

ぎぼと!

操作マニュアル



五島市 地域振興部 スポーツ振興課

目次

第1章 利用を開始する.....	3
1. インストールする.....	3
2. 起動する.....	3
3. 利用者情報を登録する.....	5
4. 歩数を計測する.....	6
歩数を計測する (iPhone 編).....	6
歩数がカウントされない場合 (iPhone 編).....	8
歩数を計測する (Android 編).....	9
歩数がカウントされない場合 (Android 編).....	15
第2章 歩数履歴を見る.....	19
1. 日ごとの履歴.....	19
2. 週ごとの履歴.....	19
3. 月ごとの履歴.....	20
第3章 ランキングを確認する.....	21
1. 個人ランキングを確認する.....	21
2. グループランキングを確認する.....	22
3. 地域ランキングを確認する.....	22
第4章 健康記録を登録する.....	24
1. 体重を登録する.....	24
2. 血圧を登録する.....	24
3. 体温を登録する.....	25
4. 運動習慣を登録する.....	26
5. 体調を登録する.....	26
6. 履歴を見る.....	27
9. 過去の記録を登録または修正する.....	28
第5章 イベントに参加する.....	29
1. イベントを確認する.....	29
2. イベントに参加する.....	30
2-1 現在位置でポイント取得.....	30
2-2 二次元バーコードでポイント取得.....	31
第6章 アンケートに回答する.....	32
第7章 グループで参加する.....	33
1. グループを申請する.....	33
2. グループに参加する.....	33

第8章 スマートフォンの機種を変更する	35
1. 機種変更する	35
2. パスワードを再設定する	36
第9章 コース	39
コースの閲覧	39
コースを歩く	40
第10章 その他機能について	42
1. 音楽「ラジオ体操五島弁」再生機能	42
2. 「食育レシピ」参照機能	42

第1章 利用を開始する

ぎばっと！（以下「本アプリ」という）を利用開始する手順について説明いたします。

1. インストールする

iPhone の場合、App Store で「ぎばっと！」を検索し「入手」ボタンをタップしますとスマートフォンに本アプリがインストールされます。

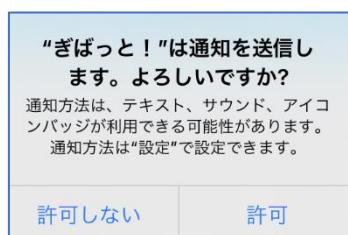
Android の場合、Play ストアで「ぎばっと！」を検索し「インストール」ボタンをタップしますとスマートフォンに本アプリがインストールされます。

2. 起動する

1) インストールが完了するとスマートフォンのホーム画面に本アプリのアイコンが追加されます。このアイコンをタップすることでアプリが起動します。



2) iPhone の場合、初めて本アプリを起動すると下記画面が表示されます。本アプリでは利用者へのお知らせをプッシュ通知で送信することがあります。プッシュ通知を許可する場合は「許可」ボタンをタップしてください。



3) プライバシーポリシーの同意画面が表示されます。内容をご確認いただき同意いただける場合は最下部の「同意して、アプリの利用を開始する」ボタンをタップしてください。



4) 下記画面が表示されます。「初めての方」ボタンをタップしてください。
機種変更の場合などで以前利用していたデータを引き継ぐ場合は「第 11 章 スマートフォンの機種を変更する」を参照ください。



3. 利用者情報を登録する

1) 利用者情報の各項目を登録します。ニックネーム／メールアドレス／パスワード／お住まい／目標歩数は必ず入力してください。

利用者情報

未入力,未選択項目があります。

ニックネーム * ※ランキングの表示名に使用

ニックネーム

メールアドレス * ※機種変更時に使用します

メールアドレス

パスワード * ※機種変更時に使用します

パスワード

パスワード確認

お住まい * ※ランキングで使用

未選択 選択

目標歩数 *

歩

性別 ※消費カロリーの計算に使用

未選択 選択

身長(cm) ※歩行距離の計算に使用

生まれた年(西暦) ※消費カロリーの計算に使用

選択

グループ名 ※グループ別ランキングに使用

未選択 選択

ニックネーム	ランキングの表示などで使用します。
メールアドレス	機種変更時に ID として使用します。ご利用者様への連絡に使用します。既に他の利用者によって利用されているメールアドレスは使用できません。
パスワード	機種変更時のパスワードに使用します。英字／数字／記号を使用して全部で6桁以上入力してください。
パスワード確認	上記パスワードと同じものを入力してください。
お住まい	「選択」ボタンをタップしてお住まいの地域を選択してください。
目標歩数	1 日の目標歩数を入力します。1 以上 30000 以下で入力してください。
性別	「選択」ボタンをタップして性別を選択してください。
身長	身長を半角数字で入力してください。歩行距離の計算で使用します。
生まれた年(西暦)	「選択」ボタンをタップして生年を選択してください。数字(半角)を直接入力することもできます。
グループ名	「選択」ボタンをタップしてグループを選択してください。登録済みのグループを検索することができます。詳細は「第7章 グループで参加する」を参照ください。

