



利用マニュアル



アプリのDLは
こちらから



2024/01~

ALKOO(あるこう) by NAVITIME とは

毎日楽しく歩いて、
気が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」。



コバトンALKOOマイレージとは

埼玉県が推進する

「歩数管理システム」の次期健康増進事業です

県では、誰もが毎日を健康で生き生きと暮らすことができる

「健康長寿社会」を実現するため、平成24年度から健康長寿埼玉プロジェクトを推進しています。

その中で、健康づくりの更なる普及拡大を進めるため、

ウォーキングや健康づくり事業に参加してポイントを貯め、

そのポイントに応じた特典を受けることができる「健康マイレージ

制度」を平成29年度に導入、運用開始から5年が経過したため、

アプリへの移行を行うことになりました。





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](#)

[お問い合わせページ](#)

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



このアプリについて →

NAVITIMEの無料歩数計アプリなら歩数計測はもちろん、日曜マップルートの表示や歩いた道を自動記録！
ウォーキングが楽しくなる無料の歩数計アプリの決定版！

健康&フィットネス

アクティビティ記録

アプリの初期設定(iOS)

アプリの初期設定 (iPhone)

Step 01

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

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

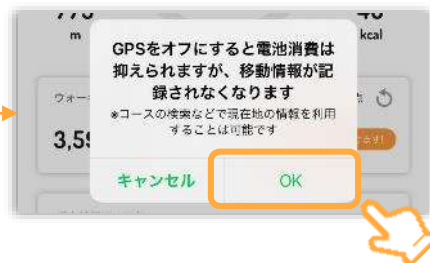
目標は自由に設定することができます。
目標はいつでも変更ができますので自分のペースに合わせて設定ください。

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。

アプリの初期設定(Android)

アプリの初期設定 (Android)

Step 01

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

「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

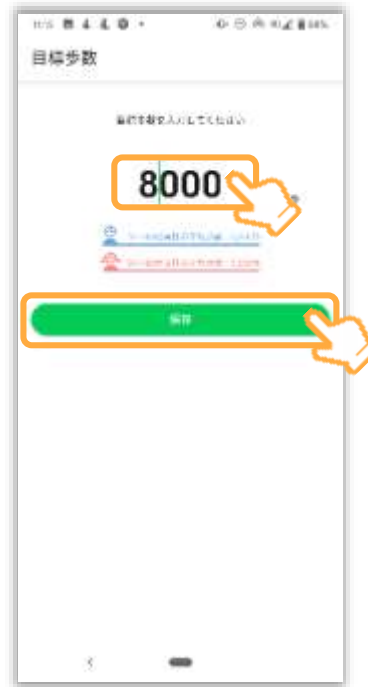
移動軌跡や移動の判別にのみ利用されます。
あなたの位置情報を誰かが見たり、個人を特定することはありません。

アプリの初期設定 (Android)



Step 05

「次へ」をタップ



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。

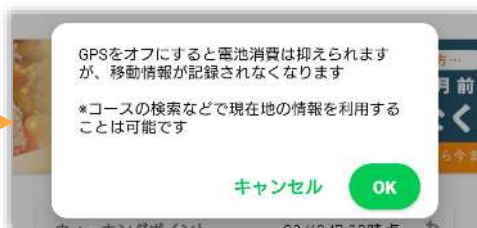
目標はいつでも変更ができますので自分のペースに合わせて設定ください。

アプリの初期設定 (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。)

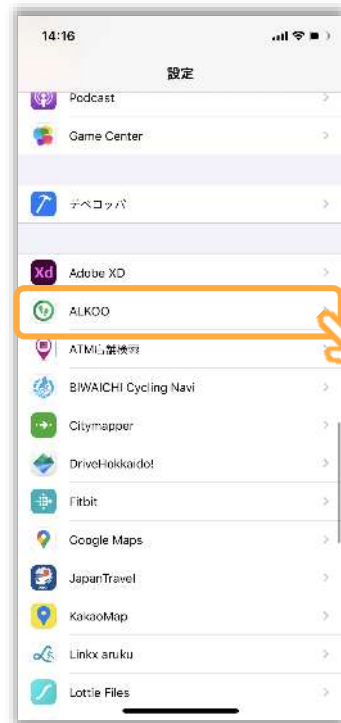
位置情報の設定方法(iOS)

