

SHINJUKU ♥ しんぽ



アプリ操作マニュアル

目次

1. インストールについて	P2
2. 初期設定について	
Android をご使用の方.....	P3～7
Google Fit のインストールがお済みでない方.....	P8～9
iPhone をご使用の方.....	P10～11
3. ホーム画面について	P12～13
4. アカウント設定	P14～15
5. 記録機能について	P16
6. グラフ機能について	P17
7. ランキング機能について	P18～20
8. イベント機能について	
イベント参加.....	P21
ウォーキングコース.....	P22～23
スタンプラリー.....	P24
9. 機種変更を行なう場合（引継ぎコード発行）	P25
10. ログインID・パスワードをお忘れの方	P26
11. お問い合わせ	P27
12.（補足） 歩数が計測されないときは（Android）	P28
13.（補足） 歩数が計測されないときは（iOS）	P29

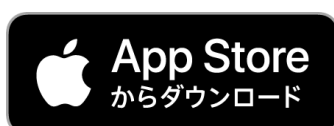
1. インストールについて

アプリのインストール

QRコードを読み取って
インストール！

or

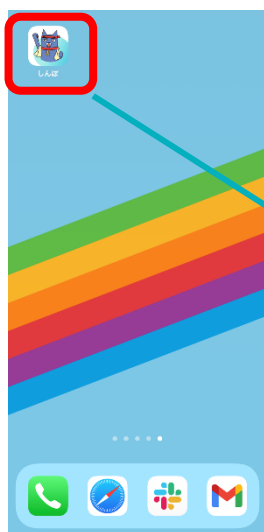
App Store又はGoogle Play
より検索！



※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域における Apple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です

インストール後の手続き

1



ホーム画面に、
アプリが表示されている
ことを確認しクリック

2



Android でのご参加の方は
3ページ にお進みください



iPhone でのご参加の方は
10ページ にお進みください

2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

登録方法

※事前にGoogle Playにて、Google Fit・ヘルスコネクトのインストールをお願いします。（P.8-9参照）

1



『新規登録』を押します。

2



SHINJUKU♡しんぽのチュートリアル画面が表示されます。内容を確認後、「次へ」を数度押して登録へ進みます。

3

初期設定画面のスクリーンショット。ニックネーム（必須）、属性（必須）、居住地（任意）、生年月日（任意）、性別（任意）の項目があり、それぞれ入力欄や選択ボタンが用意されています。ニックネームの入力欄には「3文字以上20文字以下」という制限が表示されています。属性の入力欄には「新宿区在住」という選択肢があります。居住地の入力欄には「未選択」と表示されています。生年月日の入力欄には「※年代別ランキングに利用されます。また、ポイント付与にも利用されるため、入力があった場合は、ポイントが正しく付与されないことがあります。」という注釈があります。性別の入力欄には「※公開されません。」という注釈があります。

各個人の情報を入力したうえで、利用規約を確認し、「同意して次へ進む」を押します。

4

初期設定画面のスクリーンショット（下部）。登録した情報が表示されています。ニックネーム：新宿しんぽ、属性：新宿区在住、居住地：大久保、生年月日：2000年01月01日、性別：女性、身長：160.0、体重：56.3、目標歩数：4000。画面下部には「登録してアプリを始める」ボタンがあり、このボタンがオレンジ色の枠で囲まれています。

入力内容を確認したのち、「登録してアプリを始める」を押します。
※ポイント付与の都合上、
生年月日は初期登録でのみ登録ができ、
また、後から変更することができません。

