

# ALKOO

## アプリ利用マニュアル

アプリのDLは  
こちらから



2025/～

# 目次

## ALKOOとは

### ALKOOのはじめ方

アプリの初期設定(iOS)

アプリの初期設定(Android)

位置情報の設定方法(iOS)

### イベントの参加方法

メンバー登録

ニックネームの変更

キャンペーンページについて

## FAQ(よくあるご質問)

### ALKOOの機能紹介

記録一覧タブ

コースタブ

ウォーキングポイント

ウォーキングポイントの  
ため方と使い方

機種変更時の引き継ぎについて

# ALKOO(あるこう) by NAVITIME とは

毎日楽しく歩いて、  
気がついたら健康になるアプリ

歩いた道や訪れた場所、撮影した写真、  
あなたの生活が歩数と一緒に自動で記録されます。  
あなたの生活や場所の記憶が紐づくことで、  
歩数は「ただの数字」から「思い出」に変わります。  
自分の思い出だから「楽しい」。  
「楽しい」から「続く」。  
「続く」から「健康になる」。



# ALKOOのはじめ方

まずはアプリの初期設定をしましょう。  
iOSをご利用の方はP.05から、Androidをご利用の方はP.11からご覧ください。

# アプリの初期設定(iOS)

# アプリの初期設定 (iOS)



## Step 01

利用規約/プライバシーポリシーを確認し、「はじめる」をタップ。



## Step 02

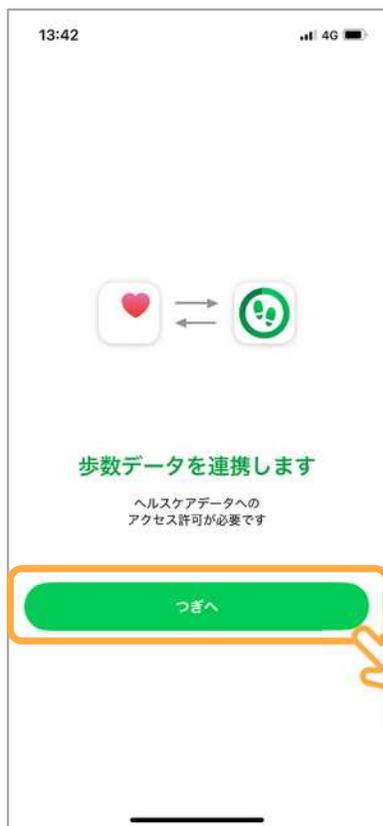
モーションとフィットネスのアクティビティへのアクセスを許可。

### なぜか？

許可しないとiPhoneから歩数の情報を取得できなくなってしまうためです。

※ ダイアログの表示順序が一部異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

# アプリの初期設定（iOS）



## Step 03

ヘルスケアとの連携を  
許諾



## Step 04

歩数をチェック状態に  
変更して右上の許可を  
選択

### なぜか？

許可しないとiPhoneから歩数の  
情報を取得できなくなって  
しまうためです。

※ ダイアログの表示順序が一部異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

# アプリの初期設定 (iPhone)



## Step 05

位置情報の許可に関しては「Appの使用中は許可」をしてください。

また、初期設定の終了後、iPhoneの設定から**ALKOOの位置情報を「常に許可」に変更することを推奨**します。

※ 詳しくは「位置情報の設定方法(iOS)」をご覧ください。



## Step 06

目標歩数を設定しましょう！

### 目標歩数に関して

最低3,000歩から設定することができます。  
目標はいつでも変更ができますので自分のペースに合わせて設定ください。

# アプリの初期設定（iOS）

## Step 07

通知を受け取る場合は  
「許可」を選択してください。



# アプリの初期設定（iOS）



設定完了

ホーム画面が表示された場合、初期設定は完了になります。



## 位置情報設定について

位置情報が他の人に見られることはありません。

電池消費が気になる方は、ホーム画面のGPSボタンをオフにしてください。（移動記録がされなくなります。）位置情報の利用を許可せずアプリをタスクキル状態にすると歩数が正常に記録されなくなります。ご注意ください。