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。

コバトンALKOOマイレージの利用方法

ALKOO(あるこう) by NAVITIMEアプリをインストールと
端末の初期設定をすれば、あとは参加登録するだけで完了です。

新規登録者向け（保険者に所属） - ①



Step 01

ALKOOアプリ
トップ画面にある
お知らせ画像から
オレンジ色のコバトンの
画像をタップ

お知らせ画像は横にス
ライドして切り替える
ことができます



Step 02

「次へ」をタップ

新規登録者向け（保険者に所属） - ②



Step 03

初回取り組み説明の
「次へ」をタップ



Step 04

初回取り組み説明の
「本取り組みに登録する」をタップ

※ 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。

新規登録者向け（保険者に所属） - ③



Step 05

利用規約を確認、全てスクロールして「利用規約に同意して次へ」をタップ

※全てスクロールしないとボタンが押せません



Step 06

初回取り組み説明のあと「新規会員登録」をタップ

※ 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。

新規登録者向け（保険者に所属）-④

Step 08



Step 07

登録形式の
「健康保険組合加入者
の方」を選択し
「次へ」をタップ



保険組合情報を含む
会員情報フォームを
入力※し、「確認」を
タップ

⇒健康保険組合は
西武健康保険組合を選択

※保険組合/事業所、氏名、カナ、ニックネーム、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレスを必ず登録のうえ「確認」をタップください。