2) 登録が完了したら画面最下部にある「登録」ボタンをタップしてください。本アプリホーム画面が表示されます。

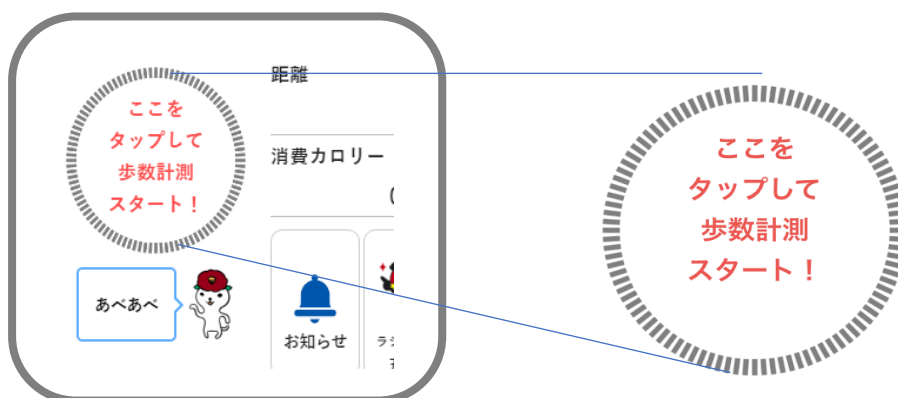


登録ボタンがグレーになってタップできない場合は、必須項目のうち入力されていない項目があるか、入力内容に誤りがあります。入力内容を見直してください。

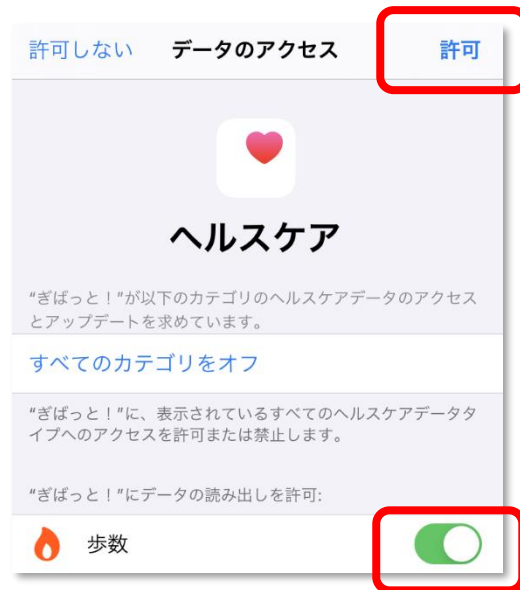
4. 歩数を計測する

歩数を計測する (iPhone 編)

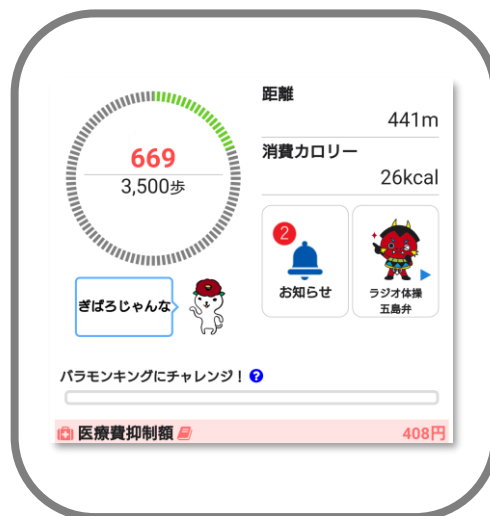
1) 本アプリホーム画面左上にある「ここをタップして歩数計測スタート!」をタップしてください。



2) 下記の画面が表示されます。画面右下にある歩数のスイッチを ON にして右上の「許可」ボタンをタップしてください。



3) ヘルスケアから取得した歩数が表示されるようになります。



歩数がカウントされない場合 (iPhone 編)

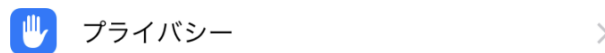
歩数がカウントされない場合やヘルスケアのデータアクセス許可で「許可しない」を選択してしまった場合などは下記の手順で設定内容を確認してください。

