

## よくある質問

### Q.アプリをダウンロードする際、「お使いのデバイスに対応していません」と表示されます。

『aruku &』で必要となる歩数計測用センサーがご利用端末に搭載されておらず、ダウンロードできません。その場合は残念ながらご利用いただくことができません。

### Q.毎日アプリを開かないと歩数はカウントされないのでしょうか？

1週間以内の歩数であれば、アプリを開いた際に反映されます。そのため最低でも1週間に1度はアプリを起動してください。また、ランキングに関してはイベント期間終了日時までに反映された歩数を集計します。

### Q.機種変更する際はどちらがよいですか？

事前に機種変更前のアプリで引き継ぎコードを発行し、新規端末にダウンロードしたアプリで引き継ぎコードを使ってログインしてください。

○「その他」⇒「引き継ぎコードの発行」⇒「パスワードを設定」⇒「引き継ぎコード生成」

### Q.アプリ内課金は必須ですか？

一部の機能はボタストーンというゲーム内通貨を購入することで利用可能になります。課金しなくてもほとんどの機能が無料でお楽しみいただけます。

※一部の機能とは、「遠くの住民に話しかける」「複数の住民の依頼を同時にうける」などキャラクターの依頼達成を有利に進めるための機能です。

## 詳しくは【ヘルプ】をご覧ください



1. ホーム画面等から「その他」をタップ



2. 画面の下の方にある「ヘルプ」をタップ



## アプリに関するご質問・ご相談は

### ■WEBから

<https://www.arukuto.jp/contact/> 株式会社ONE COMPATH

※返信は「@onecompath.com」のドメインから送信いたします。「@onecompath.com」からのメールを受信できるよう設定変更をお願いします。

### お客様サポート窓口

営業時間：月～金（土日祝祭日・年末年始・弊社休日を除く）10:00～17:00

※GWや年末年始などの連続休業後は、お返事までに数日以上のお時間をいただく場合がございますので予めご了承ください。

### ■アプリから

ホーム画面等から「その他」をタップ。「ヘルプ」の1行下にある「お問い合わせ」をタップしてください。



ご入力いただいた情報とデータは、歩数の集計分析に使用します  
個人情報の取り扱いは、杉並区個人情報保護条例に基づきます  
歩数情報は自動的に杉並区へ転送し、今後の杉並区健康づくり活動に役立てます



## 杉並区在住・在勤の皆様へ

～ 特に運動不足が気になる年齢層（30歳～74歳）の皆様にお勧めいたします～

aruku &（あるくと）を使ってたくさん歩くと、どんないいことがあるでしょうか？

- ・ 血圧、血糖値、心肺機能などの改善
- ・ 骨粗鬆症の予防
- ・ 肥満の解消
- ・ リラックス効果

アプリをダウンロードして、楽しく「あるくこと」を習慣にしませんか

ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる手軽な有酸素運動ですが、以下の点に注意して行いましょう。

- ・ 自分の体調や体力に合わせて行いましょう
- ・ 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理せず中止しましょう
- ・ 前後にウォーミングアップやストレッチを行いましょう
- ・ 屋外を歩くときは事故やけがに注意しましょう
- ・ 適度に水分補給をしましょう

区HPに区内のウォーキングマップが掲載されています。  
こちらの二次元コードからアクセスできます。



杉並区杉並保健所健康推進課  
TEL03-3391-1355  
(令和4年4月)

## アプリの楽しみ方

### ✓ 自分が歩いた歩数を確認する

今日結構歩いたな！  
どのくらい歩いたんだろう？



現在の歩数はトップページで確認できるよ！1週間の記録だけでなく様々な記録を確認できるよ！

### 画面操作

歩数は自動的に測定されます



### ✓ 依頼に挑戦する

道に困っている住民がいるよ！  
どうしたんだろう？



困っている人の話を聞いて  
悩みを解決してあげよう！  
悩みを解決すると良いことがあるかも☆

依頼をクリアすると、お宝カードが手に入ります



### ✓ プレゼントに応募する

美味しそうな食べ物だね！  
どこで購入したんだい？



ご当地の名産品に応募したら  
当選したよ！たくさん歩いて  
プレゼントに応募しよう！

お宝カードを集めてプレゼントに応募できます



### ✓ お知らせをチェックする

最近健康に気を使って  
よく歩いているわよ！



良いですね！「お知らせ」からも健康に関する情報や杉並区からのお知らせも見ることができますよ！

健康づくりコラムを読むことができます



### ✓ ミッションをクリアする

仕事帰り、ミッションクリアするためによく歩いているよ！  
帰宅途中で見つけた定食屋さんがとっても美味しかったんだ！ラッキー☆



自分だけの隠れた名店を発見できるのも歩くことの魅力だね！  
毎日の継続で健康習慣を作ろう！

日替わりのミッションが表示されます



### ✓ ランキングを確認する

ランキングを見るとモチベーションが上がるのよね。  
来週は1位を取るわよ！



グループのみんなと歩いている感覚が楽しいね！  
他にもご家族や友人とチームを作って楽しむこともできるよ！

杉並区専用のランキングで自分の順位を確認できます



## アプリのダウンロード/設定方法

### I アプリをダウンロード

右の二次元コードを読み取って『aruku &』のアプリをインストール

対応機種：iOS11.0以降、iPhone5s以降、Android5.0以降  
(iPhone5c、iPadシリーズや一部端末を除く)



登録時間は  
たったの1分だよ！



### II 基本情報・団体コード入力

(iPhoneの場合とAndroidの場合では、画面の順番が若干異なります)

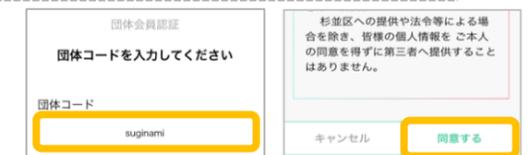
**STEP1** ニックネームを入力  
(生年月日・性別・身長は任意です)



**STEP2** Tポイント利用手続き「スキップ」をタップ



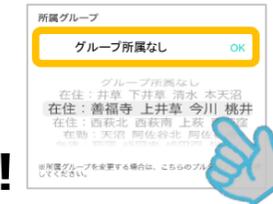
**STEP3** 「団体に参加」をタップ  
杉並区団体コード「suginami」を入力  
個人情報提供に「同意する」をタップ



**STEP4** 氏名、年齢を入力、「申請する」をタップ



**STEP5** 自分の住んでいる・勤務している地域を選択  
※在住の地域と在勤の地域が異なる場合は在住している地域を選択してください



登録完了！ スマホを持ってウォーキング開始！

自分の住んでいる・勤務している地域は？

右の一覧から  
**在住・在勤している地域**  
を選択してね！

地域
井草 下井草 清水 本天沼
善福寺 上井草 今川 桃井
西荻北 西荻南 上荻 南荻窪
天沼 阿佐谷北 阿佐谷南
荻窪 成田東 成田西 松ノ木
高円寺北 高円寺南 梅里 和田
大宮 堀ノ内 和泉 方南
永福 浜田山 下高井戸
高井戸東 高井戸西 上高井戸
宮前 久我山 松庵

