

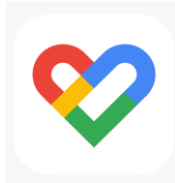

# 「あるこっと」アプリ インストール方法



# 1.「あるこっと」アプリのインストール

「あるこっと」の歩数としっかり歩き時間は以下の方法で計測します。

## ■歩数：他社歩数計測アプリ

iPhone	ヘルスケア 
Android	Google Fit/ヘルスコネク  

## ■しっかり歩き時間：歩数データより「あるこっと」独自のロジックにて算出



# 1.「あるこっと」アプリのインストール

iPhoneユーザー



Appストアを  
開いてください

Androidユーザー



Google Playストア  
を開いてください

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール

画面上の虫眼鏡をタップ



「あるこっと」と入力し、検索



# 1. 「あるこっと」アプリのインストール

ブーツのアイコンを見つけ、「入手」をタップ



青い「入手」ボタンをタップし、アプリをインストール



# 1.「あるこっと」アプリのインストール<組織階層コード(10ケタの数字)を入力する>

あるこっとアプリ  
を開く



## 組織階層コードを入力 (10桁)

所属グループ登録  
組織階層コードを入力してください

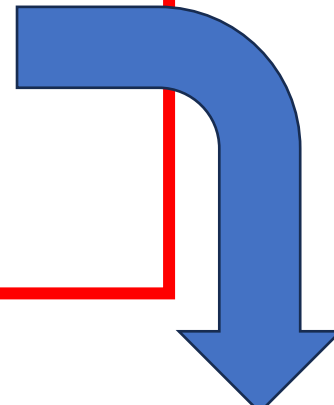
0	1	1		
0	0	0	1	
0	0	1		

※ 組織階層コードが不明な場合は、担当者にお問合せください

QR 読み込み

担当者から QR を提示された場合、こちらのボタンを押して、読み込んでください

登録済みの方はこちら



入力したら、「次へ」をタップ

あなたが所属するグループ名が表示されました

次へ

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<アプリ利用規約に同意する>

## 文章を読んでスクロール

← アプリ利用規約について

本規約は、株式会社ヤクルト本社（以下「当社」といいます。）又は当社が認証した企業・団体（当社とあわせて、以下「当社等」といいます。）を通じて提供するスマートフォン用アプリケーションの登録利用者に対し、利用条件等を定めるものといたします。

☐ 第1条（定義）

- (1) 「登録利用者」とは、当社等を通じ、第2条に従い、本アプリの利用申込みを行い、当社等が承認した個人をいいます。
- (2) 「本サービス」とは、当社等が登録利用者に対して提供する歩く習慣づくりのための各種コンテンツ・情報の提供やコミュニケーション機能等のサービスをいいます。
- (3) 「本アプリ」とは、登録利用者が本サービスを利用するためのスマートフォン用アプリケーション「ヤクルト ソーシャルウェルネス®アプリ」をいいます。
- (4) 「利用者ID」とは、当社等が本サービスを提供するにあたり、登録利用者を特定する番号をいい、第2条の利用申込み時に入力した個人の携帯電話番号をいいます。



## 「同意する」をタップ

☐ 第18条（合意管轄）

本サービスに関する一切の訴訟については、東京地方裁判所を第一審の専属的合意管轄裁判所といたします。

☐ 第19条（規約の変更）

1. 本規約は、利用者の一般の利益に適合する場合及び本規約の変更を必要とする合理的な事由がある場合において、法令等に基づき変更できるものとします。
2. 前項に基づく本規約の変更は、変更後の規約の内容を本アプリ又は当社等ホームページその他適切な方法で公表し、公表の際に定める1か月以上の相当な期間を経過した日から適用されるものとします。

2023年6月1日 施

同意する

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<プロフィールを設定する>

プロフィール

続いて、メンバー登録をします。  
あなたのことを教えてください。

姓 (漢字) 必須\*      名 (漢字) 必須\*

鈴木      歩美

ニックネーム

あゆみん

次へ

- 氏名 (性・名)
  - ニックネーム (任意)
- を入力して、「次へ」をタップ

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<パスワードを登録する(数字6桁)>

パスワードを登録して  
ください  
(数字6桁)

今後、ログインする際に使用する  
番号です

設定する

## ● 数字 6 ケタを入力して、「設定する」をタップ

- 機種変更時に再ログインする場合に利用します。
- 通常利用の際には入力はありません。
- 再設定が可能です。
- 他人に推測されにくく、覚えやすい数字を推奨します

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<スマホの電話番号を入力する>

プロフィール

電話番号 (携帯) 必須\*

09012345678

次へ

- スマートフォンの電話番号を入力して、「次へ」をタップ

現在、操作しているスマホの電話番号を入力してください

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<郵便番号・住所を入力する>

プロフィール

郵便番号 必須\*

2100007

住所（県） 必須\*

神奈川県

住所（市区町村） 必須\*

川崎市

住所（番地）

川崎区

住所（建物）

高台1-5

次へ

- 郵便番号
  - 住所
- を入力して、「次へ」をタップ

※郵便番号を入力すると、市町村まで住所が自動入力されます

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<性別・生年月日を入力する>

プロフィール

続いて、メンバー登録をします。  
あなたのことを教えてください。

性別 必須\*

女

メール

kikaku-8960@gmail.com

生年月日 必須\*

1968年04月20日

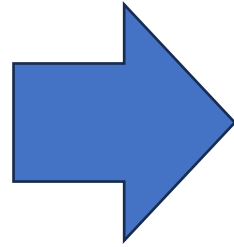
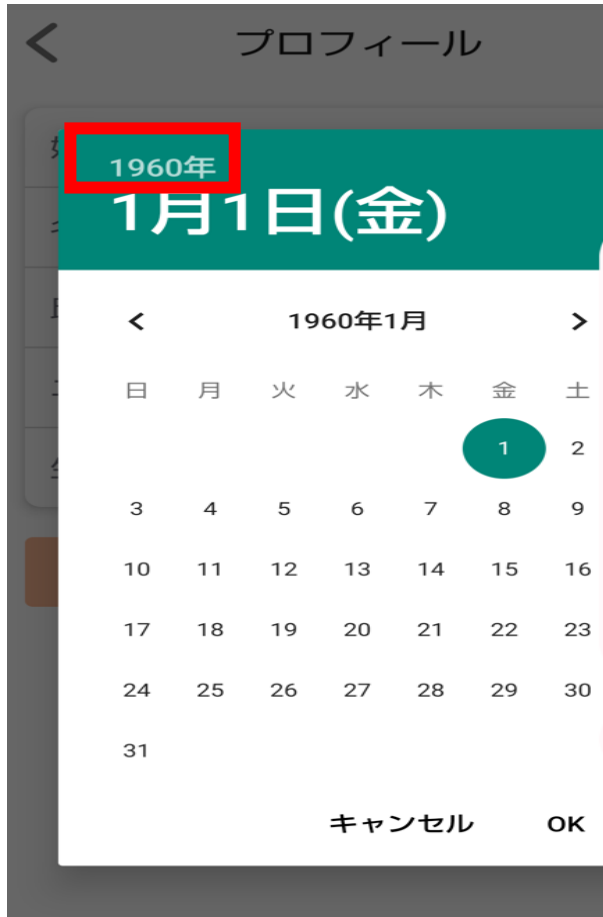
次へ

- 性別
  - 生年月日
- を入力して、「次へ」をタップ

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<性別・生年月日を入力する>

左上の「1960年」をタップ

縦にスクロールし、生まれ年を選択



※Androidユーザーは、上記の画面が表示されます

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<性別・生年月日を入力する>

誕生日を選択し、  
OKをタップ

正しい生年月日が  
表示されているか確認後、「次へ」をタップ

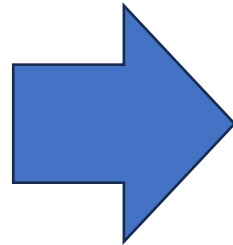
プロフィール

1990年  
5月16日(水)

