



# 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6年11月1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 .....	18
第5章 ランキング.....	20
ランキングが反映されるタイミング.....	20
企業・団体／北九州市ランキング .....	20
第6章 ウォーキング履歴.....	21
第7章 コース .....	22
コースの閲覧 .....	22
コースを歩く .....	23
第8章 イベントカレンダー .....	25
イベントの閲覧.....	25
イベントへの参加.....	26
第9章 アンケート .....	28
第10章 企業・団体登録申請 .....	30
申請手順.....	30
第11章 端末変更処理 .....	31
第12章 歩数カウント .....	32
iPhone.....	32
Android.....	33
第13章 よくある質問 .....	39
第14章 留意事項 .....	40



## 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】 Android9.0 以上  
【iOS】 iPhone5S 以上、かつ iOS12 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)
野菜皿の入力	1 ポイント (1 日最大 1 回)
ボランティア活動への参加	3 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。

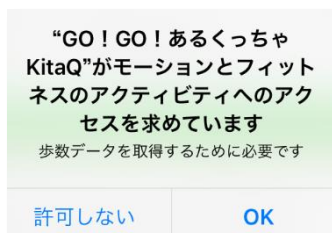


### 初回起動

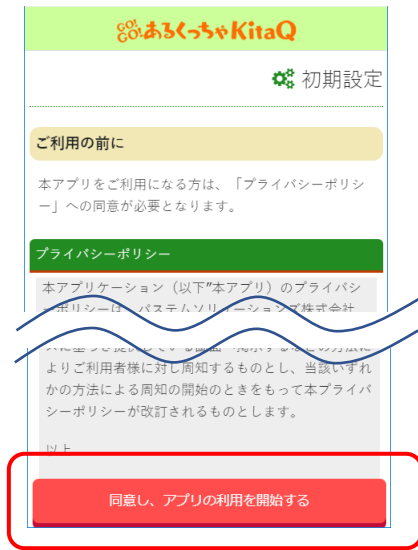
1. インストールが完了するとスマートフォンに下記のアイコンが表示されます。これをタップし本アプリを起動します。



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。



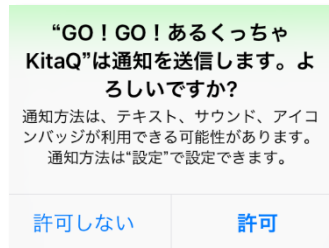
5. 利用者情報を入力し、画面最下部の「登録」ボタンをタップします。

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。



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。
	タップするとお知らせ一覧画面が開きます。
	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、右側のお知らせ項目に未読件数に応じて数字が表示されます。4件以上ある場合「3+」と表示されます。





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。上部に今年度獲得ポイント、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。

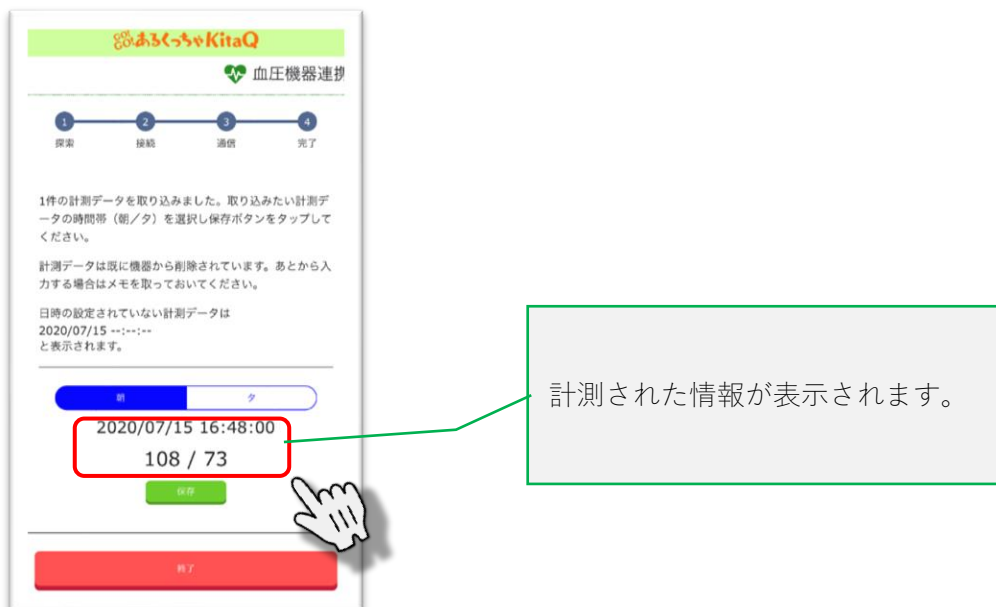
- 2) 血圧機器で計測された血圧情報を連携する  
・「【血圧】 血圧計機器連携」を選択します。



