

# ウォークラリーをもっと楽しく！

歩行の距離(概算歩数)・時間・順路はマップに記録。  
歩行時の風景などの写真を撮ってサイトにアップしよう！



※動作環境:iOSバージョン 8.0 以上、Androidバージョン5.0以上。これ以外のバージョンは、動作保障外となります。

外に出ることからはじめようアプリ「そとでる」は、  
公益社団法人 日本糖尿病協会(監修)、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社の協力で開発されました。  
WEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」と連動しており、  
WEBサイトでは保存した写真の閲覧、投稿、日記の作成など様々なコンテンツをご用意しています。



WEBサイト  
<https://walkrally.jp>

## ■ダウンロードについて

- 1 App Store、GooglePlayよりダウンロードできます。キーワード検索で「そとでる」と入力してください。「入手」ボタンをクリックし、ダウンロードを完了後、アプリを起動してください。
- 2 「開始」を押してください。ダウンロード後、毎日のウォーキングにご使用できます。
- 3 ご登録画面から必要な項目を入力しご登録ください。  
※本アプリは「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」と連動しており、登録された情報でマイページにログインすることができます。

## ■アプリの操作の仕方



### 「計測」画面に移ります

- ① 日常の歩行はこちらをご選択ください。歩数を計測する画面に移ります。
- ② 各イベントにご参加の方はこちらをご選択ください。歩数を計測する画面に移ります。
- ③ 「ホーム」画面へ移ります。
- ④ 「歩行記録」画面へ移ります。
- ⑤ 「設定」画面へ移ります。
- ⑥ WEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」にアクセスします。



### 歩いてみよう!

「スタート」を押すと計測が開始します。  
終了する時は「ゴール」を押してください。  
※10m以下の歩行は計測されませんのでご注意ください。

歩行中に写真を撮影して、保存してください。  
その写真を「歩行記録」に保存してください。



### 記録しよう!

「歩行記録」を押すと左画面になります。  
歩行された履歴が表示されます。  
履歴を選択すると詳細画面になります。  
歩行した順路が表示されます。



### 撮ってみよう!

歩行中に写真を撮影し、「歩行記録」に保存してください。  
保存した写真は、WEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」のマイページに自動保存されます。

① アプリ/WEBサイトに関するお問合せ

株式会社シータイム内/メールアドレス: [sotoderu@ctimeinc.jp](mailto:sotoderu@ctimeinc.jp)

公益社団法人 日本糖尿病協会(監修)

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社(開発)

