

【新規】「あるこっと」アプリ インストール方法 (iPhone版)



最終更新日：2025年8月
ヤクルト本社

1.

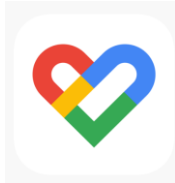
1.「あるこっと」アプリの インストール



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/ヘルスコネクト  

■ 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



Appストアを
開いてください

「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



あるこっとアプリ
を開く



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>

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

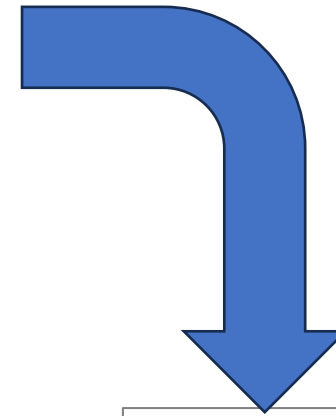
0	1	1	
0	0	0	1
0	0	1	

※ 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



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

を入力して、「次へ」をタップ

アプリを使う同一グループのメンバーも見るので、公開しても良いニックネームを推奨します。

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

緊急連絡先

0312345678

緊急連絡先との関係

息子

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

※「緊急連絡先」と「緊急連絡先との関係」の入力は任意

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）

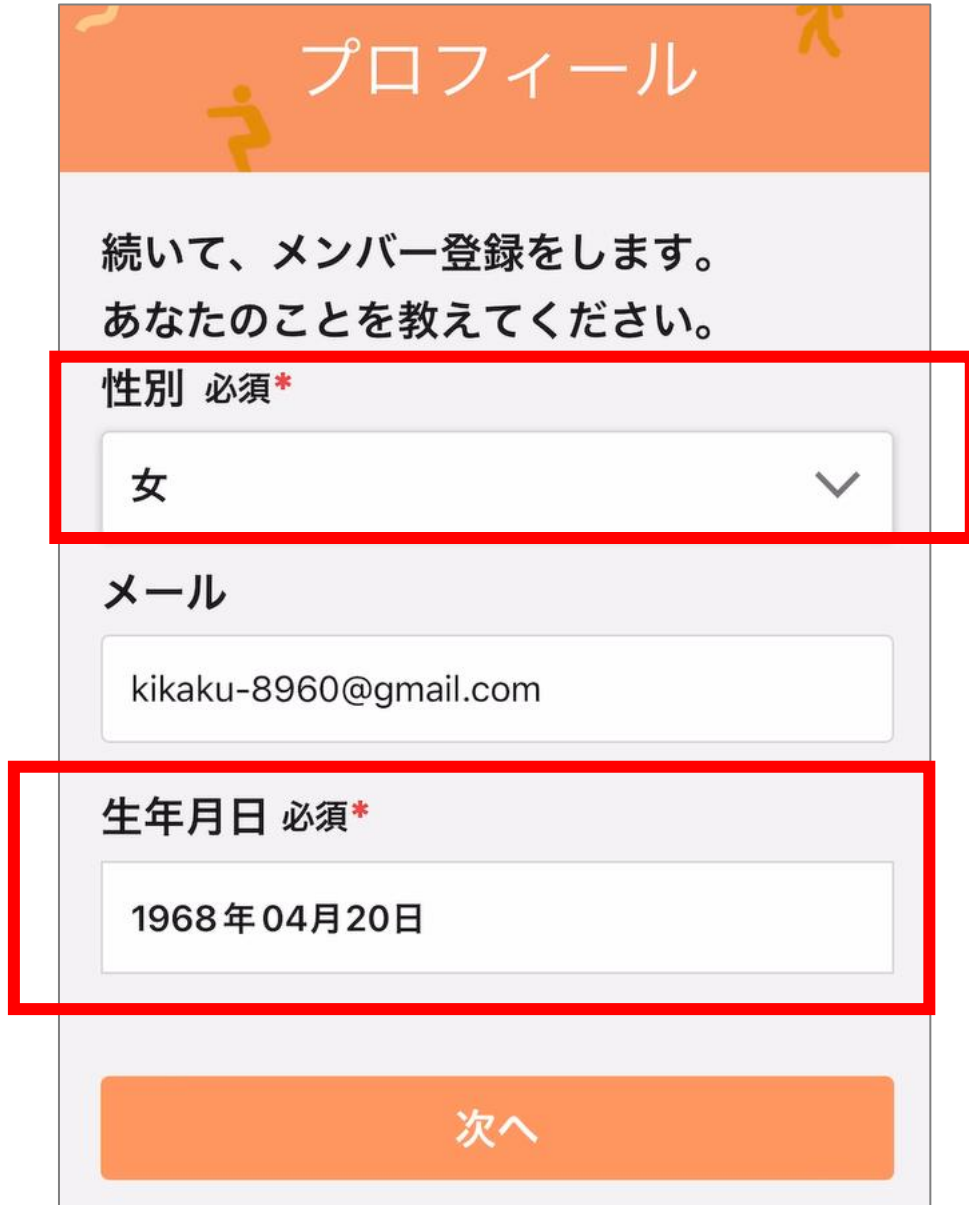
高台1-5

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<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

