

目次

1. インストールについて	p2
2. 初期設定について	
Android をご使用の方	p3
iPhone をご使用の方	p5
共通	p6
3. ホーム画面について	p7
4. 歩数カレンダー	p10
5. アカウント設定	p11
6. 記録機能について	
体重	p12
血圧	p13
体温	p15
健康状態	p17
健診・検診受診	p19
生活習慣チャレンジ	p21
7. グラフ機能について	p22
8. ランキング機能について	
ランキングの確認	p23
グループランキング	p24
企業ランキング	p27
9. イベント機能について	
ミッション参加・QR	p30
ミッション参加・GPS	p31
バーチャルウォーキング	p32
スタンプラリー	P33
健康情報コラム	p34
動画閲覧	p35
10. ポイントについて	
画面へのアクセス	p36
店舗利用	p37
抽選応募	p39
ポイント履歴	p41
ポイント獲得方法	p42
11. アンケートについて	p43
12. 機種変更を行う場合（引継ぎコード発行）	p44
13. ログインID・パスワードをお忘れの方	P45
14. お問い合わせ	p46
15. （補足）歩数が計測されないときは（Android）	p47
16. （補足）歩数が計測されないときは（iOS）	p48

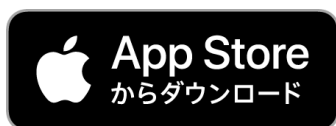
1. インストールについて

アプリのインストール

QRコードを読み取って
インストール！

or

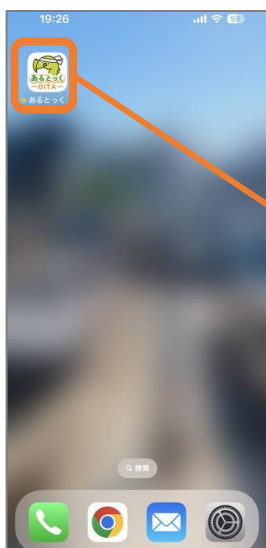
App Store又はGoogle Play
より検索！



※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域における Apple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です

インストール後の手続き

1



ホーム画面に、
アプリが表示されている
ことを確認しタップ

2



Android でご参加の方は
3ページ にお進みください



iPhone でご参加の方は
5ページ にお進みください

2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

登録方法

1



あるとっくを開き、新規登録をタップします。

2



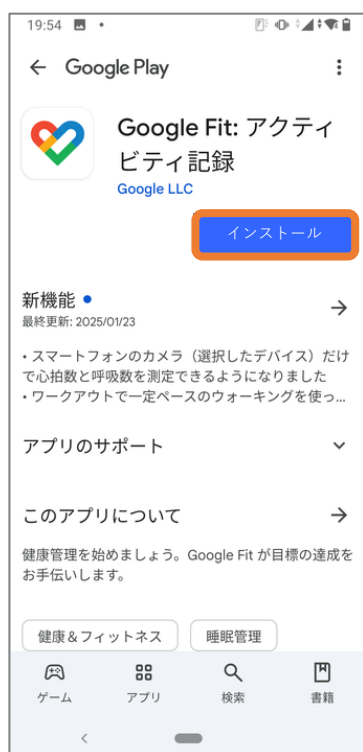
あるとっく のチュートリアル画面が表示されます。内容を確認後、「次へ」を数度押しして登録へ進みます。

3



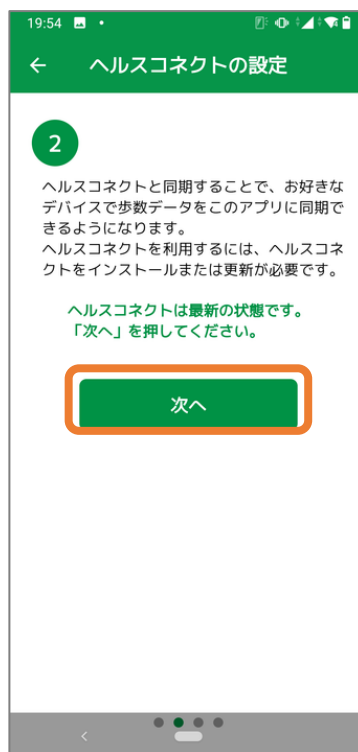
GoogleFitがインストール済みの場合は「次へ」を押してください。
※ GoogleFitのインストールがお済みでない方は「GooglePlay」を押してください