⇒埼玉県以外に在住の方は、職場または西武健保の住所を入力（プレゼント商品の送付先になります。）

新規登録者向け（保険者に所属） - ⑤



Step 09

こちらの画面で
登録完了です



Step 08

ALKOOのTOP画面の見
た目が専用に変わります。

※ 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。

現行サービスからの移行者向け-①

現行の【コバトン健康マイレージ画面】



Step 01

現行のログインID※を確認し大切に保存してください

※3月25日以降はコバトン健康マイレージアプリが使用できなくなります。必ず3月24日までにログインIDをご確認ください。

※歩数計ご利用者は1月中旬までに届く手紙に同封されている「登録情報移行承諾確認書」を返信していた後に届くハガキに記載されています。



新しい【コバトンALKOOマイレージ画面】



Step 02

ALKOOアプリをダウンロード、起動後に初回取り組み説明を進めて頂き、「アカウント引き継ぎ」をタップ

現行サービスからの移行者向け-②

← コバトンALK00マイレージ

コバトンALK00
COBATON ALK00 MYLEAGE マイレージ

旧サービスにご登録済みの方
アカウント引き継ぎ

ログインID
例) S6833739

電話番号
例) 08012345678

登録状況を確認する

Step 03

ログインIDと電話番号
を入力し、画面下のボ
タンをタップ



コバトンALK00
COBATON ALK00 MYLEAGE マイレージ

アカウントが
見つかりました

氏名 必須
増玉 康弘

氏名(カナ) 必須
サイタマ ヤスヒロ

ニックネーム 必須
コバトン

メールアドレス 必須
saitama.kobaton@gmail.com

引き継ぎ

戻る

Step 04

アカウント情報を確認
の上、問題がない場合
は「引き継ぎ」ボタン
をタップ

現行サービスからの移行者向け-③



Step 05

こちらの画面で
登録完了です

※ 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。

利用者共通（マイレージポイントを貯めて抽選）



Step 01

歩いたり、イベントに参加することで、
マイレージポイントを貯めることができます



Step 02

30,000ポイントごとに
1口抽選に
応募ができます

抽選は四半期ごとに予
定しています！
自動的に応募されるの
で毎日アプリを開いて
マイレージポイントを
ためましょう！

※ 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。

利用者共通（ランキング）



コバトンALKOOマイレージ
のポイント

個人、所属、チームごとの
ランキングを確認することが
できます。

ALKOOの機能紹介

ALKOO(あるこう) by NAVITIMEの便利な機能を紹介いたします。
ウォーキングやお出かけの際は、ぜひご利用下さい。

※アプリ内には有償のプレミアムコースもございますが
コバトンALKOOマイレージ参加者は全ての機能をご利用できます

記録一覧タブ

歩いた記録を毎日自動で保存

保存される記録

歩数

歩いた
距離

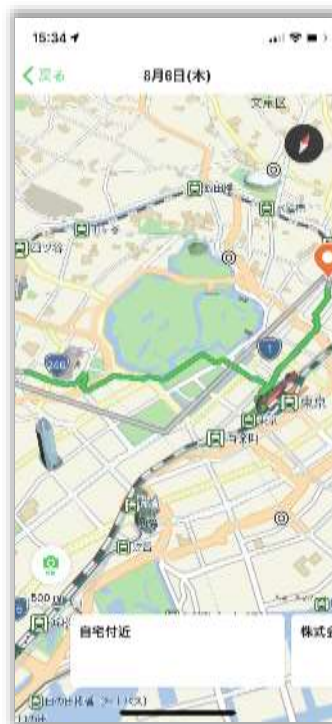
消費
カロリー

移動
軌跡

滞在した
場所

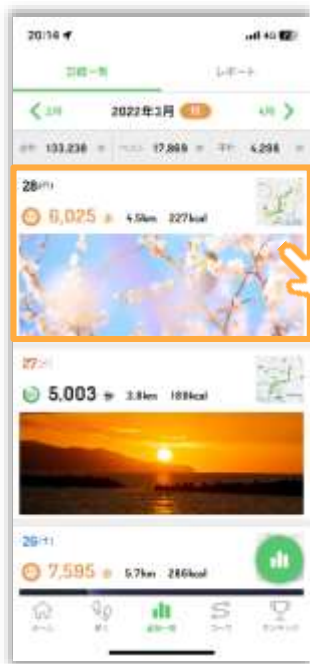
撮った
写真

保存された記録を使って、「今までの累計距離」や「自己ベストの日」など、様々な形で自分の歩きを振り返ることができます。



※ 写真の画像は端末に入っているものを表示していますので、ご自身にてファイルの許諾をすることで歩数と共に記録が反映されます。
(サーバー上に写真を送信するものではありませんので、ご安心ください)

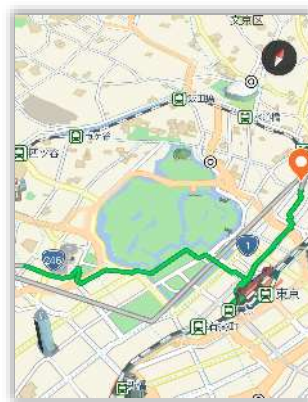
記録一覧タブの使い方 ～①昨日の記録を見る～



記録一覧タブ



記録詳細画面

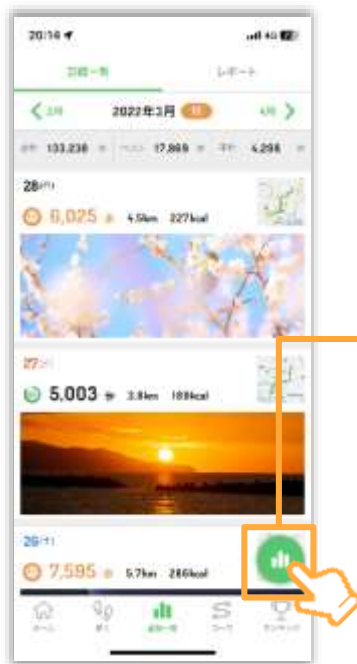


移動軌跡詳細

記録詳細画面では、昨日の歩数やカロリー、移動距離の他にもその日どの道を歩いたのかがわかる、移動軌跡を見ることができます。

※ 写真の画像は端末に入っているものを表示していますので、ご自身にてファイルの許可をすることで歩数と共に記録が反映されます。
(サーバー上に写真を送信するものではありませんので、ご安心ください)