ヘルスケアの設定を確認する

- 1) ホーム画面にある「設定」アプリを起動します。



- 2) 開いた画面の一覧から「プライバシー」をタップします。



- 3) 開いた画面の一覧から「ヘルスケア」をタップします。



- 4) 開いた画面のアプリ一覧にある「ぎばっと！」をタップします。



- 5) 歩数のスイッチを ON にします。



モーションとフィットネスの設定を確認する

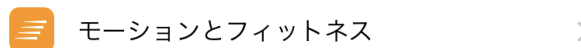
- 1) ホーム画面にある「設定」アプリを起動します。



- 2) 開いた画面の一覧から「プライバシー」をタップします。



- 3) 開いた画面の一覧から「モーションとフィットネス」をタップします。



- 4) 開いた画面のアプリ一覧にある「ヘルスケア」のスイッチを ON にします。



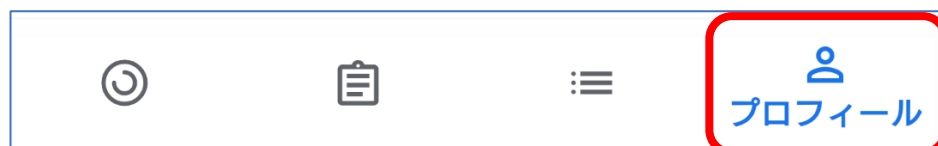
歩数を計測する（Android 編）

○ヘルスコネクと GoogleFit の連携

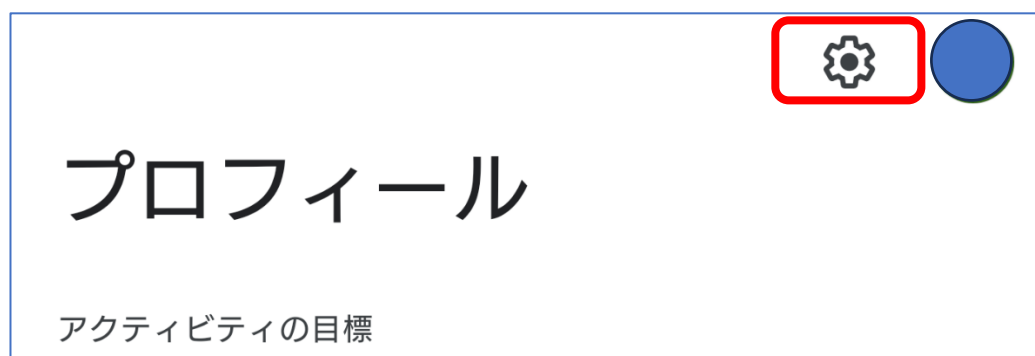
GoogleFit で計測された歩数をヘルスコネクトへ同期を行うための設定を行って下さい。
以下、手順になります。