# アプリの初期設定(Android)

# アプリの初期設定 (Android)

## Step 01

利用規約/プライバシーポリシーを確認し、「はじめる」をタップ



## Step 02

運動データの取得を許可してください。



### なぜか？

許可しないとスマホから歩数の情報を取得できなくなってしまうためです。

※ OS及びアプリのバージョンによって表示されるものが変わる場合もございます。あらかじめご了承ください。

# アプリの初期設定 (Android)



## Step 03

位置情報の許可に関しては「アプリの使用時のみ許可」にしてください。

### 位置情報に関して

移動軌跡や移動の判別にのみ利用されます。  
あなたの位置情報を誰かが見たり、個人を特定することはありません。



## Step 04

目標歩数を設定しましょう！

### 目標歩数に関して

最低3,000歩から設定することができます。  
目標はいつでも変更ができますので自分のペースに合わせて設定ください。

# アプリの初期設定 (Android)

## Step 05

通知「許可」を選択



# アプリの初期設定 (Android)



設定完了

ホーム画面が表示された場合、初期設定は完了になります。

## 位置情報設定について

位置情報が他の人に見られることはありません。

電池消費が気になる方は、ホーム画面のGPSボタンをオフにしてください。

(移動記録がされなくなります。)

※GPSをオフにしても歩数は計測されます

# 位置情報の設定方法(iOS)

# 位置情報の設定 (iOS)



## Step 01

設定を開く。



## Step 02

設定内部をスクロールし、「ALKOO」をタップ。

※ 本画面はiOS13の画面となっており、OSのバージョンによって画面が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

# 位置情報の設定 (iOS)



Step 03

位置情報の設定を  
タップ。



Step 04

「常に」をタップし、  
設定完了。

# イベントの参加方法

初期設定が完了した後は、全社チャレンジやランキング表示のためのメンバー登録を行きましょう。

# メンバー登録

# メンバー登録



## Step 01

ホーム画面からメニューを開く



## Step 02

企業コードを入力をタップ

さいたまスポーツコミッションから届いた企業コードを入力  
(同じ企業コードで複数の参加は出来かねます)

# メンバー登録

16:01

企業コード入力 閉じる

企業コード入力

企業コード \*必須

企業コードを入力

決定

完了

Q W E R T Y U I O P

A S D F G H J K L

Z X C V B N M

123 space go

## Step 03

企業コード入力欄に  
(ご自身に割り当てら  
れた参加番号)  
を入力



11:32

メンバー登録画面 閉じる

メンバー登録

氏名 \*必須

氏名を入力

種別 \*必須

グループ \*必須

注意事項を確認の上、決定

【注意事項】  
・株式会社ナビタイムジャパン(以下「当社」といいます。)は、本ページにおいて入力された情報を、「ALKOO(あるこう) by NAVITIME」(以下「本アプリ」といいます。)のプライバシーポリシーに従って取り扱います。  
・当社は、本ページにおいて入力された情報及び対象期間中に本ア

## Step 04

- ・チームを選択  
※イベント開始後にチーム変更はできません
- ・氏名を入力
- ・ニックネーム未登録の方はニックネームも入力  
※絵文字、記号等使用不可

決定をタップで完了！

# 登録したニックネームを変更したい場合



## Step 01

ランキングタブ右上のアイコンをタップ



## Step 02

ニックネーム部分より変更できます。

※絵文字、記号等使用不可

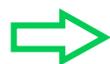
ニックネームはイベント期間中変更が可能ですが、イベント期間終了後に変更するとアプリ内の歩数ランキング表示から削除されてしまうためお控えください。