記録一覧タブの使い方 ～②グラフを見る～



記録一覧タブ



グラフ画面

グラフでは歩数、カロリー、距離をグラフで振り返ることができます。

※ 写真の画像は端末に入っているものを表示していますので、ご自身にてファイルの許諾をすることで歩数と共に記録が反映されます。
(サーバー上に写真を送信するものではありませんので、ご安心ください)

コースタブ

全国約800件のウォーキングコース

歩きたいコースが見つかる

現在地周辺のコースや、駅周辺のコースを検索できるので、ぷらっと歩きたいときや観光先でのプランニングにも活用いただけます。

ウォーキングコースは、マイレージポイント及びウォーキングポイントの付与はありません。ウォーキングコースのうち、「マイレージポイントが付与される」ウォークラリーのイベントを準備中です。



埼玉県内のウォークラリー

マイレージポイントがたまる

ウォーキングコースのうち、一部コースは「マイレージポイントが付与される」ウォークラリーに参加が可能です。実際にウォークラリーコースを完歩するとマイレージポイントが獲得できます。

※マイレージは1コースにつき1人1回まで獲得できます。



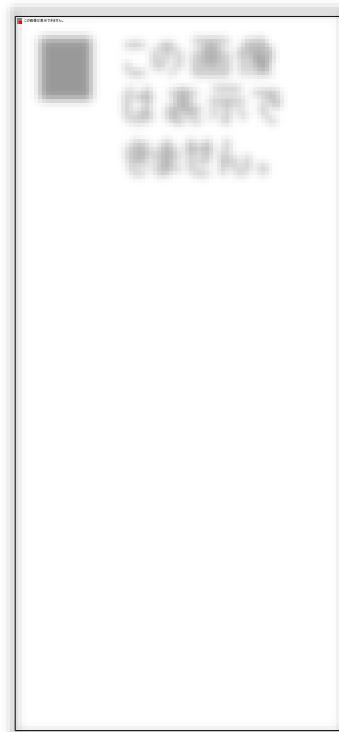
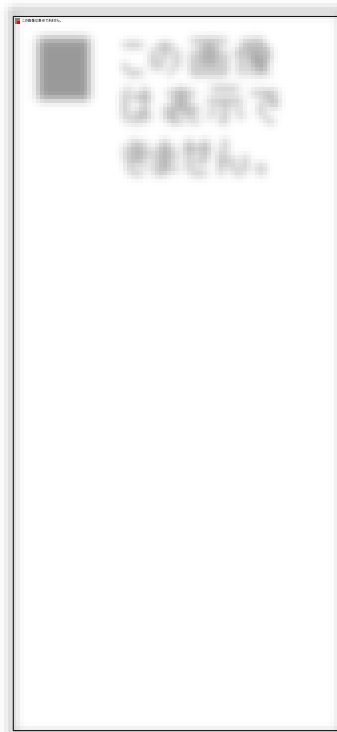
お出かけが楽しくなるスタンプラリー機能

