



house-walk+

アプリ操作マニュアル

目次

1. インストールについて	P3
2. 初期設定について	
Android をご使用の方.....	P4
Google Fit のインストールがお済みでない方.....	P6
iPhoneをご使用の方.....	P8
3. ホーム画面について	P11
4. アカウント設定	P12
5. 健康保険証情報について	P13
6. ポイントについて	P16
7. 「ミッション」について	P18
8. 「ランキング」について	P20
9. 「記録」について	P23
10. グラフについて	P28
11. SNSシェアについて	P29
12. ポイントの利用について	P30
13. 引継ぎコード発行	P32
14. お問い合わせ	P33
15. ログインID・パスワードをお忘れの方	P34
16. (補足) G-WALK+とGoogle Fitの連携確認 (Androidの場合)	P35
17. (補足) G-WALK+とヘルスケアの連携確認 (iPhoneの場合)	P36

1. インストールについて

アプリのインストール

App Store又はGoogle Playより検索！



インストール後の手続き

1



ホーム画面に、
アプリが表示されている
ことを確認しタップ

2



Android でのご参加の方は
4 ページ にお進みください



iPhone でのご参加の方は
8 ページ にお進みください

2. 初期設定について (Androidをご使用の方)

登録方法

※事前にGoogle Playにて、G-WALK+・Google Fitのインストールをお願いします。
Google Fitからの歩数を連携するため、G-WALK+のご利用にはGoogle Fitが必要です。

1



G-WALK+を開きます。
Google Fitとの連携確認画面が表示されたら「確認」を押します。

2



※ Google Fitのインストールが
お済みでない方は上記のような
画面が表示されます。
P 6, 7 の設定をお願いします。



Google Fitが起動します。
ホーム画面が表示されていることを確認し、
G-WALK+に戻ります。

3



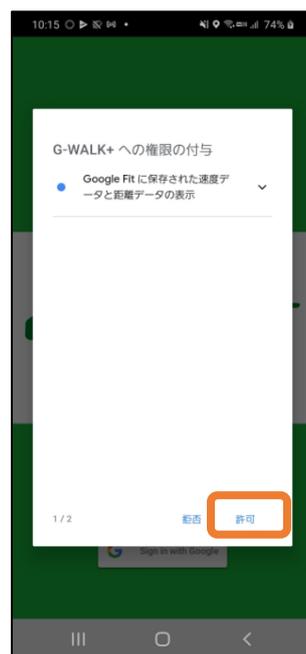
位置情報へのアクセス許可の
ダイアログが表示されたら
『許可』を押します。

4



ご利用のGoogle Fitアカウントを
選択します。
※アカウントが同一でないと
歩数が連携されません。

5



「権限の付与 (1/2)」が表示
されたら『許可』を押します。

2. 初期設定について (Androidをご使用の方)

登録方法

※事前にGoogle Playにて、G-WALK+・Google Fitのインストールをお願いします。

6



「権限の付与 (2/2)」が表示されたら『許可』を押します。

7



選択内容の確認画面が表示されたら、チェックがついていることを確認し『許可』を押します。

8



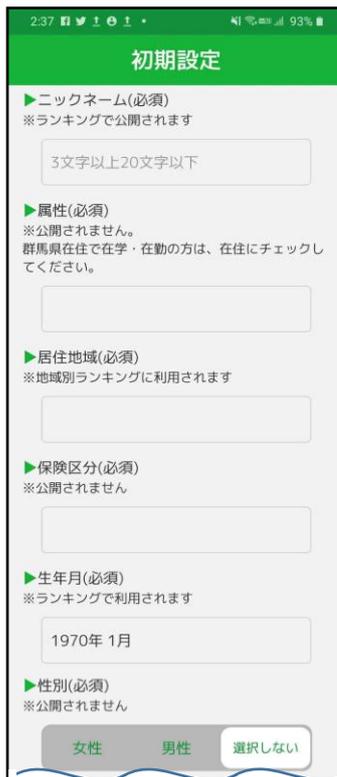
新規登録ボタンをタップします。

9



チュートリアルが表示されます。

10



項目に沿って必要事項を入力すると、アプリを始められます。



2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

Google Fit インストール方法

※ G-WALK+をご利用するには、Google Fitのインストールが必要です。
Google Fitの歩数がG-WALK+に連携されます。

1



Google Fitを開き、利用するアカウントを選択し『続行』を押します。
※ここで選択したアカウントは、G-WALK+でも利用するので忘れないようにお願いします。

2



入力し『次へ』を押します。
基本情報は、必ず登録する必要はありません。
※登録するとGoogle Fitアプリに反映されます。

3



運動量の自動記録について
『もっと見る』→『オンにする』を押します。

4



位置情報の使用を
『ONにする』を押します。

2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

Google Fit インストール方法

※ G-WALK+をご利用するには、Google Fitのインストールが必要です。
Google Fitの歩数がG-WALK+に連携されます。

5



位置情報のアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

6



健康の管理に役立つ2つの目標の登録へ進みます。『スキップ』を押します。

7



ホーム画面に遷移して、Google Fitの登録が完了です。

2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

登録方法

※ 事前にApp Storeにて、G-WALK+のインストールをお願いします。
アプリ「ヘルスケア」からの歩数を連携するため、G-WALK+のご利用にはヘルスケアが必要です。