1) GoogleFit を起動します。

画面下部の「プロフィール」をタップします。



2) プロフィール画面の右上歯車をタップします。



3) 設定メニュー「Fit とヘルスコネクトを同期する」スイッチをオンにします。



4) 同期設定画面が表示されます。右下「設定」ボタンをタップします。



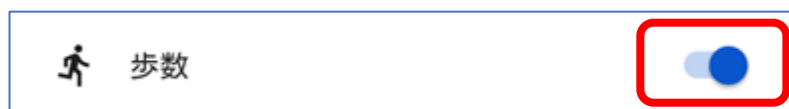
5) ヘルスコネクトへのアクセス許可を選択します。

ここでは項目「歩数」を許可してください。

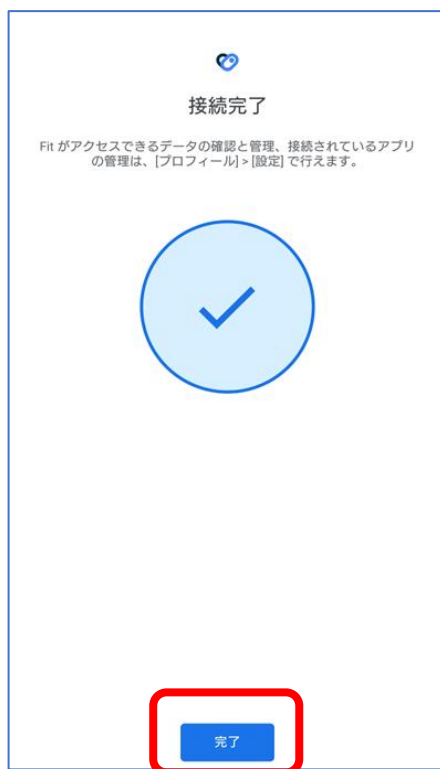
全ての項目を許可する場合は「すべて許可」のスイッチをオンにしてください。

項目選択後は、右下「許可」をタップします。

※「歩数」項目は2か所あります。2箇所ともスイッチをオンにしてください。

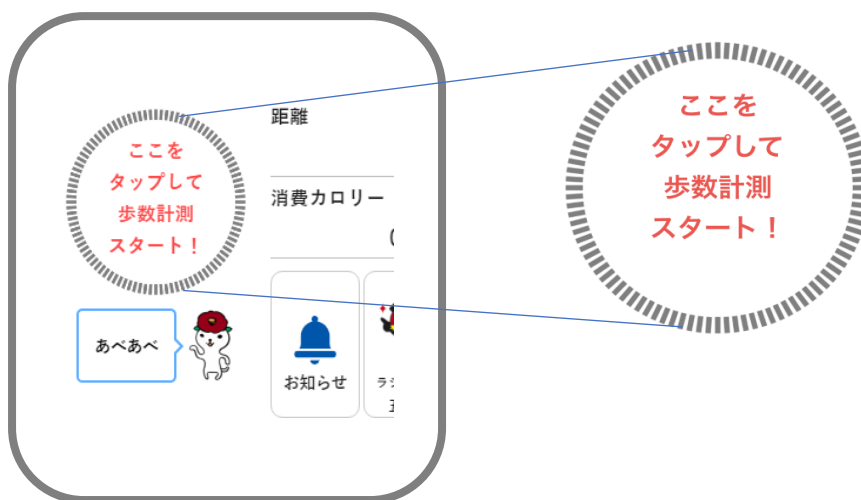


- 6) 同期設定が完了した場合、完了画面が表示されます。
画面下部の「完了」ボタンをタップします。

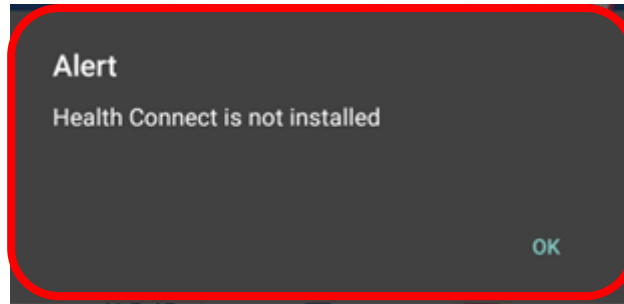


○本アプリとの連携

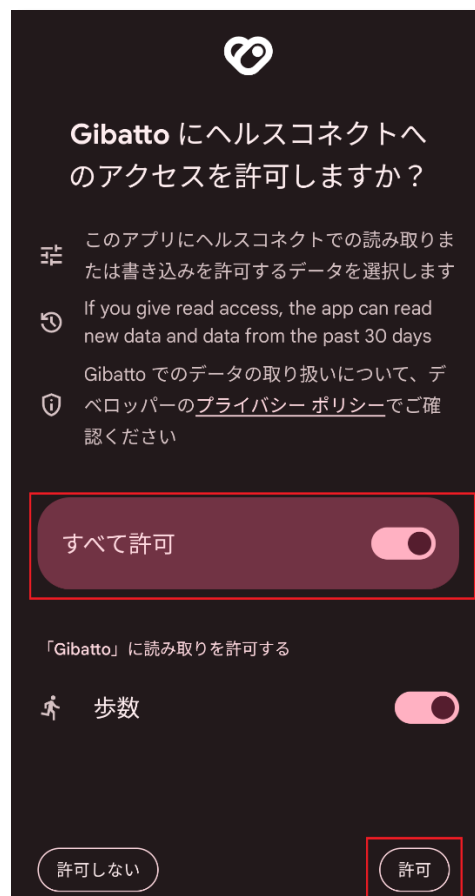
- 1) 本アプリホーム画面左上にある「ここをタップして歩数計測スタート！」をタップしてください。



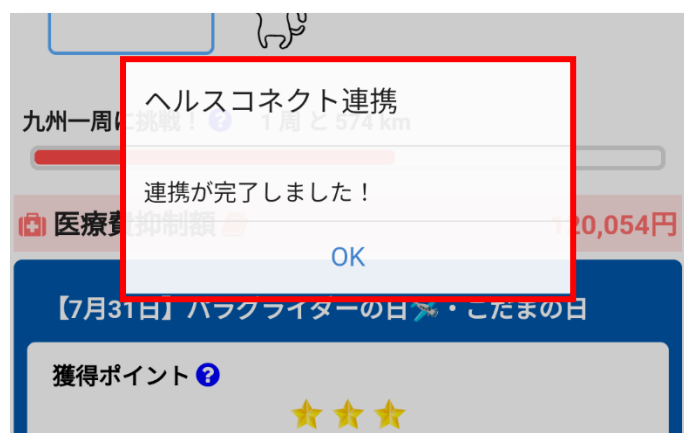
- 2) 歩数計測には「GoogleFit」と「ヘルスコネクト」が必要です。ヘルスコネクトがスマートフォンにインストールされていない場合、下記の画面が開きますので、ヘルスコネクトのインストールをお願いいたします。



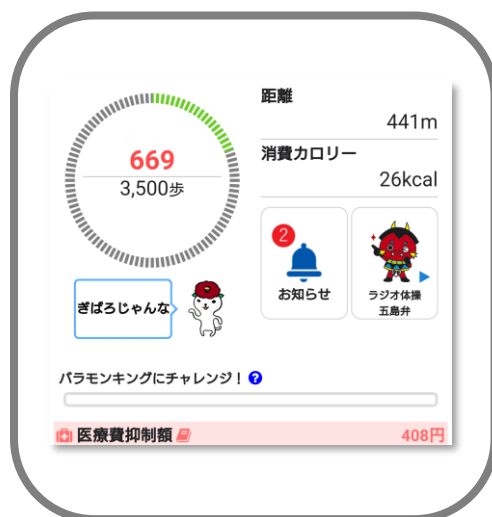
- 3) ヘルスコネクがインストールされている場合下記の画面が表示されます。
「すべて許可」を ON にした後、右下の「許可」ボタンをタップします。



4) 「連携が完了しました！」とメッセージが表示されたら完了です。



5) ヘルスコネクトから取得した歩数が表示されるようになります。

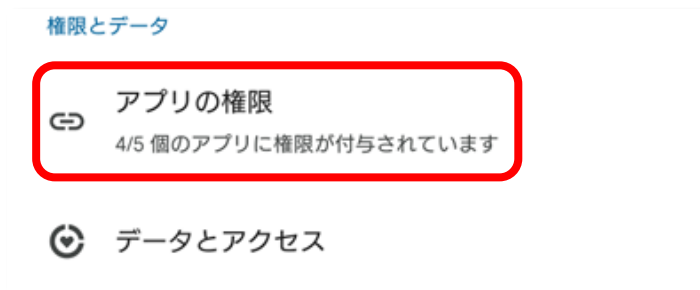


歩数がカウントされない場合（Android 編）

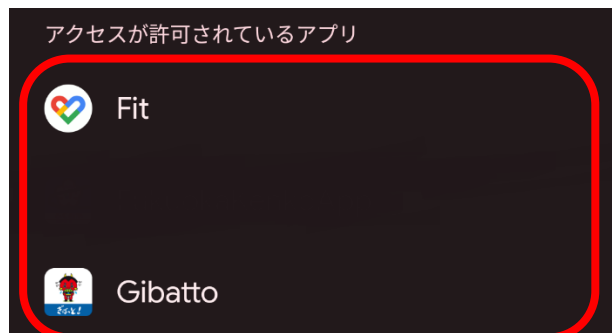
歩数がカウントされない場合などは下記の手順で設定内容を確認してください。

ヘルスコネクトの設定を確認する

- 1) スマホ側の「設定」⇒「アプリと通知」をタップします。
アプリ一覧から「ヘルスコネクト」をタップします。
アプリ情報画面が表示されますので「開く」をタップします。
ヘルスコネクトの画面が表示されます。
画面下部にある「アプリの権限」をタップします。



