

スマートフォン iPhone応用編



**FUN+WALKアプリを
使って楽しく歩こう**

目次

1. FUN+WALK PROJECTを知りましょう

1-A FUN+WALK PROJECTとは……………P2

1-B FUN+WALKアプリとは……………P3

2. FUN+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……………P8

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……………P19

3-B キャラクターの変更……………P22

3-C 自分に合った目標設定……………P25

1 FUN+WALK PROJECTを 知りましょう

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

FUN

グルメ	ショッピング
仕事	ファッション
音楽	旅行
デート	アート
美容	イベント
写真	自然

+ WALK



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

一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

2 FUN+WALKアプリの 準備をしましょう

FUN+WALKアプリをインストールしましょう

- ① App Store  をダブルタップします



- ② 「検索」をダブルタップします

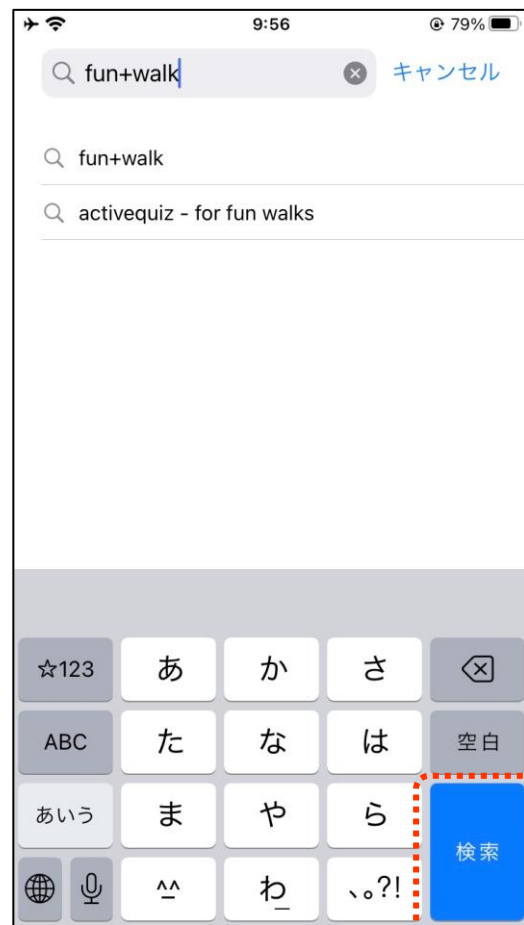


FUN+WALKアプリをインストールしましょう

③ 検索枠に「fun+walk」と入力します