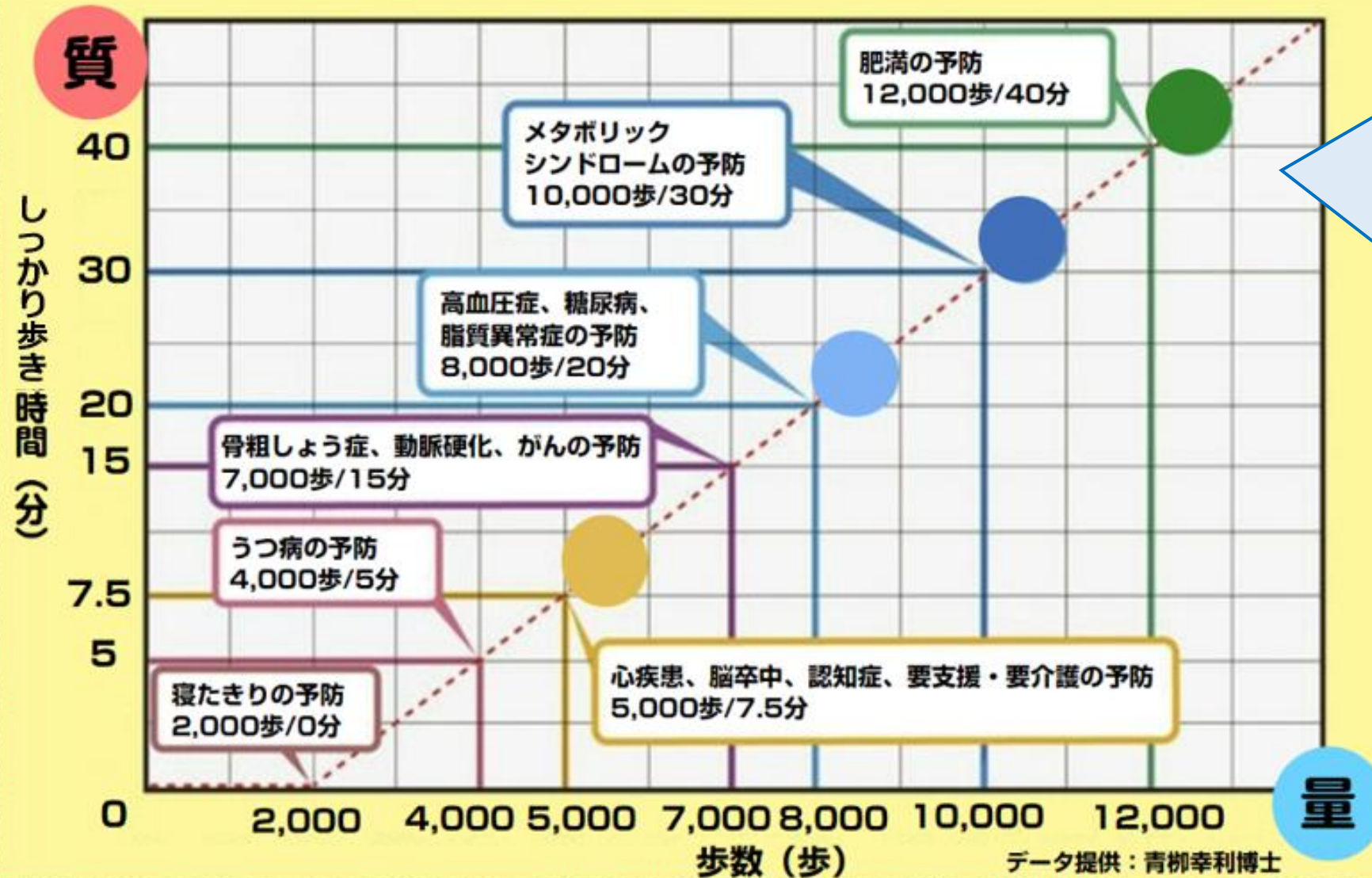
推奨世代を参考にして、

● メッツ（3、3.5、4、5）を選択

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. 「あることと」