1



インストールが完了したら、
トップ画面で『新規登録』を押します。

2



チュートリアルが表示されます。

3

項目に沿って必要事項を入力します。

【目標体重】

～体重を減らしたい場合の考え方～

・現在の体重からマイナス3%程度が目安

※ 1～3%減量で、血中脂質やHbA1c、肝機能が改善し、
3～5%減量で、血圧、尿酸、空腹時血糖値が改善する
とされています。

※ 急激に体重を落とすと身体に負担がかかるので注意しましょう！

※ BMI22程度が生活習慣病などになりにくいと言われています。

体調なども合わせて無理のない目標を設定しましょう。

【目標歩数】

平均歩数+1000歩を目標歩数とすることを推奨しています。

2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

登録方法

※ 事前にApp Storeにて、G-WALK+のインストールをお願いします。
アプリ「ヘルスケア」からの歩数を連携するため、G-WALK+のご利用にはヘルスケアが必要です。

4



プライバシー設定を行います。「モーションとフィットネス」の『設定』を押します。

5



モーションとフィットネスのアクティビティアクセスのダイアログが表示されたら『OK』を押します。

6



次に「ヘルスケア」の『設定』を押します。

7



ウォーキング+ランニングの距離、歩数を『ON』にし、右上の『許可』を押します。

2. 初期設定について (iPhoneをご使用の方)

登録方法

※ 事前にApp Storeにて、G-WALK+のインストールをお願いします。
アプリ「ヘルスケア」からの歩数を連携するため、G-WALK+のご利用にはヘルスケアが必要です。

8



④～⑦の設定が完了したら
画面下の『OK』を押します。

9



通知送信ダイアログが表示されたら
『許可』を押し、登録が完了です。
※歩数連携は通信状態や機種によって
遅くなることがあります。

3. ホーム画面について



- MENU
 - ・お知らせ
 - ・アカウント設定
 - ・健康保険証情報
 - ・引継ぎコード発行
 - ・使い方
 - ・お問い合わせ

● 目標歩数

● 本日の歩数

● 総保有
ポイント数

● 本日歩いた総距離

● 新着情報
新着情報を
表示します。

● お知らせ
お知らせを表示します。

● ボトムナビゲーション

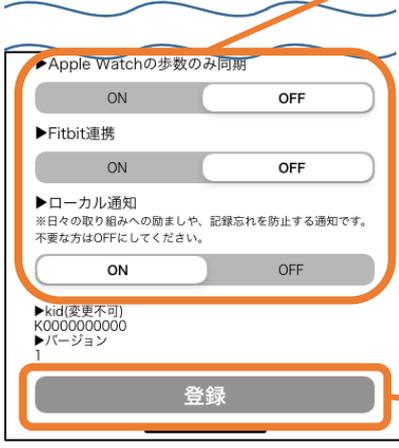
- ・ホーム
- ・ポイントを貯める
- ・ミッション
- ・ランキング
- ・記録

4. アカウント設定

ニックネーム、目標体重を変更することが可能です。
また、ウェアラブル端末連携やローカル通知のON/OFF設定ができます。



Apple Watchの歩数のみ同期、Fitbit連携、ローカル通知のON/OFFをここで切り替えることができます。



入力後、「登録」ボタンを押す

5. 健康保険証情報について

※保険区分が「国民健康保険」または「協会けんぽ群馬支部（全国健康保険協会）」の方には、本アプリの健康情報を統計的に分析し保険者（市町村・協会けんぽ等）が保健事業に活用するため、健康保険証の登録をお願いしております。
健康保険証の個人情報が公開されることはありませんので、ご安心ください。

1

9:41

初期設定

▶ ニックネーム (必須)
※ランキングで公開されます

▶ 属性 (必須)
※公開されません。
群馬県在住で在学・在勤の方は、在住にチェックしてください。

▶ 居住地域 (必須)
※地域別ランキングに利用されます

▶ 保険区分 (必須)
※公開されません

▶ 生年月 (必須)
※年代別ランキングに利用されます。

▶ 性別 (必須)
※公開されません。
女性 男性 選択しない

▶ 身長 (必須)
※BMIの計算に利用されます。

▶ 体重 (任意)
※公開されません。

▶ 目標体重 (任意)
※公開されません。
[目標体重の決め方について\(参考\)](#)

▶ 目標歩数 (必須)
※公開されません。ホームの目標達成日数に表示されます。
群馬県では、あなたの平均歩数+1,000歩を目標歩数とすることを推奨しています。現在平均歩数が8000歩の方は、現状維持を目指しましょう。

あなたの過去1週間の平均歩数 **2,295歩**

目標歩数:

[利用規約](#) に同意します。

[プライバシーポリシー](#) に同意します。

登録

2



一度ホーム画面に遷移した後、保険区分「国民健康保険」「協会けんぽ群馬支部」を選んだ方には、ダイアログメッセージが表示されたら『OK』を押します。

3

9:41

健康保険証情報

本機能は、保険区分が「国民健康保険」の方、
または「協会けんぽ群馬支部(全国健康保険協会)」の方のみが
対象となっております。他の保険区分の方はご利用になれません。
予めご了承ください。

新規登録

登録情報の確認・修正

説明「2. 初期設定について」を参考に初期設定を完了させます。

『新規登録』を押します。

5. 健康保険証情報について

※保険区分が「国民健康保険」または「協会けんぽ群馬支部（全国健康保険協会）」の方には、本アプリの健康情報を統計的に分析し保険者（市町村・協会けんぽ等）が保健事業に活用するため、健康保険証の登録をお願いしております。