5

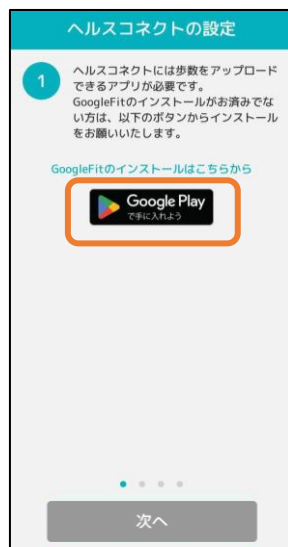


登録後、ヘルスコネクト設定ダイアログが表示されますので、『設定する』を押します。

2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

登録方法

6



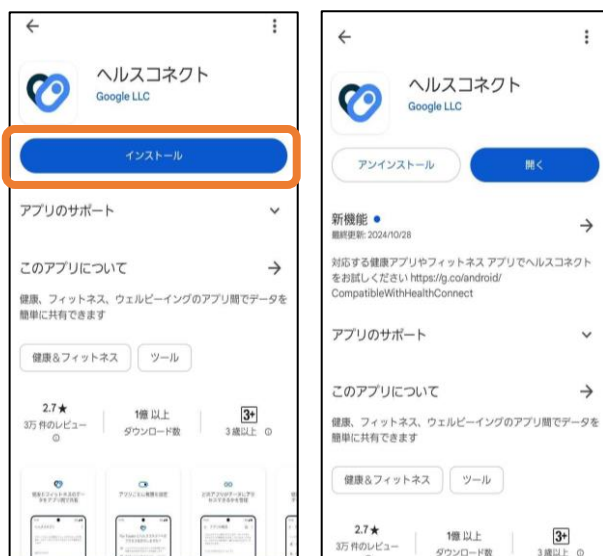
ヘルスコネクต์を利用するために、歩数をアップロードできるアプリが必要です。**Google Fit** のインストール画面が表示されますので、インストールがお済みでない方はインストールをお願いいたします。
※すでにGoogle Fit がインストールされている方は、そのまま『次へ』で進んでください。

7



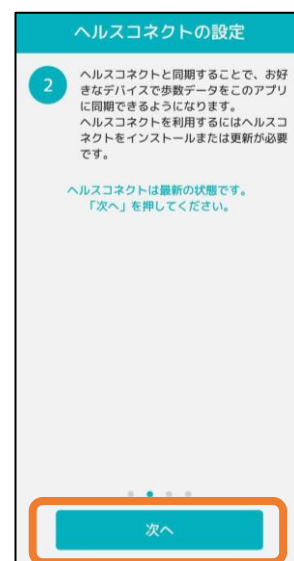
ヘルスコネクットのインストールのため、「Google Playで手に入れよう」のボタンからPlayストアに遷移してください。
※Android 14の端末をお使いの方はすでにヘルスコネクットがインストールされています。
そのまま 9 まで進んでください。

8



Playストアに遷移したら、ヘルスコネクットの『インストール』ボタンからアプリをインストールしてください。インストールが終わると右の画面になります。

9



ヘルスコネクットのインストールが完了後、SHINPOアプリに戻ると『次へ』のボタンが押せるようになりますので、そのまま先に進みます。

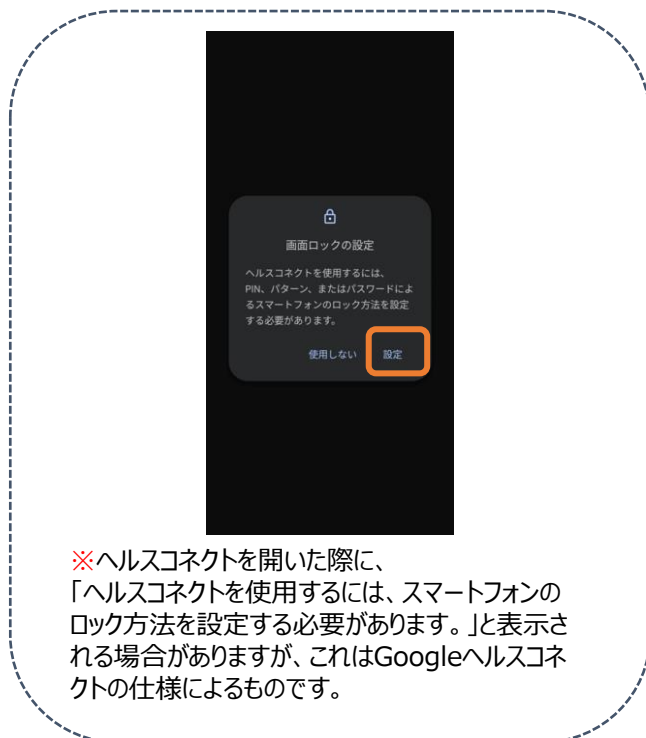
2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

