本日の体重・目標達成

本日の体重・目標達成状況等を登録できます。

本日の日付を表示
※前日以前のデータを入力する場合は、
「データ」から編集してください。
編集可能期間は本日を除いた過去７日間です。

歩数を入力できます。
2961歩ごとに１P・１日最大３Pポイントを獲得できます。
歩数は計測された歩数が自動的に入力されますが、
手動入力による歩数の修正ができます。
※ただし、入力値が大きいほうが優先されます。
歩数を下方修正する場合は、
翌日以降に「データ編集」画面から行ってください。

体重を手動で入力できます。
体重の入力により、１日１Pを獲得できます。

体温を入力できます。　★ポイント対象項目ではありません。

睡眠時間を入力できます。　★ポイント対象項目ではありません。

脈拍を入力できます。　★ポイント対象項目ではありません。

最高血圧を入力できます。　★ポイント対象項目ではありません。

最低血圧を入力できます。　★ポイント対象項目ではありません。

本日の体重・目標達成

運動目標を選択します。

運動目標の達成状況を選択します。

食事目標を選択します。

食事目標の達成状況を選択します。

入力内容を確認し、登録する場合は、押下します。

運動目標と食事目標の両方を達成すると１日１Pを獲得できます。
目標は日毎に変更可能です。
あらかじめ用意された目標から選択又は、その他を選択し自由に目標を設定することができます。

がんばり度チェック

歩数ポイントの上限３ポイント獲得となる
８８８３歩及びその消費カロリーに対する達成度を確認できます。

本日の歩数と消費カロリーを確認できます。
目標値までの達成度を確認できます。

健康診断

年に一度、健康診断のデータを登録することができます。登録した際に100P付与されます。

年を選択します。

受診日を選択します。

「腹囲径正常値」「HDLコレステロール」「血糖（空腹）」「HbA1c」「LDLコレステロール」の５項目の健診結果を入力できます。
血糖（空腹）、HbA1cは、どちらかの入力だけでも登録できます。

#2961ウオーク　ギャラリー

ギャラリー　本システム利用者が投稿した写真を閲覧できます。また、自身が撮影した画像を投稿することもできます。

投稿日の新しい・古い順に並び替えができます。

自身を含めた全ての利用者が投稿した写真を表示します。
画像をクリックするとコメントや撮影地などの詳細情報が確認できます。

自身が投稿した写真一覧を管理する画面に移ります。

投稿

写真を公開するかしないかを選択します。
公開しないを選択した場合は、公開されず情報のみ保存されます（下書き状態）。

写真を選択又は撮影し、アップロードボタンをクリックします。

投稿写真に対するコメントを自由に入力できます。

撮影地を選択項目から選択します。
撮影地が市内であれば、コミュニティセンター単位の各地区の中から該当地区を選択します。
市外の場合は、その他を選択します。

投稿者情報の公開状態を選択します。
公開しないを選択するとプロフィール写真・名前又はニックネームが
共に非公開状態となります。

入力内容を登録又は更新します。
ギャラリー管理一覧画面へ戻ります。
投稿ボタンを押していない場合は、データは更新されません。

自身が投稿した画像一覧

投稿日の新しい・古い順に並び替えができます。

自身が投稿したコメントの編集もしくは削除を選択します。

編集　・・・　投稿済のコメントを取得し、内容を変更できます。（次ページ参照）

変更した内容に更新する場合は、押下します。

押下しない場合は、更新されません。

自身が投稿した画像編集

写真を公開するかしないかを選択します。
公開しないを選択した場合は、公開されず情報のみ保存されます（下書き状態）。

写真を変更する場合は、一度削除ボタンを押してから
新たに画像を選択又は撮影し、アップロードボタンをクリックします。

投稿写真に対するコメントを修正できます。

撮影地を選択項目から選択します。

投稿者情報の公開状態を選択します。
公開しないを選択するとプロフィール写真・名前又はニックネームが
共に非公開状態となります。

入力内容を登録又は更新します。

ギャラリー管理一覧画面へ戻ります。
投稿ボタンを押していない場合は、データは更新されません。

#2961ウオーク　コメント

コメント一覧

利用者の皆様でコメントを共有します。
ウオーキング中に気になった事やオススメのコース情報など、情報交換の場として御利用ください。
投稿したコメントはすべての利用者に公開されます。