健康保険証の個人情報が公開されることはありませんので、ご安心ください。

4

『写真からデータ入力』を押します。

5

保険証の画像がない場合は『カメラ』、画像がある場合は『画像選択』を押します。

6

カメラの場合、カメラへのアクセス許可のダイアログが表示されたら『OK』を押します。

7



保険証が枠内に収まるように写すと自動で静止画を取得します。

8

『送信』を押します。

9

読み取った内容が入力されますので、正しく読み取れていない箇所は手入力・修正し、『登録』を押します。

5. 健康保険証情報について

※保険区分が「国民健康保険」または「協会けんぽ群馬支部（全国健康保険協会）」の方には、本アプリの健康情報を統計的に分析し保険者（市町村・協会けんぽ等）が保健事業に活用するため、健康保険証の登録をお願いしております。

健康保険証の個人情報が公開されることはありませんので、ご安心ください。

10



画像選択の場合、写真へのアクセス許可のダイアログが表示されたら『設定』を押します。

11



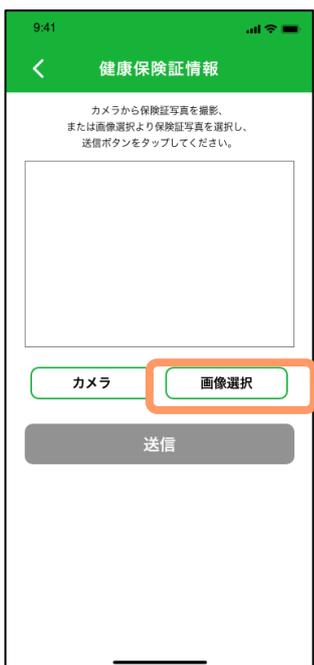
『写真』を押します。

12



『選択した写真』または『全ての写真』を選択します。

13



G-WALK+に戻り、『画像選択』を押し、画像を選択します。

14



読み取った内容が入力されますので、正しく読み取れていない箇所は手入力・修正し、『登録』を押します。

6. ポイントについて

歩くことで自動でポイントが付与され、目標歩数を達成するとさらに付与されます。また、健康づくりの取組を行なうことでポイントが獲得できます。

1



タップ

2



ポイント獲方法
ポイント履歴
ポイント利用

健康を記録する

コラムを読む

イベントに参加する
ミッション> イベントに遷移します。

アンケートに答える

アプリを紹介する

コラムを読む

アンケートに答える

アプリを紹介する



コラムの一覧からコラムを選択し、コラムを読みます。



アンケートの一覧からアンケートを選択し、アンケートの回答欄から回答します。



Twitter, LINE, Facebookのいずれかのアイコンをタップし、SNSで友人にアプリを紹介し、本文には定型文が入っていますが、修正が可能です。

6. ポイントについて

G-WALK+の機能内でのポイント付与については、以下の通りです。
3000Pたまると抽選に応募することができます。

健康記録等	項目	ポイント数	頻度	備考
目標達成	歩数	50P	目標達成時	
健康記録	歩数(自動記録)	5p~40P	1回/日	1500歩 5P
				3000歩 5P
				4500歩 5P
				6000歩 5P
				7000歩 5P
				8000歩 5P
				9000歩 5P
				10000歩 5P
	体重	5P	1回/日	
	血圧	5P	1回/日	
食塩摂取	2P	3回/日	朝・昼・夕	
野菜摂取	2P	3回/日	朝・昼・夕	
健診受診	500P	1回/年		
健診受診結果	500P	1回/年		
がん検診	200P	1回/年	各検診ごと	
歯科健診	200P	1回/年		
禁煙	500P	1回/年	アンケート形式	
写真記録	食事	5P	3回/日	朝・昼・夕

その他	項目	ポイント数	頻度	備考
エクササイズ動画	運動	10P	1回	視聴したら
ウォーキングコース	バーチャルコース	100P		踏破したら
健康コラム		10P	各1回	読んだら
アンケート		100P	各1回	回答したら
SNS情報拡散	健康行動を情報発信	10P	1回/日	
	友達へ拡散	2P	3回/月	
ログイン		10P	1回/日	
初期登録		200P	1回限り	

7. 「ミッション」について

1



2



エクササイズ動画

バーチャルウォーキング

イベント参加

タップ

エクササイズ動画

バーチャルウォーキング



動画の一覧から動画を選択し、動画を視聴します。



バーチャルウォーキングコースの一覧からコースを選択し、バーチャルウォーキングを開始します。

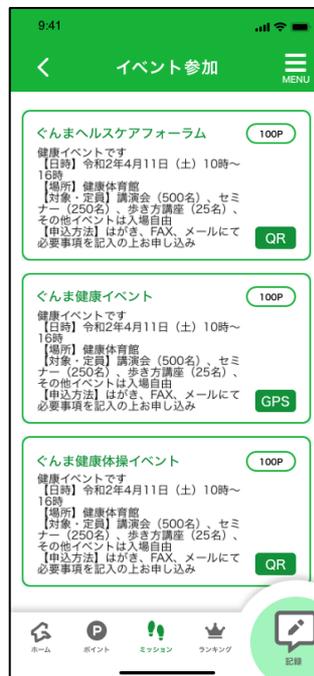
7. 「ミッション」について

イベント参加

1



2

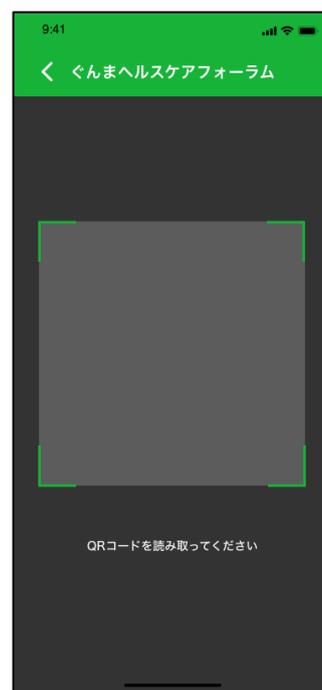


イベントの一覧からイベントを選択します。
イベントによって、GPSチェックインかQRコード読み取りかが決まっています。

3



4



GPSでのイベント参加の場合は、位置情報へのアクセス許可のダイアログが表示されたら『許可』を押します。
会場とアプリの位置情報が一致すると『会場にチェックイン』が押せるようになるので、押します。