登録方法

10



ヘルスコネクต์で連携するアプリを設定する必要がありますので、『ヘルスコネクต์の設定を確認する』からヘルスコネクットアプリに遷移します。
次の画面で、ヘルスコネクットを『使ってみる』を押してください。



11



ヘルスコネクット設定の「アプリの権限」部分をタップします。
次の画面で、アクセスが許可されていないアプリとして「Fit」が表示されますので、タップして進みます。
※Fitbitをご利用の方はこの画面に「Fitbit」が表示されますので、同じようにタップで進んでください。

2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

登録方法

12



Fitとヘルスコネクートを同期するで『設定』を押します。
Fitがヘルスコネクートにアクセスすることを許可するか確認されますので、『すべて許可』を設定し『許可』ボタンを押してください。
（『すべて許可』のボタンが青色になっていれば設定が有効です。）
接続が完了すると、接続完了画面が表示されます。

13



アクセス許可が有効になっていれば、
アクセスが許可されているアプリに「Fit」が
表示されます。
※Fitbitをご利用の方はこの画面に
「Fitbit」が表示されます。

14



「SHINJUKU♥しんぼ」アプリに戻り、『次
へ』を押します。

2. 初期設定について（Androidをご使用の方）

登録方法

15

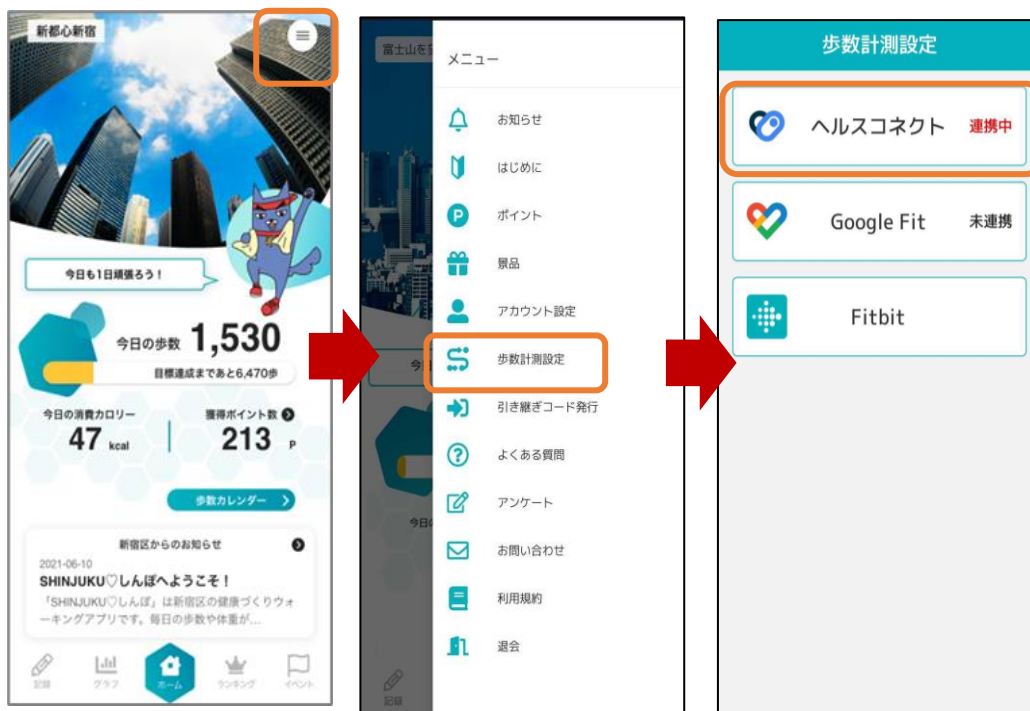


設定「ON」の部分をクリックすると、ヘルスコネクต์設定画面に遷移します。アプリがヘルスコネクต์にアクセスすることを許可するか確認されますので、『すべて許可』を設定し『許可』ボタンを押してください。（『すべて許可』のボタンがONになっていれば設定が有効です。）

