





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。



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。

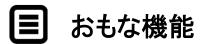








※SALKOは起動した際に、歩数がシス テムに反映されます。履歴を残すには、 定期的な起動が必要ですので、ご注意 ください。(最低1週間に1回)





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)

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。

履歴をみる

過去のカウントした歩数は、<mark>履歴</mark>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<mark>目標歩数</mark>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<mark>週単位や月単位</mark>でも見ることができます。(定期的な起動が必要です)

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。

<u>距離やカロリー、</u>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、<mark>体重</mark>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。

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。

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。

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 Mail: salko@pref.miyazaki.lg.jp

Tel: 0985-26-7248