# イベントページについて

# イベントページを見る

ランキングタブをタップ

タブで全員/チームごとなどカテゴリ別の平均歩数ランキングが表示されます



自身の平均歩数、順位を表示されます



選択したカテゴリのランキングを表示します

各タブで表示されるもの

全ユーザー：個人  
チーム名：チーム内個人  
チーム：チーム毎

※ ランキング画面は開発前のイメージになります。今後変更される可能性がありますのでご了承ください。

# ランキングについて



キャンペーンページ

## 参加方法

前項の「メンバー登録」を行ってください。

## ランキングの反映について

リアルタイムで更新されています。  
タブを切り替えたり、アプリを立ち上げ直すことでランキングの情報が更新されます。

※歩数を正常にランキング反映させるため、定期的にアプリを起動してランキングを閲覧してください。

# 機種変更時の引き継ぎ方法

# 機種変更時の引き継ぎ方法



## Step 01

(旧端末で行う)  
ホーム画面からメニューを開く



## Step 02

(旧端末で行う)  
会員情報/引き継ぎをタップ

# 機種変更時の引き継ぎ方法



## Step 03

(旧端末で行う)  
「引き継ぎコードを発行する」をタップします。



## Step 04

(旧端末で行う)  
半角英数字含む6文字以上、20文字以内のパスワードを設定し、「引き継ぎコードを発行」をタップします。  
入力したパスワードは大切にメモしてください。

# 機種変更時の引き継ぎ方法



## Step 05

(旧端末で行う)  
Step3の後、引き継ぎコードがパスワード入力欄上部に発行されます。  
こちらの**引き継ぎコードは大切にメモしておいてください。**  
Step4でパスワードを、Step5で引き継ぎコードを発行したら新端末でALKOOを開きます。



## Step 06

(新端末で行う)  
ホーム画面からメニューを開く。

# 機種変更時の引き継ぎ方法



## Step 07

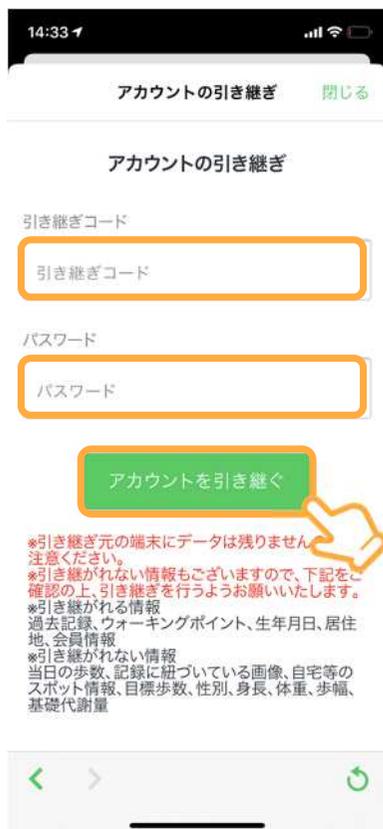
(新端末で行う)  
「会員情報/引き継ぎ」  
をタップ。



## Step 08

(新端末で行う)  
「アカウントを引き継ぐ」  
をタップ。

# 機種変更時の引き継ぎ方法



## Step 09

(新端末で行う)

Step04で設定したパスワードと、Step05で設定した引き継ぎコードを入力し、「アカウントを引き継ぐ」をタップ。



## ← アカウントの引き継ぎ

アカウントの引き継ぎに成功しました

以前の端末のデータは削除されました。

再度引き継ぎコードを発行し、引き継ぎを行うと、データが削除されますので、ご注意ください。

また、本日の歩数データは引き継ぐことができませんので、ご了承ください。

アプリTOPに戻る

## Step 10

(新端末で行う)

「アカウントの引き継ぎに成功しました」というメッセージが表示されたら成功です。ホーム画面に戻り、記録などが引き継がれているか確認してください。

# FAQ(よくある質問)

最後に、よくある質問についての回答を記載させていただきます。

# Q.ウェアラブル端末と連携できますか？

A.

ALKOOではFitbitとAppleWatchのみ連携の対応をしております（1日1回程度／歩数の連携のみ）。AppleWatchの場合はAppleWatchと同じヘルスケアアカウントでALKOOをご利用いただければ自動的に歩数が連動されます。

Fitbitの場合は下記手順にてご連携をお願い致します。

※ウェアラブル端末の歩数は「移動ログ」「記録」の歩数にのみ反映されます。TOP画面の歩数には反映されません。

Fitbit連携を開始する

前日の歩数をFitbitから取得する

日付を選択:

日付指定で歩数をFitbitから取得する

Fitbit連携を解除する

accounts.fitbit.com/login

fitbit

サインインする

Googleで続ける

メールアドレス

アカウントのメールアドレス

パスワード

安全なパスワードを入力してください

ログインしたままにする

パスワードを忘れた場合

Fitbit側のページの指示に従いサインインしてください

TOP画面の歩数にはウェアラブル端末の歩数は反映されません

日付	歩数	距離	消費カロリー
21日 (日)	3,194	4km	111.8kcal
20日 (日)	9,871	6km	345.5kcal
19日 (日)	9,554	7km	334.4kcal
18日 (日)	12,073	9.2km	422.8kcal
17日 (日)	6,660	5.1km	233.1kcal
16日 (日)	5,786	4km	202.5kcal

3,037

3,263

# Q.AppleWatchの歩数とALKOOの歩数が違う

A.

ALKOOとAppleWatchは「ヘルスケア」を通じて歩数を同期しております。  
AppleWatchと歩数に相違がある場合はALKOOで利用している「ヘルスケア」アカウントとAppleWatchで利用している「ヘルスケア」アカウントが同じものを利用しているかご確認ください。  
同じものをご利用されているが歩数が合わない場合はALKOOの再インストールをお試しください。

※ AppleWatchの歩数は「移動ログ」「記録」の歩数にのみ反映されます。TOP画面の歩数には反映されません。



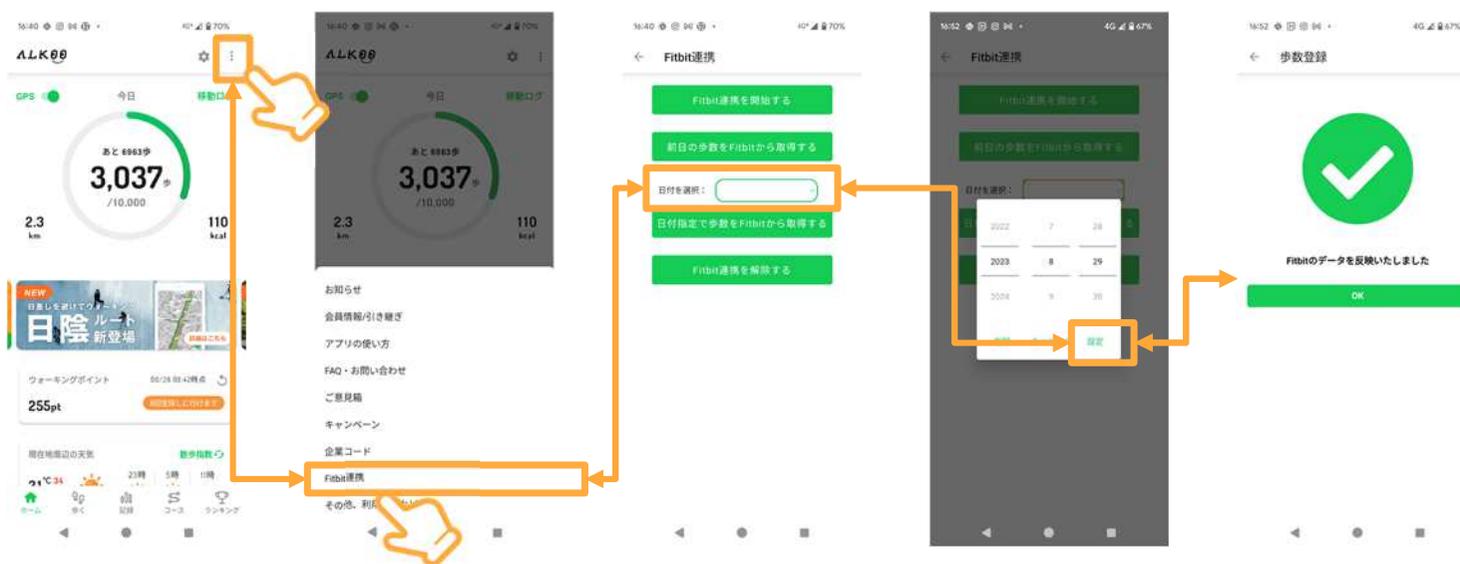
## Q.Fitbitの歩数とALKOOの歩数が違う

A.