お出かけの目的地が見つかる

位置情報を利用したデジタルスタンプラリー機能を常設しています。

お出かけ先に迷った時や、ウォーキングの目的地として活用いただけます。

マイレージポイントとは別に、ALKOOアプリ共通の「ウォーキングポイント」が付与されます。



コースタブの使い方 ～①コースを地図で見る～



コースタブ
任意のコースを選択



コース詳細画面



コース地図画面

コースタブの使い方 ～②コースを探す～



コースタブ
検索ボタンをタップ



コース検索画面

コース検索画面では、上から
「駅名で探す」
「現在地周辺からコースを探す」
「エリアで絞り込みコースを探す」
ことができます。

※ 現在地周辺からコースを探す際は位置情報設定をオンにしてご利用ください。

ウォーキングポイント

毎日の目標設定や10000歩達成などで、ウォーキングポイントがたまります。

貯まったポイントで宝探し、コンビニで交換できる景品が当たります。

また、歩数ランキングと日々のウォーキングが便利になる日陰機能もご紹介いたします。

ウォーキングポイントのため方



ホーム画面



ウォーキングポイントページ

ウォーキングポイントをタップ

ウォーキングポイントのため方

ポイントのため方

以下の項目を達成する事でポイントが付与されます。

※反映されない場合は、ホーム画面に戻り、改めてポイント画面を開いてみてください。

※無料会員・有料会員共にポイントの有効期限はありません。

ウォーキングポイントを開始

※初回のみ

30pt

目標歩数の達成

※3,000歩以上の目標歩数のみ

5pt

規定歩数の達成

10,000歩

5pt

※ ポイントが反映されない時は「ウォーキングポイント」の枠上部の更新ボタンまたは、アプリの再起動をしてください。

※ ALKOOウォーキングポイントとは別にコバトンALKOOマイレージポイントの歩数と獲得ポイントは公式ページを参考ください

ポイントを使って宝探し

宝探しの始め方

マイページポイント画面中央の「宝を探す」ボタンを押すと抽選が行われます。一回の宝探しに必要なポイントは30ポイントです。



※その場で当落がわかります

お宝の受け取り方

お宝を受け取る店舗によって受け取り方が異なります。該当の店舗欄をご確認ください。

コンビニでの受け取り



- ①お宝詳細画面でバーコードを表示
- ②該当商品と一緒にレジにてお申し付けください

※セブンイレブン様にて
交換可能です

イベント終了後のポイント

ALKOOのウォーキングポイント及び、当選した景品はコバトンALKOOマイレージ終了後も引き続きご利用できます。なお、当選した景品に関しましては受け取り交換期限がありますのでご注意ください。

地図機能（日陰マップ、日陰ルート）

地図を拡大した状態で上部の「日陰」アイコンをタップすると、現在時刻の日陰状況を地図上に重ねて表示します。例えば真夏の気温が高い時期でも、移動時になるべく直射日光を避けて暑さや熱中症対策、また紫外線対策として便利にお役立ていただけます。（日陰は建物の高さや日毎の時間別太陽高度等から日陰部分を都度算出して、リアルタイムで地図上に描画することで、視覚的に分かりやすい日陰情報の提供を可能にしています）



地図機能（日陰マップ、日陰ルート）

夏のウォーキングでの活用だけでなく、冬は日向が多く暖かい道を確認したりと、一年を通してその時々
に快適なルートを選びながら、日々のウォーキングをお楽しみいただければと思います。また現在地から
目的地まで、日陰を優先して通るルートを地図上に表示する「日陰ルート」機能も提供しております。

＜日陰ルートの利用方法＞

アプリ画面下タブの「歩く」タブを開いて、地図上の任意の場所を長押しすることで目的地を設定することができます。目的地設定後、右下の「ルート検索」ボタンを選択することで、現在地から目的地までの日陰を優先した「日陰ルート」が表示されます。



機種変更時の引き継ぎ方法

機種変更時の引き継ぎ方法



Step 01

(旧端末で行う)
ホーム画面からメニューを開く



Step 02

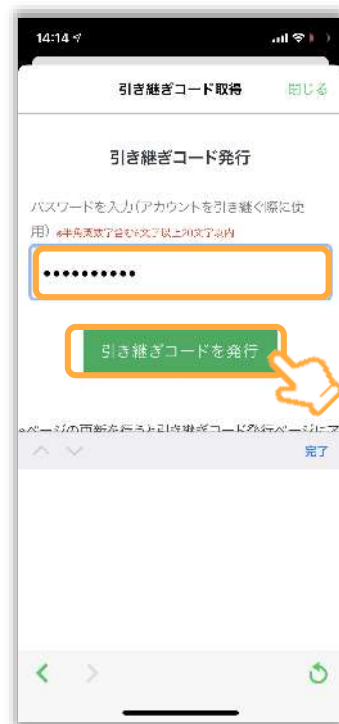
(旧端末で行う)
会員情報/引き継ぎをタップ

機種変更時の引き継ぎ方法



Step 03

(旧端末で行う)
「引き継ぎコードを発行する」をタップします。



Step 04

(旧端末で行う)
半角英数字含む6文字以上、20文字以内のパスワードを設定し、「引き継ぎコードを発行」をタップします。
入力したパスワードは大切にメモしてください。

