



アンドロイド | アイフォン
Android | iPhone

スマートフォン初心者編

2023年9月

アプリの追加の仕方 2

あるとつく
(おおいた歩得 活用編)



デジタル
活用支援

目次



1. おおいた歩得とは	
1-A 「おおいた歩得」の特徴	P 4
1-B アプリ利用の流れ	P 5
2. インストールとは	
2-A インストールとは	P 8
3. Androidの場合	
3-A Playストアからインストール	P 10
3-B アプリの名前から探してインストール	P 11
4. iPhoneの場合	
4-A App Storeからインストール	P 13
4-B アプリの名前から探してインストール	P 14
5. 初期設定	
5-A アクセス権限を許可する	P 17
5-B 「利用開始」と「利用規約」	P 18
5-C プロフィール入力の流れ	P 19
6. 使い方	
6-A ポイントをためる	P 21
7. 健康寿命	
7-A めざせ！健康寿命日本一おおいた	P 24
7-B 竹田市は男女ともに県内1位！	P 25
7-C 受講者の皆さまへお願い	P 26

1

あるとつく おおいた歩得とは



大分県内に勤務・住まれている方の健康アプリ



大分県限定!
2018.4.1(Sun)
本格実施
スタート!

大分県



1-A おおいた歩得とは 「おおいた歩得」の特徴

歩いた分だけ、お得に、健康に！

健康アプリ「おおいた歩得」は、日常のウォーキングや健診などによって健康ポイントが付与され、ポイントが貯まると大分県内の協力店にて特典が受けられるアプリです。無理せず楽しみながら生活習慣の改善につながる環境を構築し、県民の皆様の健康寿命延伸、健康状態の改善を目指します。

健康情報を入力すれば、日々の健康管理にも使える！

体重や血圧、健康状態などを入力すると、日々の身体の変化や体調をグラフ化して管理できます。自分では気づかなかった体調のリズムの発見や、毎日の健康意識向上に寄与することができます。

ミッションに参加してポイントや賞品をGet!

期間内での歩数や健診、健康イベント等への参加など提示されるミッションをクリアすると、ポイントやお得な賞品がもらえるチャンス！

グループで参加可能

「おおいた歩得」では、グループでの参加が可能！友達同士や企業・部署単位での参加ができます。グループ同士で競争したり、みんなで協力したりしてポイントを獲得することもできる！



1-B おおいた歩得とは アプリ利用の流れ

特徴を理解したら、アプリの流れを理解しよう

STEP
1

アプリをダウンロード

「おおいた歩得」専用ページからアプリダウンロードへ

2017.12.1 (Fri)
配信スタート!

STEP
2

プロフィール入力

利用者情報入力！（最初の1回のみ）

簡単
登録!



STEP
3

歩いてポイントをためる

歩いてポイントゲット！（アプリの起動は不要）現在の歩数やポイントはアプリで確認



出典：健康寿命日本一おおいた。“おおいた歩得（あるとっく）”。大分県。2023-3-31。
<https://oita-altok.jp/use/>, (参照 2023-09-13)

1-B おおいた歩得とは アプリ利用の流れ

特徴を理解したら、アプリの流れを理解しよう

STEP
4

一定ポイント達成

一定のポイントを獲得すると、
『おおいた歩得カード』表示！



STEP
5

協力店で様々なサービスが
受けられる！

協力店でお得なサービスをゲッ
ト！サービス内容や協力店の情
報はアプリでチェック！



出典：健康寿命日本一おおいた。“おおいた歩得（あるとつく）”。大分県。2023-3-31。
<https://oita-altok.jp/use/>, (参照 2023-09-13)