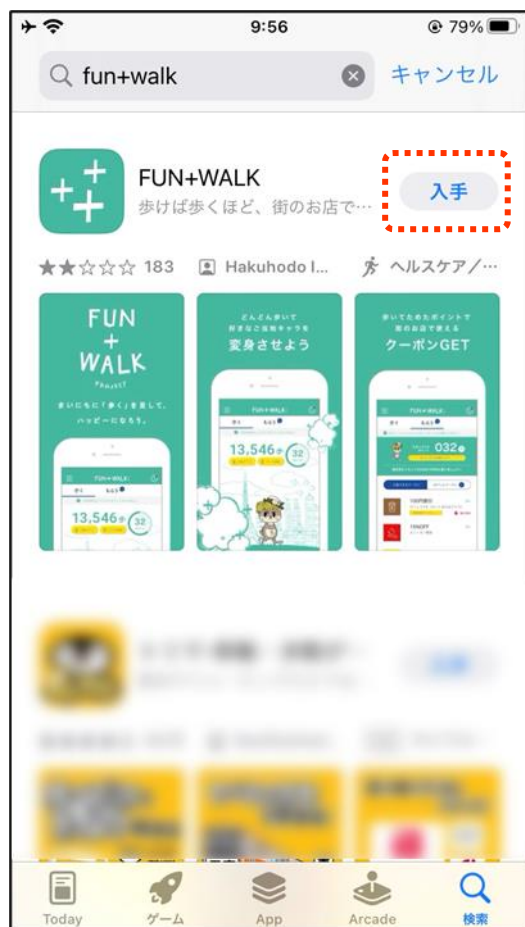


④ 右下の検索ボタンをダブルタップして検索します

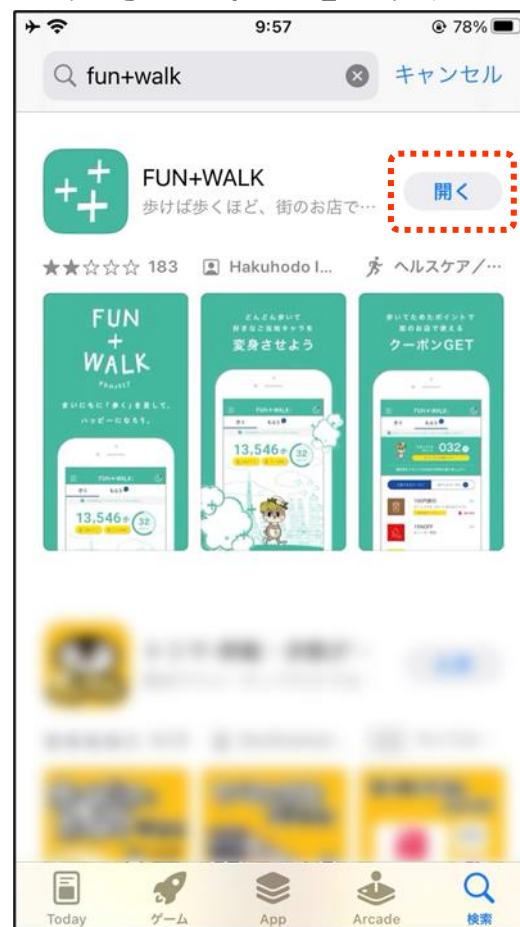


FUN+WALKアプリをインストールしましょう

⑤ 「入手」をダブルタップします



⑥ インストールが完了すると表示が「開く」に変わります



アプリの初期設定をしましょう

- ① FUN+WALKアプリ  をダブルタップします

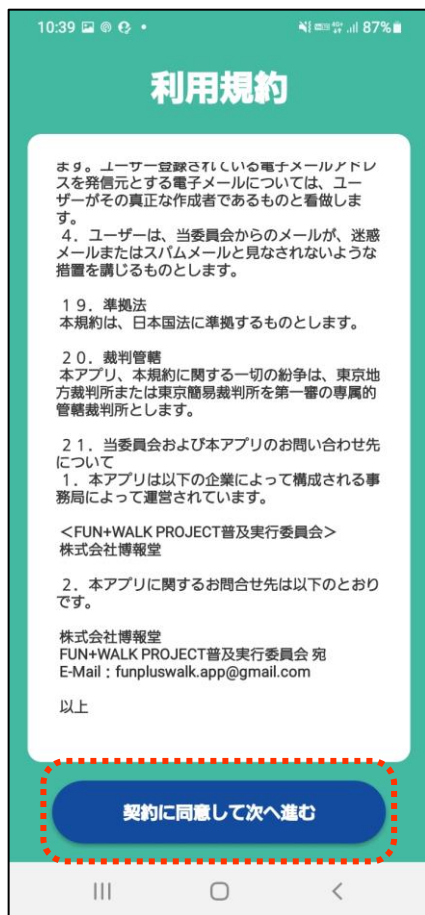


- ② 「続ける」をダブルタップします



アプリの初期設定をしましょう

- ③ 利用規約を読み「契約に同意して次へ進む」をダブルタップします



- ④ 赤枠内を記入、選択し「次へ」をダブルタップします



アプリの初期設定をしましょう

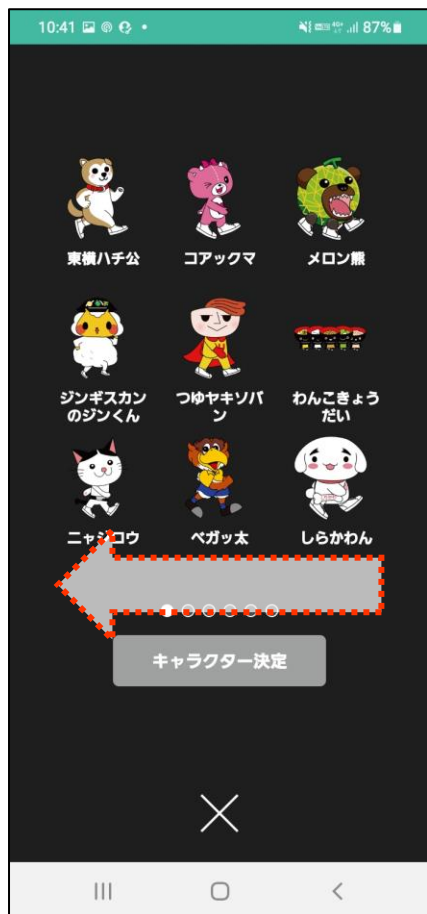
- ⑤ 赤枠内を入力し「次へ」
をダブルタップします



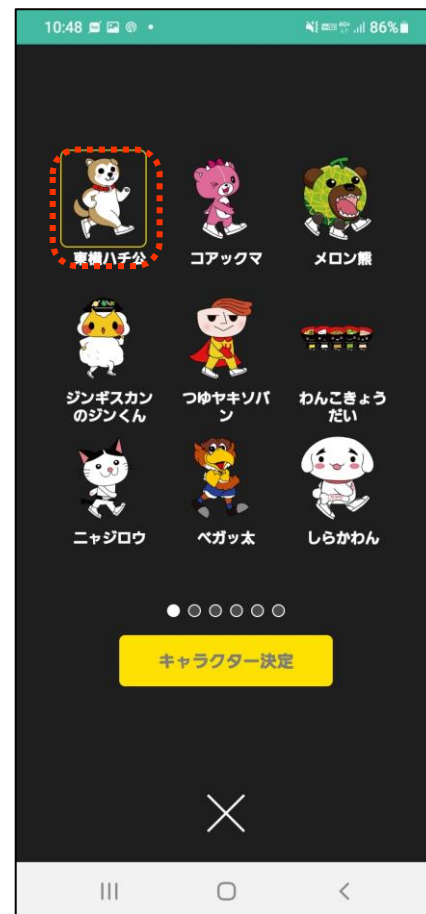
- ⑥ 「キャラクター
一覧」をダブルタップします

アプリの初期設定をしましょう

- ⑦ 右から左にスクロールして
キャラクターを選びます

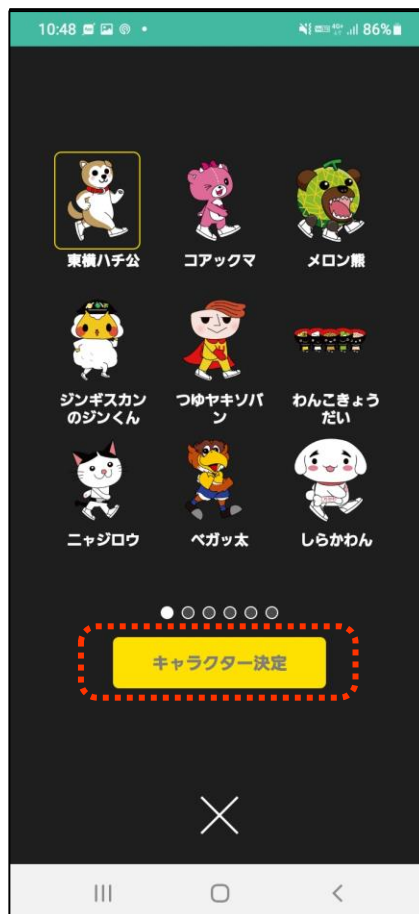


- ⑧ 選択したいキャラクターを
ダブルタップします



アプリの初期設定をしましょう

- ⑨ 「キャラクター決定」を
ダブルタップします



アプリの初期設定をしましょう

- 10 「このキャラクターで
歩き始める」をダブルタップします