ALKOOではFitbitとAppleWatchのみ連携の対応をしております。

AppleWatchの歩数は「移動ログ」「記録」の歩数にのみ反映されます。TOP画面の歩数には反映されません。「記録」から確認した歩数がFitbitの歩数と違う場合は下記手順にてFitbitの歩数を日付指定で反映を行なってください。

それでも歩数が合わない場合はFitbitのアカウントを再接続してください。



## Q.歩数が多く or 少なく表示されます。(iOS)

A.

設定 > センサーの精度・感度から歩数センサーの感度を調整してください

想定よりも多く出る場合は「低」に、少なく出る場合は「高」につまみを動かすことで調整できます。



## Q.歩数がカウントされません(iOS)

A.

GPSをオフにしている場合は、定期的に（週2回位）アプリを立ち上げることをお奨めします。その他の対応方法としては、以下をお試しください。

### ■ iPhone8以下の古い機種をお使いの場合

正しく歩数がカウントできる機種は、iOS15以上に対応している機種です。

詳細な動作環境についてはApp Storeにてご確認ください。

※「歩数」「移動距離」「消費カロリーの自動計測」以外の機能は利用可能です。

### ■ iOS15以上に対応している機種をお使いの場合

以下のアプリの設定をご確認ください。

【歩数センサーの設定】

1. 「ALKOO」アプリを起動し、「設定」をタップする
2. 画面上部の「設定」から、「センサーの精度・感度」をタップする
3. 歩数センサーの感度のツマミをスライドさせ、「高」にするライドさせ、「高」にする

## Q.現在地が正しく表示されません(iOS)

A.  
地図上に現在地が正しく表示されない場合や、周辺情報が実際と異なる場合などは、下記をご確認ください。

### ■ 端末の再起動

端末の再起動により改善する場合があります。再起動をお試しください。

### ■ ご利用の環境

#### ・ 利用場所

屋内やビルの谷間など、見晴らしの悪い場所でご利用の場合は、見晴らしの良い場所でご利用ください

#### ・ 設置場所

自動車での利用時、端末ををダッシュボード以外に設置されている場合は、ダッシュボードへの設置してご利用ください  
バイクでの利用時、シート内に設置されている場合は、取り出してご利用ください。

#### ・ スマートフォンケース

カバー型など磁石のあるケースを装着されたり、ケースにクレジットカード等の磁気カードを収納している場合は、ケースを外してご利用ください

### ■ 位置情報設定

端末の位置情報設定をご確認ください

#### ・ iPhone/iPadの場合

「設定」⇒「プライバシー」⇒「位置情報サービス」より、「位置情報サービス」をオンにしてください  
あわせて、同ページ内より、利用するアプリ名をタップし、「常に許可」にする、または、ONの状態にしてください。

### ■ その他の設定

#### ・ 省電力モード

端末の省電力モードがオンになっている場合は、省電力モードをオフにしてご利用ください

#### ・ Wi-Fi設定

Wi-Fiをオフになっている場合は、オンにしてご利用ください

## Q.滞在地店の名称が実際に滞在していた場所と違う (Android)

A.

滞在地点は端末の電波状況やGPSの取得精度に応じて、滞在していても表示されない、または別の地点名が表示される場合があります。滞在地点名については、下記の手順で編集が可能です。

[手順]

1. アプリ画面下の「記録」タブをタップする
2. 任意の日付の記録をタップする
3. 編集したい地点名の「エンピツマーク」をタップする
4. 「スポット名を編集」をタップし地点名称を入力する、  
もしくは「こちらのスポットではありませんか？」内に編集したい地点名が表示されている場合、  
該当の地点名をタップする

## Q.記録に表示されている写真を削除、非表示にしたい。

A.