4



※ GoogleFitのインストールがお済みでない方は上記画面に飛ぶので、GoogleFitをインストールください

5

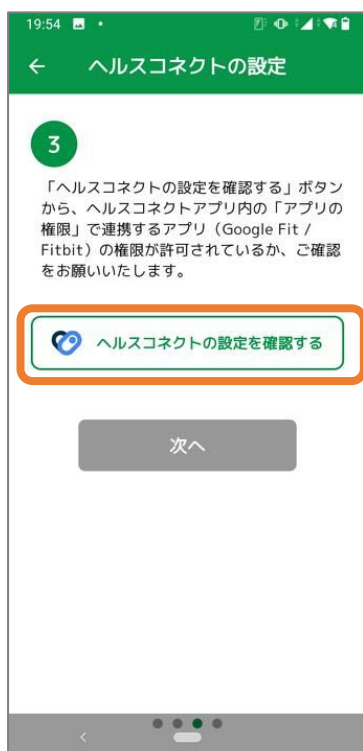


注意事項を読んで「次へ」を押してください。

2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

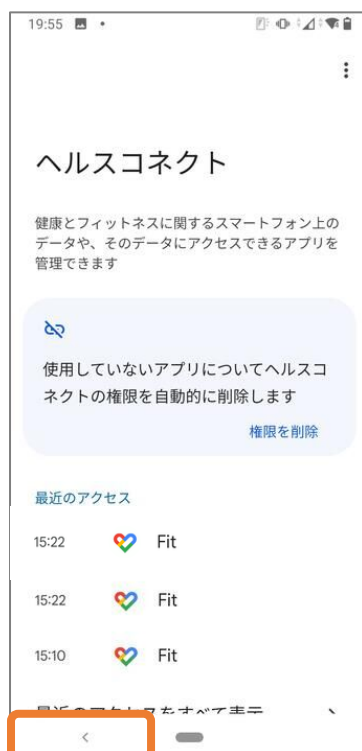
登録方法

6



ヘルスコネクトの設定を確認します。

7



ヘルスコネクトのアプリ連携状況を確認し、「あととく」へ戻ります

8



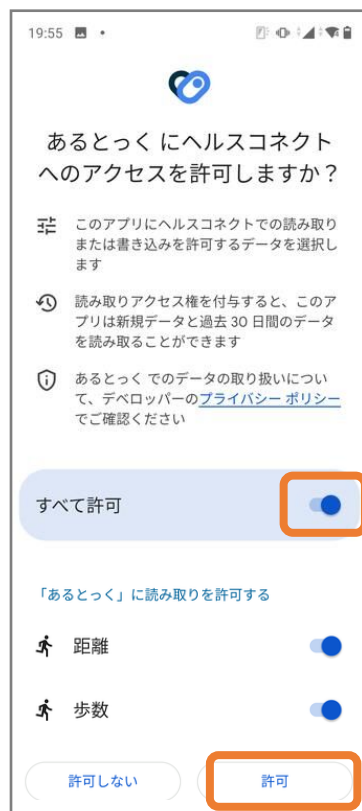
「次へ」をタップします。

9



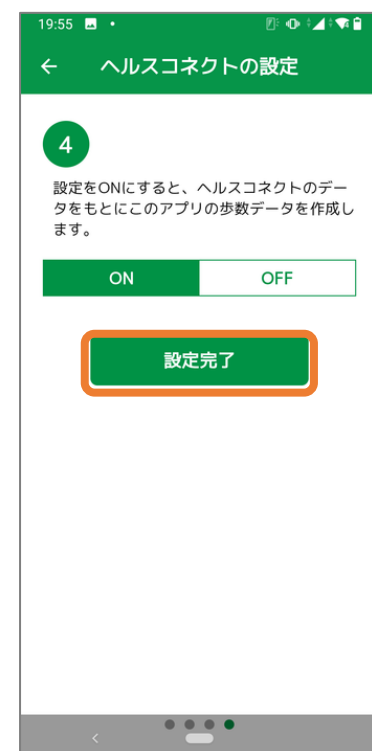
ヘルスコネクトとあととくを連携させるために「ON」をタップします。

10



ヘルスコネクトに移動するので、「すべて許可」にチェックをし、右下の「許可」をタップします。

11



「設定完了」をタップします。

2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

登録方法

※ あるとっくを利用するにはヘルスケアが必要となります。
(ヘルスケアはiPhoneに標準でインストールされているアプリです。)

1



インストールが完了したら、
トップ画面で『新規登録』を押します。

2



あるとっく のチュートリアル画面が表示され
ます。内容を確認後、「次へ」を数度押し
して登録へ進みます。

3



OKを押し、アクセスを許可します。

4



すべてオンにしたら、「許可」を押します。

2. 初期設定について（共通）

登録方法

1

初期設定

▶ニックネーム（必須）
※ランキングで公開されます。
テスト

▶居住地域（必須）
※ランキングで利用します。
大分市

▶保険区分（任意）
※公開されません。
全国健康保険協会大分支部

▶生年月（任意）
※ランキングで使用します。
2000 年 3 月

▶性別（任意）
※公開されません。
男性 女性 選択しない

▶身長（任意）
※BMI・消費カロリー計算に利用されます。
170

▶目標体重（任意）
※公開されません。
※体重グラフで目標体重を表示されたい方はご入力ください。
60

▶目標歩数（必須）
※公開されません。1,000歩以上から入力してください。
あなたの過去1週間の平均歩数 7,526歩
目標 4000
最低ライン 2000

利用規約に同意します。

同意して次へ進む

2

初期設定

▶ニックネーム（必須）
※ランキングで公開されます。
テスト

▶居住地域（必須）
※ランキングで利用します。
大分市

▶保険区分（任意）
※公開されません。
全国健康保険協会大分支部

▶生年月（任意）
※ランキングで使用します。
2000年03月

▶性別（任意）
※公開されません。
男

▶身長（任意）
※BMI・消費カロリー計算に利用されます。
170

▶目標体重（任意）
※公開されません。
※体重グラフで目標体重を表示されたい方はご入力ください。
60

▶目標歩数（必須）
※公開されません。1,000歩以上から入力してください。
目標 4,000 最低ライン 2,000

登録

各個人の情報を入力したうえで、利用規約を確認し、「同意して次へ進む」を押します。

入力内容を確認したのち、「登録」を押します。

3

ログイン設定

ログインID・パスワードを設定します。
端末の機種変更や故障など、不慮の事故からアカウントを守ることができます。

ご希望のID・パスワードをご登録ください。
※ID・パスワードを忘れてしまった場合、データを引き継ぐことは出来ませんので、メモに控えて大切に保管してください。

▶ID
fpm9876

▶パスワード
.....

▶パスワード(確認用)
.....

登録してアプリを始める

あとで登録する

※MENU>引き継ぎコード発行からご発行ください。

IDとパスワードを設定し、「登録してアプリを始める」を押します。

※「あとで登録する」を押すと、後からIDとパスワードを設定することが可能です。

4

大分県公式健康アプリ「あるとっく」へようこそ！

“あるとっく”は通知を送信します。よろしいですか？
通知方法は、テキスト、サウンド、アイコンバッジが利用できる可能性があります。
通知方法は“設定”で設定できます。

許可しない 許可

閉じる 詳細

OK

test2

通知送信ダイアログが表示されたら『許可』を押し、登録が完了です。
※歩数連携は通信状態や機種によって遅くなることがあります。

3. ホーム画面について



● 本日の歩数

● 目標達成率

● キャラクター変更

● ポイント画面へ

● 総保有ポイント

● お知らせ

- メニュー
 - ・お知らせ
 - ・はじめに
 - ・アカウント設定
 - ・歩数計測設定 (Androidのみ)
 - ・ポイント
 - ・アンケート
 - ・よくある質問
 - ・引き継ぎコード発行
 - ・歩数カレンダー
 - ・アプリ紹介
 - ・お問い合わせ
 - ・利用規約
 - ・退会

