

ヘルプ

必要になりそうな順に、短くお答えします。

はじめに

1. Google PlayからPrivateStepsをインストールして開きます。
2. **歩数のカウントを許可**をタップし、Androidの2つの確認画面で許可します。
3. 表示されたら**バッテリー設定を開く**をタップし、**バッテリー**、**制限なし**を選びます（下記参照）。
4. スマートフォンをポケットに入れて歩きましょう。今日の歩数が画面の上部と、小さな常時表示の通知に表示されます。

権限を許可する

Androidは2つの許可を求めます。**身体活動**は、アプリが歩数センサーを読み取るためのものです。**通知**は、現在の歩数を表示するためのもので、Androidではバックグラウンドでのカウントに常時表示の通知が必要です。どちらの権限も、アプリがインターネットを使うことを可能にするものではなく、PrivateStepsにはそもそもインターネット権限がありません。

うっかり「許可しない」をタップしてしまった場合は、アプリを開いて**アプリの設定を開く**をタップし、権限から身体活動を許可してください。

Samsungのバッテリー設定

Samsungのバッテリー管理は、アプリをスリープ状態にすることがあり、アプリをもう一度開くまでカウントが止まってしまいます。次の設定ひとつで解決します。

1. **設定**、**アプリ**、**PrivateSteps**を開きます。
2. **バッテリー**をタップします。
3. **制限なし**を選びます。

あわせて**設定**、**バッテリー**、**バックグラウンド使用の制限**を確認し、PrivateStepsが**スリープ中のアプリ**や**ディープスリープ中のアプリ**に入っていないことをご確認ください。アプリのメイン画面の下部にある**バッテリー設定のヘルプ**ボタンから、正しい場所を開けます。

目標を設定する

目標を設定（設定後は**目標を変更**）をタップします。1日、週、月の歩数を入力するか、目標を設けない場合は欄を空のままにします。**1日の目標から週と月を自動入力**は、週を1日の目標の7倍、月を30倍に設定します。1日の目標は、今日の歩数の周りの円と、週・月のグラフの破線として表示されます。月の目標は、年のグラフの破線になります。週と月の進み具合はバーで表示されます。

ホーム画面ウィジェット

ホーム画面の何もない部分を長押しして**ウィジェット**を選び、**PrivateSteps**を見つけてドラッグして置きます。今日の歩数と、1日の目標がある場合はその達成率が表示されます。タップするとアプリが開きます。一時停止中はその旨が表示されます。有効な定期購入がない間は、定期購入を開始するまで「非表示」と表示されます。

一時停止

メイン画面の設定で**カウントを一時停止**をオンにします。カウントは完全に止まり、通知は消えます。一時停止中に歩いた分があとから加算されることはありません。バナーの**カウントを再開**をタップすると、再び始まります。

書き出しと読み込み

すべてメイン画面の**あなたのデータ**にあります。ファイルはヘッダー一行付きのシンプルなUTF-8テキストなので、どの表計算ソフトでも開けます。

日ごとの合計を書き出し（CSV）

1日1行： `date,steps` — 例： `2026-10-15,8423` 。表計算ソフトに最適です。

詳細を書き出し（CSV）

1時間1行： `hour_start,steps` — 例： `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` 。あとで復元したいときのために残しておくファイルです。

詳細ファイルを読み込み

1時間ごとに統合し、すでに保存されている時間は大きいほうの値を残すので、同じファイルを2回読み込んでも二重に数えられることはありません。未来の時間は読み飛ばされます。すでに保存されている体重とコレステロールの日は残され、同じ血糖値の記録が重複することはありません。

Android標準の保存ダイアログと開くダイアログを使うので、ファイルの保存先を正確に自分で選べます。PrivateStepsにはストレージの権限は不要です。

新しい端末への移行

1. 古い端末で：**詳細を書き出し（CSV）**を実行し、新しい端末からアクセスできる場所（USBケーブル、ご自身のクラウドドライブ、自分宛てのメールなど）に保存します。
2. 新しい端末で：PrivateStepsをインストールして権限を許可し、**詳細ファイルを読み込み**でそのファイルを選びます。
3. 目標はCSVに含まれません。**目標を変更**からもう一度設定してください。

または、乗り換える前に**Androidバックアップに含める**をオンにしておくと、Androidのバックアップと復元で歩数と目標が引き継がれます。

記録と比較

記録タブでは、どの日についても自分の数値を書き留められます。血糖値（時刻つきで何件でも）、体重、コレステロール（総コレステロール、HDL、LDL、中性脂肪。お手元にあるものだけで構いません）。項目をタップすると、変更や削除ができます。単位（mg/dLまたはmmol/L、kgまたはlb）は、記録タブの下部で選びます。

比較タブでは、選んだ数値を、1週間、1か月、1年、またはすべての期間の折れ線で描きます。それぞれの線は独自の目盛りを持つので、上がり下がりや並べて見ることができ、各線の範囲はグラフの下に表示されます。グラフをタップすると、その日の実際の値が表示されます。血糖値はグラフにはその日の平均を表示し、すべての記録は「記録」タブで確認できます。PrivateStepsは、あなたの数値を記録して描くだけです。評価したり助言したりすることはありません。その意味については、医師にお尋ねください。