機種変更時の引き継ぎ方法



Step 05

(旧端末で行う)
Step3の後、引き継ぎコードがパスワード入力欄上部に発行されます。
こちらの引き継ぎコードは大切にメモしておいてください。
Step4でパスワードを、Step5で引き継ぎコードを発行したら新端末でALKOOを開きます。



Step 06

(新端末で行う)
ホーム画面からメニューを開く。

機種変更時の引き継ぎ方法



Step 07

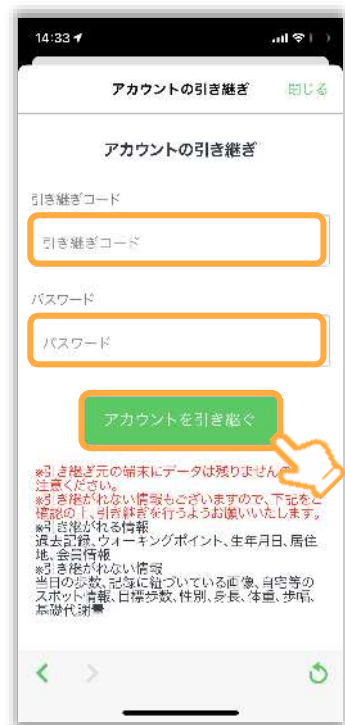
(新端末で行う)
「会員情報/引き継ぎ」
をタップ。



Step 08

(新端末で行う)
「アカウントを引き継ぐ」
をタップ。

機種変更時の引き継ぎ方法



Step 09

(新端末で行う)

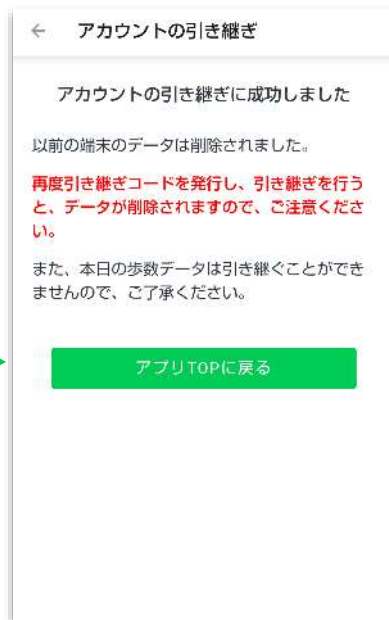
Step04で設定したパスワードと、Step05で設定した引き継ぎコードを入力し、「アカウントを引き継ぐ」をタップ。



Step 10

(新端末で行う)

「アカウントの引き継ぎに成功しました」というメッセージが表示されたら成功です。ホーム画面に戻り、記録などが引き継がれているか確認してください。



FAQ(よくある質問)

最後に、よくある質問についての回答を記載させていただきます。
こちらは各ページ右上のQRコードを読み込むことでウェブでもご覧になれます。

Q.ウェアラブル端末と連携できますか？

A.

ALKOOではFitbitとAppleWatchのみ連携の対応をしております。

AppleWatchの場合はAppleWatchと同じヘルスケアアカウントでALKOOをご利用いただければ自動的に歩数が連動されます。

Fitbitの場合は下記手順にてご連携をお願い致します。

※ウェアラブル端末の歩数は「移動ログ」「記録」の歩数にのみ反映されます。TOP画面の歩数には反映されません。

TOP画面の歩数にはウェアラブル端末の歩数は反映されません

Fitbit側のページの指示に従いサインインしてください

Q.AppleWatchの歩数とALKOOの歩数が違う

A.