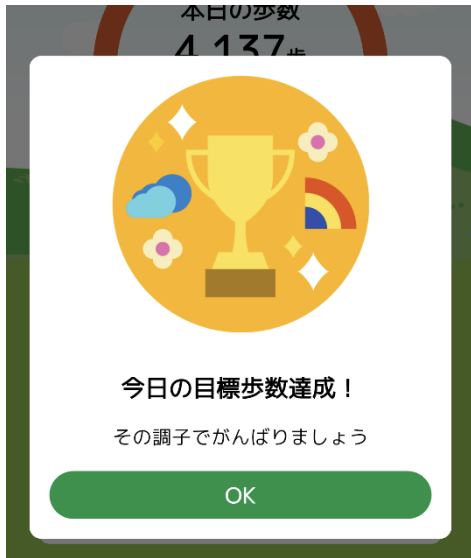
● 目標歩数

● 今月の総距離

- ボトムナビゲーション
 - ・ホーム (本画面)
 - ・記録
 - ・グラフ
 - ・ランキング
 - ・イベント

3. ホーム画面について

目標歩数達成メッセージ



目標歩数を達成すると、メッセージが表示されます。

ホーム画面のキャラクターコメントが変化

目標歩数の達成状況に合わせて、キャラクターのコメントが変わっていく仕組みです。



0～19%



20～49%



50～59%



60～79%



80～99%



100%以上

3. ホーム画面について

キャラクター選択

ホーム画面に表示させるキャラクターを選択することができます。

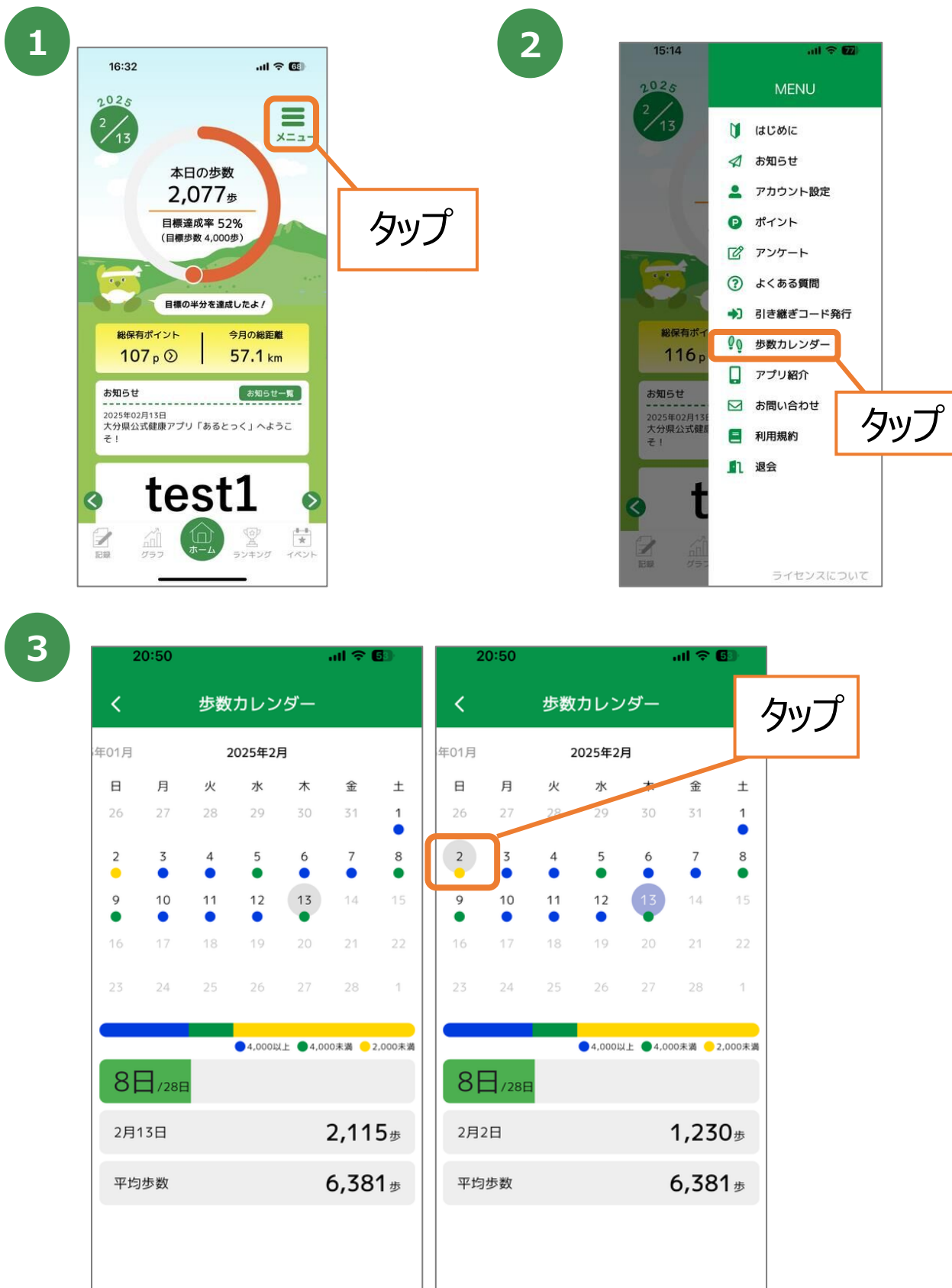


キャラクターが変更されている

4. 歩数カレンダー

目標歩数達成カレンダーの確認

目標歩数達成状況をカレンダーで確認することができます。



目標歩数達成日数に応じてゲージが変動します。
カレンダーの日付をタップすると、該当日の歩数が閲覧できます。

5. アカウント設定

ご登録情報の確認/登録・変更

アカウント設定からニックネーム、目標歩数を変更することが可能です。
※すでに登録されている名前は使用することができません。ご了承ください。

1



タップ

2



タップ

3

The screenshot shows the 'アカウント設定' (Account Settings) screen. The fields are filled with the following information:

- ニックネーム (必須): テスト
- 居住地域 (必須): 大分市
- 保険区分 (任意): 全国健康保険協会大分支部
- 生年月 (任意): 2000年 3月
- 性別 (任意): 男性
- 身長 (任意): 170.0
- 目標体重 (任意): 60.0
- 目標歩数 (必須): (empty field)

