



## ? SALKOってナニ!?

「SALKO」とは、宮崎県が公式に運用する、スマートフォンを使ったウォーキングアプリで、「県民総参加型のスポーツ」として、宮崎県民にウォーキングを広く普及し、日常生活の一部に定着させようと開発されたものです。

## i このアプリの目的

宮崎県の、特に運動実施率の低い傾向にある、働き盛りまたは子育て世代の20歳から50歳代を中心に、SALKOを活用しながらウォーキングの普及や啓発を行うことにより、県民全体の運動実施率を向上させ、「健康長寿日本一」の宮崎県づくりを目指すものです。



## こんなところで使える!

日常生活のいろいろな場面で、SALKOはご利用いただけます。

### 日頃の歩数計として

通勤や通学、家事や育児中でも、スマートフォンを所持していれば日頃の歩数を計測してくれます。

### コースを歩く

宮崎県内のさまざまなウォーキングコースを設定しています。SALKOでお好みのコースを選んで、ウォーキングをお楽しみください。



### 毎日の健康チェックに

消費カロリーの表示や、体重の登録も。体重は計測した歩数とともに、履歴を見ることができるので、毎日の体調管理にお役立ていただけます。

### イベントに参加する

SALKOに表示される、宮崎県内のスポーツイベントをチェックして、参加しましょう!

## 🔧 導入方法

SALKOは、iOSまたはAndroid OSのスマートフォンでご利用いただくことができます。AppStoreまたはGooglePlayよりSALKOアプリをインストールしてください。

【対象OS】 iOS8.0以上 Android 4.4以上

- ★ Android版については、Google Fitアプリと連携することで、SALKOアプリを起動しなくても歩数をカウントすることができます。SALKOのメニュー(トップ画面右上)から「Google Fitと連携」を選択し、連携させてください。
- ★ iPhoneは、「ヘルスケア」から歩数を取得するようになりました。SALKOへのデータの読み出しを許可してください。



※SALKOは起動した際に、歩数がシステムに反映されません。履歴を残すには、定期的な起動が必要ですので、ご注意ください。(最低1週間に1回)



## 目 おもな機能

### 歩数をカウント

スマートフォンを所持してウォーキングすることで、歩数を常にカウントします。画面を閉じた状態でも、バックグラウンドで継続してカウントします。

iPhoneは「ヘルスケア」から、Androidは「GoogleFit (Fit)」から歩数を取得しています。(連携が必要です)

### 距離やカロリー、体重を管理

計測するのは歩数だけではありません。そこから導き出された歩行距離や、ウォーキングによって消費したカロリーなども計算して表示します。

また、体重の入力も可能で、日々のウォーキングの成果と合わせて管理することができます。

### コースを選んで歩く

宮崎県内に設けられたウォーキングコースを選んで歩くことができます。

また、コース周辺の宿泊施設などの情報も合わせてご覧になれます。

その他、GPSログ機能を使うことで、歩いた距離や平均速度が表示され、サイクリングでの活用もできます。

### 歩いた結果をランキング

カウントした歩数はサーバへ蓄積して、ご自身が他の利用者と比較してどれくらい歩いているのか、ランキングを表示します。個人のランキングを市町村内や企業団体内で表示するほか、企業団体のランキングも表示します。また年代別や団体規模別に見ることもできます。

### 履歴をみる

過去のカウントした歩数は、履歴として日々蓄積し、いつでも見ることが可能です。それを棒グラフで表示して、1日の目標歩数に対して毎日どれだけ歩いているかチェックすることができます。

履歴は週単位や月単位でも見ることができます。(定期的な起動が必要です)

### おトクなポイント

歩いた歩数に応じた「ポイント」を換算して保持します。毎年貯まったポイントを、年度の終わりに利用して抽選を行うなど、さまざまな場面で利用します。

ポイントは日頃の歩数のほか、コースの歩行実績や、イベント参加などでも貯めることができます。

### イベントを調べる

宮崎県内で行われるスポーツイベントやウォーキング大会などの情報を、カレンダー形式で表示します。

近隣で行われるものや、ご自身のペースに合ったイベントを見つけて、ぜひ参加してみてください。

### 機種変更もラクラク！

機種変更前に決まった登録をしておくことで、スムーズに機種変更することができます。これにより、今までの歩行実績を新しいスマートフォンにも引き継いで、そのままお使いいただけます。



## お問い合わせ

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

宮崎県教育庁スポーツ振興課

Tel: 0985-26-7248

Mail: salko@pref.miyazaki.lg.jp