QRコードでのイベント参加の場合は、会場にあるQRコードを読み取ります。

8. 「ランキング」について

個人のランキング（グループ内の個人のランキング）と、グループ単位のランキングが見られます。グループの作成方法はp22をご覧ください。

1



2

タップして切替



タップ

グループ別ランキング



地域別



企業別



グループ別

企業参加後に表示されます。 3名以上のグループで表示されます。

8. 「ランキング」について

個人ランキング

「全体」「年代」「地域」「企業内」「グループ内」のランキングを確認することが可能です。



全体



年代



地域



企業内



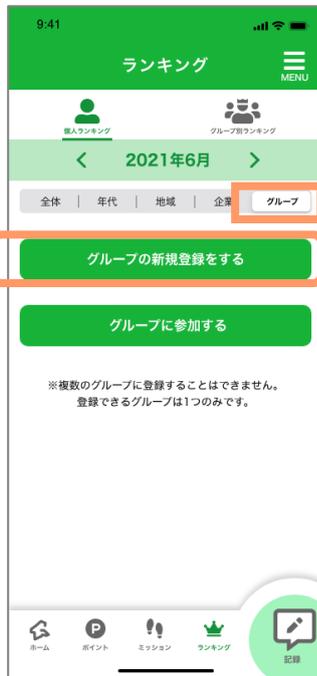
グループ内

8. 「ランキング」について

グループ作成

※複数のグループに登録することはできません。登録できるグループは1つのみです。

1



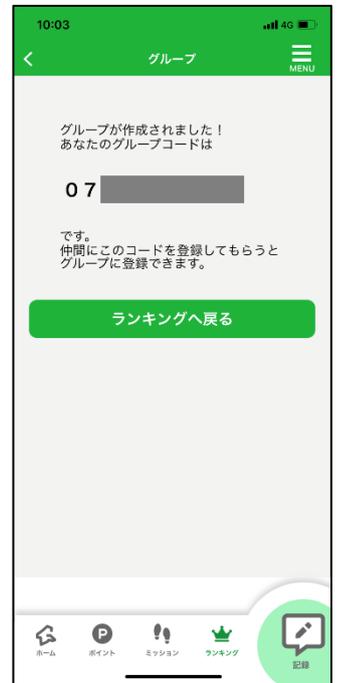
『グループの新規登録をする』を押します。

2



グループ名を入力し
『登録する』を押します。

3

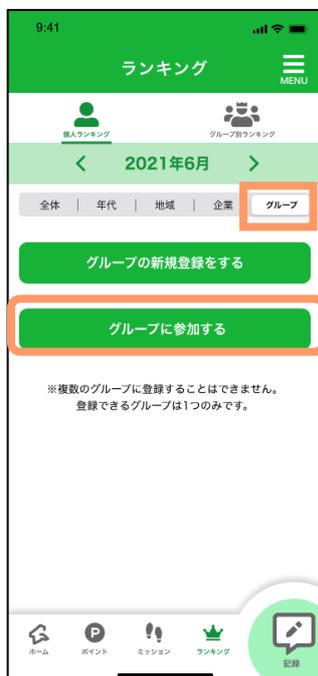


グループコードが発行されます。
グループ作成者は仲間にコードを伝えます。

※企業登録はアプリ内 個人ランキング> 企業に記載の方法で申請をお願いします。

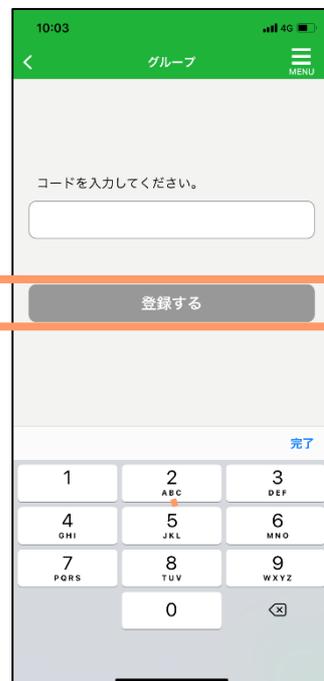
グループ参加

1



『グループに参加する』を押します。