- ・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。



- ・ 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

- ・「【血圧】二次元コード」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。



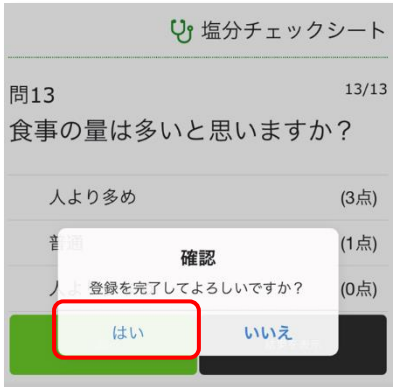
- ・「チェックスタート」をタップします。



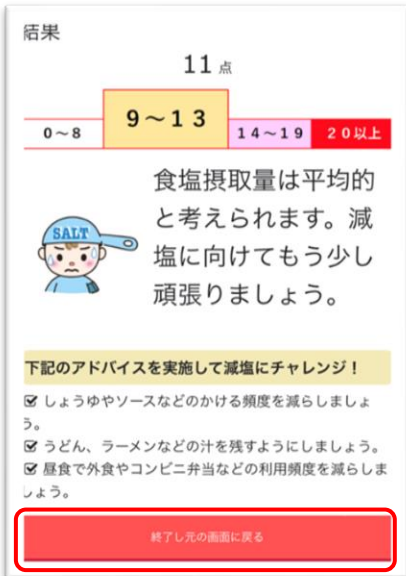
- ・該当する選択項目をタップします。



- 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。



- 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。



## 5) 野菜皿を登録する

- 「野菜1日5皿」をタップします。



- ・該当の野菜皿枚数をタップします。



6) 健診・検診履歴を登録する

- ・「健診・検診」をタップします。





- ・各項目を入力し、「登録」ボタンをタップして、登録を行います。

健康（検）診

受診日、受診機関、および健（検）診の種類を登録してください。

[各種検診の内容](#)

受診日 ※今年度のみ

2024/04/01

受診機関 (※〇〇病院、職場で受診など)

テスト

健（検）診種類 ※3つまで

特定健診、後期高齢者健診、その他（若年者、<sup>1</sup> ▼

職場健診、事業所健診、人間ドック ▼

がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、 ▼

登録

ホーム ランキング 健康イベント ウォーキングコース

受診日を選択します。  
選択可能範囲は、同年度の4/1から当日までとなります。

受診機関を入力します。

健（検）診の種類を選択します。  
一度の登録で、最大3種類登録が可能です。

7) ボランティア、地域活動情報を登録する

- ・「ボランティア・地域活動」をタップします。

ボランティア・地域活動 >

履歴（ボランティア）

- ・各項目を記入し、「登録」ボタンを入力することで登録が可能です。

Volunteer Record

2024/04/02

ボランティア・地域活動

必須項目

場所 (区域選択(左)は必須、詳細場所入力(右)は自由)