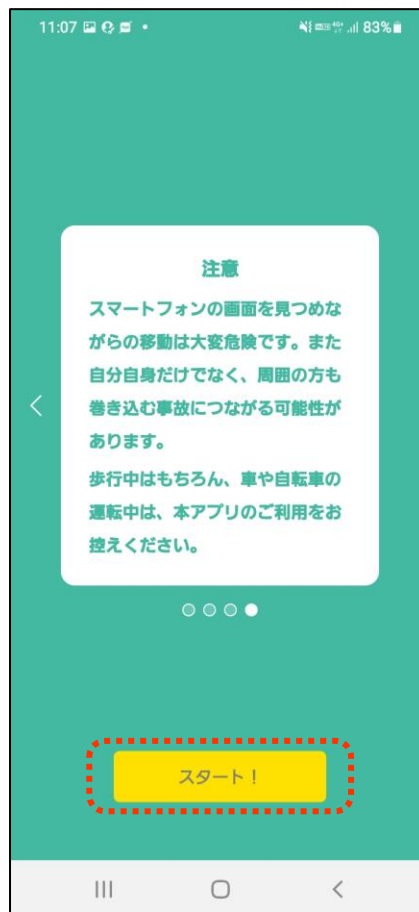


- 11 アプリの説明が表示されるので、
最後の画面までスクロールします



アプリの初期設定をしましょう

⑫ 「スタート！」をダブルタップします



その他必要な初期設定をしましょう

- 13 「許可しない」または
「許可」をダブルタップします



その他必要な初期設定をしましょう

- 14 「1度だけ許可」または「Appの使用
中は許可」をダブルタップします

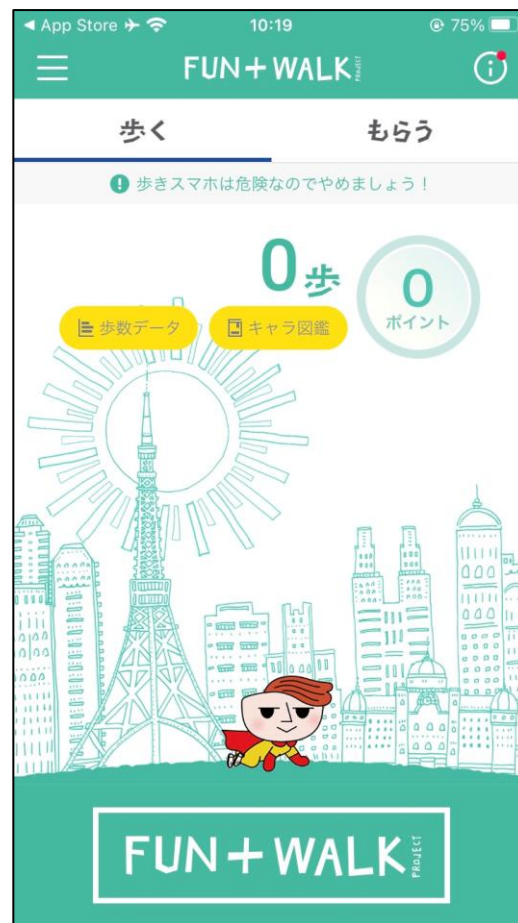


その他必要な初期設定をしましょう

15 「OK」をダブルタップします



16 ホーム画面が表示されれば完了です



3 FUN+WALKアプリを 活用してみましよう



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

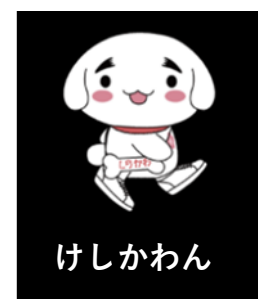
好きなご当地キャラを選んで歩くと、歩数にあわ
せてキャラクターを変身させることができます
毎日たくさん歩いて、まだ見たことのない、
ここでしか見ることのできない
ご当地キャラの姿に出会ってみましょう



東横ハチ公



コアックマ

ジンギスカンの
ジンくん

けしかわん

キャラクターを変身させましょう

- ① ホーム画面左上の三本線のマークをダブルタップします



- ② 「キャラクター図鑑」をダブルタップします



キャラクターを変身させましょう

- ③ 現在のキャラクターを
ダブルタップします



- ④ 赤枠内の好きな姿を
ダブルタップします



キャラクターを変更してみましょう