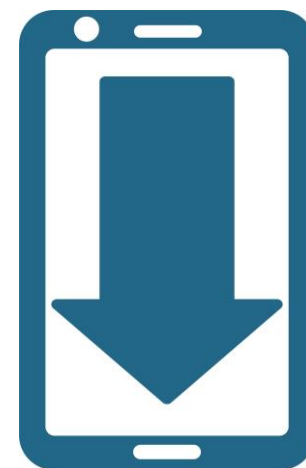
2

インストールとは



2-A インストールとは

インストールとは、
スマートフォン等のデジタル機器に、
アプリケーション等のソフトウェアを
取り込んで使えるようにすること。



はじめから入っている機能以外にも
ご自身の使い方にあわせて、
スマートフォンを自分好みにすることができます。

3

Androidの場合




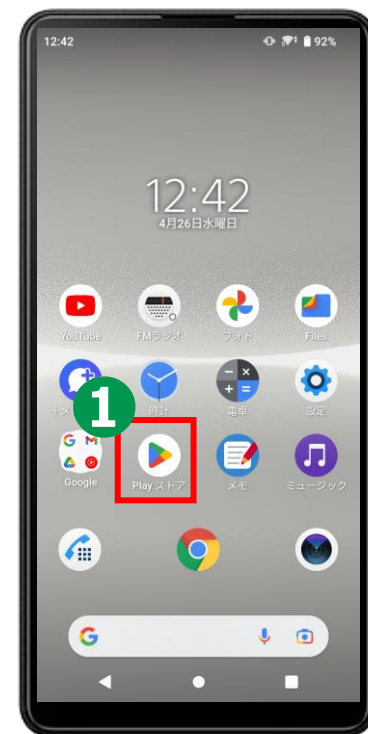
3-A アプリの追加の仕方 Playストアからインストール

Playストアからアプリをインストールしましょう

Playストアからは色々なアプリが入手でき、
ここから入手できるアプリは全てGoogle社の認証を
得ていますので安全が保証されています。
なお**有料**と**無料**のアプリがありますので**ご注意ください**。

1 ホーム画面で
「Playストア」を押す

アイコン	概要	アプリ
	Playストアに行き、 アプリ(無料)を インストールしてみましょう	Play ストア Google (Ver35.6.11-21) 無料