未選択 選択 詳細な場所を入力(任意入力)  
※28文字まで入力できます。

内容

※88文字まで入力できます。

登録

ホーム ランキング 健康イベント ワーキングコース

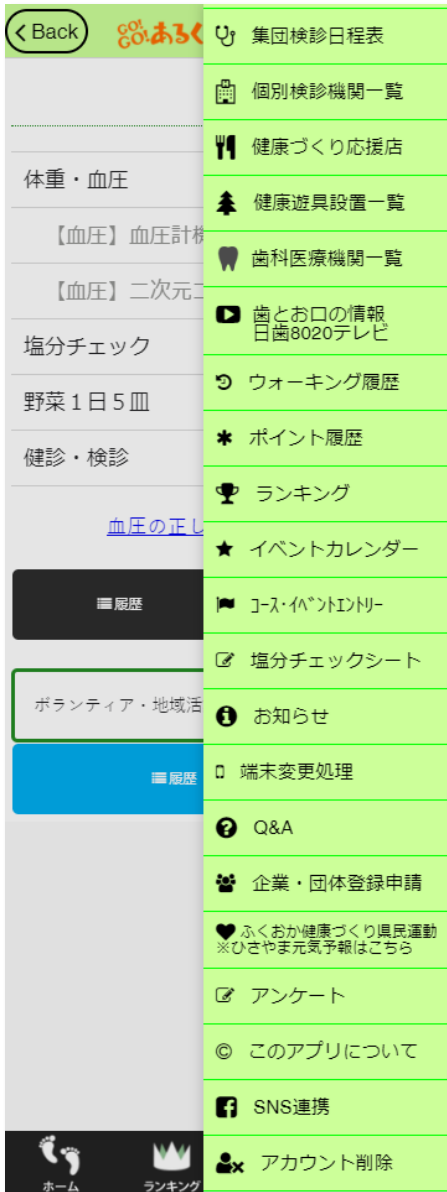
参加日を選択します。  
選択可能範囲は、アプリ開始日から当日までとなります。

参加場所を選択、入力します。  
区域選択(左)は必須項目、詳細場所入力(右)は自由項目となります。

活動内容を入力します。  
必須入力となり、最大88文字(全角)入力可能です。

## 第4章 メニュー

画面右上に表示される アイコンから様々な画面を開くことができます。



項目名	説明
利用者情報	タップすると利用者情報登録画面が開きます。インストール時に入力した情報を変更することができます。
集団検診日程表	集団検診日程表画面が開きます。 各地区で実施される集団検診の日程を確認できます。
個別検診機関一覧	個別検診機関一覧画面が開きます。 個別検診機関の情報を確認できます。
健康づくり応援店	健康づくり応援店一覧画面が開きます。 健康づくり応援店に関する情報を確認できます。
健康遊具設置一覧	健康遊具設置一覧画面が開きます。健康遊具を設置している場所などの情報を確認できます。
ウォーキング履歴	タップするとウォーキング履歴画面が開きます。過去の歩数、および体重をグラフ表示することができます。
ポイント履歴	タップするとポイント履歴画面が開きます。 獲得したポイントの履歴、内訳を確認することができます。
ランキング	タップするとランキング画面が開きます。個人／企業団体／区でのランキングが表示されます。
イベントカレンダー	タップするとイベントカレンダー画面が開きます。市内のウォーキングイベントなどの情報がカレンダー形式で表示されます。
コース・イベントエントリー	登録されているウォーキングコースを一覧表示します。
塩分チェックシート	塩分チェックシート画面が開きます。塩分チェックを行うことで塩分の摂取状況を確認できます。
お知らせ	タップするとお知らせ画面が開きます。
端末変更処理	タップすると端末変更処理画面が開きます。機種変更する場合にデータを引き継ぐことができます。
Q&A	タップすると Q&A 画面が開きます。よくあるお問い合わせが表示されます。

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。
アカウント削除	タップするとアカウント削除処理画面を開きます。

