

STEP3. ポイントを貯める

iOS

Android

▼ ポイント確認方法

※日ごとの獲得ポイントは、
ここから全て確認できます。

行動と獲得ポイント		
アクティビティ (毎日)		
起動	アプリを起動	10pt
体重	体重を記録	5pt
歩数	2,000歩以上を歩く	10pt
	4,000歩以上を歩く	10pt
	6,000歩以上を歩く	15pt
	8,000歩以上を歩く	20pt
食事	食事を投稿	5pt
睡眠	睡眠時間を記録	5pt
血圧	血圧を記録	5pt
飲酒	休肝日	5pt
アクティビティ (毎月)		
BMI	BMIが標準値 (18.5~24.9)	30pt
アクティビティ (毎年)		
健康診断	健康診断を受診	300pt



歩数の確認方法



当日の歩数は、
トップ画面ですぐ確認できます。

《歩数の取得について》

iOSは[ヘルスケア]、
Androidは[Google Fit]から取得しています。

歩数の反映はデータ通信が走るアプリ起動時、もしくはリロード時（トップ画面で上から下へスワイプ）です。

画面を見たとき、本来より歩数が少ないと思った際は、上記をお試しください。

タップするとグラフの表示期間が変わります。

体重・睡眠の記録方法

① [体重] タブからの記録



体重・日付のタップで編集できます。



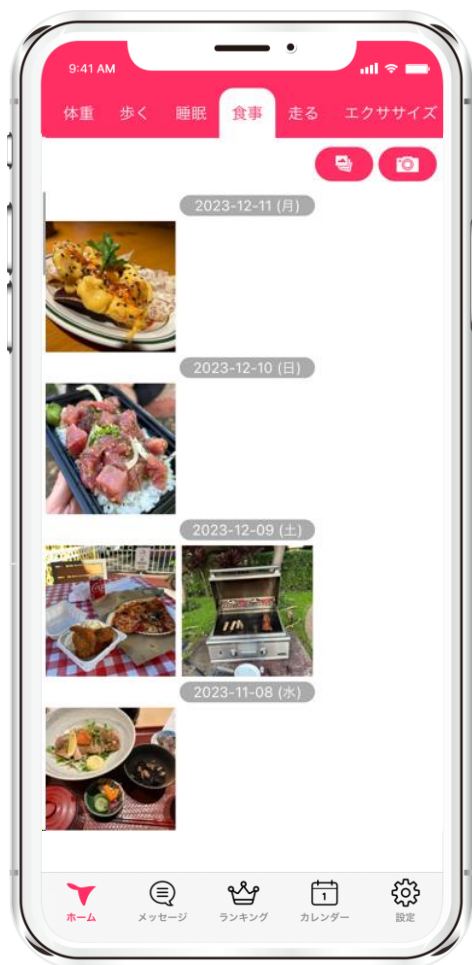
当日の記録はトップ画面から編集できます。

② [睡眠] タブからの記録



就寝・起床時間のタップで編集できます。

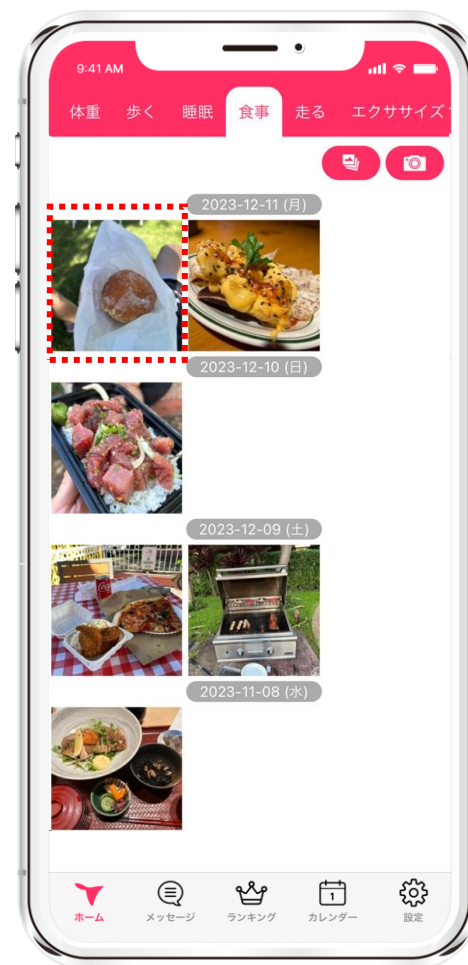
食事の記録方法



食事タブを選択



①か②、いずれかを選択



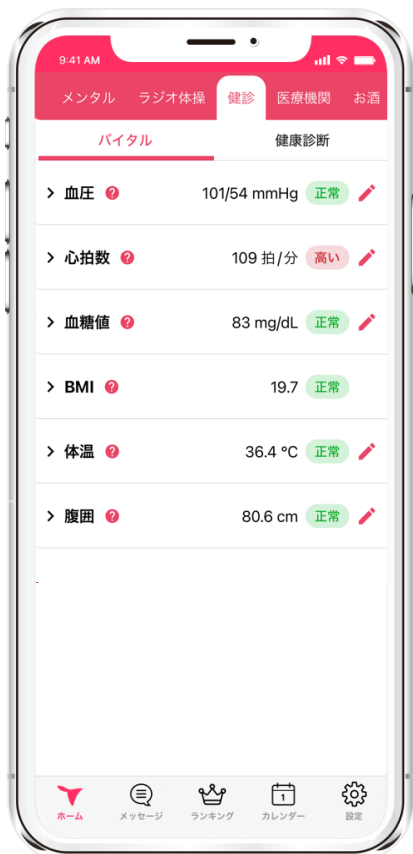
写真の取り込みが完了されればポイント獲得
(ポイント付与は1日1回のみ対象です。)

STEP3. ポイントを貯める 各5pt/日

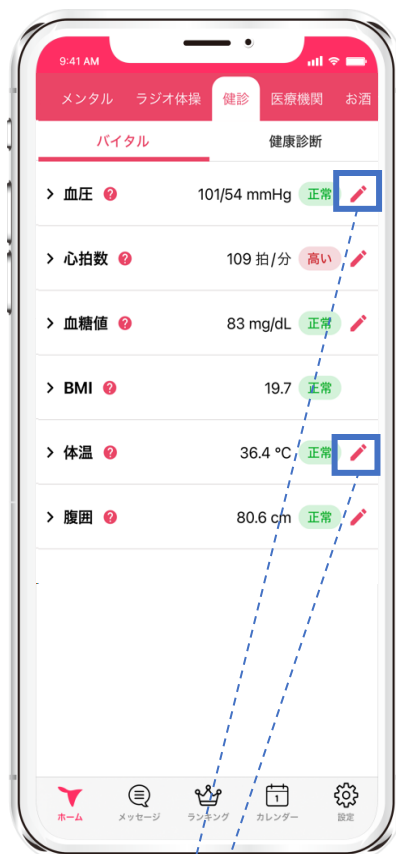
iOS

Android

血圧の記録方法



健診タブを選択



編集ボタンをタップ



最高血圧と最低血圧を入力して保存ボタンをタップしてポイント獲得

BMI標準の維持



▼ポイント付与の条件とタイミング

月末のBMIが標準内（18.5～24.9）であれば、翌朝1日に月末付けでポイント付与

健康診断・人間ドックの記録方法



健診受診・人間ドック受診をタップ



①か②、いずれかを選択



受診した日付を選択、病院名を入力し【保存】をタップ

イベント参加後のコード入力

コードの入力方法は手入力と二次元コード読み込みどちらでもOKです。