16



すべての設定が完了すると「ON」の表示に切り替わり、『設定完了』ボタンが有効になります。ボタンを押して設定を完了してください。



▲ヘルスコネクット設定が完了すると、歩数計測設定のヘルスコネクットが「連携済み」表示になります。
※Google Fit は「未連携」のままで問題ありません。

2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

Google Fit インストール方法

※ SHINJUKU♡しんぽをご利用するには、Google Fitのインストールが必要です。

1



Google Fitを開き、利用するアカウントを選択し『続行』を押します。
※ここで選択したアカウントは、SHINJUKU♡しんぽでも利用するので忘れないようにお願いします。

2



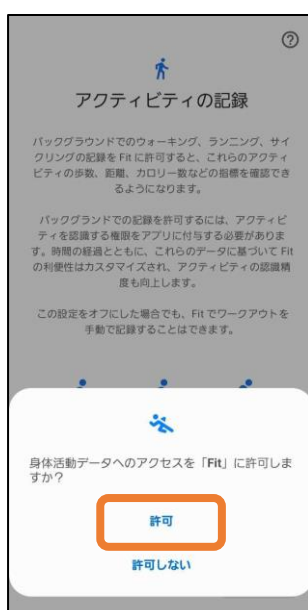
基本情報を登録します。
性別、生年月日、体重、身長を入力し『次へ』を押します。
※必ず登録する必要はありません。

3



アクティビティの記録について『オンにする』を押します。

4



身体活動データへのアクセスをFitに許可しますか？のダイアログが表示されたら『許可』を押します。

2. 初期設定について (Google Fitのインストールがお済みでない方)