## 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／企業・団体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。

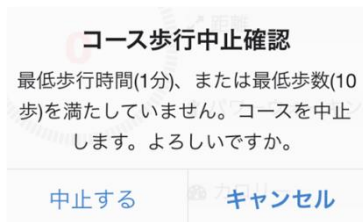


タップするとコースを地図で確認することができます。また、現在地をスマッキーが案内します。



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。



3. 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。

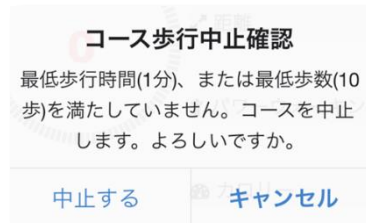


タップするとコースを地図で確認することができます。また、現在地をスマッキーが案内します。



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。



4. 「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。

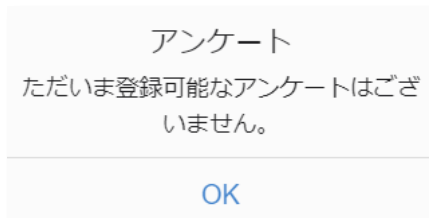


写真を選択してSNSに投稿することができます。

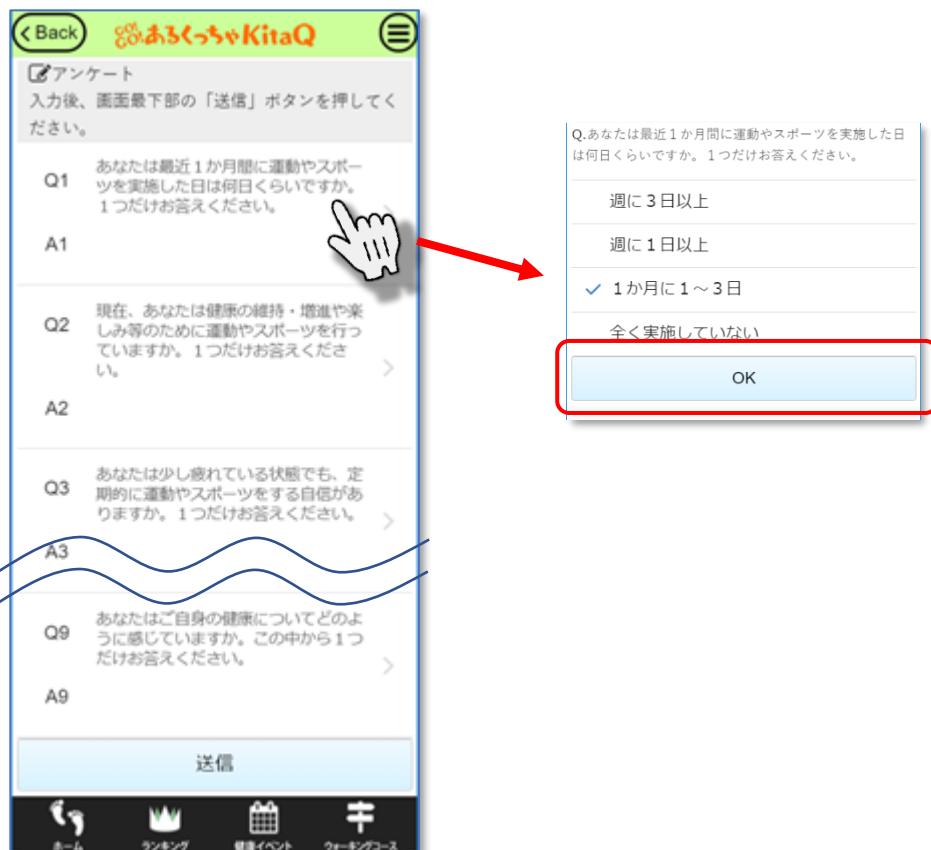
## 第9章 アンケート

アンケートの回答方法について説明します。

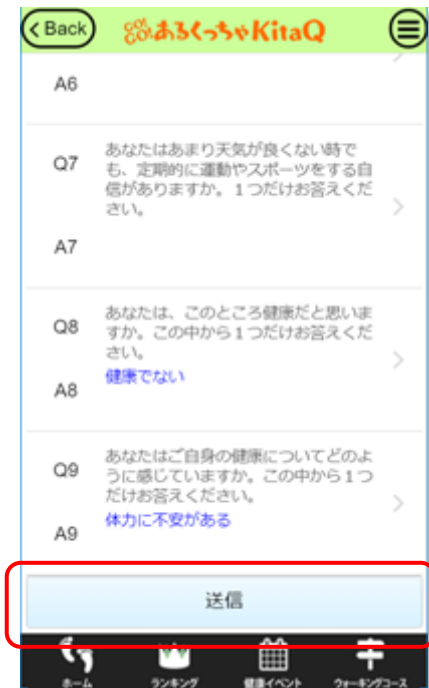
1. メニューの「アンケート」をタップします。入力できるアンケートがない場合下記メッセージが表示されます。