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

3.5 METS

推奨世代：
60歳以上75歳未満

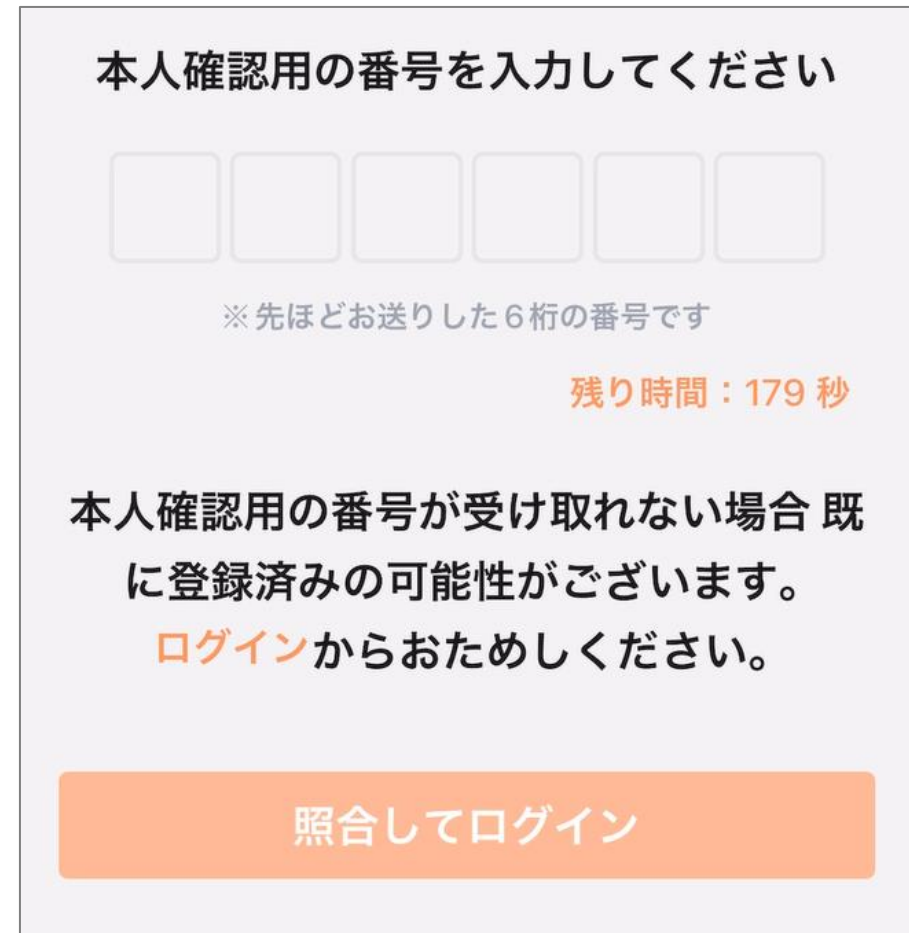
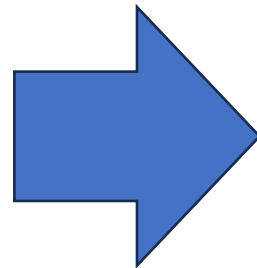
4 METS