5



位置情報の使用を『ONにする』を押します。

6



位置情報のアクセス許可のダイアログが表示されたら『常に許可』を押します。

7



ホーム画面に遷移して、Google Fitの登録が完了です。

2. 初期設定について（iPhoneをご使用の方）

登録方法

※SHINJUKU♡しんぽを利用するにはヘルスケアが必要となります。
（ヘルスケアはiPhoneに標準でインストールしているアプリです。）

1



インストールが完了したら、
トップ画面で『新規登録』を押します。

2



SHINJUKU♡しんぽのチュートリアル画面が表示
されます。内容を確認後、「次へ」を数度押して登
録へ進みます。

3

各個人の情報を入力したうえで、利
用規約を確認し、「同意して次へ進
む」を押します。

4

入力内容を確認したのち、「登録してアプリを
始める」を押します。

※ポイント付与の都合上、
生年月日は初期登録でのみ登録ができ、
また、後から変更することができません。

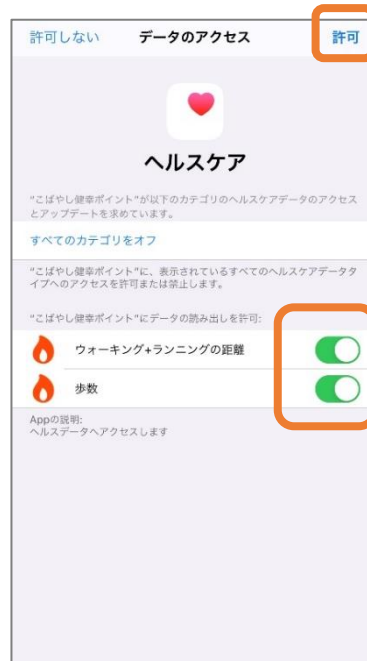
2. 初期設定について（iPhoneをご使用の方）

5



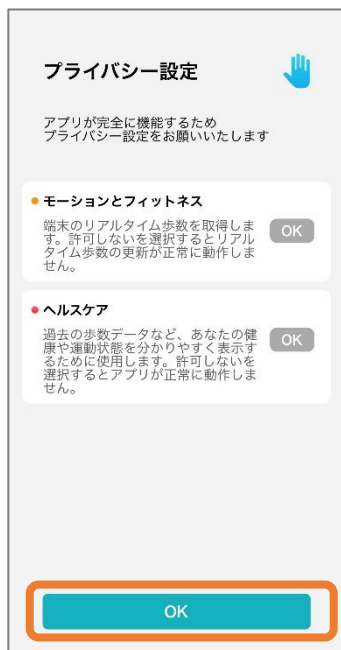
次に「ヘルスケア」の『設定』を押します。

6



ウォーキング+ランニングの距離、歩数を『ON』にし、右上の『許可』を押します。

7



⑥、⑦の設定が完了したら画面下の『OK』を押します。

8



通知送信ダイアログが表示されたら『許可』を押し、登録が完了です。
※歩数連携は通信状態や機種によって遅くなることがあります。

3. ホーム画面について



3. ホーム画面について

応援メッセージ

目標歩数の達成度に応じて、しんじゅく健康フレンズのケンゾウのイラストとメッセージが変わります。



歩数カレンダー



アカウント設定で登録した
目標歩数と最低ライン歩数に応じて、
①目標歩数以上（青）
②目標歩数未満・最低ライン歩数以上（緑）
③最低ライン歩数以下（黄）
の3つに色分けされます。

また、月の目標達成日数や平均歩数、
カレンダーの日にちをタップすると、
過去の歩数を見ることができます。
左右にスライドすることで月を変更することが
できます。

4. アカウント設定 ※必ず行なってください

ご登録情報の確認/ニックネームの登録・変更

※ご登録の情報に不備がないか今一度御確認をお願いします。

※ニックネームを登録しないと、ランキングにて名前が「未設定」と表示されてしまいます。必ずニックネームを登録してください。

1



2

タップ



タップ

3

16:46 4G

アカウント設定

景品の対象者は、新宿区に住民登録のある18歳以上の方です。しんじゅく健康ポイントの景品等の抽選に参加するには、『お名前（フリガナ）』『郵便番号』『住所』『電話番号』の登録が必要です。