- 2) アプリの権限画面が表示されます。
「Fit」、「Gibatto」の両方が許可されているか確認してください。
各アプリをタップすることでアプリの許可設定を個別で確認できます。



GoogleFit の設定を確認する

- 1) ホーム画面にある「Fit」アプリを起動します。



- 2) 開いた画面の最下部にある「プロフィール」をタップします。



3) 開いた画面の右上にある歯車のアイコンをタップします。



4) 開いた画面の「接続済みのアプリを管理」をタップします。

5) 「Fit とヘルスコネクトを同期する」を確認します。

以下の画像のように「OFF」になっている場合には、ON にしてください。



本アプリの設定を確認する

1) 本アプリを起動し画面右上にあるメニューアイコンをタップし「設定」をタップします。



2) 開いた画面の一覧から「ヘルスコネクト連携」をタップします。

3) ヘルスコネクトがインストールされている場合下記の画面が表示されます。

「すべて許可」を ON にした後、右下の「許可」ボタンをタップします。



4) 「連携が完了しました！」とメッセージが表示されたら完了です。



第2章 歩数履歴を見る



過去の歩数をグラフで確認することができます。

1. 日ごとの履歴

1) 画面最下部にある「グラフ」をタップします。

2) 下記画面が開き当月の歩数が日単位で表示されます。目標歩数が赤い線で表示され、目標歩数を達成した日は赤い棒グラフになります。



利用者情報で設定した目標歩数

2. 週ごとの履歴

1) 画面最下部にある「グラフ」をタップします。

2) 開いた画面で「週」タブをタップします。



当月の各週の合計歩数が表示されます。(週は月曜日から日曜日までになります)

3. 月ごとの履歴

1) 画面最下部にある「グラフ」をタップします。

2) 開いた画面で「月」タブをタップします。



今年度の各月の合計歩数が表示されます。

第3章 ランキングを確認する



個人／所属するグループ／お住まいの地域で歩数によるランキングが作成されます。

1. 個人ランキングを確認する

1) 画面最下部にある「ランキング」をタップします。

2) 下記画面が開きランキングを確認することができます。全体（全利用者）、地域内、およびグループ内でのご自身のランキングを確認できます。

個人	グループ	地域
全体	地域内	グループ内
10/19		3,393歩(2位/4中)
10/19週		3,393歩(2位/4中)
10月		12,372歩(5位/9中)
2020年度		12,372歩(5位/9中)
累計		12,372歩(5位/9中)
10月ランキング		
1	ウルトラマンタロウ	107,776
2	まつむら	40,150
3	うるとらまんセブン	36,394
4	ミニナースマン	28,908

日／週／月／年度／累計の歩数、ランキング、および対象人数が表示されます。

月の100位までのランキングが表示されます。

「グループ内」タブでは利用者情報で登録したグループ内でのランキングが表示されます。

個人	グループ	地域
全体	地域内	グループ内
10/19		3,393歩(1位/1中)

グループ名 ※グループ別ランキングに使用
未選択 選択

2. グループランキングを確認する

- 1) 画面最下部にある「ランキング」をタップします。
- 2) 開いた画面で「グループ」タブをタップします。

個人	グループ	地域
10/20	1,293歩(2位/2中)	
10/19週	1,293歩(2位/2中)	
10月	1,293歩(2位/2中)	
2020年度	1,293歩(2位/2中)	
累計	1,293歩(2位/2中)	

10月ランキング ?		
👑	うるとらの星	37,489
🥈	ウォーキングで健康!	1,293

日/週/月/年度/累計の歩数、ランキング、および対象グループ数が表示されます。

月の100位までのランキングが表示されます。

3. 地域ランキングを確認する

- 1) 画面最下部にある「ランキング」をタップします。
- 2) 開いた画面で「地域」タブをタップします。

個人	グループ	地域
3/14	- 歩 (- 位)	
3/14週	24,690歩(1位/7中)	
3月	69,690歩(1位/8中)	
2020年度	69,690歩(1位/8中)	
累計	69,690歩(1位/8中)	

3月ランキング ?		
👑	福江 (岐山)	69,690
🥈	富江	13,334
🥉	福江 (本山)	11,141

日/週/月/年度/累計の歩数、ランキング、および対象地域が表示されます。

月の100位までのランキングが表示されます。

ランキングについて

ランキング作成のもとになるのは前日までの歩数になります。また、ランキングが作成されるタイミングは1時間おきになります。

アプリを開くと前日までの歩数が自動的にサーバーにアップロードされますが、ランキングに反映されるのはその後最長1時間後になります。

グループ、および地域のランキングは実績のある利用者での平均歩数で作成されます。

例えばBさんが利用を中止した場合、Cさんが利用開始した場合は、平均歩数の分母が増減します。

月のランキングは各日の平均歩数の累積で作成されます。

	1日	2日	3日	4日	5日
Aさん	1000歩	1000歩	1000歩	1000歩	1000歩
Bさん	1000歩	1000歩	1000歩	-	-
Cさん	-	-	4000歩	4000歩	4000歩
平均歩数	1000歩	1000歩	2000歩	2500歩	2500歩

第4章 健康記録を登録する



日々の健康記録を登録することができます。登録できる項目は、体重／血圧／体温／運動習慣／体調の5項目です。

1. 体重を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「体重」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。体重を入力して「登録」ボタンをタップします。



体重は小数点第1位まで登録できます。

2. 血圧を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「血圧」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。血圧の最大／最小を入力して「登録」ボタンをタップします。