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

**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

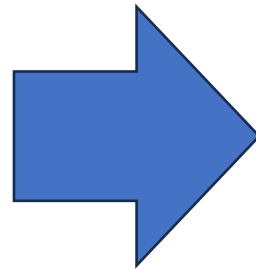
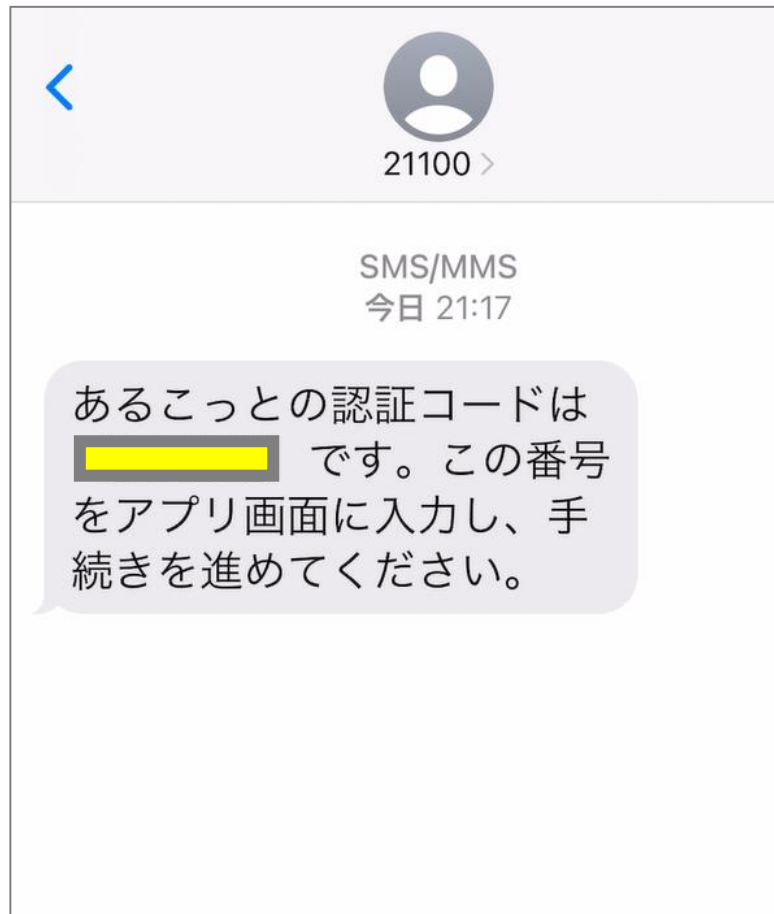
残り時間：179 秒

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

A screenshot of the Arkotto app's verification screen. At the top, it says '本人確認用の番号を入力してください' (Please enter the number for personal verification). Below this is a row of six input boxes, each containing a black dot, representing the 6-digit code. A red rectangle highlights this row. Below the input boxes, it says '※先ほどお送りした6桁の番号です' (This is the 6-digit number sent to you just now). To the right, it says '残り時間：155 秒' (Remaining time: 155 seconds). Below this, it says '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。' (If you cannot receive the number for personal verification, there is a possibility that you are already registered.) and 'ログインからおためしください。' (Please try logging in). At the bottom, there is an orange button labeled '照合してログイン' (Verify and login), which is also highlighted with a red rectangle.