投稿日の新しい・古い順に並び替えができます。

自身を含めた全ての利用者が投稿したコメント一覧を表示します。

自分が投稿したコメント一覧を管理する画面に移ります。

自身投稿一覧

投稿日の新しい・古い順に並び替えができます。

投稿したコメントの編集もしくは削除を選択します。
編集　・・・　投稿済のコメントの内容を変更できます。

新しくコメントを投稿します。

コメント一覧画面へ戻ります。

投稿

コメントを公開するかしないかを選択します。
公開しないを選択した場合は、公開されず情報のみ保存されます（下書き状態）。

コメントを入力します。（最大１００文字まで）

投稿者情報の公開状態を選択します。
公開しないを選択するとプロフィール写真、名前またはニックネームが
共に非公開状態となります。

入力内容を投稿します。

コメント管理画面へ戻ります。
投稿ボタンを押していない場合は、データは更新されません。

コメント（編集）

コメントを公開するかしないかを選択します。
公開しないを選択した場合は、公開されず情報のみ保存されます（下書き状態）。

コメントを編集します。（最大１００文字まで）

投稿者情報の公開状態を選択します。
公開しないを選択するとプロフィール写真、名前またはニックネームが
共に非公開状態となります。

入力内容を更新します。

コメント管理画面へ戻ります。
投稿ボタンを押していない場合は、データは更新されません。

ポイント交換

獲得したポイントを使って、クーポンとの交換や施設等への寄付をすることができます。

当該年度のポイント付与期間、ポイント交換期間、
クーポン使用期間を確認できます。

ポイント交換履歴一覧ページへ移ります。

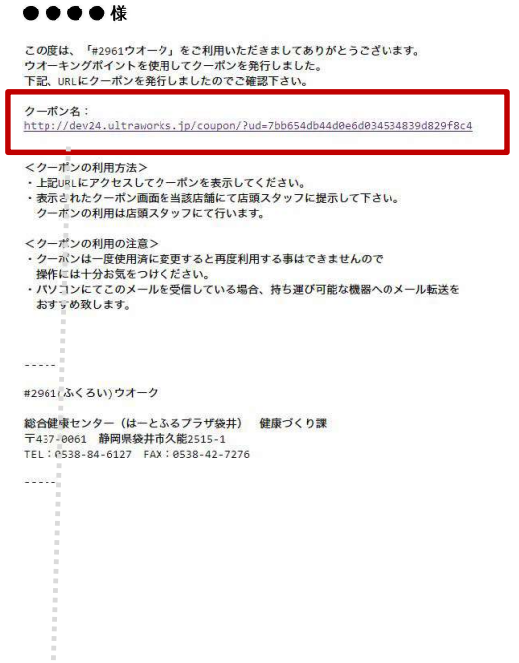
獲得ポイント内訳ページへ移ります。

交換商品の種類（商品・クーポン・寄附）から選択した条件のものを抽出します。
ポイントの高い順・低い順に並び替えされます。

現在登録されている交換先が表示されます。
各店舗等を選択すると、詳細が表示されます。

クーポン交換方法

交換ポイントに達している場合、「このクーポンと交換する」ボタンが表示されます。
クリックし、確認ダイアログをOKするとポイントを使用してクーポンを発行します。
なお、クーポンは「交換メール送信先」に記載されたメールアドレスに送信されます。