ALKOOとAppleWatchは「ヘルスケア」を通じて歩数を同期しております。

AppleWatchと歩数に相違がある場合はALKOOで利用している「ヘルスケア」アカウントとAppleWatchで利用している「ヘルスケア」アカウントが同じものを利用しているかご確認ください。同じものをご利用されているが歩数が合わない場合はALKOOの再インストールをお試しください。

※ AppleWatchの歩数は「移動ログ」「記録」の歩数にのみ反映されます。TOP画面の歩数にはウェアラブル端末の歩数は反映されません。



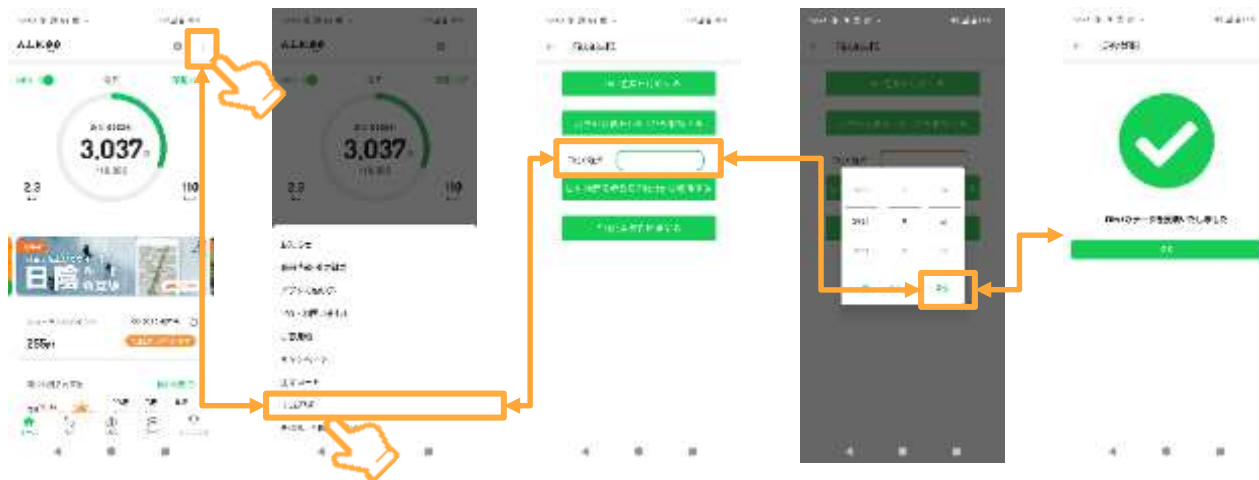
Q.Fitbitの歩数とALKOOの歩数が違う

A.

ALKOOではFitbitとAppleWatchのみ連携の対応をしております。

AppleWatchの歩数は「移動ログ」「記録」の歩数にのみ反映されます。TOP画面の歩数には反映されません。「記録」から確認した歩数がFitbitの歩数と違う場合は下記手順にてFitbitの歩数を日付指定で反映を行なってください。

それでも歩数が合わない場合はFitbitのアカウントを再接続してください。



Q.歩数が多く or 少なく表示されます。(iOS)

A.

設定 > センサーの精度・感度から歩数センサーの感度を調整してください

想定よりも多く出る場合は「低」に、少なく出る場合は「高」につまみを動かすことで調整できます。



Q.歩数がカウントされません(iOS)

A.

■iPhone8以下の古い機種をお使いの場合

正しく歩数がカウントできる機種は、iOS15以上に対応している機種です。

詳細な動作環境についてはApp Storeにてご確認ください。

※「歩数」「移動距離」「消費カロリーの自動計測」以外の機能は利用可能です。

■iOS15以上に対応している機種をお使いの場合

以下のアプリの設定をご確認ください。

【歩数センサーの設定】

- 1.「ALKOO」アプリを起動し、「設定」をタップする
- 2.画面上部の「設定」から、「センサーの精度・感度」をタップする
- 3.歩数センサーの感度のツマミをスライドさせ、「高」にするライドさせ、「高」にする

Q.現在地が正しく表示されません(iOS)

A.