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！

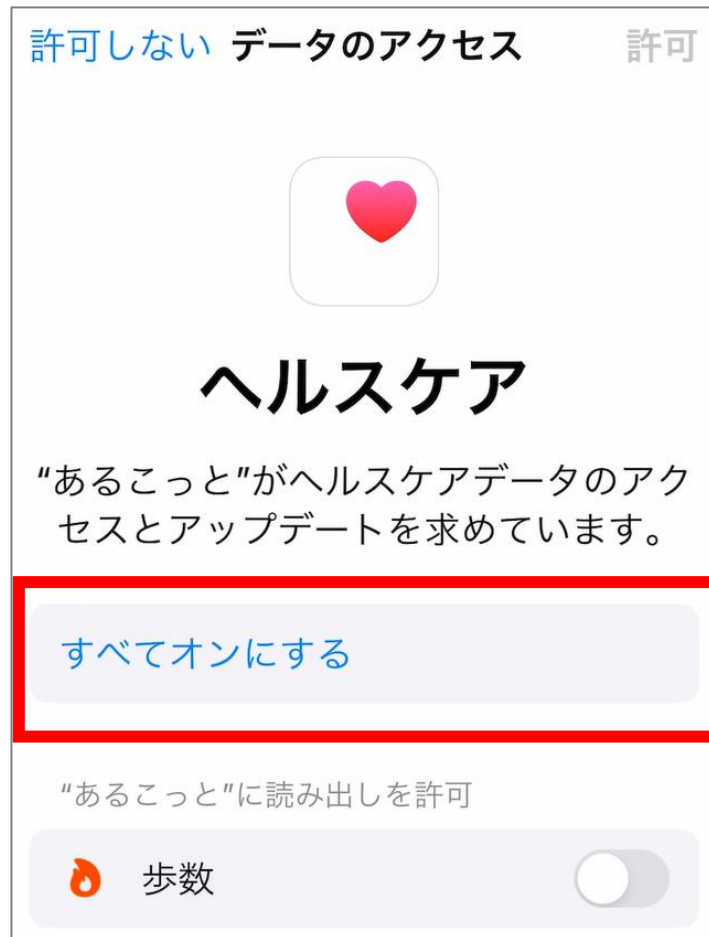
2.

2. 歩数連携の設定を行う



2. 歩数連携の設定を行う

「すべてオンにする」を
タップ

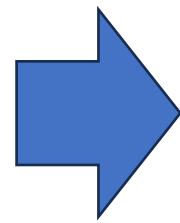


右上の「許可」を
タップ



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！



3.その他



3.本人確認用番号を入れる際、アプリを閉じてしまった場合

組織階層コードを入力するところから再度対応いただき、
ご自身の名前を入力する際、名前の後ろに「@」を付けて再登録をお願いします。

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

※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

8

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

「@」

3. 歩数が表示されない場合

□「ヘルスケア」アプリの「あるこっと」アプリへのデータアクセスは許可していますか？

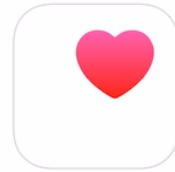
★確認方法：【設定→アプリ→ヘルスケア→データアクセスとデバイス→あるこっと】に「読み出しを許可」されているか確認をお願いします。



3.スマートウォッチとの連携

Google Fitと歩数連携するスマートウォッチや、ヘルスケアと歩数連携するアップルウォッチは、活動量が正しく表示されない恐れがあるため、ご使用できません。

（スマホでのご参加をお願いします。）



3.機種変更をした場合

①あることとアプリをインストール後、アプリを開き、「登録済みの方はこちら」をタップ

所属グループ登録

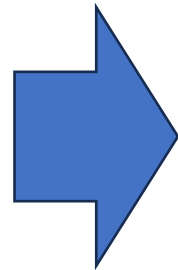
組織階層コードを入力してください

※ 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



②電話番号、お名前、パスワードを入力後、「本人確認用の番号を受け取る」をタップ

あることと

ログイン

電話番号 (携帯) 必須*

お名前 必須*

パスワード 必須*

本人確認用の番号を受け取る

新規登録の方はこちら
パスワードを忘れた方はこちらから

利用規約
プライバシーポリシー



③メッセージアプリから、6桁のSMS認証コードを入力し、「照合してログイン」をタップ

ログイン

SMS認証コードを入力してください

6 1 7 2 1 5

残り時間：89秒

ショートメッセージで送信されてきた6桁の番号を入力してください。

* 届くまでに20〜30秒かかりますのでしばらくお待ちください。

照合してログイン

3.機種変更をした場合

※パスワードを忘れた・間違えた場合

①パスワードが違う場合、「パスワードが間違っております。」と表示されます。



The screenshot shows the login screen with the following fields: 電話番号 (携帯) 必須* (09012345678), お名前 必須* (ヤクルト, 花子), and パスワード 必須* (masked with dots). A red box highlights the error message: ① パスワードが間違っております。 Below the fields, there is a link for new users and a button for receiving a confirmation number. At the bottom, there are links for terms of use and privacy policy.