▶ お名前

▶ フリガナ

▶ 郵便番号

▶ 都道府県

▶ 市区町村

▶ 市区町村以降の住所

▶ 電話番号

▶ メールアドレス

景品の抽選に参加するには、『お名前（フリガナ）』『郵便番号』『住所』『電話番号』を登録する必要があります。

※新宿区が実施するしんじゅく健康ポイントの景品抽選対象者は、新宿区に住民登録のある18歳以上の方です。

4. アカウント設定 ※必ず行なってください

ご登録情報の確認/ニックネームの登録・変更

※ご登録の情報に不備がないか今一度御確認をお願いします。

※ ニックネームを登録しないと、ランキングにて名前が「未設定」と表示されてしまいます。必ずニックネームを登録してください。

4

アカウント設定

▶ ニックネーム (必須)
※ランキングで公開されます

▶ 属性 (必須)
※公開されません。抽選対象者は新宿区在住の方のみとなります。
予めご了承ください。

▶ 居住地域 (任意)
※エリアランキングに利用されます。
新宿区の地域について

▶ 生年月日
2000-6-1

▶ 性別 (任意)
※公開されません。

女性 男性 選択しない

▶ 身長 (任意)
※BMI・消費カロリー計算に利用されます。

160.0

▶ 目標歩数 (必須)
※公開されません。ホームの目標達成日数に表示されます。

目標 8000 最低ライン 4000

▶ Fitbit連携

ON OFF

▶ kid (変更不可)
k000000000

▶ バージョン
2.2

登録

ご希望のニックネームを
入力してください。

※すでに登録されている名前は、
使用することができません。
ご了承ください。

※アカウント設定では、
ニックネーム、目標歩数のみ変更可能です。

景品の抽選に参加するには、『お名前
(フリガナ)』『郵便番号』『住所』『電話
番号』を登録する必要があります。

※新宿区が実施するしんじゅく健康ポイントの景品抽
選対象者は、新宿区に住民登録のある18歳以上の
方です。

入力後、
「登録」ボタンを押す

5. 記録機能について（体重）

体重を記録する



6. グラフ機能について

グラフの確認

「歩数」「距離」「消費カロリー」「体重」の履歴をグラフで確認することができます。「歩数」のグラフでは、「目標歩数」の目安も併せて表示しております。

1



2



タップして、
表示したい月まで
移動

7. ランキング機能について

ランキングの確認

「全体ユーザー」「年代」「エリア」「グループ」ごとの個人ランキングを確認することができます。※「グループ」についてはP.17をご確認ください。

1



2



7. ランキング機能について

グループ作成

ご家族やお友達とグループを作ることができます。
グループを作ること、グループ内の自分の順位を確認することができます。
※複数のグループを作成することはできません。