健康記録 (血圧)

2020/01/16

血圧を入力してください

最大 mmHg

最小 mmHg

登録

3. 体温を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「体温」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。体温を入力して「登録」ボタンをタップします。

健康記録 (体温)

2020/10/20

体温を入力してください

登録

4. 運動習慣を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「運動習慣」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。運動を行ったかどうかを選択します。



5. 体調を登録する

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面で「体調」を選択します。
- 3) 下記画面が表示されます。体調状態を選択します。



6. 履歴を見る

- 1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。
- 2) 表示された画面の「履歴を見る」ボタンをタップします。
- 3) 下記画面が表示されます。登録した記録が月ごとに一覧表示されます。



日	体重	血圧		体温	体調
		高	低		
15	60.5	120	78	36.5	😊
14	61	120	75	36.2	😊
13	62	120	78	36.1	😊
12	61.5	118	82	36	😞

- 4) 画面を左右にスワイプすると月を変更することができます。



日	体重	血圧		体温	体調
		高	低		
15	60.5	120	78	36.5	😊
14	61	120	75	36.2	😊
13	62	120	78	36.1	😊
12	61.5	118	82	36	😞

9. 過去の記録を登録または修正する

体重／血圧／体温／運動習慣／体調は 3 日前まで過去にさかのぼって情報を登録、または修正することができます。

1) 画面最下部にある「健康記録」をタップします。

2) 表示された画面で登録したい項目をタップします。

3) 左にスワイプすると過去の登録画面が表示されます。登録または修正したい日付まで移動し登録します。

第5章 イベントに参加する



五島市内の各地で開催されるイベントを確認できます。

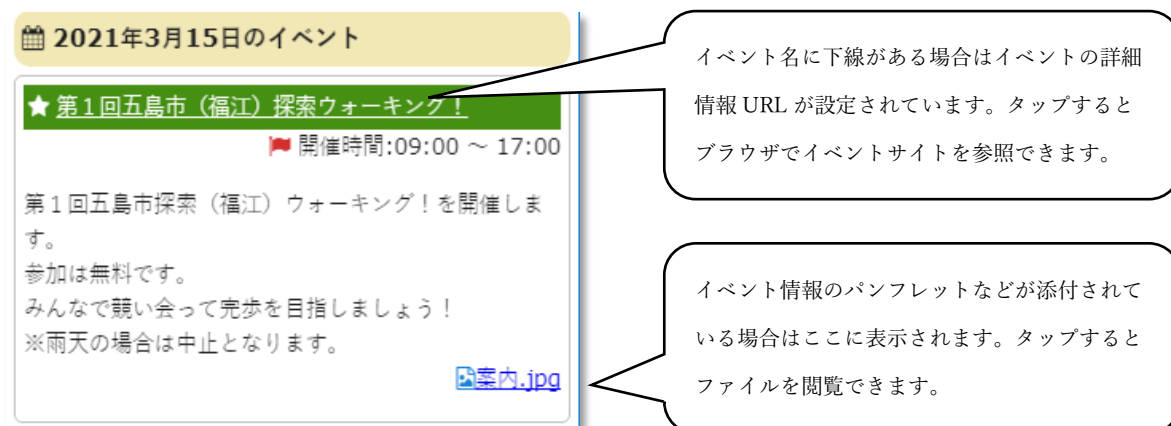
1. イベントを確認する

1) 画面最下部にある「イベント」をタップします。

2) 下記画面が開きカレンダー形式でイベントを確認できます。カレンダーには開催される地域が表示されます。参照したい日をタップします。



3) タップした日のイベント詳細情報が表示されます。



2. イベントに参加する

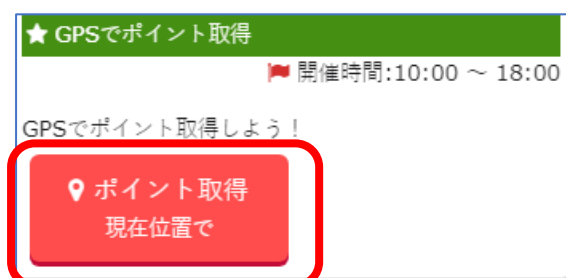
イベントに参加してポイントを獲得することができます。ポイントを取得する方法は、①現在位置からイベント会場にいることをチェックして取得する方法と、②イベント会場にある二次元バーコードを読み取って取得する方法があります。イベントによって取得方法が異なります。

イベントの詳細情報にそれぞれのボタンがあります。

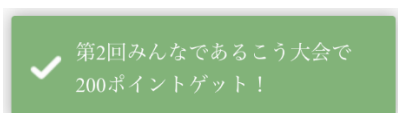
2-1 現在位置でポイント取得

イベント詳細情報に「ポイント取得 現在位置で」のボタンがある場合、現在位置を GPS でチェックし指定範囲内に入っている場合ポイントを取得することができます。

1) 「ポイント取得 現在位置で」ボタンをタップします。指定範囲外の場合、または GPS で現在位置がチェックできない場合はエラーが表示されます。



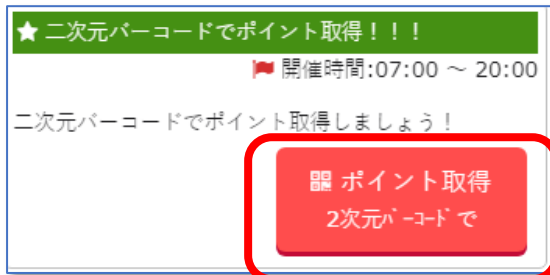
2) ポイントを取得すると画面下部にメッセージが表示されます。既に取得済みの場合はエラーが表示されます。



