



## 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40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、履歴を見ることが出来るので、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 4.1以上





## 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**つねにカウント**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。

通常の歩数だけでなく、**パワーウォーキング**といういわゆる早歩きを同時にカウントします。

### 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出来ます。

### コースを選んで歩く

宮崎県内に設けられた遊歩道やウォーキングコースを調べることが出来ます。実際にコースを訪れた際、その**コースを画面に表示**して歩くことが出来ます。

その他、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。

### 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、アプリ利用者のなかでご自身が、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。全体のランキングの他、**市町村別**のランキングや**所属企業別**のランキングも集計して表示します。

### 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1万歩**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出来ます。

履歴は**週単位**や**月単位**でも見ることが出来ます。

### 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他、**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出来ます。

### 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**することが出来ます。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