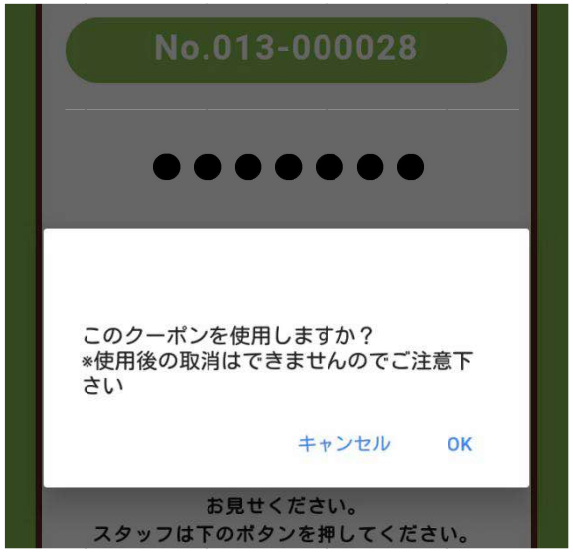
届いたメールに記載されているURLをクリックするとクーポン画面が表示されます。
店頭にてクーポン画面を提示する事で、サービスを受けることができます。

クーポン交換方法

交換ポイントに達していない場合は、
「ポイント不足のため交換できません」が表示されます。

クーポン使用

【クーポン】



メールに記載されているURLをクリックするとクーポン画面がブラウザに表示されます。

この画面を店頭スタッフにお見せください。

※店頭スタッフが「クーポン利用」のための操作・処理を行いますので、皆さんでは操作しないでください。

一度利用「済」の状態にすると、再度使用することはできませんのでお気を付けください。

ポイント寄付方法

寄附の対象施設を選択します。

寄附するポイント数を入力します。
※寄附は１Pから可能です。
全ポイントを寄附をクリックすると
お手持ちのポイント全てが入力欄に
表示されます。

寄附完了の場合、フッピー
お礼画面が表示されます。

「寄附する」ボタンをクリックすると、寄附完了です。

ポイント交換履歴

これまでの交換履歴を確認できます。
また、未使用で使用期限内のクーポンは、「クーポンメールを再送する」
をクリックすると、登録されたメールアドレスに再送することができます。

獲得ポイント内訳

これまでに獲得したポイントの内訳が確認できます。
年度毎にまとめて表示されます。

すごろく　全国周遊のすごろくゲームです。ログインや歩数等によって獲得したサイコロで遊ぶことができます。

画像にてマップの全景を確認できます。

サイコロを振る事により移動した
現在位置が表示されます。

残りサイコロの個数が表示されます。

サイコロを振る画面を表示します。 取得したメダルを表示します。

挑戦するコースを選択します。
ただし、静岡県制覇コースをクリアしないとその他コースは選択できません。

遊び方

① 「サイコロを振る」をクリックします。

※サイコロの残数が０の場合はクリックできません。

サイコロの取得方法は次のとおりです。

・マイページログインで１日１個獲得。

・8883歩達成により１日１個獲得。

② サイコロ画面が表示されたら 再び「サイコロを振る」を
クリックすると出目が確定します。
※サイコロの出目は１～３です。

出目に応じてフッピーがマップを移動します。

遊び方

③ 指定マスに止まるとその市区町村の特産品・名所などを模したメダルをゲットできます。

④コレクションボックスをクリックすると取得したメダルを確認できます。

登録　自身の登録情報を確認・編集できます。

利用者IDは登録時に自動的に付与されています。

友人等に本システムを紹介する際、利用者IDを付与したメールを送付することができます。

プロフィール写真を設定する場合に利用します。
写真を選択または撮影し、アップロードボタンをクリックします。

お名前を編集できます。

ふりがなを編集できます。

ニックネームを編集できます。

性別を編集できます。

登録　自身のユーザー情報を編集できます。

生年月日を編集できます。

メールアドレスを編集できます。

在住または在勤地を編集できます。

住所を編集できます。

勤務先を編集できます。

勤務先住所を
編集できます。

パスワードを編集できます。

紹介コードを入力できます。
ただし、登録時に紹介コードを入力している場合は、
入力・編集できません。
紹介コードを入力された方（入力したIDの持ち主）には
50P付与されます。
「確認」ボタンを押すことで有効なコードかを確認できます。