< 1990年5月 >

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

キャンセル OK



プロフィール

続いて、メンバー登録をします。  
あなたのことを教えてください。

性別 必須\*

女

メール

kikaku-8960@gmail.com

生年月日 必須\*

1990年5月16日

次へ

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<目標・メッツを設定する>

最後に、歩数と中強度の計測に関する設定を行います。

歩数 (※ 一日平均) 必須\*

8000 歩

しっかり歩き時間 (※ 一日平均) 必須\*

20 分

メッツ設定

3 METS	推奨世代： 75 歳以上
3.5 METS	推奨世代： 60 歳以上 75 歳未満
4 METS	推奨世代： 60 歳以下
5 METS	推奨：強度高く 身体活動を行いたい方

● 歩数の目標

● しっかり歩き時間の目標を入力

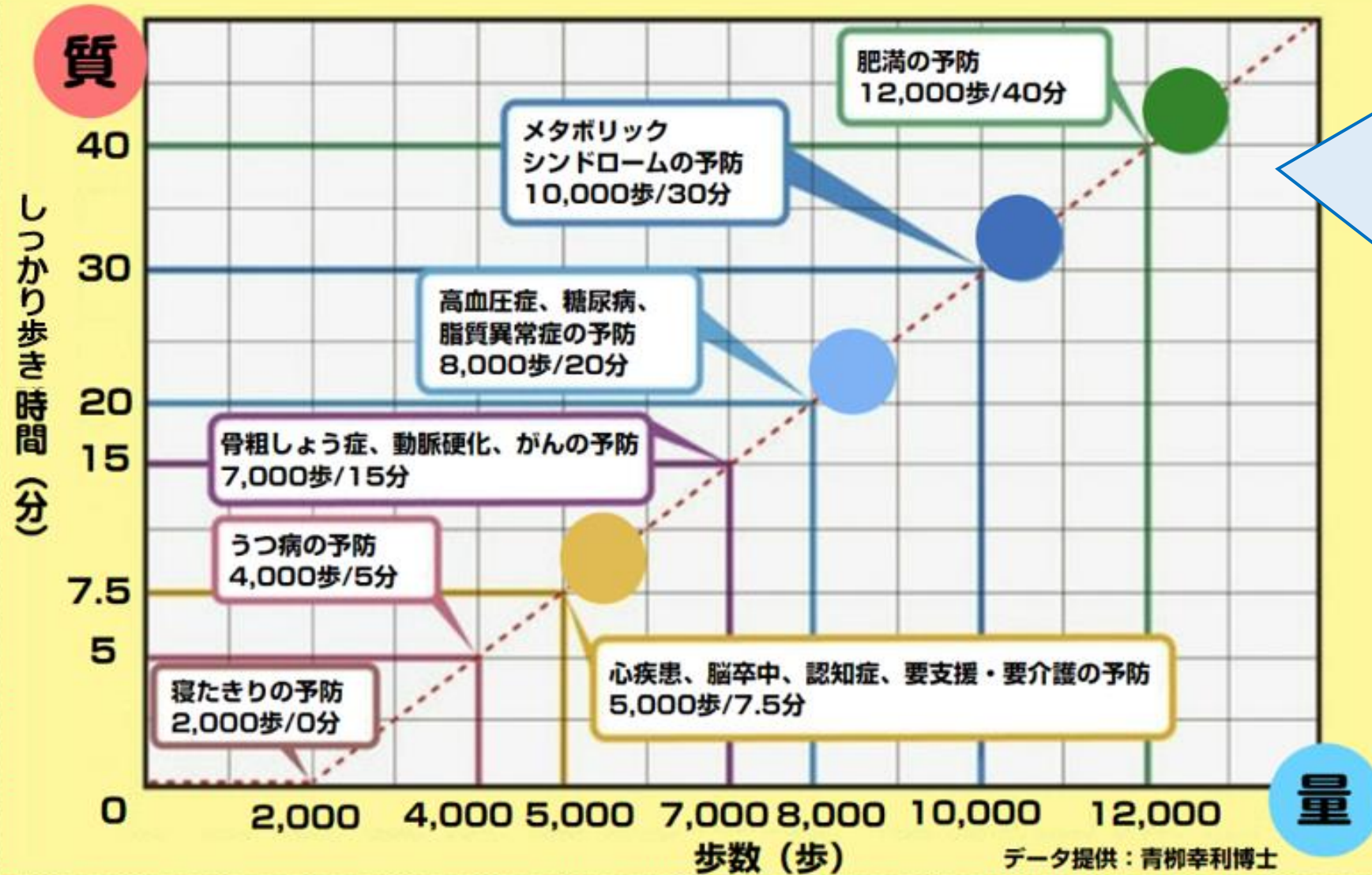
目標値は後から変更できます

メッツは、入力された生年月日を基に自動で選択されます。

メッツとは、運動強度のことです

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<目標・メッツを設定する>

## 中之条研究で得られた病気予防ライン



目標値は  
こちらのグラフを  
参考に設定  
いただくのを  
おすすめします！

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<本人確認用番号を設定する>

「本人確認用番号を設定する」  
をタップ

ショートメッセージが来るまで  
こちらの画面で待機

75歳以上

推奨世代：  
60歳以上75歳未満

3.5 METS

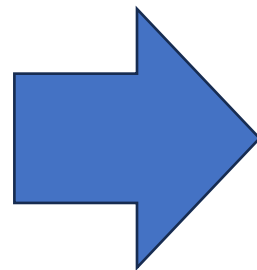
推奨世代：  
60歳以下

4 METS

推奨：強度高く  
身体活動を行いたい方

5 METS

本人確認用番号を  
設定する



本人確認用の番号を入力してください

※先ほどお送りした6桁の番号です

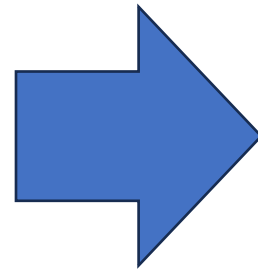
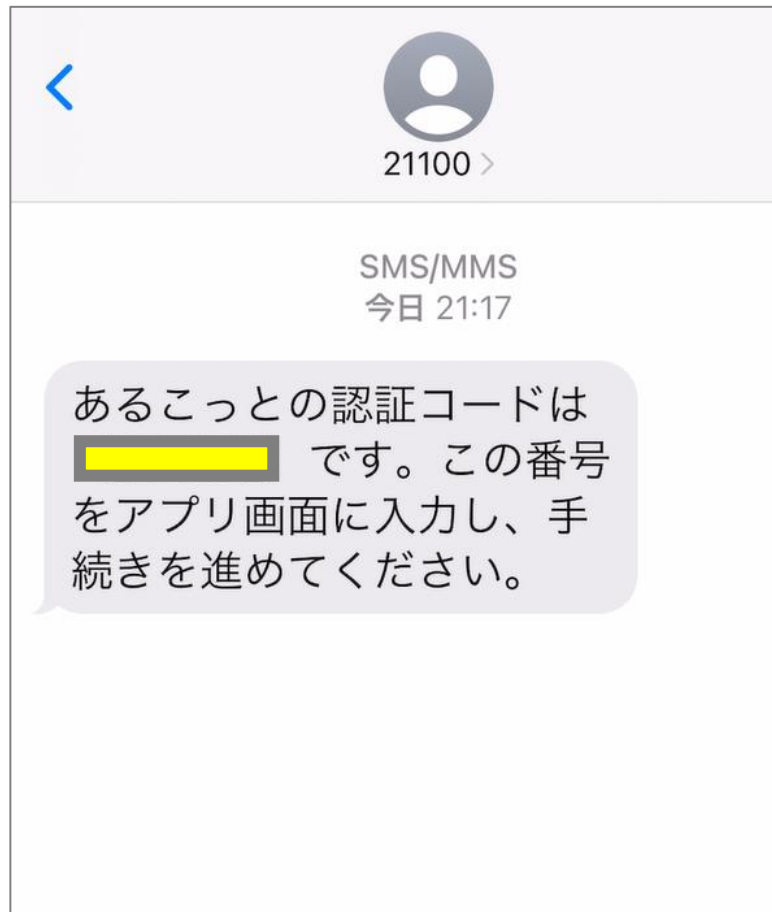
残り時間：179秒