- 1 ホーム画面左上の三本線のマークをダブルタップします



- 2 「キャラクター図鑑」をダブルタップします



キャラクターを変更してみましょう

- ③ 好きなキャラクターを
ダブルタップします



- ④ 「このキャラクターで歩き始める」
をダブルタップします



キャラクターを変更してみましょう

- ⑤ ホーム画面に切り変われば
完了です



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

- ① ホーム画面左上の三本線のマークをダブルタップします



- ② 「基本情報登録」をダブルタップします



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

基本情報登録

ニックネーム

性別

年齢

都道府県

市区町村

身長

体重



④ 一日の目標歩数をダブルタップし、数値を入力します

基本情報登録

市区町村

身長

体重

※歩いた歩数に応じて消費カロリーを計算するのに必要になります。

一日の目標歩数

8000 歩

一週間で 56,000 歩

※健康のために 1 日 8,000 歩以上を推奨しています。

設定する

一日の目標歩数を変更しましょう

⑤ 「設定する」をダブルタップ
します

10:33 74%

← 基本情報登録 ×

市区町村 [Redacted]

身長 [Redacted]

体重 [Redacted]

※歩いた歩数に応じて消費カロリーを計算するのに必要になります。

一日の目標歩数

8000 歩

一週間で 56,000 歩

※健康のために 1 日 8,000 歩以上を推奨しています。

設定する