アカウント情報を変更

6. 記録機能について（体重）

体重を記録する

当日を含む過去3日分の体重を記録を入力することが可能です。

1 **タップ**

2 **タップ**

3 **タップ**

4 **日付を選択**

5 **体重を入力したら「登録」をタップ**

6. 記録機能について（血圧）

血圧を記録する

当日を含む過去3日分の血圧を記録を入力することが可能です。

1



2



3



タップ

6. 記録機能について（血圧）

血圧を記録する

当日を含む過去3日分の血圧を記録を入力することが可能です。

4

タップ



5

日付を選ぶ



6

血圧を入力



7

「登録」をタップ



6. 記録機能について（体温）

体温を記録する

当日を含む過去3日分の体温を記録を入力することが可能です。

1



2



3



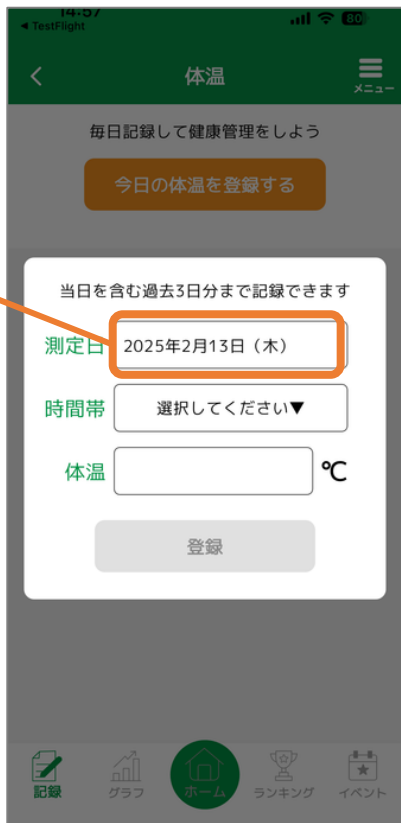
タップ

6. 記録機能について（体温）

体温を記録する

当日を含む過去3日分の体温を記録を入力することが可能です。

4



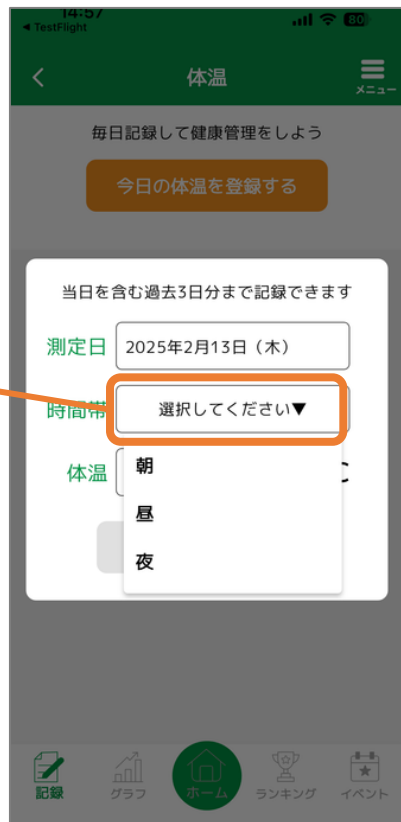
タップ

5



日付を選ぶ

6



時間帯を選択

7



体温を入力し「登録」をタップ

6. 記録機能について（健康状態）

健康状態を記録する

当日を含む過去3日分の健康状態を記録を入力することが可能です。

1



2



3

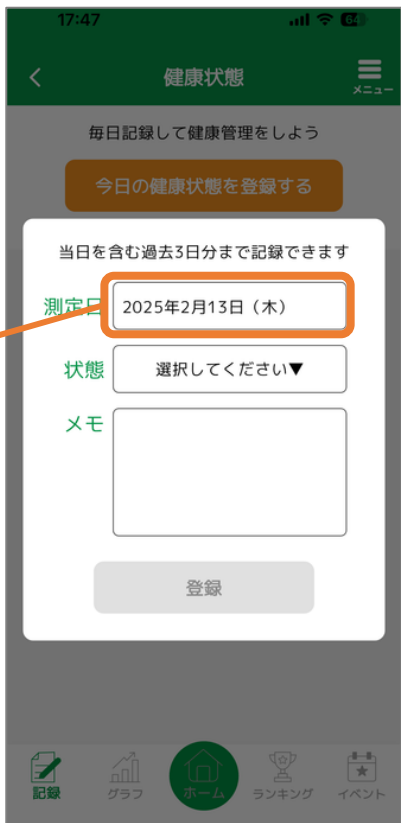


6. 記録機能について（健康状態）

健康状態を記録する

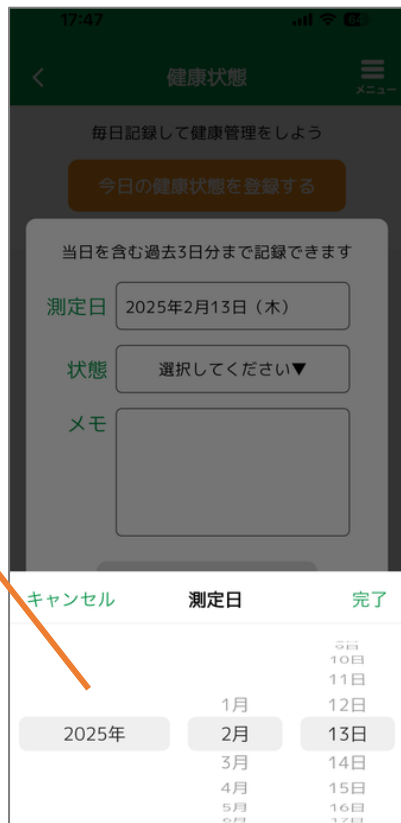
当日を含む過去3日分の健康状態を記録を入力することが可能です。

4



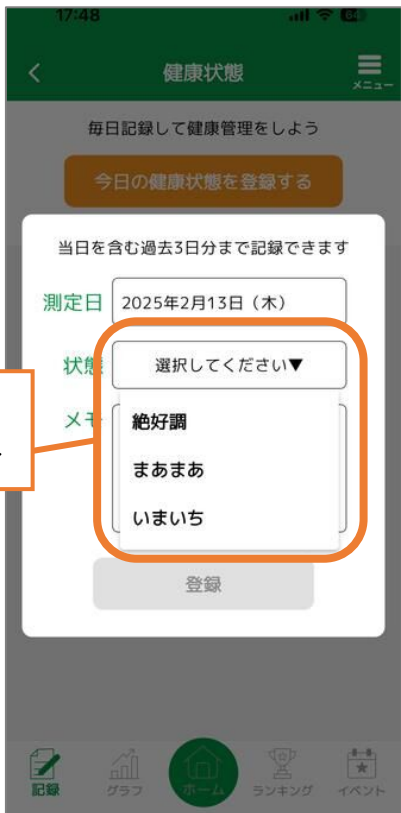
タップ

5



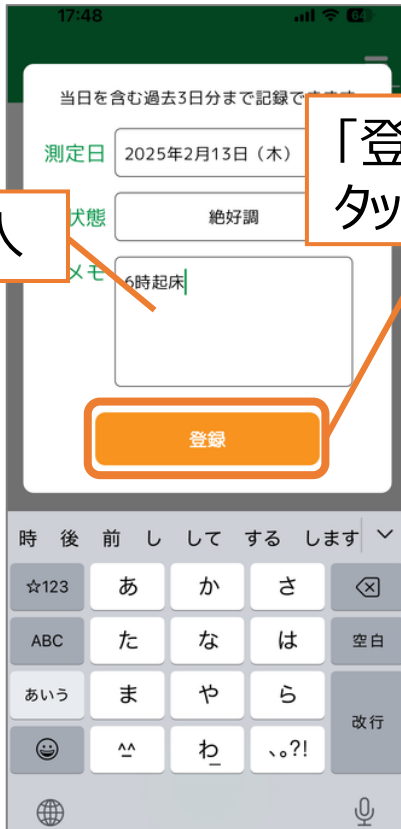
日付を選ぶ

6



状態を選択

7



メモを記入

「登録」を
タップ

6. 記録機能について（健診・検診受診）

健診・検診受診を記録する

当年度分の健診・検診受診を記録を入力することが可能です。

1



2



3



6. 記録機能について（健診・検診受診）

健診・検診受診を記録する

当年度分の健診・検診受診を記録を入力することが可能です。

4

タップ

健(検)診

受診日 受診日は今年度のみ対象

会場

受診内容 選択してください▼

登録

記録 グラフ ホーム ランキング イベント

5

日付を選ぶ

健(検)診

受診日 受診日は今年度のみ対象

会場

受診内容 選択してください▼

登録

キャンセル 受診日 完了

2024年	1月	10日
		11日
		12日
2025年	2月	13日
	3月	14日
	4月	15日
	5月	16日
	6月	17日

6

受診場所を入力

健(検)診

受診日 2025年2月13日(木)

会場 大分病院

受診内容 選択してください▼

登録

行った 行って に行った に行

☆123 あ か さ

ABC た な は 空白

あいう ま や ら

😊 ^^ わ 、。?! 完了

7

「登録」をタップ

内容を選ぶ

健(検)診

受診日 2025年2月13日(木)

会場 大分病院

受診内容 選択してください▼

登録

キャンセル 受診内容 完了

- 健診（健康診断、人間ドック等）
- 特定健診
- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 歯科検診