本人確認用の番号が受け取れない場合既に登録済みの可能性がございます。  
ログインからおためしください。

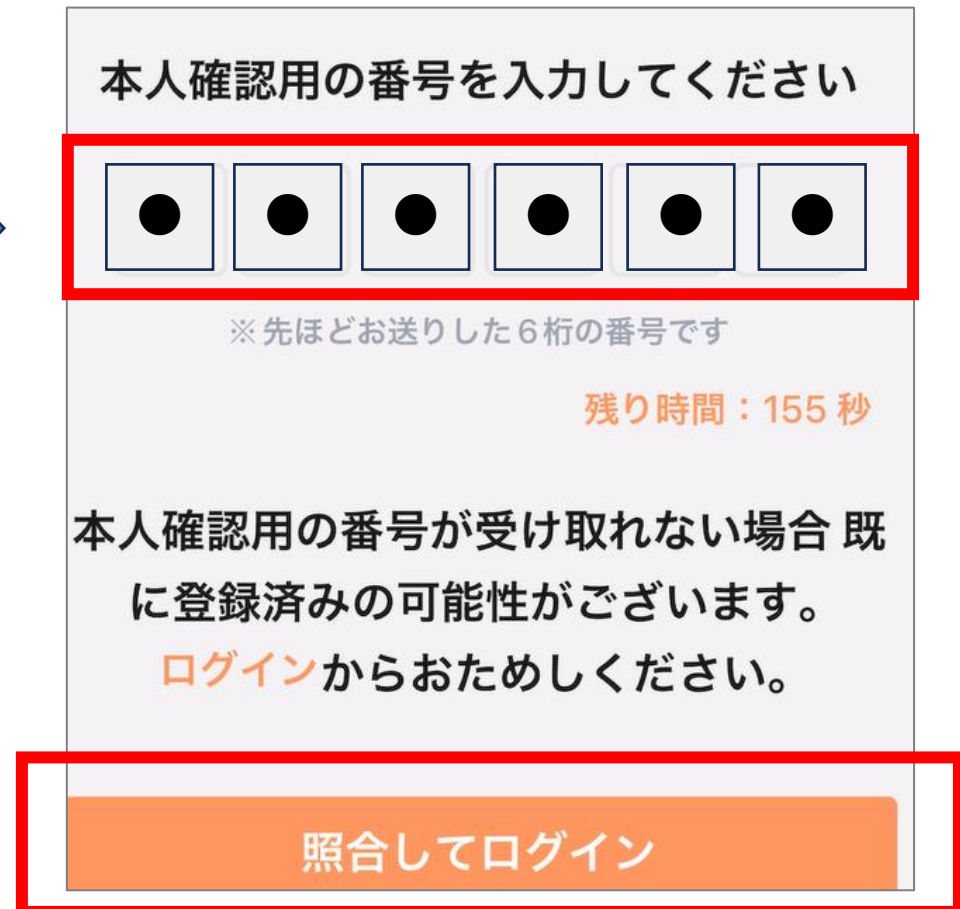
照合してログイン

# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<本人確認用番号を設定する>

ショートメッセージを開き、  
6ケタの数字を覚える



アプリ画面に戻って、  
6ケタの数字を入力。  
「照合してログイン」をタップ



# 1. 「あるこっと」アプリのインストール<メンバー登録の完了!>

メンバー登録ができました!



こちらの画面が表示されたら、  
メンバー登録は完了!

通知は「オン」にしてください!



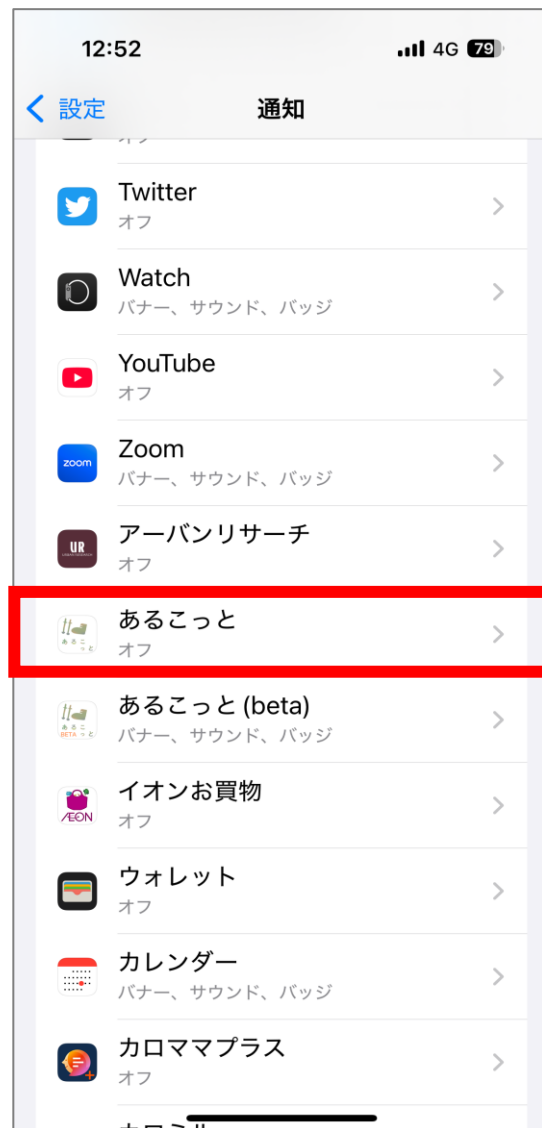
※Androidの方は、左記のような画面になる場合がありますが必ず「許可」をタップし次の手順へ