1



2



3



自動でグループコードが発行され
グループ作成が完了

ランキングを共有したい相手に
発行されたグループコードを登録してもらうことで、
グループに参加することができます。

7. ランキング機能について

グループ情報の確認/コピー

参加するメンバーにグループ情報を伝えるために確認・コピーができます。

1



2



グループ参加

ご家族やお友達と作ったグループに参加することができます。
※複数のグループに参加することはできません。

1



2



8. イベント機能について（イベント参加）

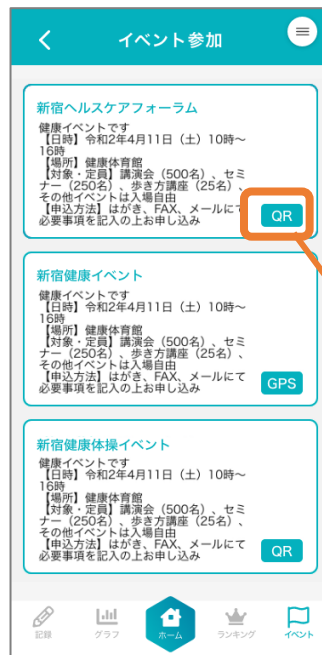
講座・イベント情報の確認、QRコードの読み込み

ポイント対象事業の情報を確認できます。また、事業参加時にはこちらのページからQRコードを読み取ることで参加できます。

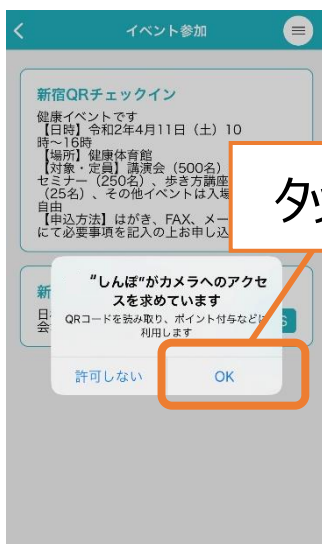
1



2

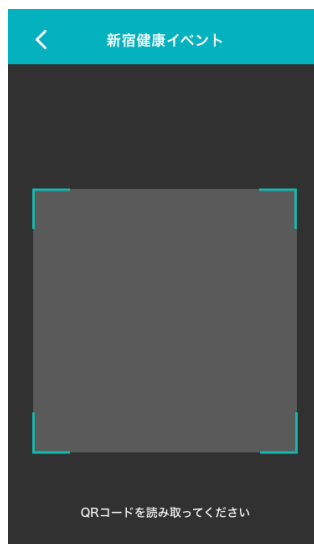


3



QRコードを読み取るため
カメラのアクセスを許可してください。

4



QRコードを読み取ると
イベントチェックインができます。
QRコードの場所については
各事業の担当者へお問い合わせください。



8. イベント機能について（リアルウォーキングコース）

区内の名所をめぐるコースを表示します（GPS機能必須）。

1



2



3



各チェックポイントの近くに来ると「チェックイン」ボタンを押せるようになります。

8. イベント機能について（バーチャルウォーキングコース）

全国の名所をめぐるバーチャルウォーキングコースを表示します。

1



2



3



4



選択したコースが
ホーム画面へ表示され、
全国の名所をめぐることができます。

8. イベント機能について（スタンプラリー）

区内のスタンプラリーコースを表示します。（GPS機能必須）
各スポットにてQRコードを読み取ることで、スタンプを獲得できます。

※コースは、準備中となります。

スタンプラリースタート時にはアプリ内のお知らせ等でご案内をする予定です。

1



2



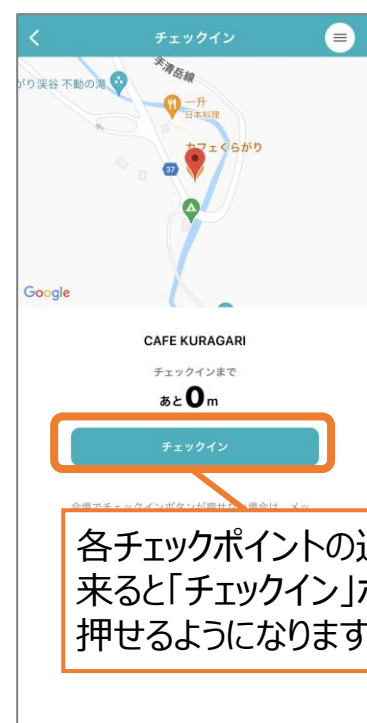
3



4



5



9. 機種変更を行う場合（引継ぎコード発行）

引継ぎコード発行

※機種変更など、端末の引継ぎ時に必要となりますので、あらかじめ設定をお願いします。

1



2

タップ



タップ

3

9:41 引継ぎコード発行

引継ぎID・パスワードを登録すると、他端末にデータを移行することができます。

※リアルウォーキング・バーチャルウォーキングのチェックイン記録はリセットされます。
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。予めご了承ください。

ご自分の登録したいID・パスワードを以下に入力してください。

※ID・パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぐことは出来ませんので、メモに控えて大切に保管してください。

▶ ID
6文字以上の半角英数字

▶ パスワード
8文字以上の半角英数字

▶ パスワード(確認用)
上記と同じものを入力してください

登録

※リアルウォーキング・バーチャルウォーキングのチェックイン記録はリセットされます。
※歩数・ポイント補正等が入ることがございます。予めご了承ください。
※ID、パスワードを忘れてしまった場合、データを引継ぐ事はできませんので、メモに控える等して、大切に保管ください。

10. ログインID・パスワードをお忘れの方

スマートフォンの機種変更等でログインID、パスワードを忘れてしまった方は以下の方法でお問い合わせください。

アプリ内のお問い合わせ

1



SHINJUKU♡しんぽようこそ！

SHINJUKU
しんぽ

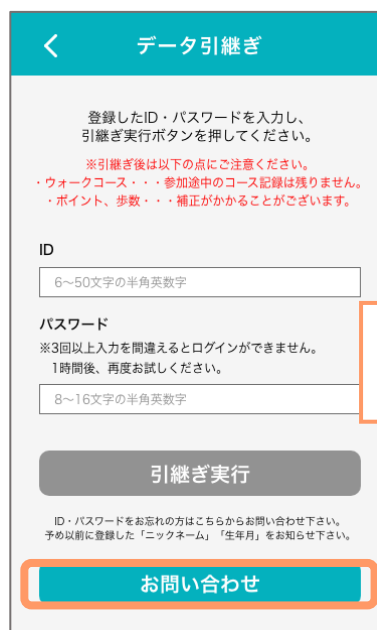
SHINJUKU♡しんぽようこそ！
新宿区のウォーキングアプリです。
利用は無料です。

新規登録

ログイン
(データ引き継ぎの方はこちら)