2



グループ作成者が発行したコードを入力し、
『登録する』を押します。

9. 「記録」について

「歩数」「体重」「血圧」「食生活」「検診」の記録ができます。

1



タップ

2



タップして切替

歩数
体重
血圧
食生活
検診

歩数は自動で計測されます。
日々の歩数は
ホーム画面で確認できます。

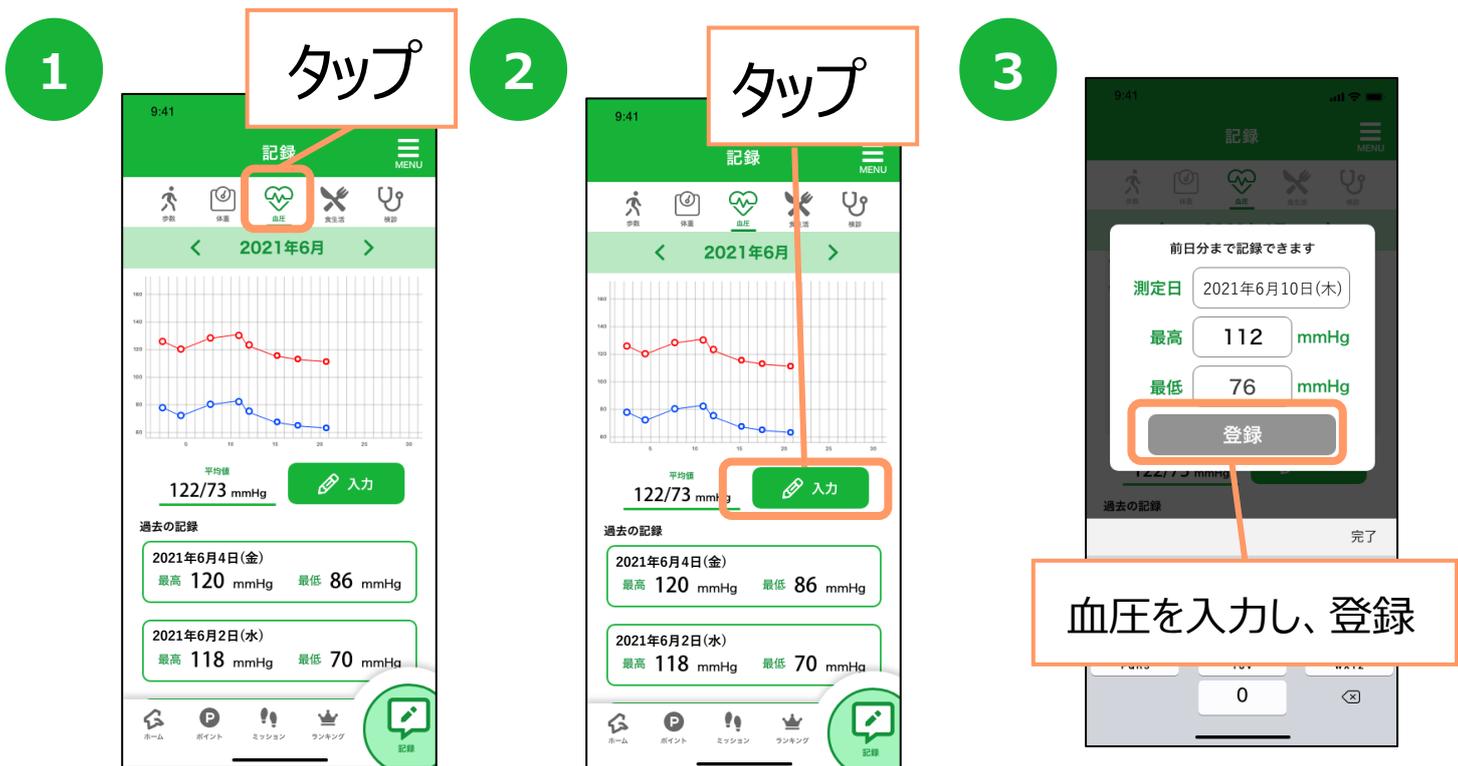
9. 「記録」について

体重



当日・前日の記録のみ可能です。前日より過去に遡って記録は出来ませんのでご注意ください。

血圧



当日・前日の記録のみ可能です。前日より過去に遡って記録は出来ませんのでご注意ください。

9. 「記録」について

検診 受診の登録・結果の登録

1

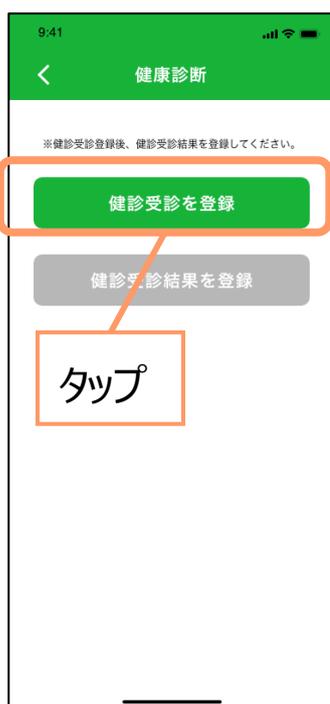


2



健康診断は各項目ごとに登録が可能です。
※一度登録した内容は修正できませんので、ご注意ください。

3



4



9. 「記録」について

食生活

食事記録は1日あたり最大4項目まで登録可能です。(食事種別[朝・昼・夕・間食]各1項目)
また、当日・前日の記録のみ可能です。前日より過去に遡って記録は出来ませんのでご注意ください。

1



2



3



4



入力項目に沿って、食事記録を行います。

- ・食事種別 (必須)
- ・時間 (必須)
- ・食事の撮影/選択 (任意)
- ・野菜摂取チェック (任意)
- ・塩分控えめチェック (任意)
- ・メモ (自由記載) (任意)

