

FUN+WALKアプリを 使って楽しく歩こう

令和7年4月

1. FUN+WALK PROJECTを知りましょう

1-A	FUN+WALK PROJECTとは
1-B	FUN+WALKアプリとはP3



2. F	UN+WALKアプリの準備をしましょう
2-A	FUN+WALKアプリのインストール方法P5
2-B	FUN+WALKアプリの利用設定

3. FUN+WALKアプリを活用してみましょう

3-A	キャラクターの変身・・・・・	P23
3-B	キャラクターの変更・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P26
3-C	自分に合った目標設定······	P29



1-A FUN+WALK PROJECTとは

FUN+WALK PROJECTは、 歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにする 国民の健康増進を目指すプロジェクトです。 「歩く」を入口に、国民の健康増進を目指しています。

「歩く(WALK)」に「楽しい(FUN)」を組み合わせ、自然と歩く習慣を身につけます



1-B FUN+WALKアプリとは



Licensed by TOKYO TOWER

好きなご当地キャラを変身させたり、おトク なクーポンをGETしたり 「歩く」がもっと楽しくなるアプリです

FUN+WALKアプリは、歩くことをもっと楽しく、 楽しいことをもっと健康的なものに変えていくス ポーツ庁の『FUN+WALK PROJECT』をサポー トするアプリです

ー日の歩数にあわせて、ご当地キャラがどんどん 変身したり、1000歩ごとにたまるポイントを、 様々な割引クーポンと交換したりすることが可能 な、もっと歩きたくなる仕掛けが、たくさん詰まっ たアプリです





Android

の場合

 \times

•••

		~ >							
9:53 €	fun+wa	alk	à≩ ﷺ 40+ 11	∥ 98%∎ ×	9:53 (←	fun+wa	alk	àt (2013 40+)	⊪98%∎ ★
Ð	fun+wal	k		Γ	Ð	fun+wa	k		Г
Q	fun walk	king app	S	Г	٩	fun wall	king app	DS	Г
٩	fun walk	and ge	et cash	Г	٩	fun wall	k and ge	et cash	Г
٩	fun walk	king gan	nes	Г	٩	fun wall	king gan	nes	Γ
٩	walking	fun		Г	٩	walking	fun		Γ
< w	valking wa valk-throug	alks wal h walk-	ked walk	xer … ay	< v	valking w walk-throug	alks wa Ih walk-	lked wall in walkw	ker •• vay
U	@/:~	abc 2	def 3	(\mathbf{X})	C	@/:~	abc 2	def 3	\propto
<	ghi 4	jkl 5	mno 6	>	<	ghi 4	jkl 5	mno 6	>
!#1	pqrs	tuv 8	wxyz 9	EN(US)	!#1	pqrs	tuv 8	wxyz	EN(US)
\oplus	A/a	-	.,?!	Q	•	A/a	-	.,?!	Q
		0	~				0		

FUN+WALKアプリのインストール方法 2-A

FUN+WALKアプリをインストールしましょう















	11:03 🖬 🤁 🛋 🔹	*()=	≊ ∰ .il 84% 🗎			
基本情報登録						
	ニックネーム					
	性別		•			
	年齡		•			
	都道府興		•			
	市区町村		•			
	 後から変更 	更することも可能です	•			
		• • •				
	スキップ) xr				
	Ш	0	<			















アプリの説明が表示されるので、 最後の画面までスクロールします



アプリの初期設定をしましょう **11** 「スタート!」を押します

11:07 🖬 😲 🖬 🔹 注意 スマートフォンの画面を見つめな がらの移動は大変危険です。また 自分自身だけでなく、周囲の方も 巻き込む事故につながる可能性が あります。 歩行中はもちろん、車や自転車の 運転中は、本アプリのご利用をお 控えください。 0000 スタート! III \bigcirc <













その他必要な初期設定をしましょう







FUN+WALKアプリの利用設定 **2-B**



iPhone の場合







Licensed by TOKYO TOWER

どんどん歩いて好きなご当地キャラを 変身させましょう

好きなご当地キャラを選んで歩くと、歩数にあわ せてキャラクターを変身させることができます 毎日たくさん歩いて、まだ見たことのない、 ここでしか見ることのできない ご当地キャラの姿に出会ってみましょう





キャラクターを変身させましょう ホーム画面左上の を 押します





11:18 🖼	11:18 🖬 🤥 🗐 🔹		N) (2019 10)	.ıll 82% 🗖
	J	本情報登録	R	•
	+ +	ラクター	避難	
***		ヘルプ		•*
		利用規約		
	プライ	パシーポ!	ノシー	
	2	フレジット		
	Licens	ed by TOKYO TO	OWER	
		0	<	



キャラクターを変身させましょう



























キャラクターを変更してみましょう





自分に合った目標設定をし、歩く習慣を身につけましょう

FUN+WALKアプリでは、健康のために一日8,000歩以上 の目標歩数を推奨しています

また、目安として60分の歩行で約6,000歩、家事などの生活 活動は約2,000歩に相当しますので、それを考慮し目標設定 をすると良いでしょう

8,000歩が難しいという場合は、まずは6,000歩~設定し てみましょう



一日の目標歩数を変更しましょう ホーム画面左上の 📃 を 押します @ 75% 🗔 Store + FUN+WALK 歩く もらう ● 歩きスマホは危険なのでやめましょう! 步 ポイント ■ キャラ図鑑 -FUN+WALK





一日の目標歩数を変更しましょう ③ 下から上にスクロールします







一日の目標歩数を変更しましょう



⊁≈ ←	基2	^{10:33} 卜情報登録	® 74% 🗖 X
市区	【町村		
身長	Ē		
体重	したた数に広じ	「消費カロリーを計算す	
必要(いた多数に応じ になります。	(消費ガロリーを計算す)	2016
—Е	の目標歩数		
8	000		歩
×60)	東のために1日	ー週間で 56 3,000歩以上を推奨してい	,000歩 ハます。
		設定する	

総務省デジタル活用支援推進事業 教材一覧(応用講座)