# 【参考】「通知」を後からオンに再設定する方法(iPhone)

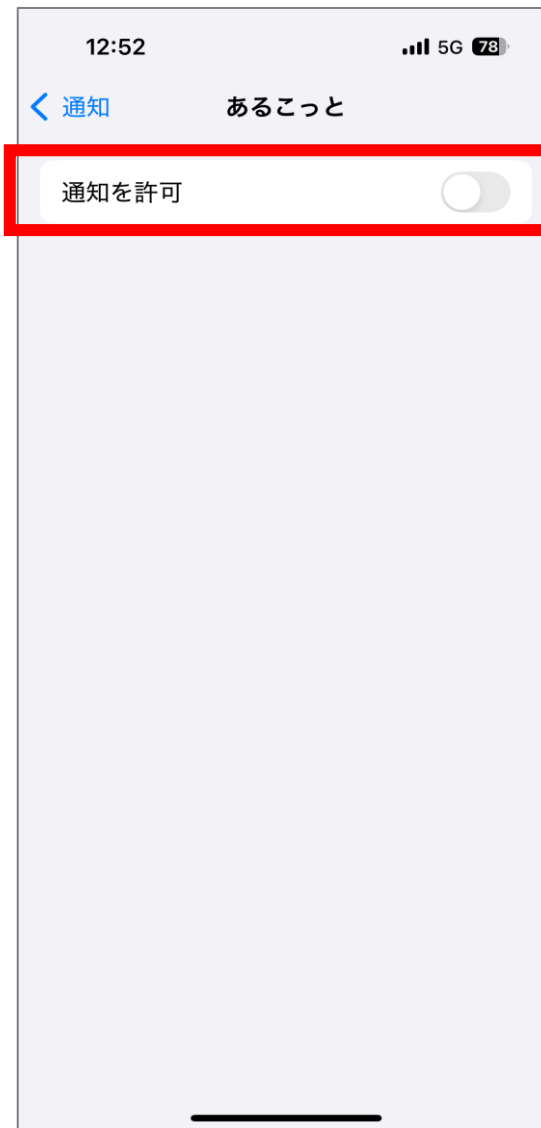
## ①「通知」をタップ



## ②「あるこっと」をタップ

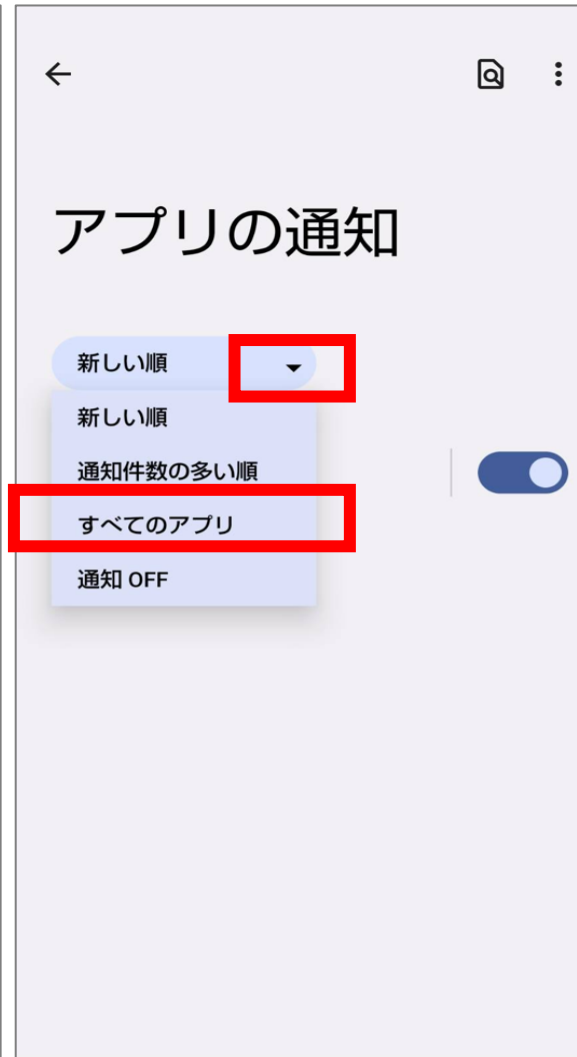
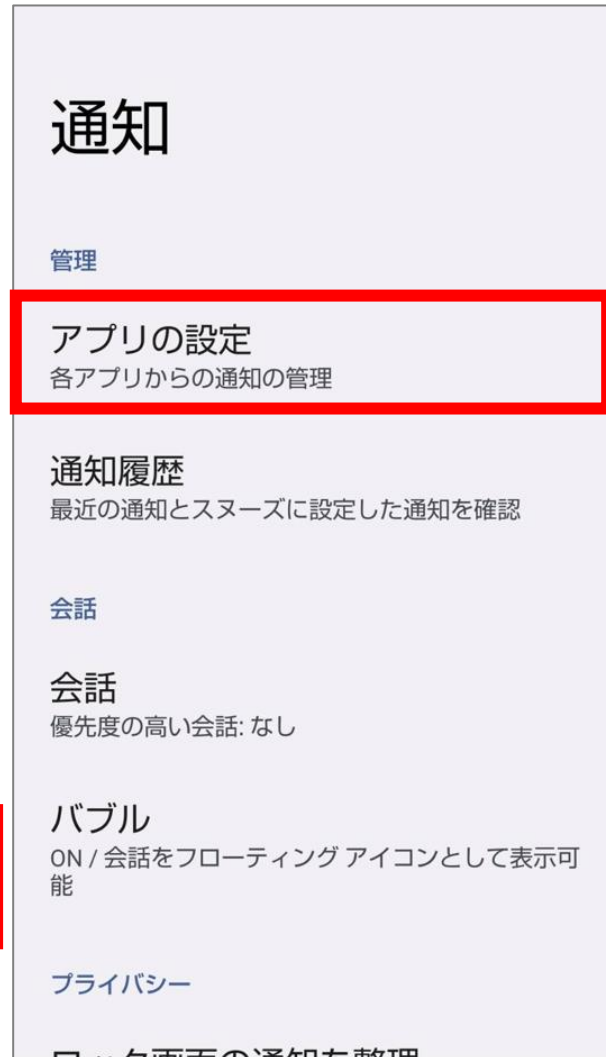


## ③「通知を許可」をタップ



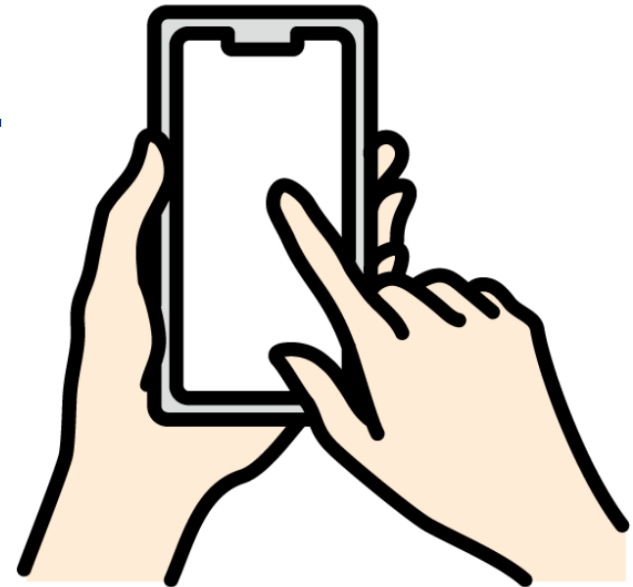
# 【参考】「通知」を後からオンに再設定する方法(Android)

- ①「設定→通知」をタップ    ②「アプリの設定」をタップ    ③「▼→すべてのアプリ」をタップ    ④「あるこっと」をタップ



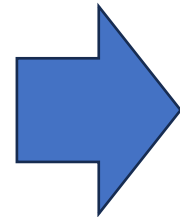
2.

# 歩数連携の設定を行う (iPhoneの場合)

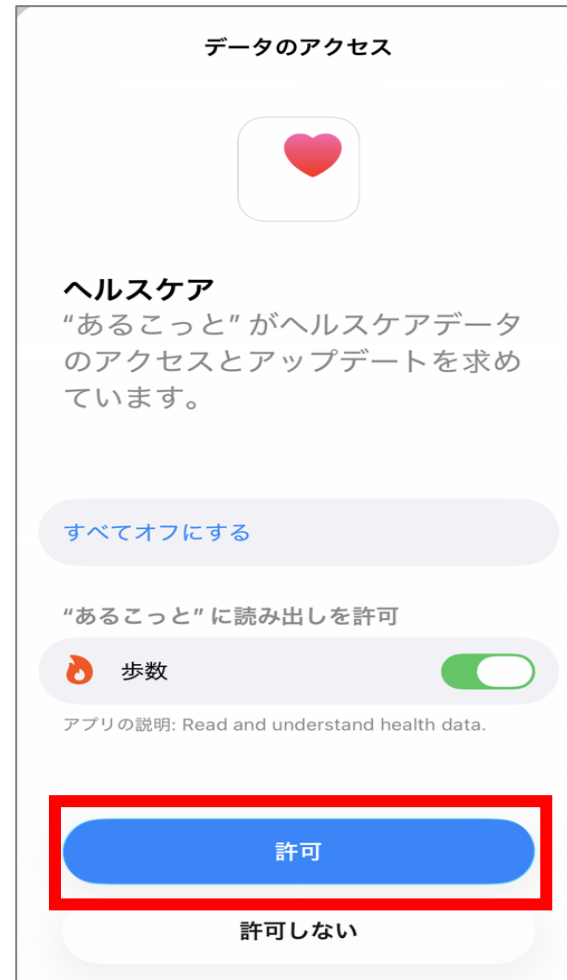


## 2. 歩数連携の設定を行う

「すべてオンにする」を  
タップ

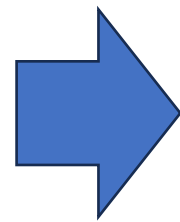


「許可」をタップ



## 2. 歩数連携の設定を行う

歩数と「しっかり歩き」時間が  
表示されれば連携完了！

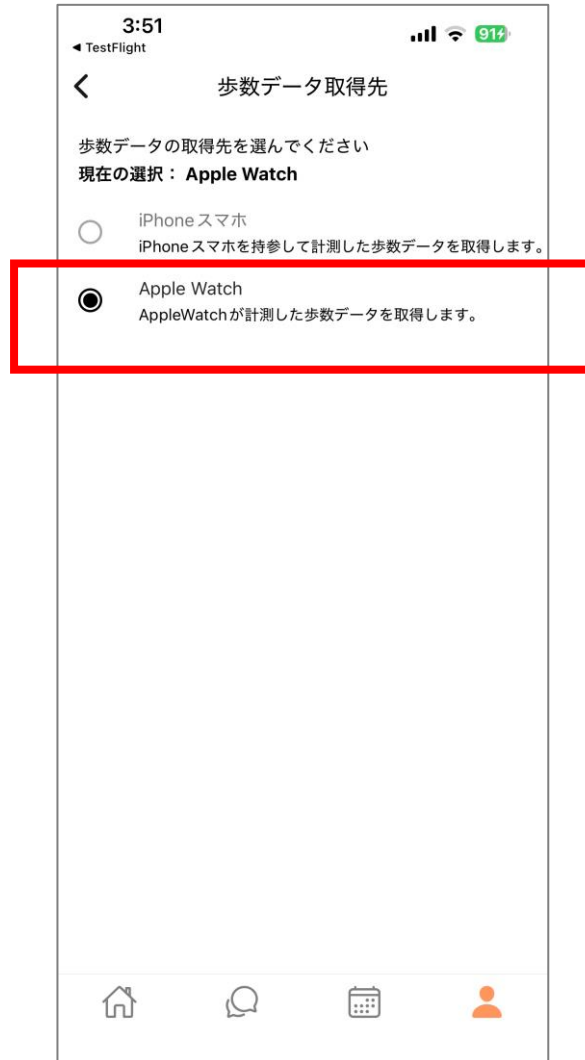


インストール作業は  
これで終了です！



# 【補足】 iPhone・AppleWatch連携方法について

一度、iPhone「ヘルスケアアプリ」と接続後、AppleWatch連携に切り替える作業を行います。



- ①プロフィール画面をタップ
- ②「設定」までスクロール
- ③「歩数データの取得先」をタップ
- ④「Apple Watch」に変更

⇒これにより、この時点からは  
AppleWatchで計測した歩数  
があるこっとな画面の数字に  
反映されます。

※遡っての歩数再取得はしません。

3.