身長を編集できます。

歩幅を編集できます。

歩行速度を編集できます。

入力内容を更新します。
更新ボタンを押下しない場合は
データは更新されません。

紹介メール送信

登録画面の「紹介メールを送る」
をクリックすると紹介メール
送信画面が表示されます。

紹介したい方の名前を入力します。

紹介メールを送信する相手の
メールアドレスを入力します。

入力した宛先に対して紹介メール
を送信します。
※紹介メールはあらかじめ指定された
　文言が送信されます。

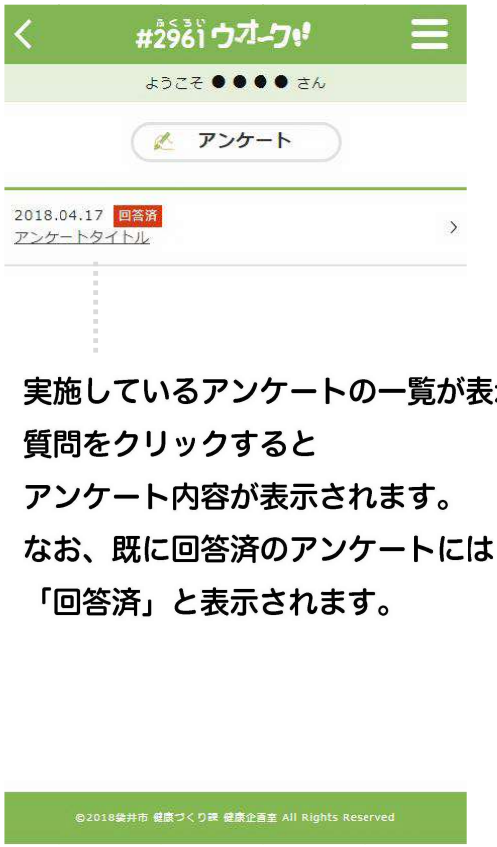
お知らせ　運営者からのお知らせを確認できます。

運営者からのお知らせ（タイトル）一覧が表示されます。
クリックすると詳細内容を確認できます。
※未読の場合、「NEW」マークが表示されます。

詳細内容が表示されます。

アンケート

運営側からのアンケートに回答できます。



実施しているアンケートの一覧が表示されます。
質問をクリックすると
アンケート内容が表示されます。
なお、既に回答済のアンケートには
「回答済」と表示されます。

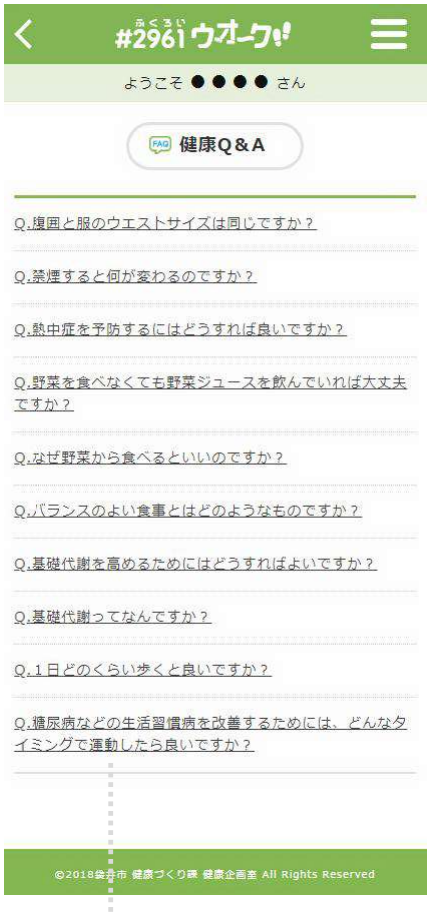
アンケートに設定されている質問と
回答が表示されます。
回答欄の項目のいずれかを選択して
ください。