地図上に現在地が正しく表示されない場合や、周辺情報が実際と異なる場合などは、下記をご確認ください。

■端末の再起動

端末の再起動により改善する場合があります。再起動をお試しください。

■ご利用の環境

・利用場所

屋内やビルの谷間など、見晴らしの悪い場所でご利用の場合は、見晴らしの良い場所でご利用ください

・設置場所

自動車での利用時、端末ををダッシュボード以外に設置されている場合は、ダッシュボードへの設置してご利用ください
バイクでの利用時、シート内に設置されている場合は、取り出してご利用ください。

・スマートフォンケース

カバー型など磁石のあるケースを装着されたり、ケースにクレジットカード等の磁気カードを収納している場合は、ケースを外してご利用ください

■位置情報設定

端末の位置情報設定をご確認ください

・ iPhone/iPadの場合

「設定」⇒「プライバシー」⇒「位置情報サービス」より、「位置情報サービス」をオンにしてください
あわせて、同ページ内より、利用するアプリ名をタップし、「常に許可」にする、または、ONの状態にしてください。

■その他の設定

・省電力モード

端末の省電力モードがオンになっている場合は、省電力モードをオフにしてご利用ください

・Wi-Fi設定

Wi-Fiがオフになっている場合は、オンにしてご利用ください

Q.滞在地店の名称が実際に滞在していた場所と違う (Android)

A.

滞在地点は端末の電波状況やGPSの取得精度に応じて、滞在していても表示されない、または別の地点名が表示される場合があります。滞在地点名については、下記の手順で編集が可能です。

[手順]

1. アプリ画面下の「記録」タブをタップする
2. 任意の日付の記録をタップする
3. 編集したい地点名の「エンピツマーク」をタップする
4. 「スポット名を編集」をタップし地点名称を入力する、
もしくは「こちらのスポットではありませんか？」内に編集したい地点名が表示されている場合、
該当の地点名をタップする

Q. 写真を記録から削除したい (Android)

A.

同日に撮影し、端末内に保存されている写真は、「記録詳細」内に時間・位置情報と共に表示されます。写真の削除方法は以下となります。

[手順]

1. アプリ画面下の「記録」タブをタップ
 2. 任意の日付の記録をタップ
 3. 削除したい写真右隣に表示されている「点3つ」をタップ
※当日に撮影した写真が2枚以下の場合、写真を直接タップしてください。
 4. 「写真を削除」をタップする
※画像が複数ある場合、横スワイプで画像を選択できます。
 5. 「削除確認」の画面にて「OK」をタップ
- ※端末からは削除されません
※一度削除したら、再度写真をアプリ上に表示させることはできません

Q.現在地が表示されません (Android)

A.

地図上に現在地が正しく表示されない場合や、周辺情報が実際と異なる場合などは、下記をご確認ください。

■端末の再起動

端末の再起動により改善する場合があります。再起動をお試しください。

■ご利用の環境

・利用場所

屋内やビルの谷間など、見晴らしの悪い場所でご利用の場合は、見晴らしの良い場所でご利用ください

・設置場所

自動車での利用時、端末ををダッシュボード以外に設置されている場合は、ダッシュボードへの設置してご利用ください
バイクでの利用時、シート内に設置されている場合は、取り出してご利用ください。

・スマートフォンケース

カバー型など磁石のあるケースを装着されたり、ケースにクレジットカード等の磁気カードを収納している場合は、ケースを外してご利用ください

■位置情報設定

端末の位置情報設定をご確認ください

・Androidの場合

「設定」⇒「位置情報」より、位置情報・GPS設定を『高精度』に設定して下さい

※ON/OFFの設定がある場合はONにしたうえで、「高精度」にしてください

※ご利用のバージョンや機種により、表示名や操作が異なる場合がございます。

■その他の設定

・省電力モード

端末の省電力モードがオンになっている場合は、省電力モードをオフにしてご利用ください

・Wi-Fi設定

Wi-Fiがオフになっている場合は、オンにしてご利用ください

コールセンター

分からないことがあれば下記電話番号にお気軽にお問い合わせください

0570-015566

(おい！一緒に歩いて、ゴーゴー・ルンルン)

受付時間：9:00-17:00（土曜、休日、祝日を除く）