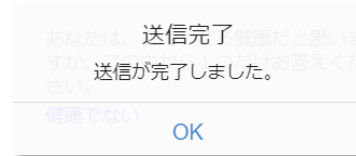
2. 項目一覧から回答する質問をタップし、回答画面で選択/入力し「OK」ボタンをタップします。



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

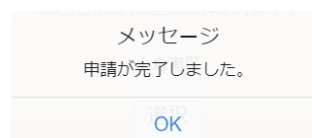
利用者情報で所属する企業・団体を選択することで、ランキングに反映され組織間で競い合ってウォーキングを楽しむことができます。企業・団体を登録したい場合は申請を行うことで、反映することができます。

### 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「モーショントフィットネス」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「モーショントフィットネス」の設定を見直してください。

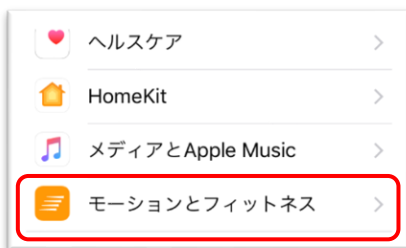
- 1) 設定アプリを起動します。



- 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[モーショントフィットネス]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

### ○インストール、初期設定

歩数計測を行うために「GoogleFit」と「ヘルスコネク」が必要となります。インストールを行っていない場合は Play ストアからインストールを行います。



Fit



ヘルスコネク

※ヘルスコネクを使用するためには、端末の画面ロック設定が必要となります。

端末の画面ロックを設定されていない方は、設定をお願いします。

※Android14以降をご利用の場合、「ヘルスコネク」はスマホに標準でインストールされている状態となりますので、インストールの必要ございません。

Android14未満をご利用の場合は Play ストアからインストールを行って下さい。

### ○GoogleFit とヘルスコネクの歩数同期設定

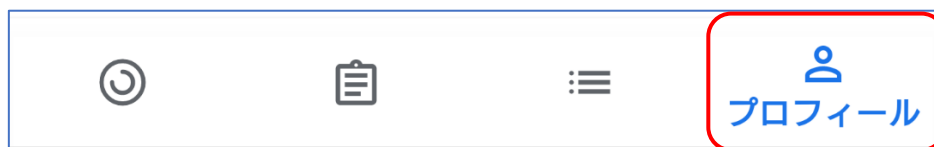
以下の手順を踏み、GoogleFit で計測された歩数をヘルスコネクへ同期を行うための設定を行って下さい。