5



9. 「記録」について

Fitbit連携

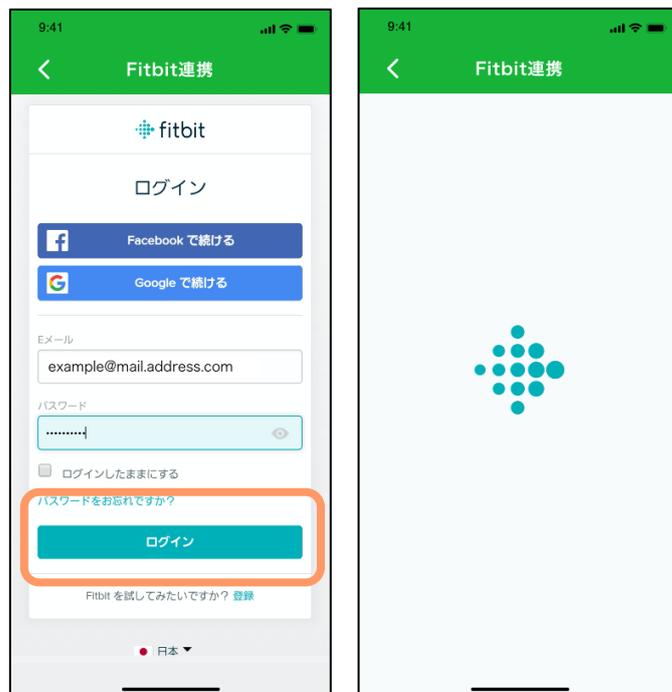
ウェアラブル端末「Fitbit」と連携させ、歩数をアプリに反映させることができます。

1



『Fitbitから歩数データを同期』を押します。

2



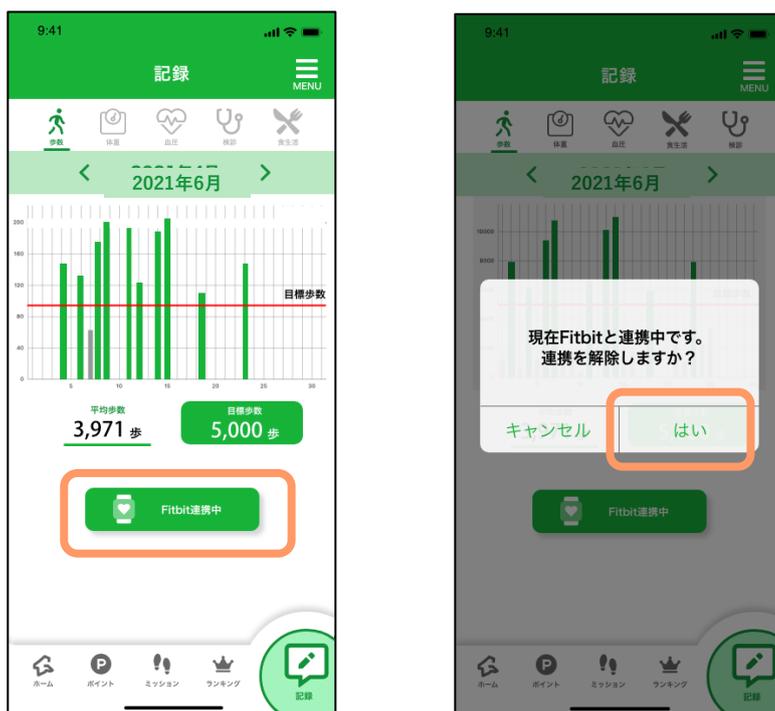
Fitbitに登録しているメールアドレスとパスワードを入力し、『ログイン』を押します。

3



連携するデータの許可にチェックを入れ、『許可』を押すと、連携が完了します。

4



Fitbit連携の解除の際は、『Fitbit連携中』を押し、連携解除のダイアログで『はい』を押します。

10. グラフについて

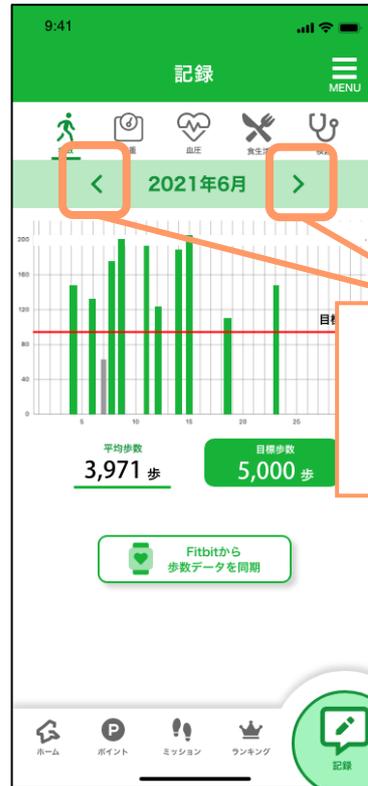
グラフの確認

「平均歩数」「体重」「血圧」のグラフを確認することが可能です。
「平均歩数」のグラフでは「目標歩数」、「体重」では「目標体重」も併せて表示しております。

1



2



タップして、
表示したい月まで
移動

タップ



平均歩数



体重



血圧

11. SNSシェアについて

目標歩数達成やバーチャルウォーキングコース制覇達成ダイアログ表示時にTwitter, LINE, Facebookへの定型文・定形画像の投稿をすることができます。