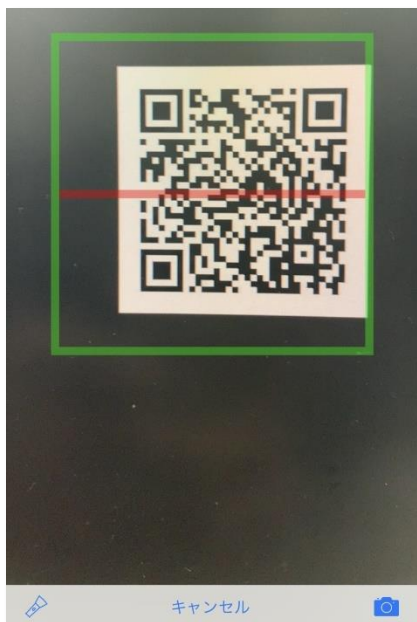
2-2 二次元バーコードでポイント取得

イベント詳細情報に「ポイント取得 二次元バーコードで」のボタンがある場合、イベント会場にある二次元バーコードを読み取ってポイントを取得することができます。

1) 「ポイント取得 二次元バーコードで」ボタンをタップします。



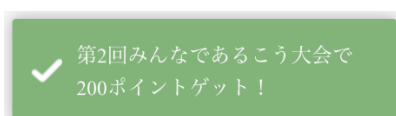
2) カメラが起動しますので、二次元バーコードをスキャンしてください。



カメラは本アプリのメニューにある「二次元バーコード読込」から起動することもできます。



3) ポイントを取得すると画面下部にメッセージが表示されます。既に取得済みの場合はエラーが表示されます。



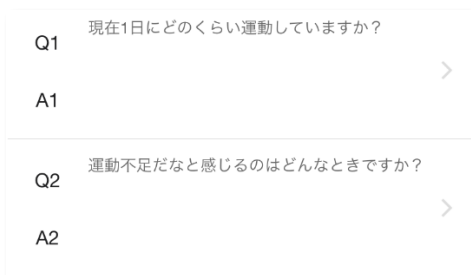
第6章 アンケートに回答する

運動や健康に関することなどアンケートへの回答にご協力ください。

- 1) 画面右上にあるメニューから「アンケート」をタップします。
- 2) 現在回答可能なアンケートの一覧が表示されます。回答するアンケートをタップします。



- 3) アンケートの設問が表示されます。各設問をタップして回答します。



- 4) 設問は択一選択／複数選択／フリー入力の3種類の回答方法があります。

Q.現在1日にどのくらい運動していますか？

していない
週に1, 2回
<input checked="" type="checkbox"/> 週に3回以上
月に1, 2回

【択一選択】

Q.運動不足だなと感じるのはどんなときですか？

<input type="radio"/> 感じない
<input type="radio"/> 階段を上ると息切れする
<input type="radio"/> 少し歩いただけでしんどい

【複数選択】

Q.今後の目標を教えてください (フリー入力)

【フリー入力】

- 5) 回答が完了したら「送信」ボタンをタップします。回答期間中であれば回答内容を変更し再度送信ことができます。

第7章 グループで参加する

職場や学校などのグループで参加し、他のグループやグループ内でランキングを競い合うことができます。

1. グループを申請する

1) 画面右上にあるメニューから「グループ登録申請」をタップします。

2) 表示された画面にグループの名称とパスワードを登録します。パスワードはグループに参加する方が登録するときに必要なになるので大切に保管してください。数字の4桁から8桁で登録します。

入力完了したら「申請」ボタンをタップしてください。



名称

〇〇ウォーキングチーム

パスワード

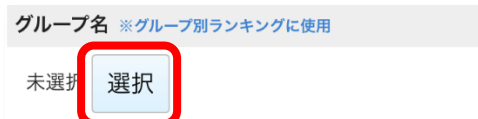
8420

申請

2. グループに参加する

1) 画面右上にあるメニューから「利用者情報」をタップします。

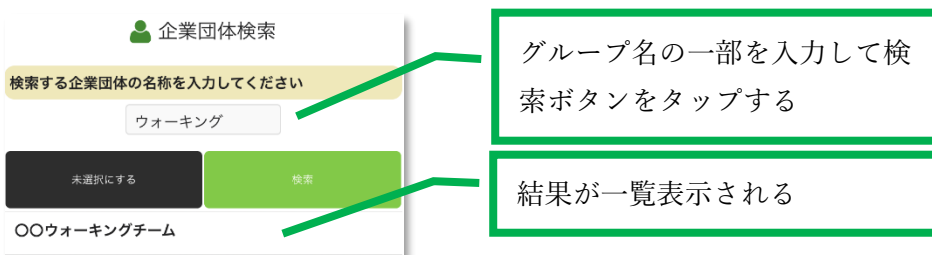
2) 表示された画面の「グループ名」にある選択ボタンをタップしてください。



グループ名 ※グループ別ランキングに使用

未選択 選択

3) 参加するグループの名称を入力して検索します。参加するグループを結果一覧から選択します。



企業団体検索

検索する企業団体の名称を入力してください

ウォーキング

未選択にする 検索

〇〇ウォーキングチーム

グループ名の一部を入力して検索ボタンをタップする

結果が一覧表示される

4) パスワード入力画面が表示されます。グループ申請の際に設定したパスワードを入力し「OK」ボタンをタップしてください。



確認

パスワードを入力してください

8420

OK

第8章 スマートフォンの機種を変更する

スマートフォンの機種を変更する場合など今までのデータを他のスマートフォンに移行する方法を説明いたします。

※事前に古いスマートフォンで設定しているメールアドレスを書き留めておいてください。

1. 機種変更する

- 1) 新しいスマートフォンに本アプリをインストールし起動してください。
- 2) プライバシーポリシーの同意後、下記画面が表示されます。「機種変更の方」ボタンをタップしてください。



