

# ALKOO

## 利用マニュアル

アプリのDLは  
こちらから



# 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」。





このアイコンが目印

# ALKOOのはじめ方

まずはALKOO(あるこう) by NAVITIMEアプリをインストールして  
アプリと端末の初期設定をしましょう。

アプリのDLは  
こちらから



# ALKOOアプリのダウンロード方法



## Step 01



左記QRコードを  
読み取るか、または  
Googleplay or Appstoreの  
ストアから  
「あるこう」と入力して検索

static.cld.navitime.jp/ + ⓘ ⋮

自動でページが切り替わらない場合はこちらから

[Androidの方](#)  
[iPhoneの方](#)

[ALKOO ホームページ](#)



## Step 02

このアイコンが目印



歩数計-ALKOO (ある  
こう) by NAVITIME  
アプリを選択して  
「インストール」ボタ  
ンをタップ





このアイコンが目印

# アプリの初期設定(iOS)

アプリのDLは  
こちらから



# アプリの初期設定 (iPhone)

## Step 01

楽しく歩けるから続けられる。  
続けられるから健康になる。

「ALKOO(あるこう) by NAVITIME」は、  
歩くことを楽しいと感じてもらい、  
毎日無理なく歩けることを目指したアプリです。



利用規約

プライバシーポリシー

上記に同意して  
はじめる

会員情報の復元

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

歩数を自動で記録

モーションとフィットネスのアクティビティへの  
アクセスを許可すると、歩数を自動で取得します。



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 (iPhone)

## Step 03

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 04

写真へのアクセス許可の可否を選択。

### 写真はどのように使われるか？

許可すると、記録画面で写真も一緒に表示します。あくまで端末に保存されている写真を表示するだけです。その他の利用はいたしません。



# アプリの初期設定 (iPhone)

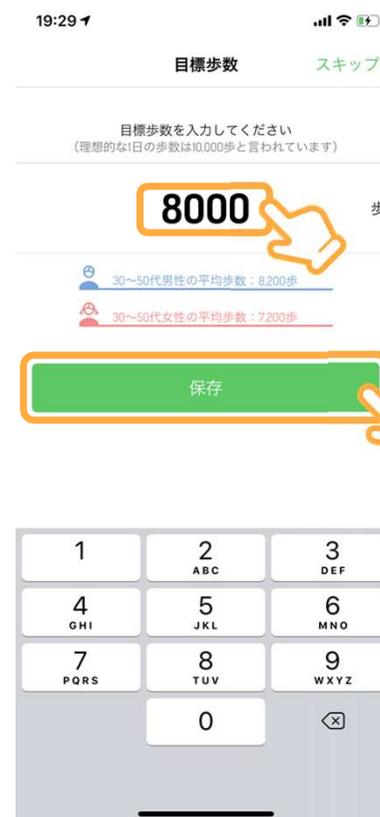
## Step 05

今回の企画では、通知を使用いたします。必ず「許可」を選択してください。



## Step 06

最後に、目標歩数を設定しましょう！



### 目標歩数に関して

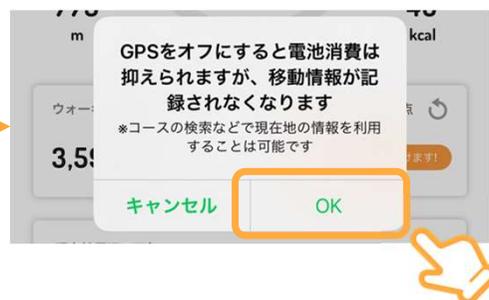
最低3,000歩から設定することができます。  
目標はいつでも変更ができますので自分のペースに合わせて設定ください。

# アプリの初期設定 (iPhone)



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。



このアイコンが目印

# アプリの初期設定(Android)

アプリのDLは  
こちらから



# アプリの初期設定 (Android)

## Step 01

楽しく歩けるから続けられる。  
続けられるから健康になれる。

「ALKOO(あるこう) by NAVITIME」は、  
歩くことを楽しんでもらい、  
毎日無理なく歩けることを目指したアプリです。



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

### 歩数を記録

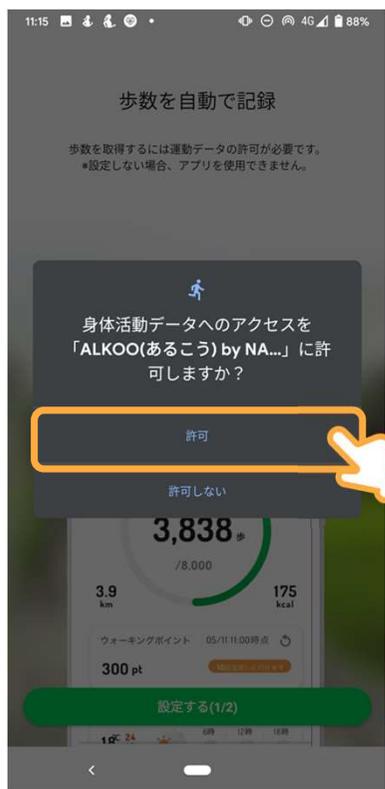
歩数を記録するには、次の画面で運動データへのアクセスを許可してください。  
許可しない場合、歩数を記録できません。



「次へ」をタップ

※ 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

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。



## Step 04

位置情報の許可に関しては「アプリの使用中的み許可」にしてください。

### 位置情報に関して

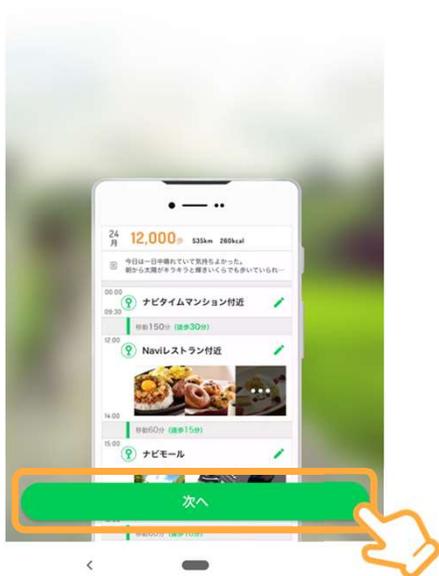
移動軌跡や移動の判別にのみ利用されます。  
あなたの位置情報を誰かが見たり、個人を特定することはありません。

# アプリの初期設定 (Android)

## Step 05

撮影した写真も記録に残せる

記録画面ではその日に撮った写真と一緒に  
1日を振り返ることができます。  
\*アプリに保存されるわけではありません。



「次へ」をタップ



## Step 06

目標歩数

目標歩数を入力してください

8000

30~50代男性の平均歩数: 8,200歩

30~50代女性の平均歩数: 7,200歩

保存

最後に、目標歩数を設定しましょう！

### 目標歩数に関して

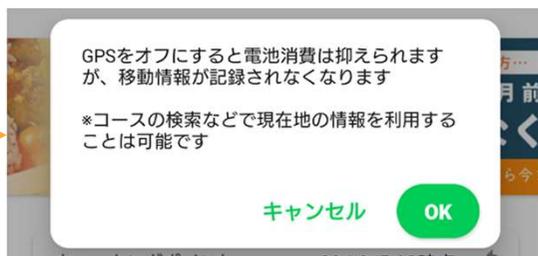
最低3,000歩から設定することができます。  
目標はいつでも変更ができますので自分のペースに合わせて設定ください。

# アプリの初期設定 (Android)



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  
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。)



このアイコンが目印

# 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。