同日に撮影し、端末内に保存されている写真は、「記録詳細」内に時間・位置情報と共に表示されます。写真の削除方法は以下となります。

[手順]

- 1.アプリ画面下の「記録」タブをタップ
  - 2.任意の日付の記録をタップ
  - 3.削除したい写真右隣に表示されている「点3つ」をタップ  
※当日に撮影した写真が2枚以下の場合、写真を直接タップしてください。
  - 4.「写真を削除」をタップする  
※画像が複数ある場合、横スワイプで画像を選択できます。
  - 5.「削除確認」の画面にて「OK」をタップ
- ※端末からは削除されません  
※一度削除したら、再度写真をアプリ上に表示させることはできません

# Q.現在地が表示されません (Android)

A.  
地図上に現在地が正しく表示されない場合や、周辺情報が実際と異なる場合などは、下記をご確認ください。

## ■ 端末の再起動

端末の再起動により改善する場合があります。再起動をお試しください。

## ■ ご利用の環境

### ・ 利用場所

屋内やビルの谷間など、見晴らしの悪い場所でご利用の場合は、見晴らしの良い場所でご利用ください

### ・ 設置場所

自動車での利用時、端末ををダッシュボード以外に設置されている場合は、ダッシュボードへの設置してご利用ください  
バイクでの利用時、シート内に設置されている場合は、取り出してご利用ください。

### ・ スマートフォンケース

カバー型など磁石のあるケースを装着されたり、ケースにクレジットカード等の磁気カードを収納している場合は、ケースを外してご利用ください

## ■ 位置情報設定

端末の位置情報設定をご確認ください

### ・ Androidの場合

「設定」⇒「位置情報」より、位置情報・GPS設定を『高精度』に設定して下さい

※ON/OFFの設定がある場合はONにしたうえで、「高精度」にしてください

※ご利用のバージョンや機種により、表示名や操作が異なる場合がございます。

### ■ その他の設定

#### ・ 省電力モード

端末の省電力モードがオンになっている場合は、省電力モードをオフにしてご利用ください

#### ・ Wi-Fi設定

Wi-Fiをオフになっている場合は、オンにしてご利用ください

## Q.歩数が報告されている状態か確認したい

A.

ALKOOアプリTOP画面の下タブ「記録」を選択し画面内に日付と歩数が表示されていれば報告が完了しております。



## Q. 「アラームとリマインダーの権限許可をお願いします」と表示される (Android)

A.

通知に「アラームとリマインダーの権限許可をお願いします」と表示された場合は下記の手順にて許可をお願いいたします。

許可しない場合に歩数が正しく取得できない可能性があります。

[手順]

1. 「設定」アプリを起動する
2. 「アプリ」を選択
3. 「ALKOO」を選択
4. 「ALKOO」のアプリ情報下部にある「アラームとリマインダー」を選択
5. アラームとリマインダーの設定を許可するにチェックを入れる