1



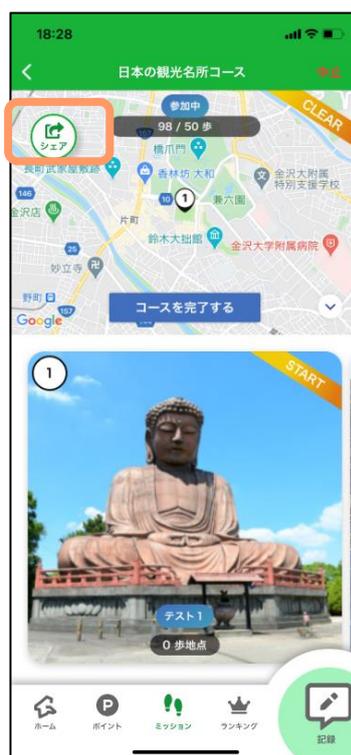
ダイアログメッセージの『この活動をシェアする』を押します。

2



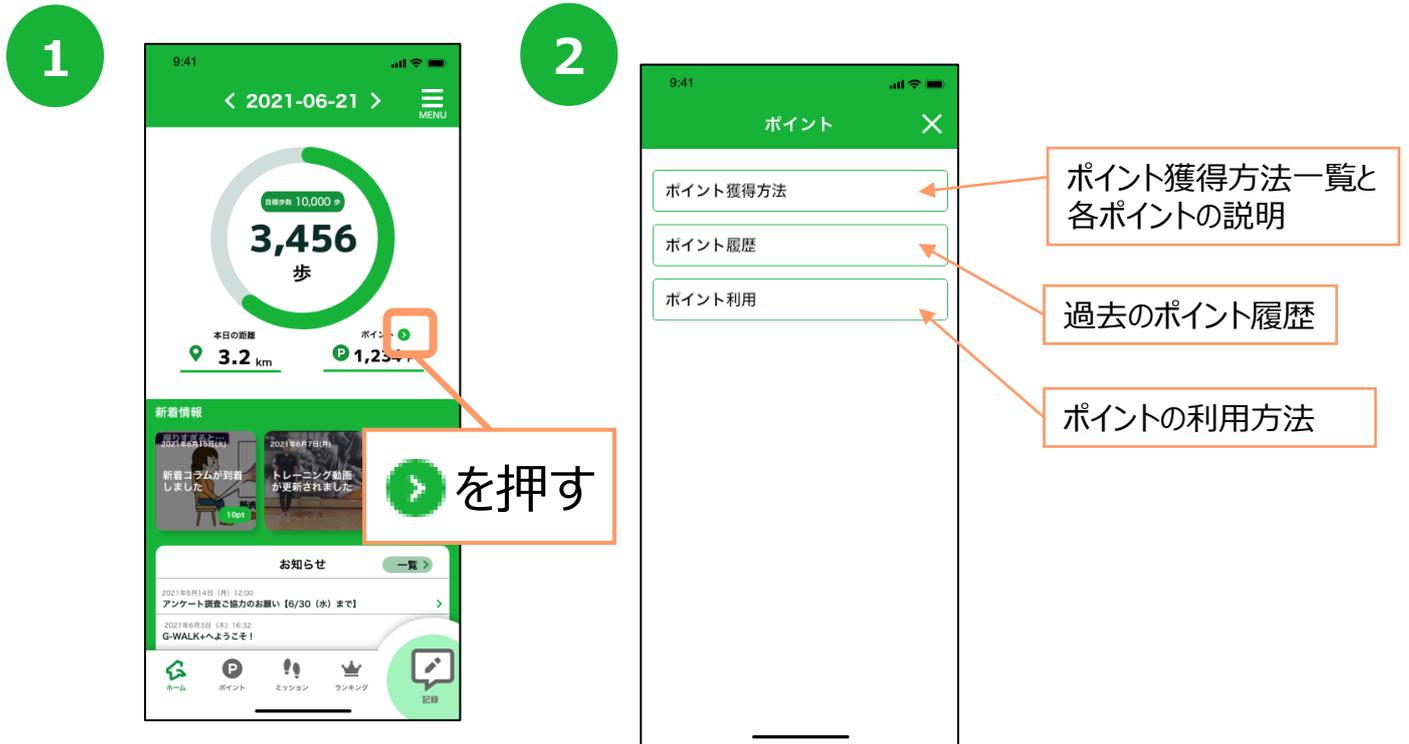
選択したSNSの投稿画面で投稿内容を編集して投稿します。

3



シェアする前にダイアログメッセージを閉じた場合は、シェアボタンからシェアができます。

12. ポイントの利用について



ポイント利用



ポイント利用の説明を読み、『同意して登録へ進む』を押します。

応募に必要な情報を入力し、『登録して応募に進む』を押します。

応募したい特典を選択します。

12. ポイントの利用について

ポイント利用

4



特典の詳細が表示されたら、『応募する』を押します。

5



応募内容の確認ダイアログメッセージが表示され、よろしければ『はい』を押します。

6



応募済のダイアログメッセージが表示されます。

7



ポイントの不足等、応募条件を満たしていない場合は、エラーメッセージが表示されます。

13. 引継ぎコード発行

新しくスマートフォンを機種変更する際、引き継ぎコードが必要となります。必ず旧端末にて引き継ぎコードを発行してください。

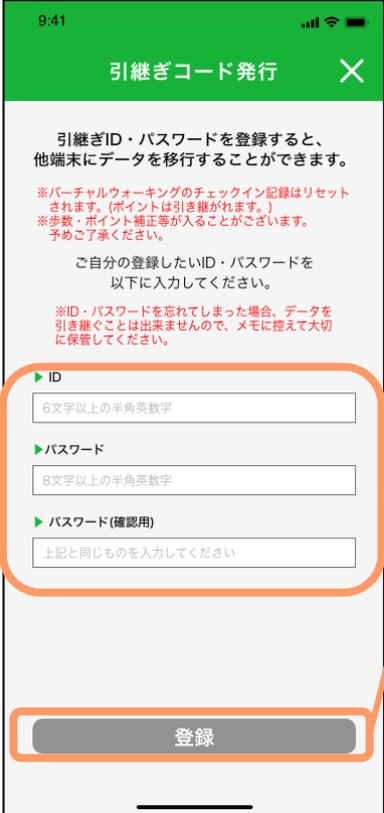
1



2



3



タップ

タップ

登録したいID・パスワードを入力し登録を押す。

※データ移行後、挑戦中のミッションについては引継ぎ出来ません。また、移行後は歩数補正やポイント補正が入ること等がありますので予めご了承ください。

14. お問い合わせ

なにかご質問がございましたら、以下の方法でお問い合わせください。

1



2



3



コールセンターについて記載

メッセージにお問い合わせ内容 (10文字以上)を入力後、送信をタップ

15. ログインID・パスワードをお忘れの方

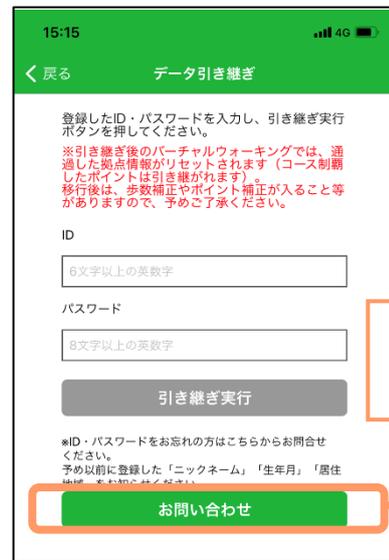
スマートフォンの機種変更等でログインID、パスワードを忘れてしまった方は以下の方法でお問い合わせください。

アプリ内のお問い合わせ

1



2



タップ

タップ

3



- ・メールアドレス
- ・お問い合わせ内容に以下を記入
 - ↳ ログインIDとパスワードの再発行
 - ↳ ニックネーム
 - ↳ 選択した居住地域
 - ↳ 生年月日

内容を入力後、『送信内容を確認する』を押し、確認後、送信します。