6. 記録機能について（生活習慣チャレンジ）

生活習慣を記録する

当日を含む過去3日分の生活習慣を記録を入力することが可能です。

1



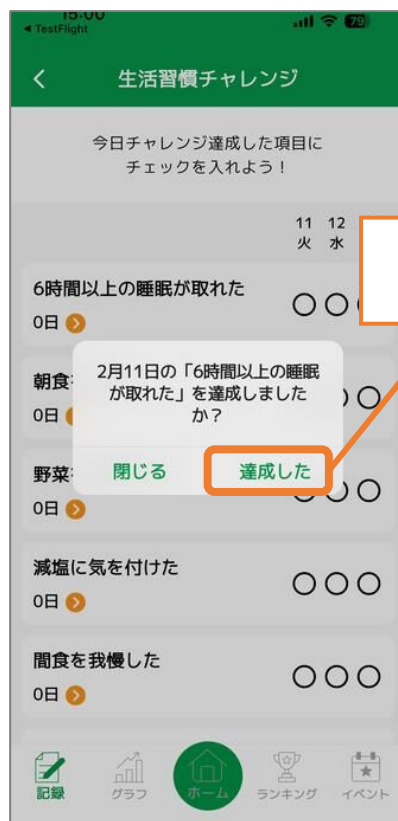
2



3



4



7. グラフ機能について

グラフの確認

「歩数」「距離」「消費カロリー」「体重」「血圧」「体温」の履歴をグラフで確認することができます。「歩数」のグラフでは、目標指数も併せて表示しております。

1



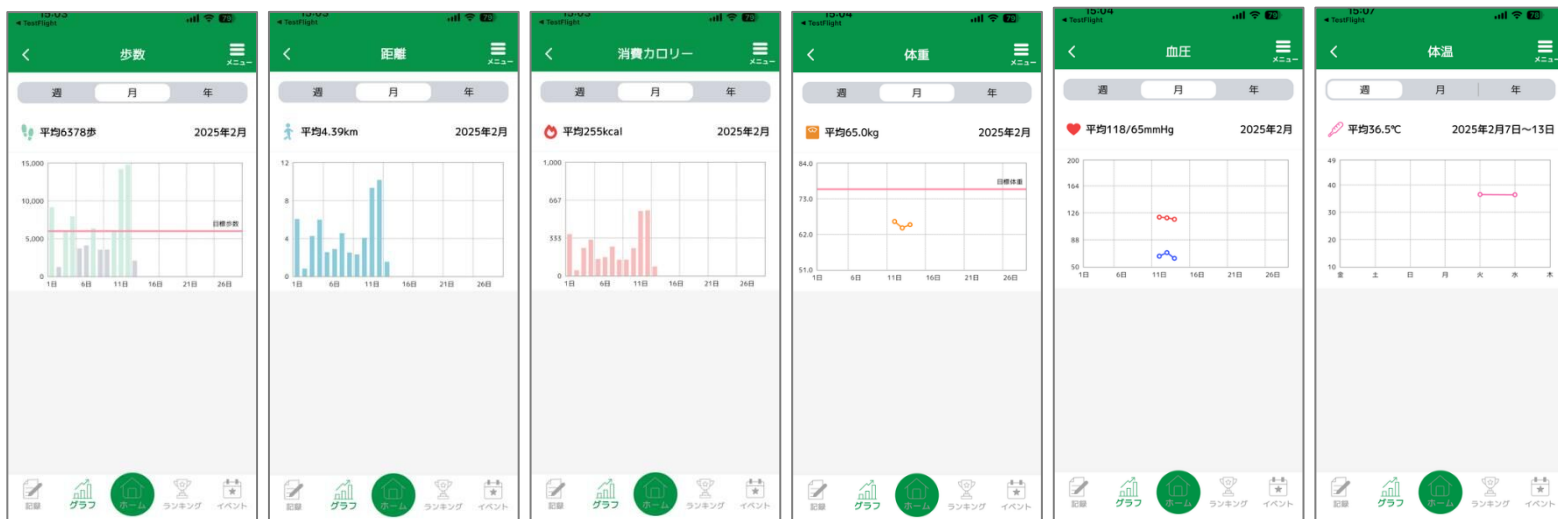
2



タップ



3



歩数(平均)、距離(平均)、消費カロリー(平均)、体重(平均)、血圧(平均)、体温(平均)のグラフを確認することができます。

8. ランキング機能について

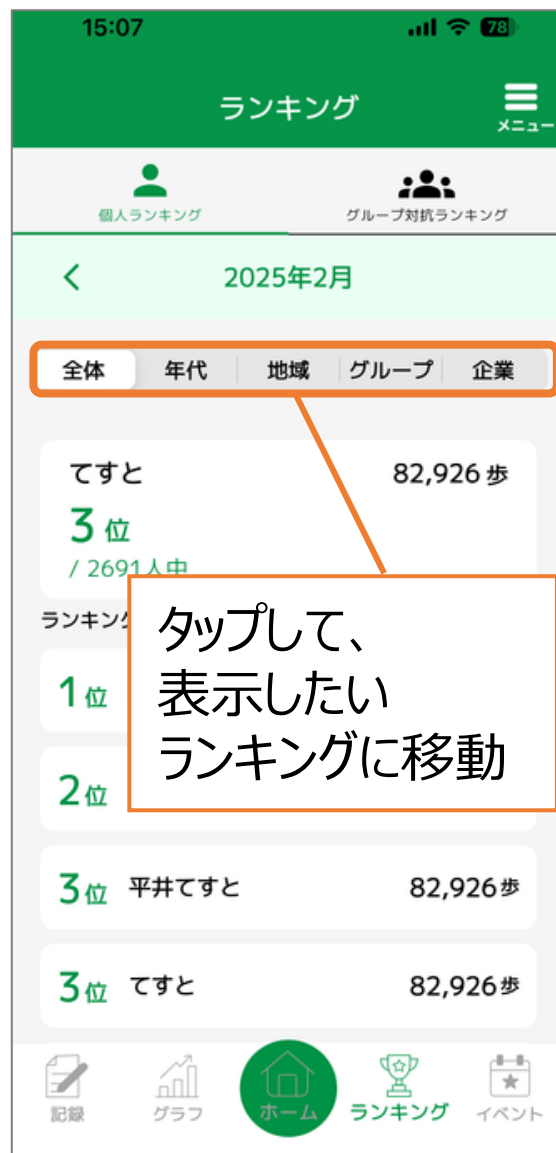
ランキングの確認

「全体ユーザー」「年代」「地域」「グループ」「企業」ごとの個人ランキングを確認することができます。

1



2



タップ

8. ランキング機能について(グループランキング)

グループ作成

ご家族やお友達とグループを作ることができます。
グループを作ること、グループ内の自分の順位を確認することができます。
※複数のグループを作成することはできません。

1



タップ

2



任意のグループ名を入力したら
「登録する」をタップ

3



自動でグループコードが発行され
グループ作成が完了

ランキングを共有したい相手に
発行されたグループコードを登録してもらうことで、
グループに参加することができます。

8. ランキング機能について(グループランキング)

グループ情報の確認/グループ名変更

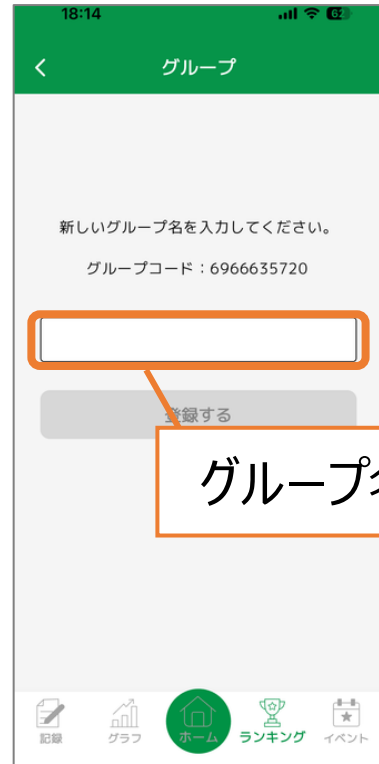
参加するメンバーにグループ情報を伝えるために確認・グループ名変更ができます。

1



タップ

2



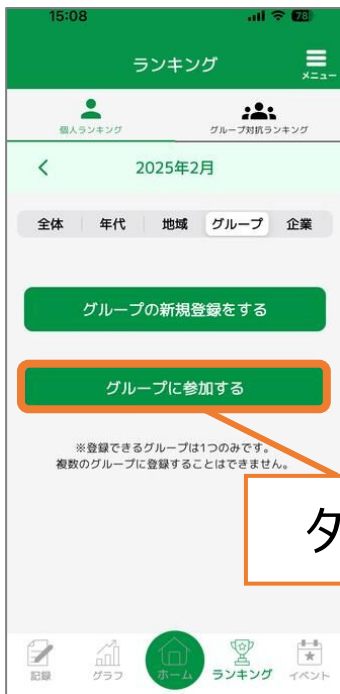
グループ名変更

グループ参加

ご家族やお友達と作ったグループに参加することができます。

※複数のグループに参加することはできません。

1



タップ

2



グループ作成者が発行したコードを入力し登録する

8. ランキング機能について(グループランキング)

グループランキング(個人)の確認

グループ内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



タップ

グループランキング(グループ対抗)の確認

グループ対抗のランキングを表示します。ランキングに参加している各グループの平均歩数を確認することができます。



タップ

8. ランキング機能について(企業ランキング)