# 歩数連携の設定を行う (Androidの場合)



# 3. Google Fitをインストール



Google Playストア  
を開いてください

「**グーグルフィット**」と入力し、検索



# 3. Google Fitをインストール

「インストール」を  
タップ

「開く」をタップ

ご自身のGoogle  
アカウントを選択し、  
「続行」をタップ



続行すると、[利用規約](#)に同意したことになります。  
注: このサービスでのデータの取り扱いについては、  
Google [プライバシー ポリシー](#)に記載されています。  
アプリの改善に役立てるため、診断データは自動的に  
Google に送信されます。

# 3. Google Fitをインストール

## 案内画面に沿って初期設定を進める

 **基本情報**

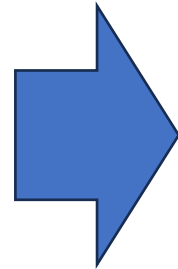
この情報に基づいて、Fitはカロリー、距離、運動強度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。


 あ  
arukotto.yakult@gmail.com

性別  ▼      生年月日  ▼

体重  ▼      身長  ▼

● ●






 **アクティビティの記録**

バックグラウンドでのウォーキング、ランニング、サイクリングの記録をFitに許可すると、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標を確認できるようになります。

バックグラウンドでの記録を許可するには、アクティビティを認識する権限をアプリに付与する必要があります。時間の経過とともに、これらのデータに基づいてFitの利便性はカスタマイズされ、アクティビティの認識精度も向上します。

この設定をオフにした場合でも、Fitでワークアウトを手動で記録することはできます。


● ●



 **アクティビティの記録**

バックグラウンドでのウォーキング、ランニング、サイクリングの記録をFitに許可すると、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標を確認できるようになります。