タップ

2



< データ引き継ぎ

登録したID・パスワードを入力し、
引き継ぎ実行ボタンを押してください。

※引き継ぎ後は以下の点にご注意ください。
・ウォークコース・・・参加途中のコース記録は残りません。
・ポイント、歩数・・・補正がかかる場合がございます。

ID
6～50文字の半角英数字

パスワード
※3回以上入力を間違えるとログインができません。
1時間後、再度お試しください。
8～16文字の半角英数字

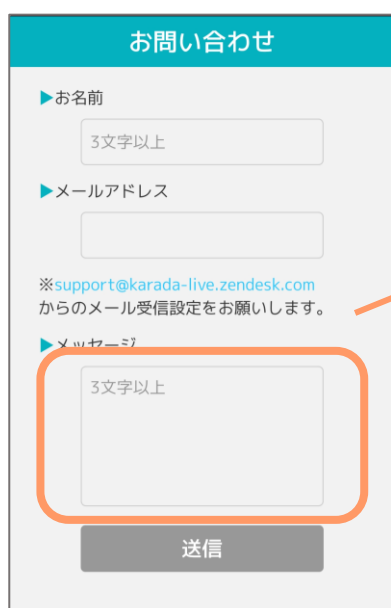
引き継ぎ実行

ID・パスワードをお忘れの方はこちらからお問い合わせ下さい。
予め以前に登録した「ニックネーム」「生年月日」をお知らせ下さい。

お問い合わせ

タップ

3



お問い合わせ

▶お名前
3文字以上

▶メールアドレス
※support@karada-live.zendesk.com
からのメール受信設定をお願いします。

▶メッセージ
3文字以上

送信

- ・メールアドレス
- ・お問い合わせ内容に以下を記入
 - └ログインIDとパスワードの再発行
 - └ニックネーム
 - └選択した居住地域
 - └生年月日

内容を確認後、送信します。

1 1. お問い合わせ

なにかご質問がございましたら、以下の方法でお問い合わせください。

アプリ内のお問い合わせ

1



タップ

2



タップ

3

お問い合わせ

▶お名前
3文字以上

▶メールアドレス
※support@karada-live.zendesk.com
からのメール受信設定をお願いします。

▶メッセージ
3文字以上

送信

お問い合わせ内容を入力後、
送信をタップ。

カラダライブコールセンター

お電話の際は「新宿区」または「SHINJUKUしんぽ」とお伝えください。

0570-077-122 受付時間 平日9:00～18:00
(土曜・日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日は除く))

1 2. (補足) 歩数が計測されないときは (Android)

Google Fitの連携確認

※SHINJUKU♡しんぼの歩数がカウントされていない場合、アカウント選択が違ってないか、Google FitとSHINJUKU♡しんぼが連携しているか、アクティビティ記録・位置情報の許可がONになっているか、ご確認ください。

1



Google Fitを開き、右下の『プロフィール』を押します。

2



アカウントは、プロフィール画面にて確認が可能です。SHINJUKU♡しんぼで選択しているアカウントと同じか確認をお願いします。次に右上の『歯車』を押します。

3



設定画面にて「アクティビティの記録」がONになっているか確認をお願いします。次に『接続済みのアプリを管理』を押します。

4



接続済みのアプリ画面にて「SHINJUKU♡しんぼ」が表示されているか確認をお願いします。

1 3.（補足）歩数が計測されないときは（iOS）

iOSの設定確認

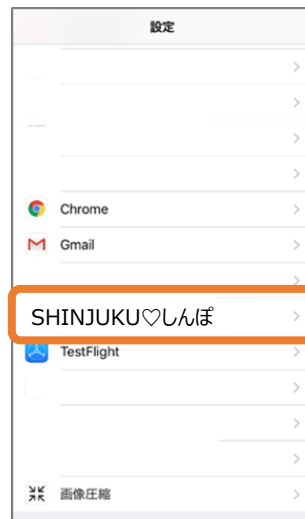
※SHINJUKU♡しんぽに歩数が連携されない、お知らせ通知が来ない等、正常に動かない場合は、以下設定をご確認ください。

1



iPhoneの設定を開きます。

2



インストールしたアプリの中から
『SHINJUKU♡しんぽ』を選択します。

3



モーションとフィットネス、Siriと検索、
通知、モバイルデータ通信がすべてONに
なっていることを確認してください。