

aruku & アプリの画面の見方 1



①現在のLevel :
通算で獲得したウォーキングポイント数によりレベルが上昇する

②ニックネーム :
インストール時に設定したものが表示

③ウォーキングポイント :
自身のレベルアップやランキングのために貯めるポイント。住民に声をかける・目標歩数クリア・ミッションクリアなどで溜まる。

④ゴールド (コインマーク) :
アプリを楽しむために貯めたり使ったりするゲーム内コイン。ウォーキングポイントと同様にミッションクリアなどで溜まる。

⑤ポタストーン :
アプリ内の仮想通貨の現在の所持数

⑥お知らせ :
各お知らせや健康に関するコラムが掲載

⑦ミッション :
各種設定されているミッションの確認。デイリー・マンスリー・イベントごとに表示され、達成していれば報酬を獲得できる

⑧ランキング : 個人・チーム・団体のランキング

⑨きろく : 歩数を日・週・月ごとに表示

⑩今日の歩数 : 0時~24時までに歩いた歩数。翌0時リセット。
目標歩数 : 直近の歩数を元に上限である10000歩以内で自動的に算出。自身での設定変更は不可。



aruku & アプリの画面の見方 2



①①依頼：
現在受けている住民からの依頼の残り
歩数や残り時間

①②依頼リスト：
住民からうけた期限内の依頼一覧が表示

①③デイリーミッション：
日々更新されるミッションの本日
未達成ミッション

①④バナー：イベント案内

①⑤おみくじ：
1日3回ひくことができ、応募カードが
当たる

①⑥1000歩ミッション：
1000歩あるくとミッションが達成と
なりカードを獲得

①⑦!マーク：
話かけられる範囲に住民がいるお知らせ

①⑧ホーム：aruku & のホーム画面が表示（この画面）

①⑨住民リスト：登録されている「住民リスト」が表示

①⑩住民を探す：地図上で住民（キャラクター）を探
することができる。自分の近くに住民がいる場合は、
住民イラスト右上に赤い「!」が表示。近くの
住民の話を聞いて、「依頼（歩数）」を制限時間内に
達成しよう。

①⑪応募：依頼達成やミッションクリアで集めた「応募カード」
を使って応募できる商品の確認

①⑫その他：コースやチーム、ステータスの確認、画面説明
などのアプリに関するヘルプなど

困った時は
まずはヘルプを
確認してほしいクト!



aruku & 公式キャラクター：ぼたろう

ヘルプの表示

困った時は
まずはアプリの
ヘルプを
確認クト！



aruku&公式キャラクター：ぼたろう



次頁以降に簡単に使い方を説明していますが、
本頁以外の不明点や詳細はアプリのヘルプをご確認ください。

-- 使い方1 ただ歩くだけではなく特典もGETしたい！

--- 任意のチームの作成方法/チーム参加方法

--- ミッションを達成してみよう！

-- 使い方2 歩数だけ記録する

-- 自分の個人ランキングを確認する

使い方その1～ ただ歩くだけではつまらない！ 歩きながら、特典もGETしたい方は・・・

1



スマートフォンの【aruku&】アイコンをタップし起動

※歩きスマホは絶対にやめてください



2

【住民を探す】
をタップ

3

地図上に表示された
自分の近辺にいる住民
をタップ

4

【話を聞く】をタップし、
依頼内容を確認



自分の近辺に住民が
いないときは、
スマホを閉じてから
歩いて探しに行くクト！



aruku&公式キャラクター：ほたろう

5

依頼を受ける場合：
【依頼を開始】をタップ
依頼を受けない場合：
右上の【×】をタップ

6

制限時間内に依頼歩数を達成し
住民からお礼に応募カードを
もらおう！
※動画CMを閲覧するとカードを増やせ
ますが、必須ではありません

家族や友人同士でチームをつくってみよう！

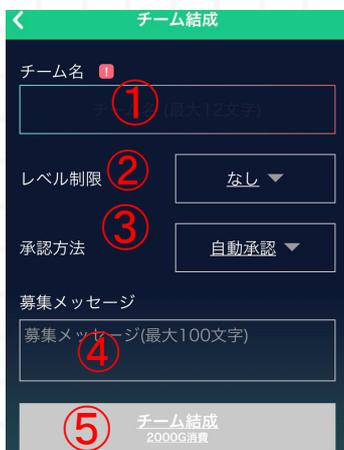
チームリーダー（チーム結成者）がレベル3以上、ゴールドが2000G以上ある場合は、家族や友人同士で任意のチームを作れます。ただし1チーム20人までで、1人1チームしか登録はできません。チームがランキングで上位に入った場合は、ランキング特典を獲得することもできます。