企業ランキングへの参加

企業ランキングへの参加は、大分県への申請が必要となります。
ご登録まで数日かかる場合がございますので、ご了承ください。
※複数の企業に登録することはできません。登録できる企業は1つのみです。



【企業登録について】

企業登録をすると、アプリで企業ランキングが表示されます。

登録できるのは大分県に登録された「健康経営事業所」に限ります。

「健康経営事業所」の概要や登録方法は、大分県ホームページをご確認ください。

「健康経営事業所」について

(<https://oita.karada.live/form>)

「健康経営事業所」に登録されると、大分県健康増進室から事業所に企業コード(6桁の数字)等を送付します。

アプリ利用者は事業所から企業コードを共有してもらい、この画面上部の「グループに参加する」ボタンから企業コードを入力してください。

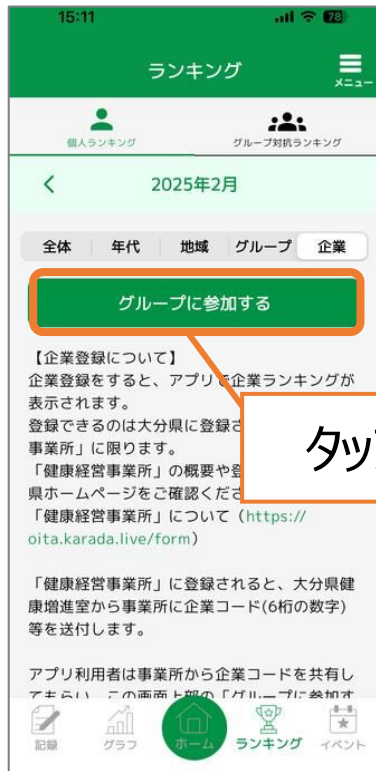
企業未登録時

8. ランキング機能について(企業ランキング)

企業ランキングへの登録

企業登録申請後、大分県より送付された「企業コード」(6桁の数字)を入力することで、企業ランキングへ参加をすることができます。

1



2



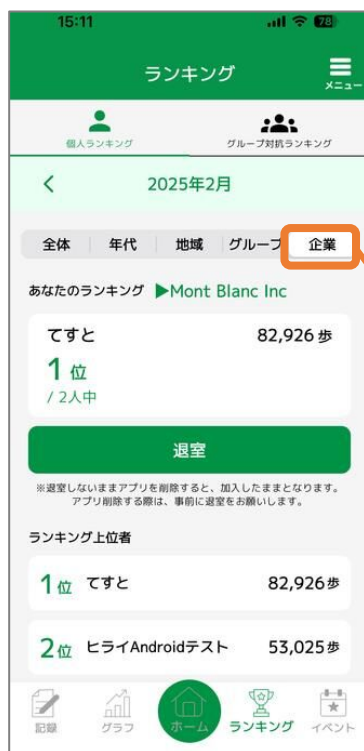
3



8. ランキング機能について(企業ランキング)

企業ランキング(個人)の確認

企業内のランキングを表示します。ランキングに参加しているメンバーの総歩数を確認することができます。



タップ

企業ランキング(企業別)の確認

企業別のランキングを表示します。ランキングに参加している各企業の平均歩数を確認することができます。



タップ

9. イベント機能について（ミッション参加・QR）

ミッションの確認、QRコードチェックイン

ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらの画面からQRコードを読み取ることで参加ができます。

※イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

1



2



3



QRコードを読み取るため
カメラのアクセスを許可してください。

4



5



タップ

QRコードを読み取ると
イベントチェックインができます。
QRコードの場所については
各事業の担当者へお問い合わせ
ください。

9. イベント機能について (ミッション参加・GPS)

ミッションの確認、GPSチェックイン

ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらの画面から位置情報を取得することで参加ができます。
※イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

1



2



3



GPSでのイベント参加の場合は、位置情報へのアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

4



5



会場とアプリの位置情報が一致すると『会場にチェックイン』が押せるようになるので、押します。

9. イベント機能について（バーチャルウォーキング）

バーチャルウォーキングへの参加

全国や大分県の名所をめぐるバーチャルウォーキングコースを表示します。

1

2

3

4

5

タップ

タップ

タップ

選択したコースがホーム画面へ表示され、歩数に応じて各名所をめぐることができます。

タップ

テスト：バーチャルコース1

拠点数 6
総距離 / 総歩数 364.2km / 50歩
制覇ポイント 10
テストコースです。

テスト：バーチャルコース2

拠点数 6
総距離 / 総歩数 364.2km / 50歩
制覇ポイント 20

このコースへ参加

テスト1
0 歩地点

テスト：バーチャルコ X
次の拠点まで10歩

9. イベント機能について (スタンプラリー)

スタンプラリーへの参加

大分県の名所をめぐるスタンプラリーコースを表示します。

1



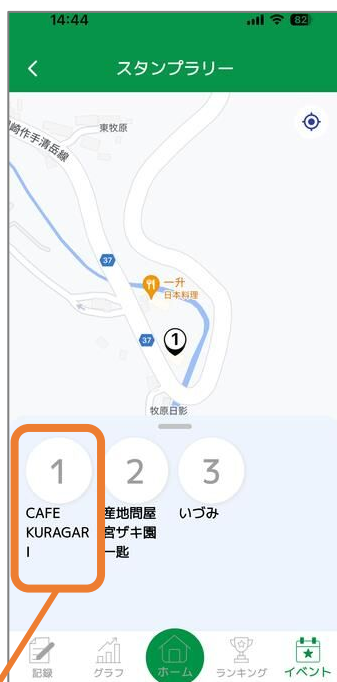
2



3



4



5



6



タップ

数字をタップすると、
拠点の詳細情報が表示されます

9. イベント機能について（健康情報コラム）

健康コラムの確認

健康関連のコラムを確認することができます。

1

2

3

4

5

タップ

タップ

タップ

読み終わった (ポイント獲得)

読み終わった (ポイント獲得)