水分とリマインダー

記録タブの上部にある**水分**は、その日の合計を累計で保持します。グラスやボトルのクイック追加ボタンをタップするか、ほかの量なら**別の量を追加**、間違えたときは**合計を修正**をタップします。1日の水分の目標は**あなたの目標値**で設定します。**単位**では、液量オンス、ミリリットル、リットルから選べます。アプリは、お住まいの地域でいちばん一般的な単位から始まります。

リマインダー（これも記録タブにあります）は、散歩や血糖値の測定をそっとうながします。時刻と曜日、または毎日を選びます。いくつでも追加でき、それぞれオンとオフを切り替えられます。リマインダーはスマートフォンだけで動くアラームです。スマートフォンが休止状態のときは、選んだ時刻より数分遅れて届くことがあり、PrivateStepsの通知を許可しておく必要があります。

お薬

お薬タブはシンプルなリストです。名前、用量、頻度（自由に入力できます）、開始日と終了日、メモ。項目をタップすると、変更や削除ができます。**印刷またはPDFで保存**をタップすると、Androidの印刷画面で見やすい1ページのリストが開きます。ページに自分の名前を入力することも空白のままにすることもでき、名前は保存されません。**CSVを書き出し**は、リストを表計算ソフト用のファイルとして保存します。PrivateStepsは用量や飲み合わせを確認することはなく、助言もしません。

目標値

記録タブの**あなたの目標値**では、体重、血糖値、総コレステロール、HDL、LDL、中性脂肪のそれぞれに目標の数値をひとつ設定できます。歩数の目標を含め、目標への変更はすべて、日付とともに**目標の履歴**に残ります。比較では、目標値は薄い破線が表示されます。目標値によって、あなたの数値に色がついたり評価されたりすることはありません。

データを消去する

古いデータを削除

古いデータを削除をタップし、直近何年分を残すか（1、2、5、10年）を選んで確定します。それより古いものはすべて、端末から完全に削除されます。

すべてを消去

すべてのデータを消去をタップし、続けて**すべてを消去**をタップします。歩数と入力したすべての数値が端末から完全に削除され、元に戻すことはできません。先にコピーが必要ですか？ キャンセルをタップして書き出してください。アプリをアンインストールしても、端末に保存されたものはすべて削除されます。

バックアップのしくみと、オフにする方法

Androidバックアップに含めるは、初期設定ではオフです。オンにすると、歩数と目標がスマートフォン標準のAndroidバックアップに含まれます。このバックアップを行うのはAndroid（通常はあなたのGoogleアカウント宛て）であり、PrivateStepsではありません。アプリ自体がインターネットに接続することは、やはりありません。スイッチをオフにすると、新しいバックアップが止まります。すでに作られたコピーを削除するには、スマートフォンの**設定** > **Google** > **バックアップ**を使ってください。

無料試用と年間定期購入

PrivateStepsはインストールが無料です。**7日間の無料試用を開始**をタップするとGoogle Playからお支払い方法を求められ、7日間はすべての機能が使えて、お支払いはありません。7日が終わる前に解約すれば、請求されることはありません。メイン画面の上部にある細いラインで、残りの日数と最初の請求日がわかります。

試用後の定期購入は年額\$5で、解約するまで毎年自動的に請求されます。有効な定期購入がない間は、履歴、グラフ、目標、記録がロックされます。**カウントは止まらず、何も削除されません**。歩数はその間もずっと保存され、設定、一時停止、そしてすべての書き出し、読み込み、消去ツールは使い続けられるので、いつでもデータを持ち出せます。定期購入を開始するまで数字は隠されます。アプリ内ではぼかして表示され、通知とウィジェットには表示されなくなります（通知にはカウントが続いていることが表示され、ウィジェットには「非表示／タップして定期購入」と表示されます）。

Google Playがお使いの通貨で価格（年額\$5、国によって異なります）を表示し、支払いを行います。アカウントは不要です。解約や変更をするには、設定（または試用バナー）の**管理**をタップするか、Google Playの「お支払いと定期購入」>「定期購入」を開いてください。アプリは、更新の1か月前、1週間前、そして当日に、試用中は最初の請求の前にもお知らせします。PrivateSteps自体は引き続きインターネット権限を持ちません。購入を行うのは、スマートフォン上のGoogle Playアプリです。

新しい端末に変えたとき、または再インストールしたときは？ 同じGoogleアカウントでサインインした状態で**定期購入を復元**をタップしてください。購入が保留中と表示されている場合は、Google Playが確認でき次第、定期購入が開始されます。

言語

アプリはスマートフォンの言語に従います（53言語に対応）。Android 13以降では、設定＞アプリ＞PrivateSteps＞言語から、PrivateStepsだけの言語を選ぶこともできます。アラビア語、ヘブライ語、ウルドゥー語は、グラフも含めて右から左に表示されます。

それでも解決しないときは

help@privatesteps.comまでメールをお送りください。お使いの機種と、どうなるはずだったかをお書き添えください。