 **身体活動データへのアクセスを「Fit」に許可しますか？**

● ●

# 3. Google Fitをインストール

## 案内画面に沿って初期設定を進める

※「Google Fit」を入れたばかりの方は、このような画面になります。



# 3. Google Fitをインストール

Google Fitに歩数が表示されているか確認します。

※「Google Fit」を入れたばかりの方は、その場で足踏みor少し歩いてみて確認してください。

※なかなか表示されない場合は、Google Fitを立ち上げなおしてください。



## 4. ヘルスコネクトをインストール



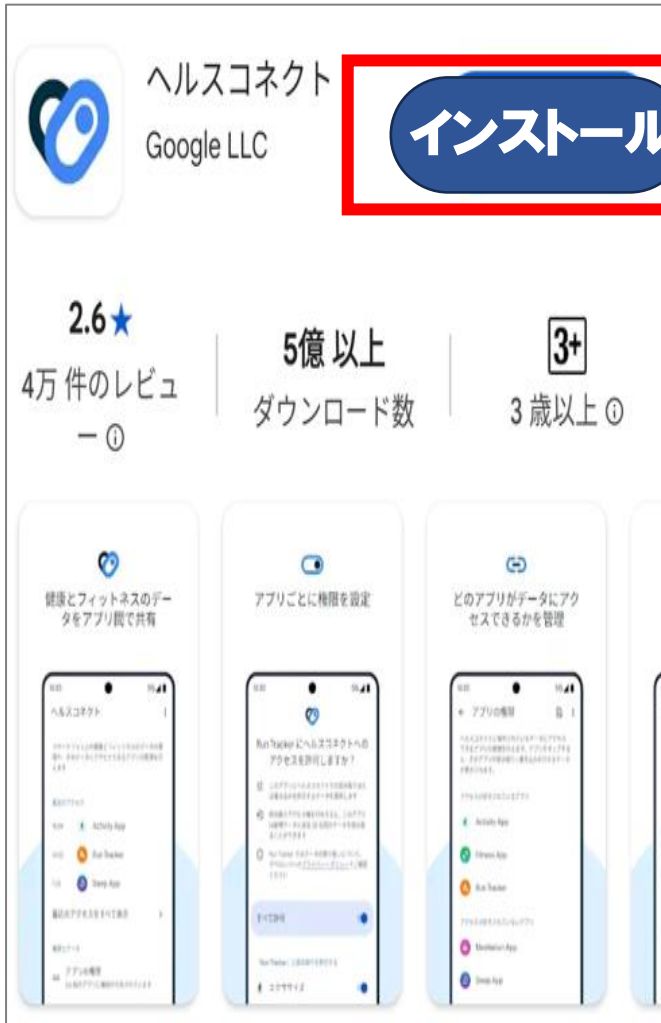
Google Playストア  
を開いてください

「ヘルスコネクト」と入力し、検索

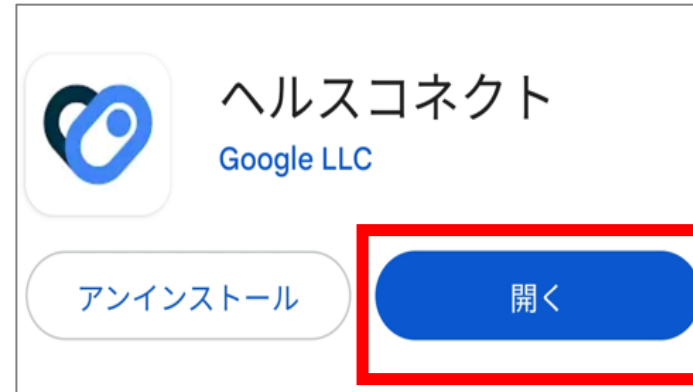


# 4. ヘルスコネクトをインストール

「インストール」をタップ



「開く」をタップ



「使ってみる」をタップ



※ヘルスコネクトはアプリ一覧のアイコンには表示されません。


「設定→アプリ→●個のアプリをすべて表示→すべてのアプリ」の手順で確認してください。

# 4. ヘルスコネクトをインストール

下へスクロールし、「アプリの権限」or「その他の健康アプリ」をタップ

ヘルスコネクト

健康とフィットネスに関するスマートフォン上のデータや、そのデータにアクセスできるアプリを管理できます

 使用していないアプリについてヘルスコネクトの権限を自動的に削除します

権限を削除

最近のアクセス


ヘルスコネクトに最近アクセスしたアプリはありません



or



権限とデータ

 **アプリの権限**  
0/3 個のアプリに権限が付与されています

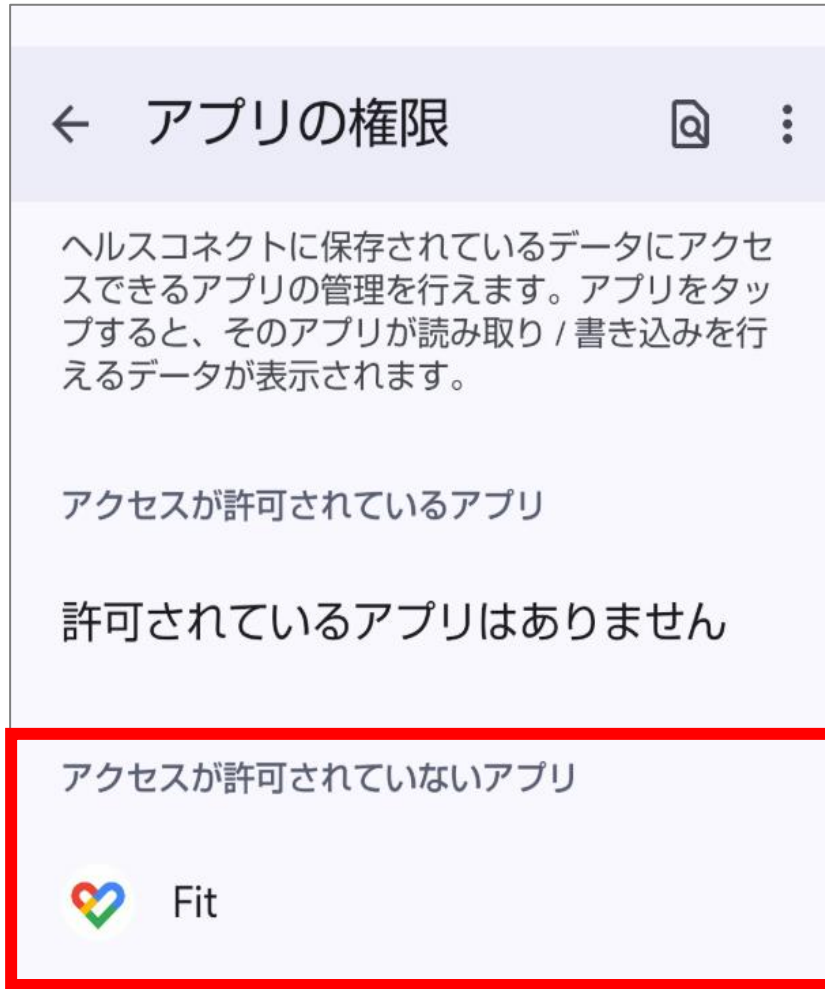
> **その他の健康アプリを見る**

健康に関するデータ

データとアクセス

# 4. ヘルスコネクトをインストール

「アクセスが許可されていないアプリ」  
→「Fit」をタップ

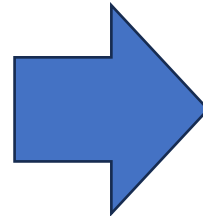
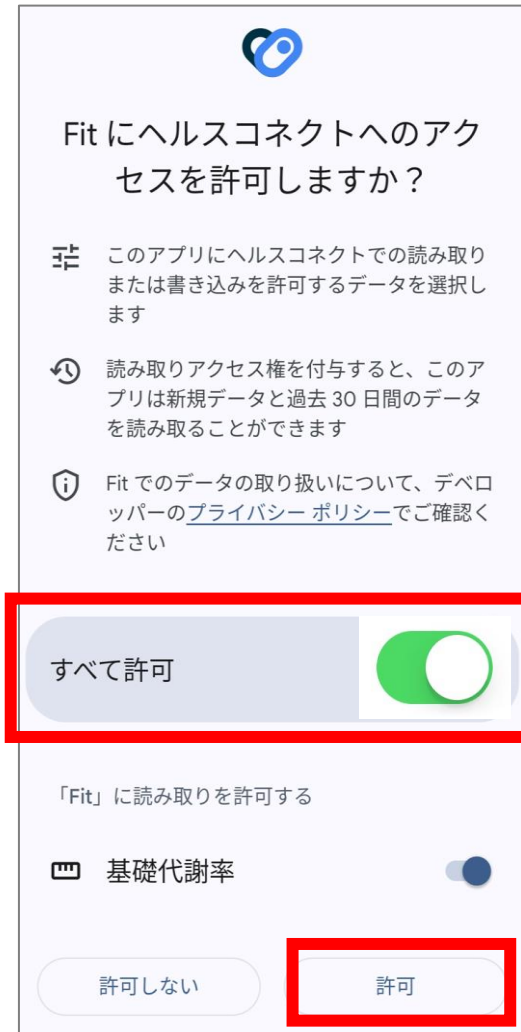


設定をタップ



# 4. ヘルスコネクトをインストール

「すべて許可」をタップしてから、  
「許可」をタップ

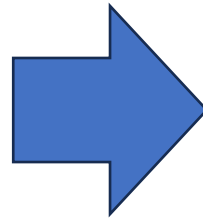
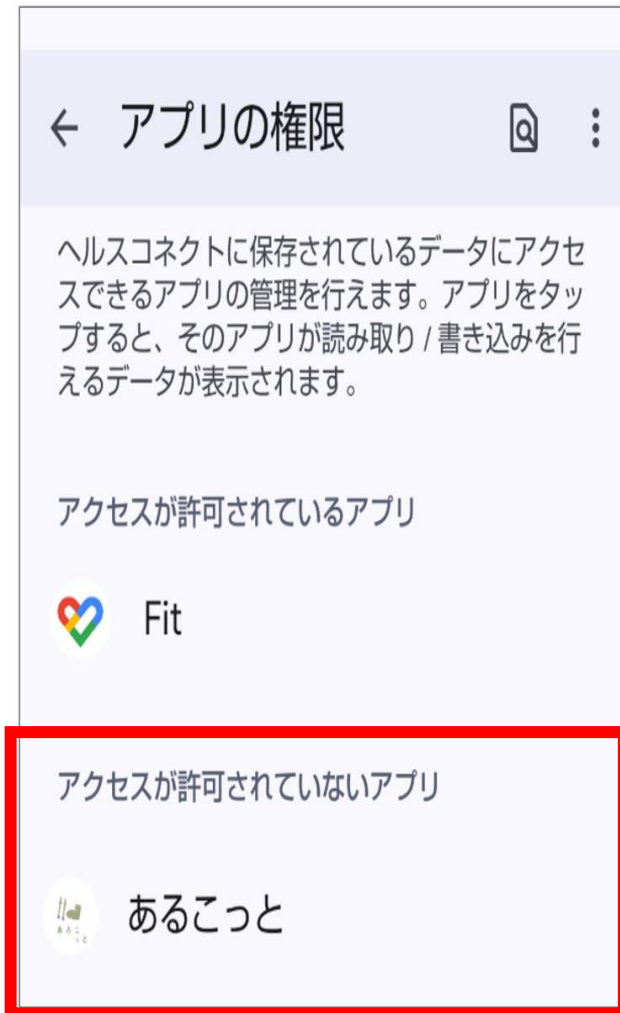


「完了」をタップ

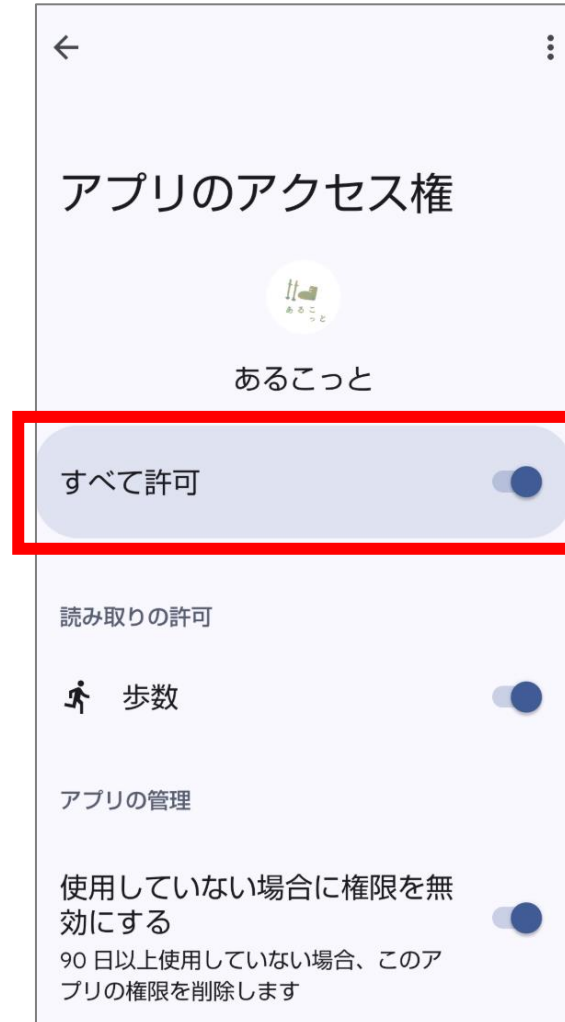


# 5. ヘルスコネクと「あるこっと」を連携する

「アクセスが許可されていないアプリ」  
→「あるこっと」をタップ



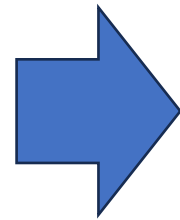
「すべて許可」をタップし、  
下へスクロール



# 5. ヘルスコネクと「あるこっと」を連携する

「あるこっと」を立ち上げなおし、歩数と「しっかり歩き」時間が表示されれば連携完了！

インストール作業は  
これで終了です！



※表示されるまで時間がかかる場合があります。表示されない場合は、「あるこっと」アプリを再度立ち上げなおしてください。  
(GoogleFitとヘルスコネクの連携精度によるものですので、しばらくお待ちください。)