カラダライブコールセンター

お電話の際は「群馬県のG-WALK+」とお伝えください。

0570-077-122 受付時間 平日9:00～18:00

(土曜・日曜・祝日・年末年始 (12月29日～1月3日は除く))

16. (補足) G-WALK+とGoogle Fitの連携確認 (Androidの場合)

※G-WALK+の歩数がカウントされていない場合、アカウント選択が違ってないか、Google FitとG-WALK+が連携しているか、アクティビティ指標の記録がONになっているか、ご確認をお願いいたします。

1



Google Fitを開き、右下の『プロフィール』を押します。

2



アカウントは、プロフィール画面にて確認が可能です。G-WALK+で選択しているアカウントと同じか確認をお願いします。次に右上の『歯車』を押します。

3



設定画面にて「アクティビティの記録」がONになっているか確認をお願いします。次に『接続済みのアプリを管理』を押します。

4



接続済みのアプリ画面にて「G-WALK+」が表示されているか確認をお願いします。

17. (補足) G-WALK+とヘルスケアの連携確認 (iPhoneの場合)

iOSの設定確認

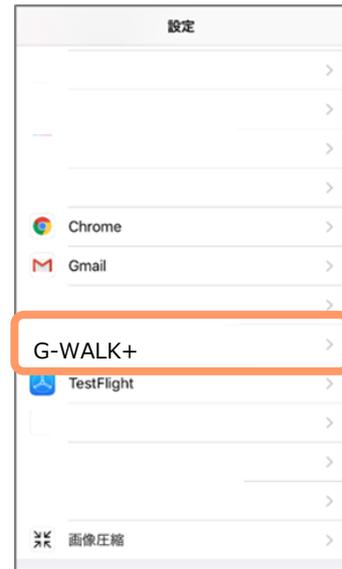
※G-WALK+に歩数が連携されない、お知らせ通知が来ない等、正常に動かない場合は、以下設定をご確認ください。

1



iPhoneの設定を開きます。

2



インストールしたアプリの中から『G-WALK+』を選択します。

3



モーションとフィットネス、Siriと検索、通知、モバイルデータ通信がすべてONになっていることを確認してください。

17. (補足) G-WALK+とヘルスケアの連携確認 (iPhoneの場合)

ヘルスケアの設定確認

※ヘルスケアの歩数がカウントされない、G-WALK+に歩数が連携されない場合は以下をご確認ください。なおG-WALK+を利用するには、ヘルスケアが必要です。ヘルスケアに登録した情報やデータ集計方法はApple独自のものです、G-WALK+とは関係ありません。

1



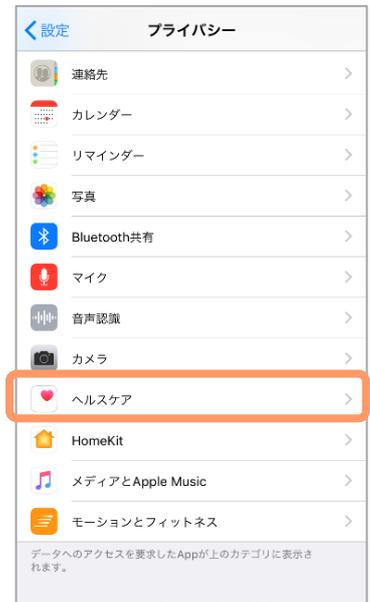
iPhoneの設定を開きます。

2



プライバシーを開きます。

3



ヘルスケアを開きます。

4



『G-WALK+』を選択します。

5



『ウォーキング+ランニングの距離』『歩数』がONになっていることを確認してください。