アンドロイド

アプリの無料ダウンロードはこちら



3-B アプリの追加の仕方 アプリの名前から探してインストール

インストールしたいアプリの名前が分かっている場合

(例) 「おおいた歩得」を
インストールする場合

2 検索ボックスを押す



3 「おおいた歩得」と
入力し検索

4 「インストール」を押す



5 インストールが
完了したら「開く」を
押すとアプリが起動



4

iPhoneの場合




4-A アプリの追加の仕方 App Storeからインストール

App Storeからアプリをインストールしましょう

App Store(アップストア)は色々なアプリが入手でき、
ここにあるアプリは全てAppleの認証を得ていますので
安全性が保証されています。

なお**有料**と**無料**のアプリがありますので**ご注意ください**。

アイコン	概要	アプリ
	App Storeに行き、 アプリ(無料)を インストールしてみましょう	App Store iOS Ver.16.4.1 無料

아이폰



アプリの無料ダウンロードはこちら



1 ホーム画面で
「App Store」  を押す



4-B アプリの追加の仕方 アプリの名前から探してインストール

インストールしたいアプリの名前が分かっている場合

② 「検索」を押す



③ 検索ボックスを押す



④ 「おおいた歩得」と入力し検索

⑤ 「入手」を押す

⑥ 「インストール」を押す



⑦ インストールが完了して「開く」を押すとアプリが起動



4-B アプリの追加の仕方 アプリの名前から探してインストール

もしインストールの途中でこんなメッセージが出たら・・・

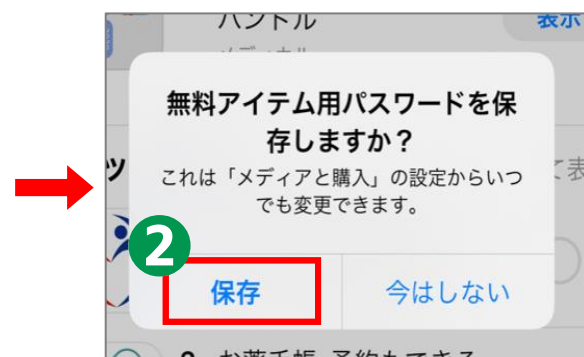
⑥の画面



① Apple IDの パスワードを入力し 「サインイン」を押す



② 「保存」を押す



保存すると、次回からは無料のアプリを
インストールする際は、パスワードの入力は不要です。

5

初期設定



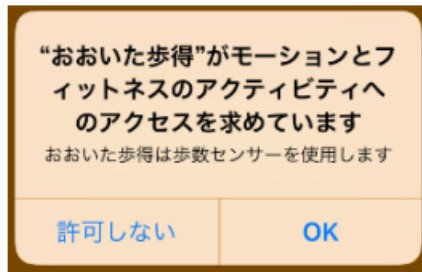
5-A 初期設定 アクセス権限を許可する

「歩得」を起動しポップアップに表示されるアクセス権限を許可する

「おおいた歩得」を起動すると、アクセス許可を求めるポップアップ画面が表示されるので、iPhoneの場合は「OK」を、Androidの場合は「許可」をタップします。

▼Androidの場合

▼iPhoneの場合



↑
タップする



←
タップする

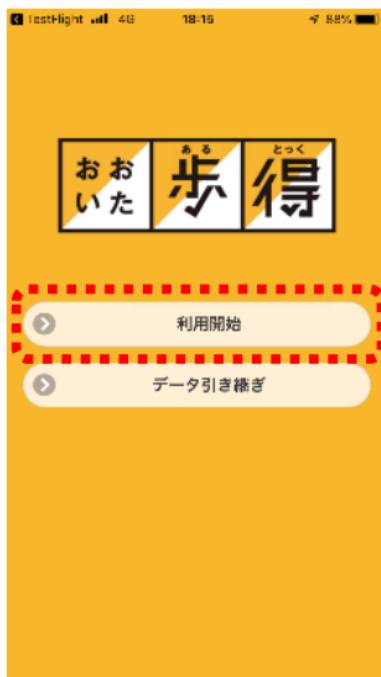
5-B

初期設定

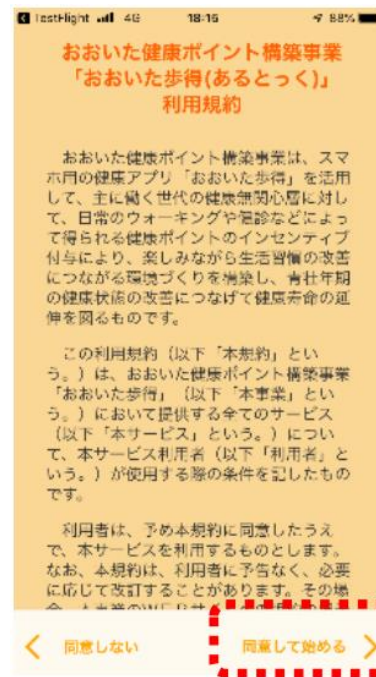
「利用開始」と「利用規約」

利用規約を確認し、同意して始める

1 「利用開始」をタップする



2 利用規約を確認し、画面下部の「同意して始める」をタップする



5-C 初期設定 プロフィール入力の流れ

自分の情報を入力しよう！（最初の1回のみ）

ニックネーム
あととくくん

市町村
竹田市

性別（オプション）
男性

年齢（オプション）
30代

身長（オプション）
160 cm

体重（オプション）
60 kg

1 ニックネームを入力

2 「竹田市」を選択

3 「性別」を選択

4 「年齢」を選択

5 「身長」を入力

6 「体重」を入力

個人目標歩数(オプション)
8000 歩

過去歩数(オプション)
4853 歩

医療保険団体
選択してください

※「全国健康保険協会大分支部」は多くの事業所が加入している健康保険です。
※どの保険に加入しているか不明な場合はお手持ちの保険証をご確認ください。

7 「個人目標歩数」を選択

8 「過去歩数」を入力
iPhoneの場合は
自動で入力されます

9 「医療保険団体」を選択
市町村国民健康保険

キャラクター選択



健康一直線
(竹田市)

10 「キャラクター」を選択
竹田市は(健康一直線)