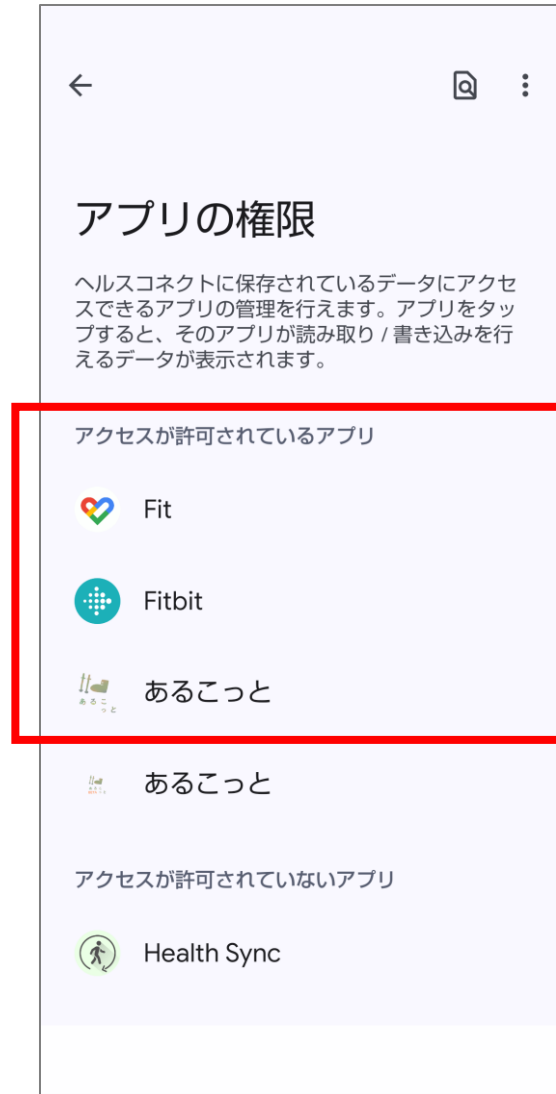
# 【補足】 Android・Fitbitスマートウォッチ連携方法について

一度、Android「GoogleFit」と接続後、Fitbitスマートウォッチ連携に切り替える作業をすることで、Fitbitスマートウォッチデータを「あること」で表示できるようになります。