全てのアンケートに回答したら
「回答する」ボタンをクリックして
ください。

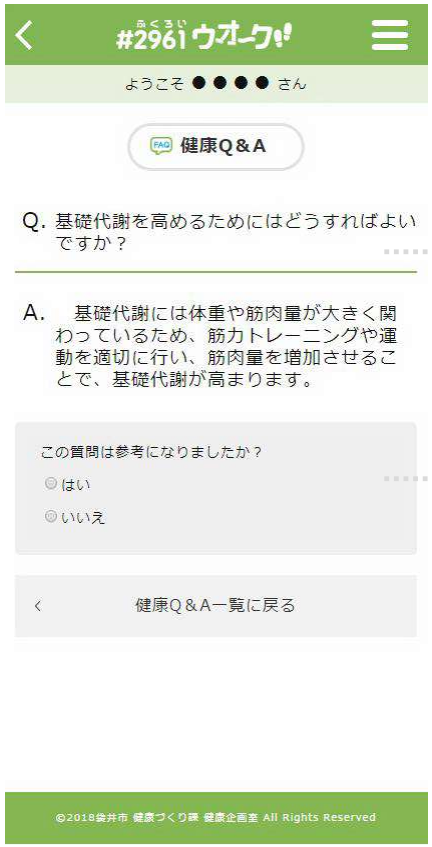
※既に回答済の場合でもアンケートを
　修正できます。

健康Q＆A

健康に関するQ&Aが閲覧できます。



健康に関するQ&Aが表示されます。
質問をクリックすると回答を確認できます。



選択した質問とそれに対する回答が表示されます。

この質問が参考になったか否かの回答にご協力ください。
「はい」または「いいえ」を選択してください。

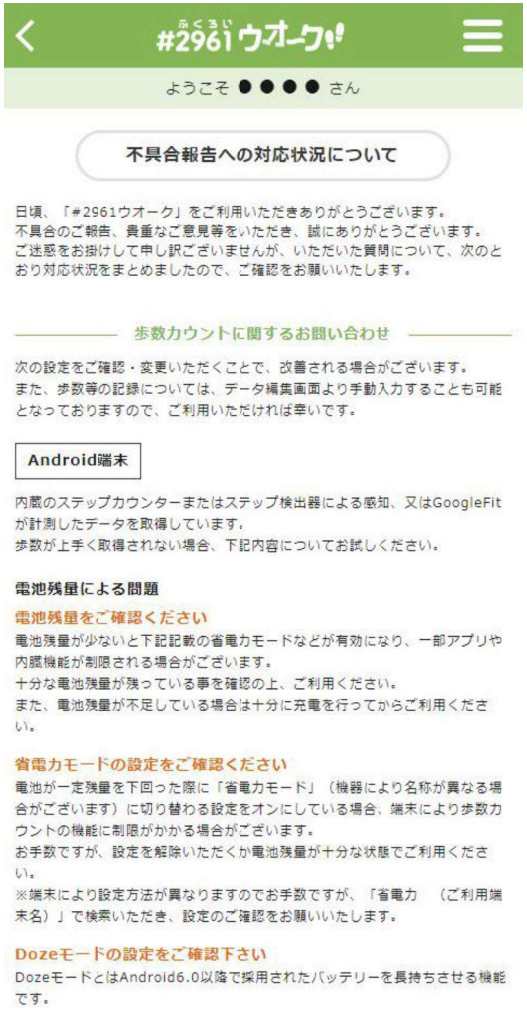
#2961ウオーク　不具合報告

不具合報告　本システムに関する不具合がございましたらご報告ください。

不具合内容を入力します。

入力が完了したら「不具合を報告する」ボタンをクリックし、情報を送信します。

いただきました不具合に関する対応状況をご確認いただけます。

#2961ウオーク　不具合報告への対応状況について

不具合報告への対応状況について　いただきました不具合に関する対応状況をご確認いただけます。