コラムを最後まで読み終わるとボタンが押せるようになります。

9. イベント機能について（動画閲覧）

健康動画の確認

健康や食生活関連の動画を確認することができます。

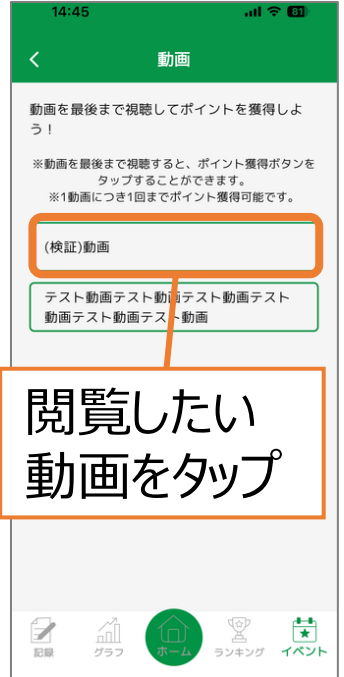
1



2



3



4



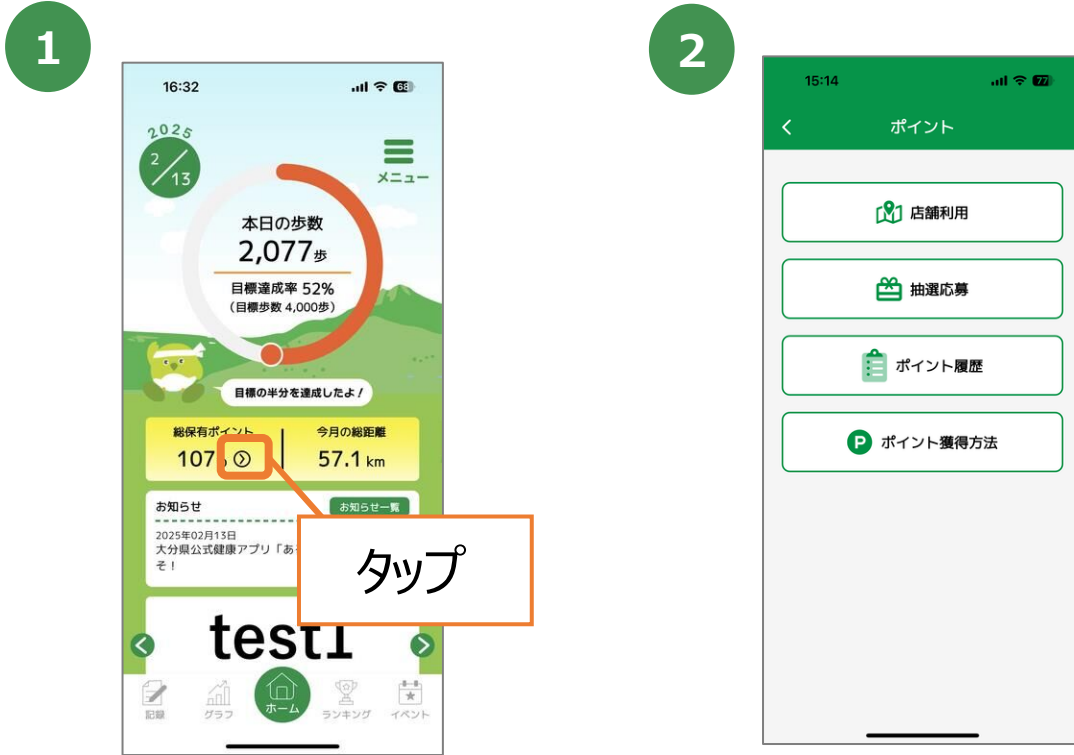
5



10. ポイントについて（画面へのアクセス）

貯めたポイントは県内の協力店でのサービス利用をすることが可能です。

ホーム画面からのアクセス



メニュータブからのアクセス



10. ポイントについて（店舗利用）

ポイントの利用/店舗利用

貯まったポイントは対象店舗で利用することができます。

1



タップ

2



タップ

3



タップ

4



タップ

位置情報へのアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

10. ポイントについて（店舗利用）

ポイントの利用/店舗利用

貯まったポイントは対象店舗で利用することができます。

5



6

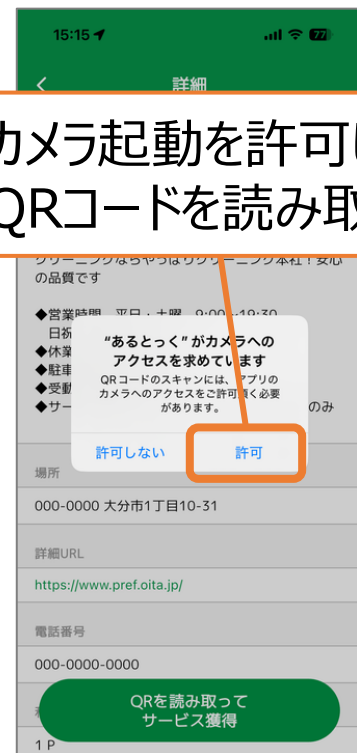


下部のリストを上
にスライドすると
店舗一覧が表示
される

7



8




10. ポイントについて（抽選利用）

ポイントの利用/抽選利用


貯まったポイントは抽選に応募することができます。

1




タップ

2



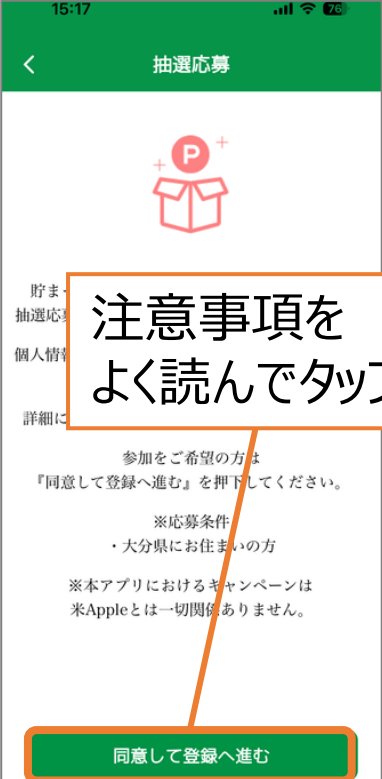
タップ

3



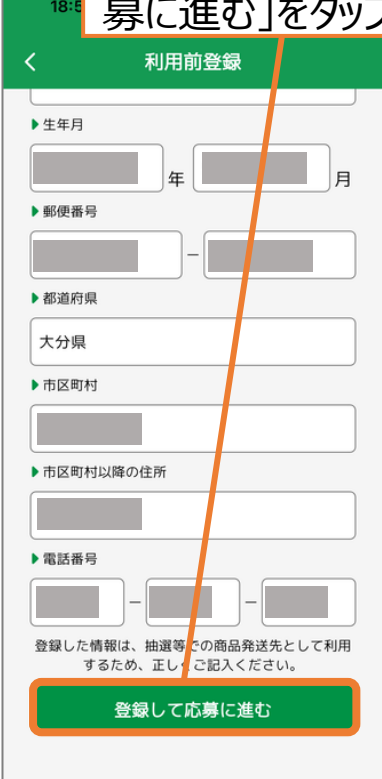
タップ

4



注意事項をよく読んでタップ

5



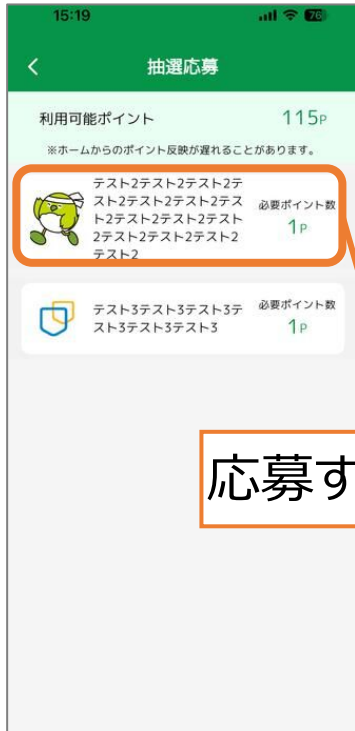
必要事項を入力して「登録して応募に進む」をタップ

10. ポイントについて（抽選利用）

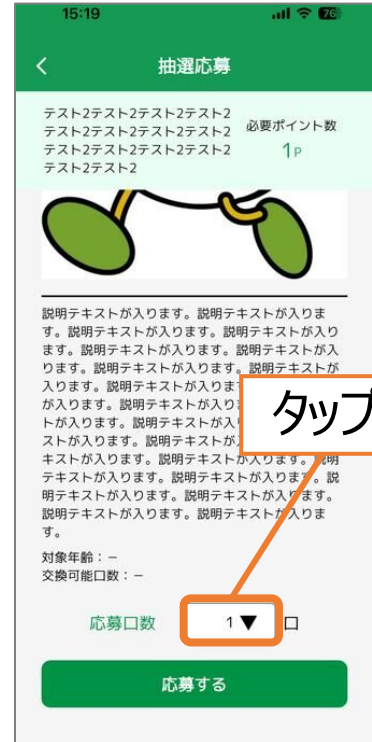
ポイントの利用/抽選利用

貯まったポイントは抽選に応募することができます。

5



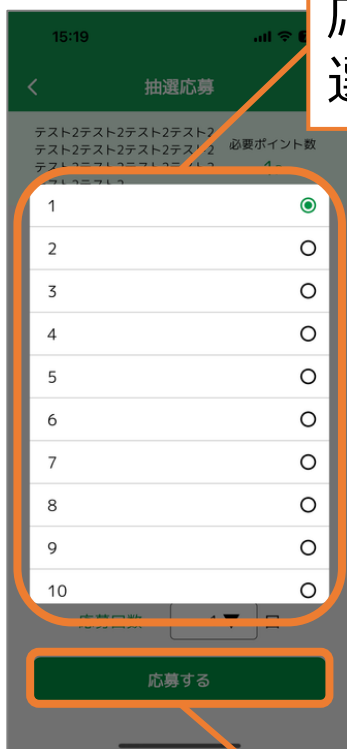
6



応募する抽選をタップ

タップ

7

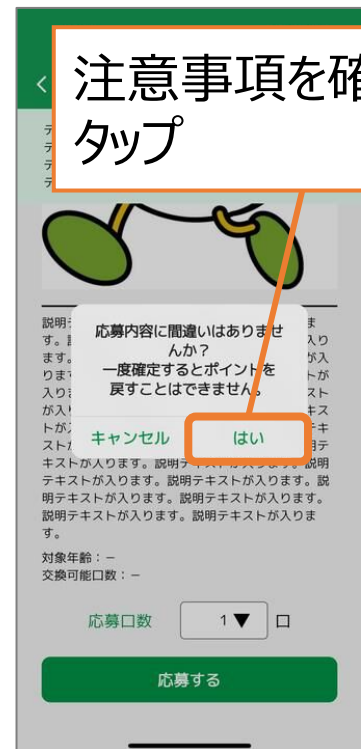


応募口数を選択

応募する

「応募する」をタップ

8



注意事項を確認して
タップ

キャンセル はい

応募する

10. ポイントについて（ポイント履歴）

ポイント獲得履歴の確認

獲得したポイント数、獲得日、獲得アクションを確認することができます。

1



2



3



4



10. ポイントについて（ポイント獲得方法）

ポイント獲得履歴の確認

ポイントの獲得方法や各種ポイントプログラムの付与ポイント数を確認することができます。

1



タップ

2



タップ

3



タップ

4



1 1. アンケートについて

アンケートの回答

大分県からのアンケートに回答できます。ご協力をお願いします。

1



2



3



1 2. 機種変更を行う場合（引継ぎコード発行）

引継ぎコード発行

※機種変更など、端末の引継ぎ時に必要となりますので、あらかじめ設定をお願いします。

1



タップ

2



タップ

3

A screenshot of the '引き継ぎコード発行' (Transfer Code Issuance) screen. It contains the following text and fields:

引継ぎID・パスワードを登録すると、他端末にデータを移行することができます。

※ウォーキングコースのチェックイン記録はリセットされます。(ポイントは引き継がれます。)
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。予めご了承ください。

ご自分の登録したいID・パスワードを以下に入力してください。

※ID・パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぐことは出来ませんので、メモに控えて大切に保管してください。

▶ID
6文字以上の半角英数字

▶パスワード
8文字以上の半角英数字

▶パスワード(確認用)
上記と同じものを入力してください

登録

※参加中のウォーキングコースの記録はリセットされます。
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。予めご了承ください。
※ID、パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぐ事はできませんので、メモに控える等して、大切に保管ください。

1 3 . ログインID・パスワードをお忘れの方

アプリ内のお問い合わせ

スマートフォンの機種変更等でログインID、パスワードを忘れてしまった方は、以下の方法でお問い合わせください。

1



2



3



- ・メールアドレス
- ・お問い合わせ内容に以下を記入
 - └ログインIDとパスワードの再発行
 - └ニックネーム
 - └選択した居住地域
 - └生年月

内容を確認後、送信します。

1 4 . お問い合わせ

アプリ内のお問い合わせ

なにかご質問がございましたら、以下の方法でお問い合わせください。

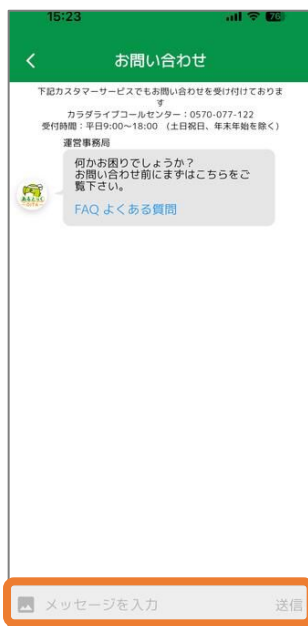
1



2



3



※お問い合わせ内容確認後、担当者より回答いたします。

お問い合わせ内容を入力後、送信をタップ。

カラダライブコールセンター

お電話の際は「大分県」または「あるとつく」とお伝えください。
担当者より折り返しご連絡いたします。

0570-077-122 受付時間 平日9:00～18:00
(土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は除く)

15. (補足) 歩数が計測されないときは (Android)

Google Fitの連携確認

※あるとっくの歩数がカウントされていない場合、アカウント選択が違ってないか、ヘルスコネクとあるとっくが連携しているか、アクティビティ指標の記録がONになっているか、ご確認ください。

1



ヘルスコネクを開きます。

2



「アクセスが許可されていないアプリ」を確認します。

3



アプリの権限から「あるとっく」を選択します。

4



「すべて許可」にチェックを入れます。

15. (補足) 歩数が計測されないときは (iOS)

Google Fitの連携確認

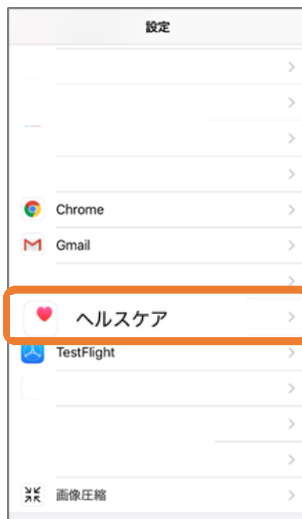
※あるとっくに歩数が連携されない、お知らせ通知が来ない等、正常に動かない場合は、以下設定をご確認ください。

1



iPhoneの設定を開きます。

2



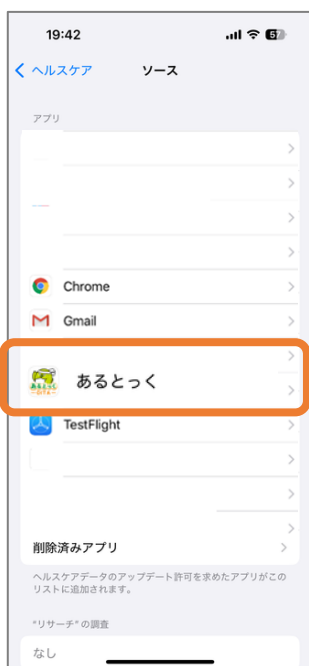
インストールしたアプリの中から『ヘルスケア』を選択します。

3



「データアクセスとデバイス」を選択

4



『あるとっく』アプリを選択

5



「ウォーキング+ランニングの距離」、「歩数」にチェックを入れる