- ①ヘルスコネクトアプリを開き、「アプリの権限」or「その他の健康アプリ」をタップします。

※ヘルスコネクトはアプリ一覧のアイコンには表示されません。「設定→アプリ→●個のアプリをすべて表示→すべてのアプリ」の手順で確認してください。

- ②Fitをタップします。



アクセスが許可されているアプリに、以下3つがあることを確認します。

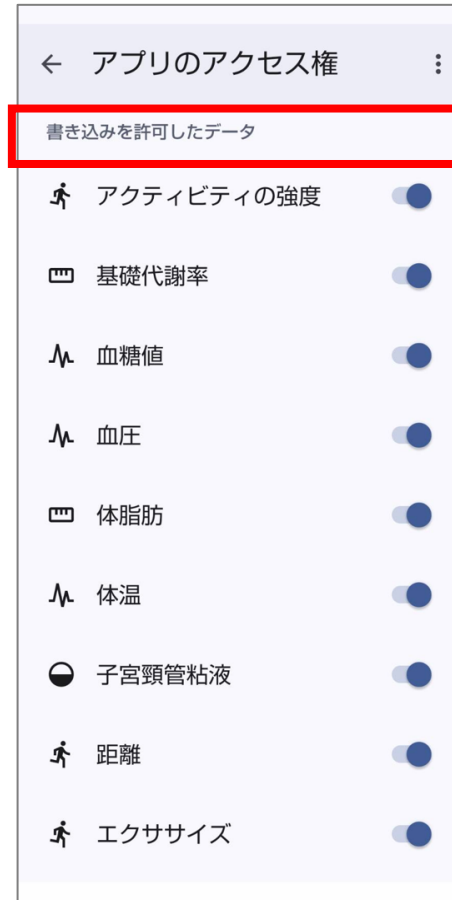
- Fit
- Fitbit
- あること

# 【補足】 Android・Fitbitスマートウォッチ連携方法について

ヘルスconnectアプリにて、GoogleFitの許可内容を変更します。



③Fitをタップし、「すべて許可」を  
**いったんオフ**にします。



④その後、下にスクロールし、「**書き込みを許可したデータ**」内の項目を  
**全てオン**にし、左上の←をタップし、戻ります。

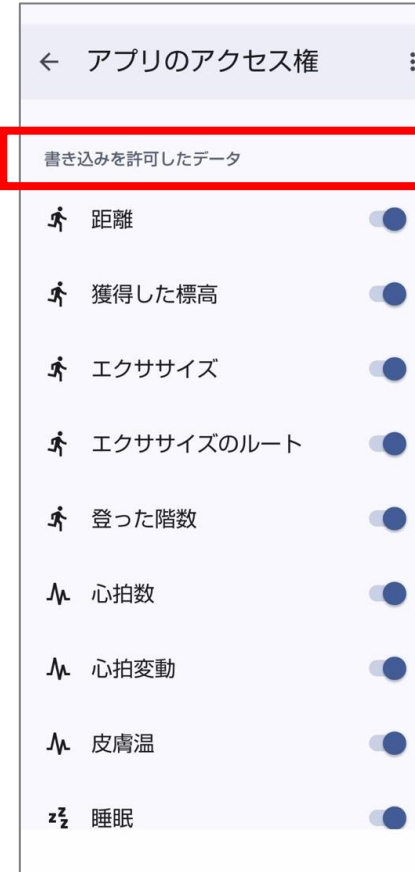


# 【補足】 Android・Fitbitスマートウォッチ連携方法について

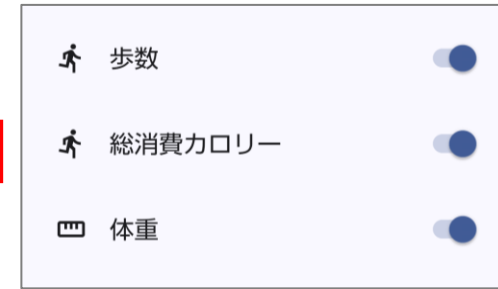
同様に、Fitbitアプリのアクセス許可内容を変更します。



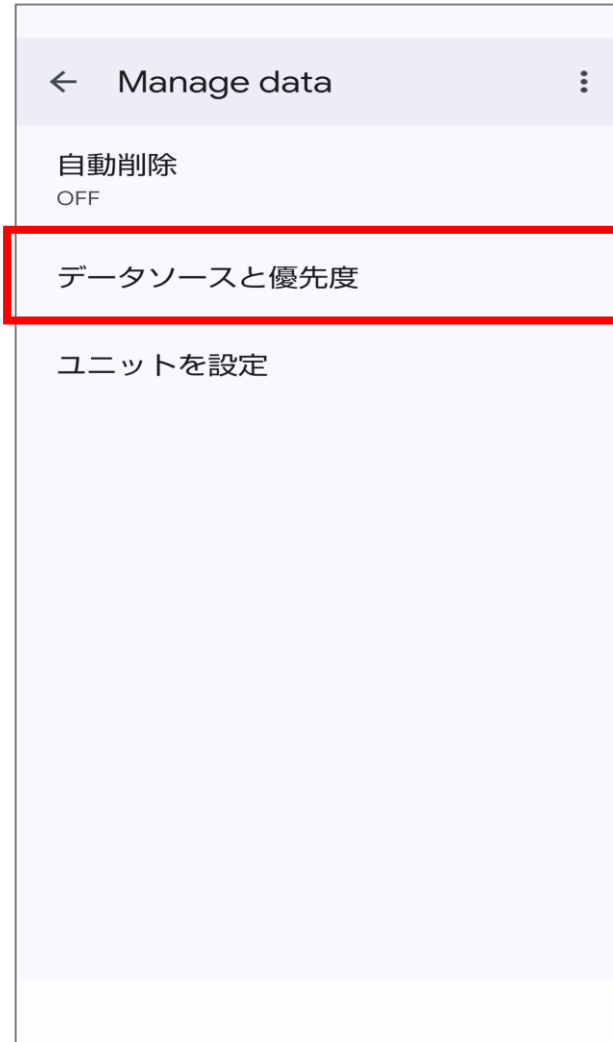
⑤Fitbitをタップし、「すべて許可」を  
**いったんオフ**にします。



⑥その後、下にスクロールし、「**書き込みを許可したデータ**」内の項目を  
**全てオン**にし、左上の←をタップし、戻ります。



# 【補足】 Android・Fitbitスマートウォッチ連携方法について



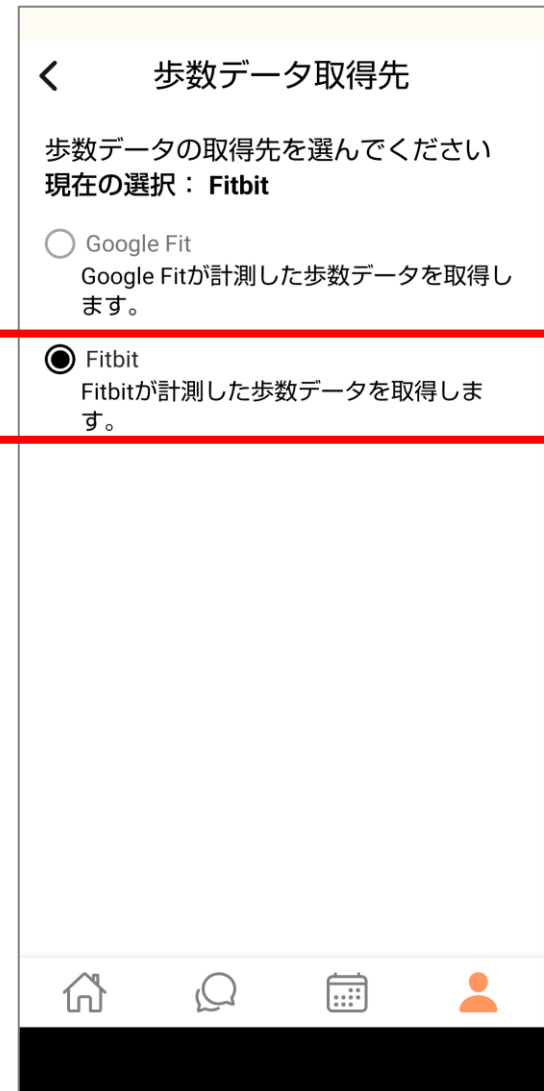
⑦ヘルスコネクトのホーム画面に戻り、「データの管理」をタップします。

⑧「データソースと優先度」をタップします。

⑨「Fit」と「Fitbit」の両方があるか、確認します。  
優先度はどちらが上でも問題ありません。

# 【補足】 Android・Fitbitスマートウォッチ連携方法について

⑩「あること」を開き、プロフィール画面の設定から、データ取得先を変更します。



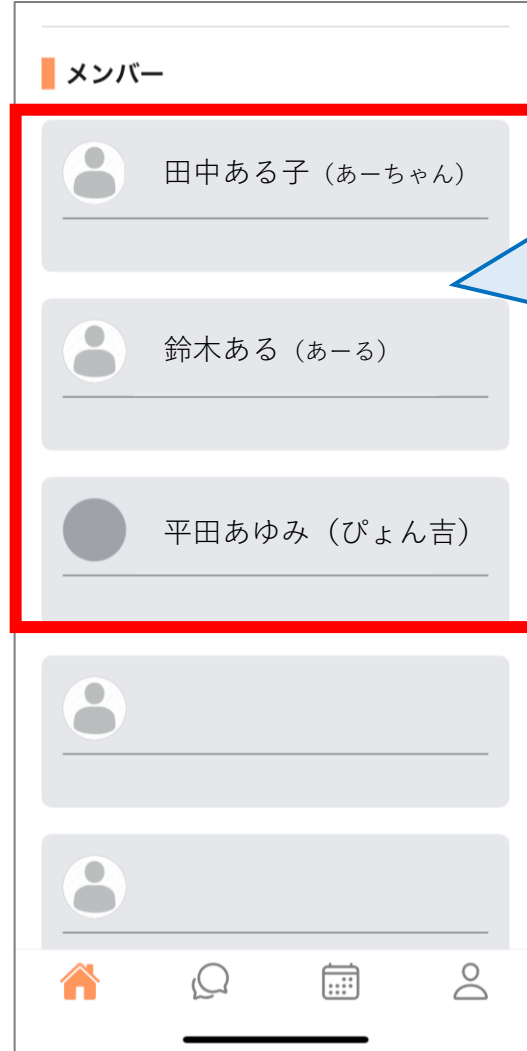
取得先を変更した時点より、Fitbitスマートウォッチでの歩数が計測されます。それ以前に遡って、再計算することはありません。

切り替え当日は、GoogleFitでの歩数とFitbitスマートウォッチ歩数が混在して「あること」の歩数が表示されます。

# 6. 「あるこっと」アプリの使い方

## 【ホーム画面】

- ・当日の「歩数」と「しっかり歩き時間」表示
- ・目標達成度合いの確認



参加メンバーの名前とニックネームは表示されますが、個人の歩数等の情報は表示されません。

# 6. 「あるこっと」アプリの使い方

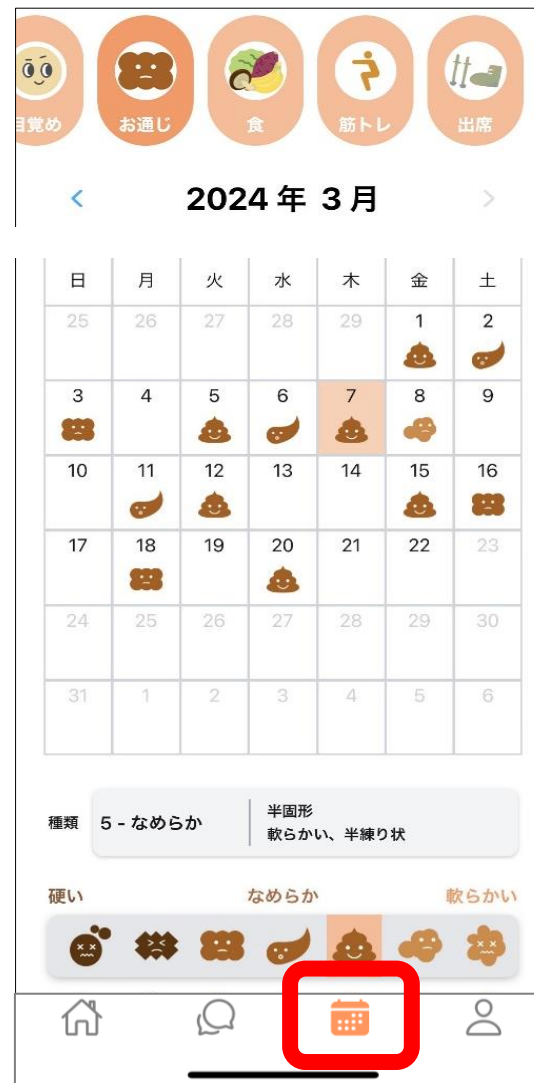
## 【ホーム画面】

- ベルのマークから通知内容が確認できます！



## 【記録】

- カレンダータブを開くと健康管理に役立つ記録ができる



## 【項目】

「お通じ」・「目覚め」・  
「腸に良い食材」・「筋トレ」・  
「イベント出席」の5種類

# 6. 「あるこっと」アプリの使い方

## 【プロフィール画面】



鉛筆マークをタップして  
プロフィール画像を  
変更可能！

目標設定も  
変更可能です。

「あるこっとアプリ」の設定がすべて完了しました。  
日々の生活で、スマートフォンを持ってお出かけしましょう！