# ALKOOの機能紹介

ALKOO(あるこう) by NAVITIMEの便利な機能を紹介いたします。  
ウォーキングやお出かけの際は、ぜひご利用下さい。

※アプリ内には有償のプレミアムコースもございますが  
無料でご利用いただける機能のみをご紹介します

# 記録一覧タブ

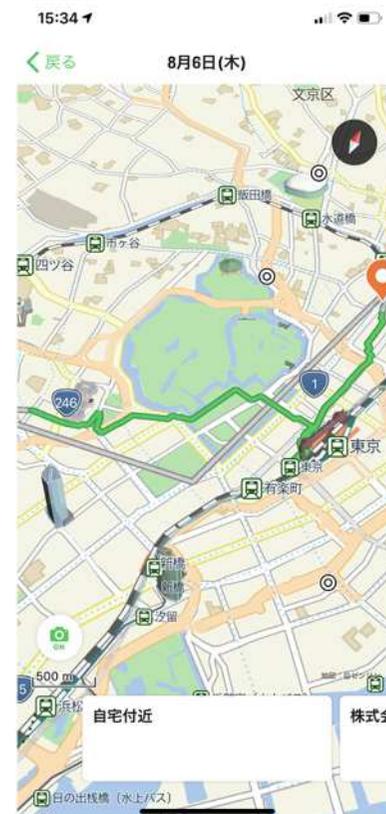
# 歩いた記録を毎日自動で保存

## 保存される記録



保存された記録を使って、「今までの累計距離」や「自己ベストの日」など、様々な形で自分の歩きを振り返ることができます。

月の合計、最高、平均歩数が表示されます



# 記録一覧タブの使い方 ～①昨日の記録を見る～



記録一覧タブ



記録詳細画面

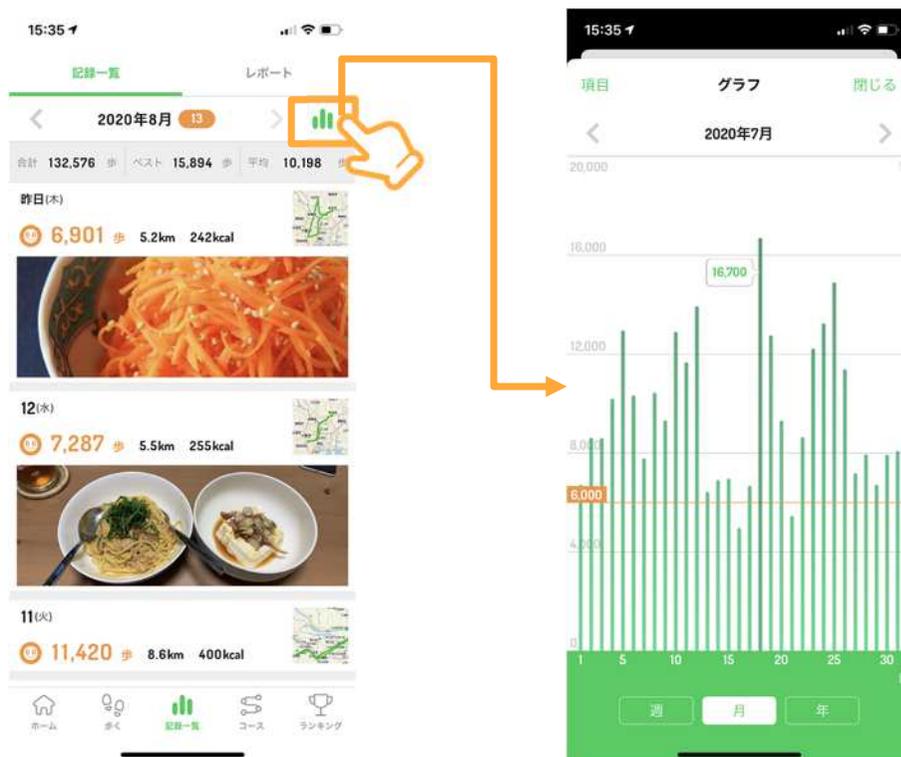


移動軌跡詳細

記録詳細画面では、昨日の歩数やカロリー、移動距離の他にもその日どの道を歩いたのかがわかる、移動軌跡を見ることができます。

※ 写真の画像は端末に入っているものを表示しています。サーバー上に写真を送信するものではありません。

## 記録一覧タブの使い方 ～②グラフを見る～



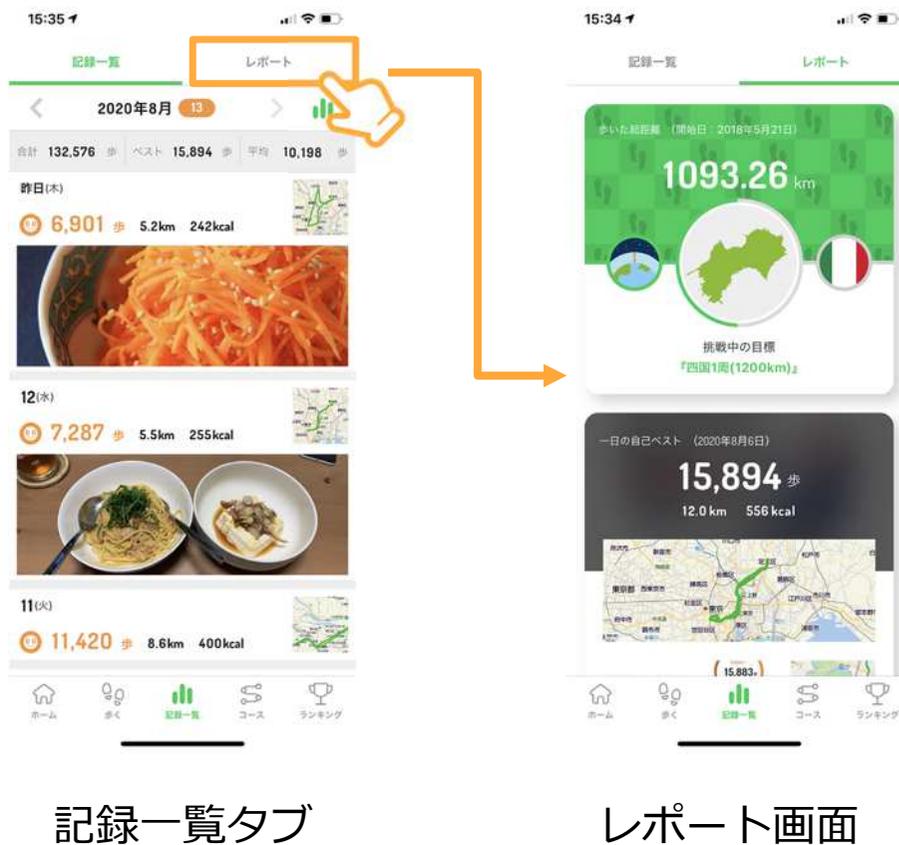
記録一覧タブ

グラフ画面

グラフでは歩数、カロリー、距離をグラフで振り返ることができます。

※ 写真の画像は端末に入っているものを表示しています。サーバー上に写真を送信するものではありません。

## 記録一覧タブの使い方 ～③レポート機能～



レポート画面は、総移動距離を楽しく振り返ったり、今までの自己ベストを見ることが出来る振り返り機能です。

※ 写真の画像は端末に入っているものを表示しています。サーバー上に写真を送信するものではありません。

# コースタブ

# 全国約800件のウォーキングコース

## 歩きたいコースが見つかる

現在地周辺のコースや、駅周辺のコースを検索できるので、ふらっと歩きたいときや観光先でのプランニングにも活用いただけます。



# お出かけが楽しくなるスタンプラリー機能

## お出かけの目的地が見つかる

位置情報を利用したデジタルスタンプラリー機能を常設しています。お出かけ先に迷った時や、ウォーキングの目的地として活用いただけます。