6

使い方



6-A 使い方 ポイントをためる

毎日の健康情報を入力し、ポイントをためよう

① アプリにログインする

アプリにログインすることで5ポイント獲得できます。

② ウォーキングをする

ウォーキングをすることで100歩で1ポイント獲得できます。
※7日間に1度はアプリを起動する必要があります。

③ 健康情報を更新する

(体重、体温を入力、健康状態を選択する)

「健康チェック」をタップし、体重、体温を入力、健康状態を選択して「更新する」をタップすると15ポイント獲得できます。

体温の入力は任意です。

体重を入力、健康状態を選択して「更新する」をタップすると10ポイント獲得でき、その後、体温を入力し「更新する」をタップすると5ポイント獲得することも可能です。

The screenshot shows the '健康情報入力' (Health Information Input) screen for May 26th (Tuesday). It features input fields for weight (60.0 kg) and temperature (36.5 °C). Below these are fields for blood pressure (highest and lowest values). A '健康状態' (Health Status) section offers three options: '絶好調' (Excellent), 'まあまあ' (Average), and 'いまいち' (Slightly off). At the bottom, there are buttons for 'グラフ (体重・BMI・血圧・体温)' (Graph) and '健康カレンダー' (Health Calendar), along with navigation arrows for '戻る' (Back) and '更新する' (Update).

下記の設置されている施設が スタンプラリーの対象です

① 三角POP



② 二次元バーコード

The image shows a QR code for the stamp rally. Above the QR code is a small graphic with the text 'おいた歩得' (Earn steps by visiting). Below the QR code, there is a note: '注：スタンプの獲得は、年度内1施設につき1つとなります。複数施設を巡った場合は、合計の表示が更新されます。【アプリに関するお問い合わせ】 電話097-506-2666' (Note: Stamp acquisition is limited to one per facility per year. If you visit multiple facilities, the total will be updated. [App-related inquiries] Phone 097-506-2666).

6-A 使い方 ポイントをためる

ミッションに挑戦し、ポイントをためよう

1 「ミッション」を押す



2 「竹田市」「〇月」を押す



3 「挑戦する」を押す

4 上にスライドしてカメラを表示

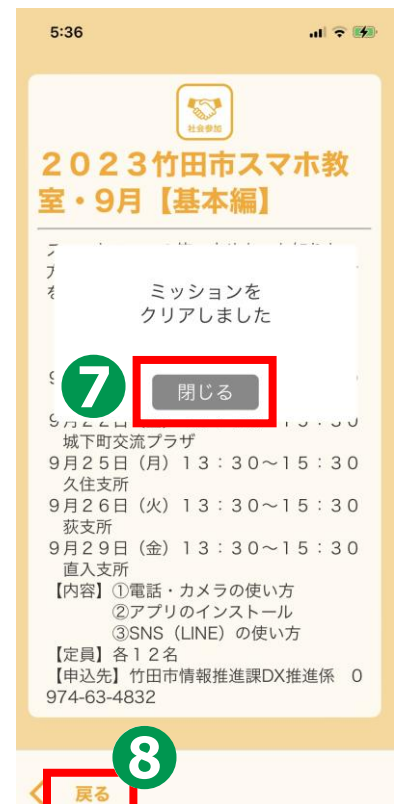


5 「カメラ」を押す

6 下の赤枠にQRコードを表示



7 ポイントを貰ったので「閉じる」を押す



8 「戻る」を押す

7

健康寿命



7-A 健康寿命 めざせ！健康寿命日本一おおいた

大分県健康寿命は全国トップクラス

目指せ！
健康寿命日本一



祝 大分県健康寿命
(令和3年12月)

男性：73.72歳、全国1位
(H28調査：71.54歳、全国36位)

女性：76.60歳、全国4位
(H28調査：75.38歳、全国12位)



出典：大分県，“めざせ！健康寿命日本一おおいた”，2021-12-21.
<https://www.pref.oita.jp/site/kenkozyumyo-nipponichi-oita/>, (参照 2023-09-13)