#### 1) GoogleFit を起動します。



Fit

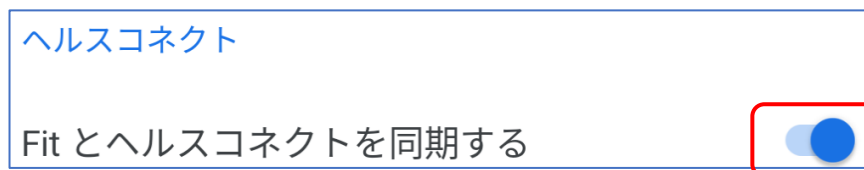
画面下部の「プロフィール」をタップします。



2) プロフィール画面の右上歯車をタップします。



3) 設定メニュー「Fit とヘルスコネクトを同期する」スイッチをオンにします。



4) 同期設定画面が表示されます。右下「設定」ボタンをタップします。

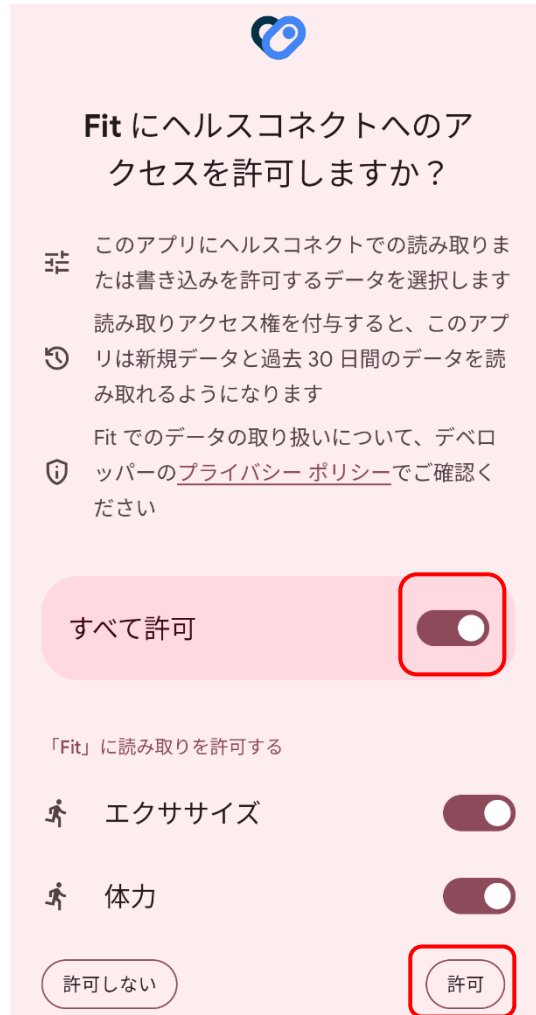


5) ヘルスコネクトへのアクセス許可を選択します。

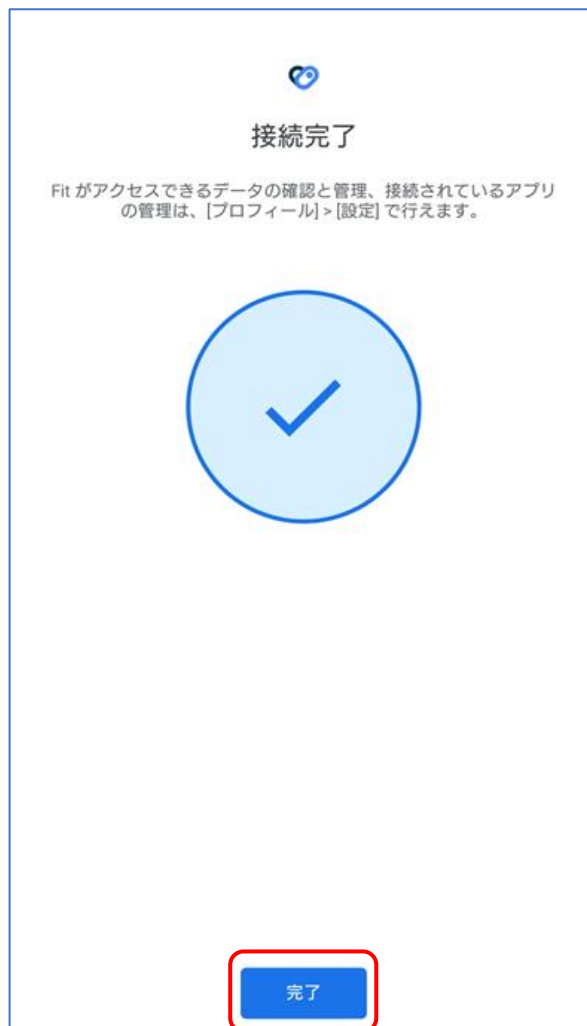
ここでは項目「歩数」の読み取り、書き込みを許可します。

全ての項目を許可してよい場合は「すべて許可」のスイッチをオンにしてください。

項目選択後は、右下「許可」をタップします。



- 6) 同期設定が完了した場合、完了画面が表示されます。  
画面下部の「完了」ボタンをタップします。



○GO!GO!あるくっちゃ KitaQ アプリとヘルスコネクトの連携方法  
ヘルスコネクトと連携する方法は下記になります。

1) あるくっちゃ KitaQ アプリを起動してください。



2) メニューから「ヘルスコネクト連携」を選択し「連携する」ボタンをタップしてください。

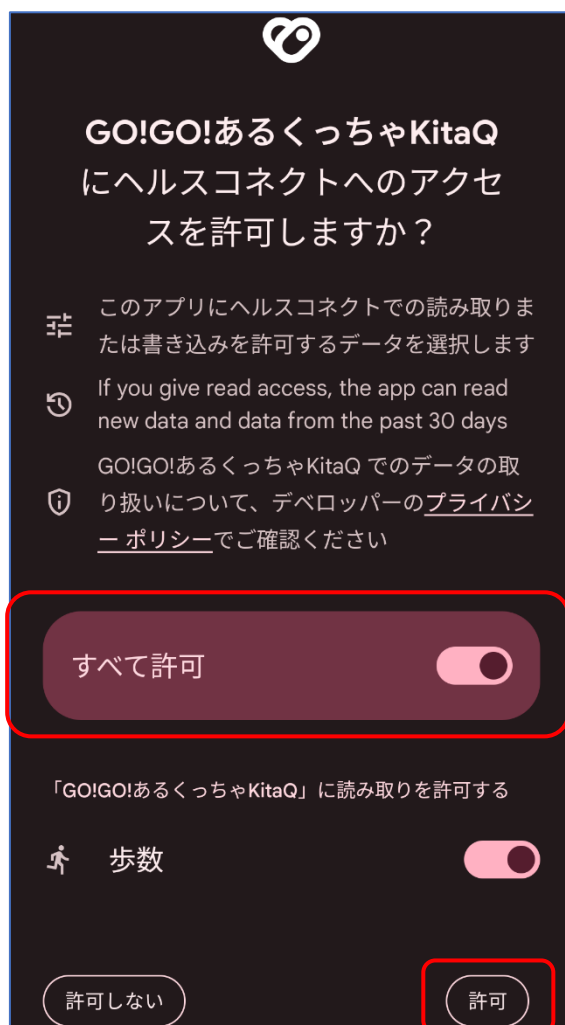


## ヘルスコネクトと連携

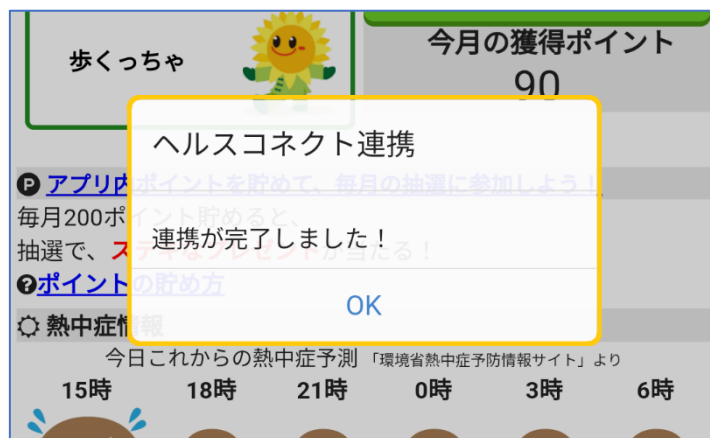
解除する

連携する

- 3) アクセス許可画面が表示されたら、「すべて許可」を ON にします。  
その後、右下の「許可」ボタンをタップします。



- 4) 「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。



## ○正常に連携されているか確認する方法

GO!GO!歩くっちゃ KitaQ アプリとヘルスコネク트가正しく連携されているかは、GO!GO!あるくっちゃ KitaQ アプリのトップ画面で確認できます。



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、ヘルスコネク트가連携しているのか判別できます。

センサーから取得

ヘルスコネク트가から取得(連携できている)

## 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。

Q3. Android を使用しています。ヘルスコネク트가アプリの開き方がわかりません。

A3. ヘルスコネク트가アプリは以下の手順で開くことができます。

(1) Play ストアで「ヘルスコネク트가」を検索します。

(2) インストール済みの場合、「開く」ボタンが表示されます。

「開く」ボタンをタップすることで、ヘルスコネク트가を開くことができます。

※「インストール」ボタンが表示される場合には、「インストール」ボタンをタップし、ヘルスコネク트가のインストールを行い、初期設定を行ってください



## 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。