- 3) 下記画面が表示されます。本アプリで設定したメールアドレスとパスワードを入力し「利用開始」ボタンをタップしてください。



4) 機種変更処理が完了すると下記画面が表示されます。「ここをタップして歩数計測スタート!」をタップしご利用ください。



2. パスワードを再設定する

パスワードを忘れた場合、新しいパスワードに再設定することができます。

※パスワードの再設定では goto-support@necps.jp からメールが届きます。事前にお使いのメールの設定で受信できるように設定をお願いします。

1) 機種変更処理の下記画面でメールアドレスを入力し「パスワードを忘れた場合」ボタンをタップしてください。

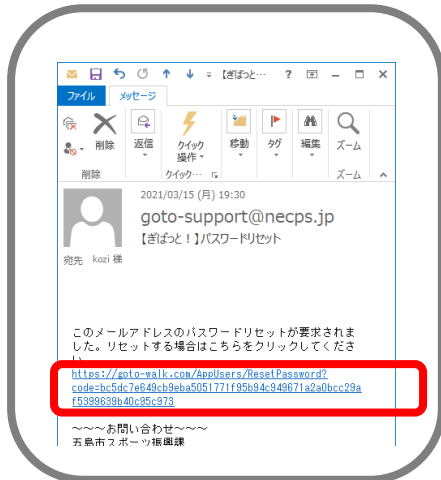
2) 下記画面が表示されます。「送信」ボタンをタップしてください。エラーが表示される場合、入力したメールアドレスに誤りがある可能性があります。メールアドレスの入力に間違いがないか確認してください。

登録されているメールアドレスにメールを送信します。
メールの内容に従ってパスワードをリセットしてください。

matsumura@necps.jp

送信

3) 入力したメールアドレスにメールが届きます。メール文中のリンクをタップしてください。



4) ブラウザで下記の画面が表示されます。アプリに設定したメールアドレスと新しいパスワードを入力し「リセット」ボタンをタップしてください。

※パスワードは英字／数字／記号を1文字以上使用し8桁以上入力してください。

The image shows a 'パスワードのリセット' (Reset Password) form. It has three input fields: '電子メール' (Email), 'パスワード' (Password), and 'パスワードの確認入力' (Confirm Password). A 'リセット' (Reset) button is at the bottom. Three callout boxes on the right point to the fields: 'アプリに設定したメールアドレスを入力する' (Enter the email address set in the app) points to the email field; '新しいパスワードを入力する' (Enter the new password) points to the password field; '確認のため新しいパスワードを再度入力する' (Re-enter the new password for confirmation) points to the confirm password field.

5) 下記画面が表示されたら完了です。



第9章 コース

五島市内のウォーキングコースが登録されています。コースを選択してウォーキングをスタートすることができます。

コースの閲覧



コースを人気順、新着順で一覧表示することができます。

コース一覧では地域名、距離、オススメ数が表示されます。コースをタップすると詳細情報が表示されます。



人気順は、コース利用者がオススメした数の多い順に表示されます。新着順は登録された日が新しい順番で表示されます。ご自身が利用したことあるコースにはプチボザウルスが表示されます。

iPhoneのみ、コース詳細画面を初めて開いたときに下記の画面が表示されます。コース利用時に位置情報を使用しますので「許可」を選択してください。設定アプリであとから変更できます。

コースを歩く

登録されているコースを選択してコース歩行中の歩数を管理することができます。またポイントを獲得することもできます。

1. 前項「コースの閲覧」でコース詳細画面を表示し、スタートボタンをタップします。コースによってスタート位置のチェックをGPSで行っています。設定されたスタート地点から離れていると下記メッセージが表示されスタートすることができません。



2. スタートすると下記画面が表示され、ウォーキングの計測が開始されます。

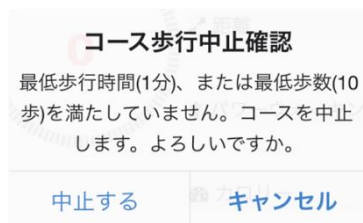


タップするとコースを地図で確認することができます。また、現在地をスマッキーが案内します。



コースの利用を終了します。

各コースには最低必要な歩数、および時間が設定されています。それを満たしていない場合、下記メッセージが表示されます。「中止する」をタップした場合、ポイントは獲得できません。



3. 「終了」ボタンをタップしてコースの利用を終了すると下記画面が表示されます。画面最下部に表示される「終了してTOPに戻る」ボタンをタップして終了です。



他の利用者にこのコースをオススメしたい場合にタップします。オススメされた集計がコース一覧画面に表示されます。

第10章 その他機能について

1. 音楽「ラジオ体操五島弁」再生機能

アプリ画面内の「ラジオ体操五島弁」をタップすることで音楽が再生されます。



2. 「食育レシピ」参照機能

サイドメニュー内の「レシピ」をタップすることで食育レシピが掲載されているサイトが表示されレシピを参照することができます。