# コースタブの使い方 ～①コースを地図で見る～



コースタブ  
任意のコースを選択



ぶらっと！NHKスタジオパークからテレビ朝日へ

ぶらっと！NHKスタジオパークからテレビ朝日へ

原宿駅からテレビ朝日までをお手軽にぶらっと歩くコースです。スタジオめぐりの途中で歩いて見つける自然やアートなどをお楽しみください。

TOP写真提供:flickr/ga9gk

6,766歩 62分 5.1km 237kcal

地図で見る

高低差グラフ

コース付近の週間天気

① 原宿駅

このコースのスタート地点。

写真提供:Wikimedia Commons/Ons

コース詳細画面



コース地図画面

## コースタブの使い方 ～②コースを探す～



コースタブ  
検索ボタンをタップ



コース検索画面

コース検索画面では、上から  
「駅名で探す」  
「現在地周辺からコースを探す」  
「エリアで絞り込みコースを探す」  
ことができます。

※ 現在地周辺からコースを探す際は位置情報設定をオンにしてご利用ください。

# ウォーキングポイント

# ウォーキングポイント

## ポイントをためて お宝を見つけよう

毎日の目標達成や10000歩達成、スタンプラリーを遊ぶなどで、ポイントがたまっていきます。たまったポイントを使って「宝探し」。運が良ければコンビニで簡単に交換できる景品が当たります。※景品は予告なく変更されます。



# ポイントのため方と使い方

## ポイントのため方

以下の項目を達成する事でポイントが付与されます。

※反映されない場合は、ホーム画面に戻り、改めてポイント画面を開いてみてください。

ウォーキングポイントを開始

※初回のみ

30pt

目標歩数の達成

※6,000歩以上の目標歩数のみ

5pt

規定歩数の達成

10,000歩

5pt

## 宝探しの始め方

マイページポイント画面中央の「宝を探す」ボタンを押すと抽選が行われます。一回の宝探しに必要なポイントは30ポイントです。



## お宝の受け取り方

お宝を受け取る店舗によって受け取り方が異なります。該当の店舗欄をご確認ください。

### コンビニでの受け取り



※その場で当落がわかります

※セブンイレブン様にて  
交換可能です