②「パスワードを忘れた方はこちら」をタップ



This screenshot is identical to the first one, but a red box highlights the link: パスワードを忘れた方はこちらから. A blue arrow points from the first screenshot to this one.

③電話番号、氏名を入力後、「本人確認用の番号を受け取る」をタップ



The screenshot shows the password reset screen with the following fields: 電話番号 (携帯) 必須* (09012345678), 姓 必須* (ヤクルト), and 名 必須* (花子). A red box highlights the button: 本人確認用の番号を受け取る. A blue arrow points from the second screenshot to this one.

3.機種変更をした場合

※パスワードを忘れた・間違えた場合

④メッセージアプリから、
6桁のSMS認証コードを
入力し、「次へ」をタップ

パスワードの再設定

SMS認証コードを入力してください

1 1 4 3 3 5

残り時間：103 秒

ショートメッセージで送信されてきた
6桁の番号を入力してください。

※届くまでに20～30秒かかりますのでしばらく
お待ちください。

次へ

⑤新しいパスワードを
入力（2回）し、
「パスワードを再設定
する」をタップ

パスワードの再設定

新しいパスワードを入力してください
(数字6桁)

1 1 1 1 1 1

新しいパスワード（確認）を入力してください

1 1 1 1 1 1

パスワードを再設定する

⑥ログイン画面が再度
表示されるので、電話番号、
氏名、⑤で設定したパスワード
を入力し、「本人確認用の
番号を受け取る」をタップし、
ログイン

あること

ログイン

電話番号（携帯）必須*

お名前 必須*

パスワード 必須*

本人確認用の番号を受け取る

新規登録の方はこちら
パスワードを忘れた方はこちらから

利用規約
プライバシーポリシー

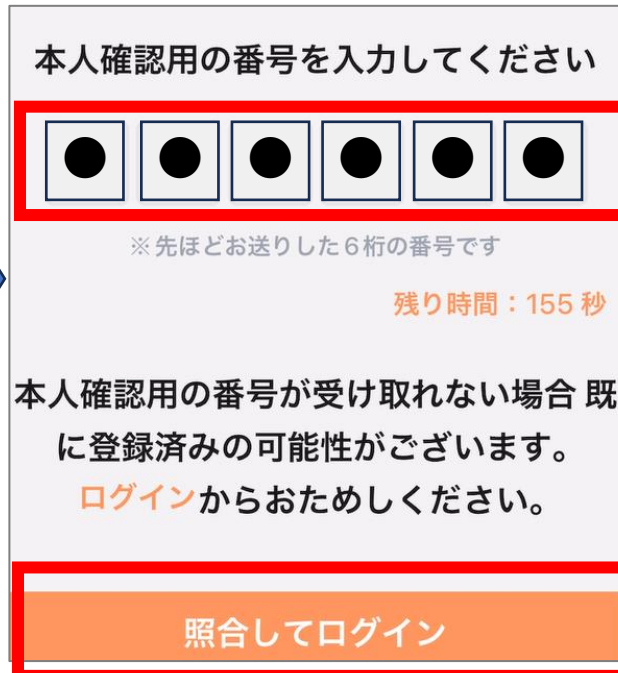
3.機種変更をした場合

※それでもログインできない場合

⑦歩数の目標と
メッツ設定まで来たら、
「本人確認用番号を
設定する」をタップ



⑧メッセージアプリに
送付される6桁の
数字を打ち込み、
「照合してログイン」
をタップ



⑨所属チームに
ログインできます！



「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！