※注意

作成されたチームはaruku&アプリをインストールされている方は誰でも参加できます。メンバを限定したい場合は、1-③承認方法や④募集メッセージなどを工夫して家族や友人同士のチームをつくってお楽しみください



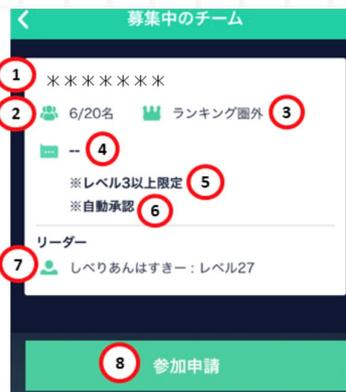
1 チームを結成したい！



- ①チーム名：12文字以内、設定後の変更は不可。チームランキングに表示される
- ②レベル制限：チームメンバの参加条件レベルを設定できる。「なし」の場合は誰でも参加可
- ③承認方法
「自動」：チームメンバが申請後に認可なしでチームに参加可
「手動」：チームメンバが申請後にリーダーの承認が必要。リーダー承認後にチームに参加可となるので、不特定の人の参加を防ぐことができる。
- ④募集メッセージ：募集時のキャッチコピー。設定後の変更不可。作成されたチームはaruku&をインストールされている方は誰でも参加できる。家族や友人限定とする場合は書き方を工夫すること
- ⑤チーム結成：①～④を入力完了すると緑色で表示。タップすると結成者がチームリーダーとして登録。



2 すでにあるチームに参加したい！



①～⑦の内容確認し
⑧の【参加申請】を
タップ

メンバを募集しているチームの一覧画面が表示。参加したいチーム名をタップ。

ミッションを達成してみよう！

デイリー（日々）ミッション、マンスリー（月毎）ミッション、イベントミッションごとに設定されるミッションの内容確認をして達成しよう！応募カード、ウォーキングポイント、ゴールドなどの報酬がGETできちゃう。



- ①デイリー・マンスリー・イベントの各ミッションの切り替え
デイリーミッション：日々更新、0：00-23：59までに条件を達成する必要があり、達成報酬は当日のみ受取可
マンスリーミッション：月毎更新、期限内に条件を達成する必要があり、達成報酬は期限の翌月まで受取可
イベントミッション：イベント期間中のみ
- ②ミッションの内容：タイトル・報酬説明
- ③達成率：報酬獲得までの達成率
- ④挑戦する/受け取り/受け取り済/宝箱：状況により表示が変わる
挑戦する：ミッション挑戦中
受け取り/宝箱：ミッション達成。達成後にタップすると報酬を獲得できる
受け取り済み：報酬獲得後
- ⑤一括受け取り：達成済みミッションがあり、報酬獲得期間内であれば、まとめて報酬を受け取れる

使い方その2～ 歩数を確認するだけでいい。
ゲームには興味がない。



aruku&公式キャラクター：ぼたろう

毎日の行動のお供に
スマートフォンを持つだけ！
カバンやポケットに入れて常に
持ち歩いてほしいクト。
歩数はスマートフォンが
自動的にカウントして
くれるクト。

※注意

1週間に1度はアプリの起動をお願いします。
「aruku&」アプリを起動することで、スマホの歩数
データが「aruku&」アプリに反映されます。

自分の個人ランキングを確認しましょう！



1

【ランキング】を
タップ



2

団体ランキング下の
【オムロン健康保険組合】
をタップ



3

オムロン健保
団体登録者
ランキングが表示



プロフィールの変更、団体認証設定、
ヘルプなどは設定より確認ができるクト！



aruku&公式キャラクター：ぼたろう