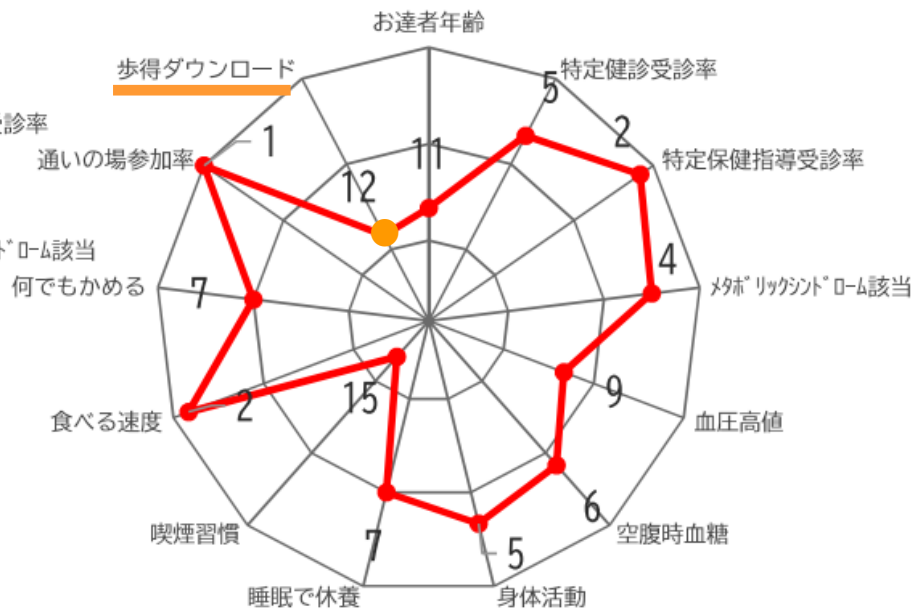
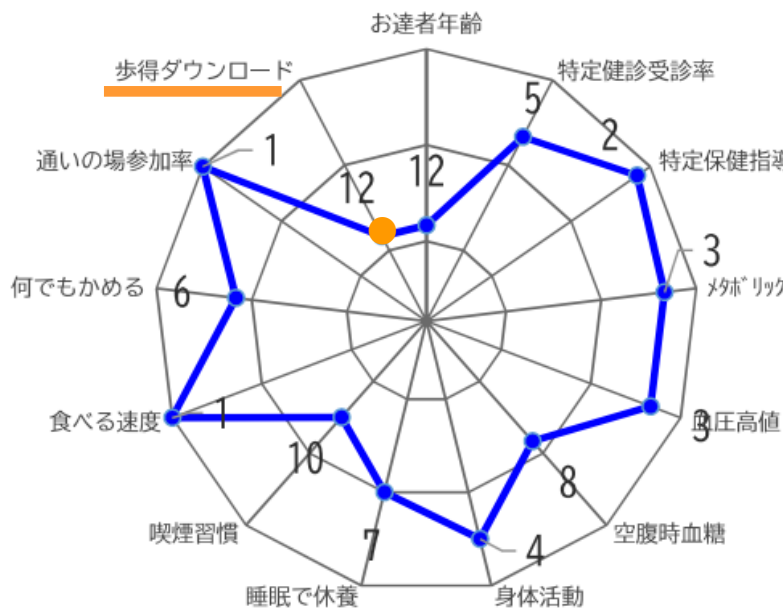
7-B 健康寿命 竹田市は男女ともに県内1位！

竹田市は通いの場参加率が高いが、「歩得」ダウンロード率が低い

男性

竹田市

女性



出典：健康寿命日本一おおい創造会議。"令和5年度 第1回 健康寿命日本一おおい創造会議"。大分県。2023-5-8。
<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2194989.pdf>, (参照 2023-09-13)

7-C 健康寿命 受講者の皆さまへお願い



「おおいた歩得」を多くの人に紹介してください

竹田市は「**おおいた歩得**」の登録が県内でとっても少ない状況です。

毎日の健康情報の管理などできますので、ご家族、お知り合い等にご紹介をお願いします。



健康一直線
(竹田市)

竹田市 保険健康課

〒878-8555

竹田市大字会々1650番地

電話：0974-63-4810（直通）

下のQRコードを
スキャン(カメラで
読取)してください

アンドロイド



아이폰

