## チャレンジメニューを設定する

| ■ はんだ健康マイレージ<br>0 歩                                      |
|--|
| 目標達成まであと 8,000 歩   |
| 過去の記録 📀  |
| 総保有ポイント OP ●   |
| 優待カード発行まであと 500P ●                                       |
| チャレンジ  |
| チャレンジがありません<br>チャレンジを追加する <b>●</b>                       |
| ウォーキング   |
| さまざまな拠点をめぐる<br>ウォーキング<br>実際コースを歩かなくても、名所を回る疑似体験ができま<br>す |
| ¬−ʒIJZ⊾♠   |

「チャレンジを追加する」を押す。

最大5件まで追加できます。 うどんやラーメンの汁は半分残... 目標 テーマカラー チャレンジ 30 31 1 日月火 毎日朝ご飯を食べる  $\bigcirc \bigcirc \bigcirc$ 1日 0 毎食後、歯みがきをする  $\bigcirc \bigcirc \bigcirc$ 1日 0 15分以上ストレッチや運動をする 0日0 チャレンジを追加する ● \* A

①14の健康づくり項目の中から、
 取り組みたい項目を最大5つ選ぶ。
 ②好きな色を選択し、「登録」を押す。



目標が表示されます。

## チャレンジポイントを貯める

|                     | はん                  | だ健康   | ⊛ ◎ ₄<br>रिर्न<br>3,9 | <sup>ig</sup> ⊿∎<br>∠−<br>44 | 187%<br>-ジ<br>歩  |   |
|---------------------|---------------------|---|-----------------------|------------------------------|------------------|---|
|                     |                     | 目標達   | 成まであ                  | と 4,05                       | 6步               |   |
| 総任                  | 呆有ポイント              |   |                       | 過去 <i>0</i><br>8P <b>(</b>   | 記録               | > |
| 優行                  | 寺カード発行まつ            | であと   | 4                     | 92P 🕻                        | >                |   |
| チャ                  | レンジ                 |   | <b>31</b><br>月        | 1<br>火                       | 2<br>水           |   |
| 毎日朝<br>2日 ●         | ご飯を食べる              |   | $\bigcirc$            | 0                            | Ø                |   |
| 毎食後<br>1日 ●         | 、歯みがきを <sup>、</sup> | する  | 0                     | 0                            | 0                |   |
| 15分以<br>0日 <b>2</b> | (上ストレッチ<br>)        | や運動をす   | 3<br>()               | 0                            | 0                |   |
| うどん<br>0日 <b>0</b>  | やラーメンの              | 汁は半分残   | <del>ه</del> ()       | 0                            | 0                |   |
| <b>1</b>            | 記録                  | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | ランキング                 | ý                            | ●=0<br>★<br>イベント |   |

チャレンジ内の「〇」を押す。

| しただ健康マイレージ の#                           |
|---|
|   |
| 目標達成まであと 8,000 歩                        |
| 過去の記録で                                  |
| 総保有ポイント 2P 오                            |
| 優待カード発行まであと 498P ●                      |
| 「15分以上ストレッチや運動をする」を本<br>日達成しましたか?       |
| 達成した<br>閉じる                             |
| 毎食後、歯みがきをする<br>1日 ●                     |
| 15分以上ストレッチや運動をする 〇〇〇〇                   |
| チャレンジを追加する ●                            |
| ↑ 2 A 2 A A A A A A A A A A A A A A A A |

「達成した」を押す。



チャレンジ内の「〇」に チェックが入り、 総保有ポイントが増える。

## チャレンジメニューを変更する

2025年 2月

日

30

6

13

20

27

月

31

7

14

21

28

0日/30日

記録

A

\*-/

| はんだ健康              | ■<br>マイレージ<br>0歩 |
|--------------------|------------------|
| 目標達                | 成まであと 8,000 歩    |
|                    | 過去の記録 🔈          |
| 総保有ポイント            | 0P 🕑             |
| 優待カード発行まであと        | 500P 📎           |
| チャレンジ              |                  |
| チャレンジがありません<br>チャレ | ィンジを追加する ᅠ ▶     |
| ウォーキング             |                  |
| さまざまな拠点をめく         | 3                |



「チャレンジを追加する」を押して 同様の手順でチャレンジメニューを 設定する。

| 目標達成まであと 4056 歩         過去の記録 ●         総保有ポイント       8P ●         優待カード発行まであと       492P ●         チャレンジ       31 1 2<br>月 火 水         毎日朝ご飯を食べる       ●         2日 ●       ●         毎食後、噛みがきをする       ●         1日 ●       ●         15分以上ストレッチや運動をする       ●         ○日 ●       ●         うどんやラーメンの汁は半分残す       ●         ○日 ●       ●         ○日 ●       ●         ○       ●         ○       ●         ○       ●         ○       ●         ○       ●         ○       ●   | く はんだ優                       | <sup>© ⊖ 4G</sup> ⊿₿87%<br>建康マイレージ<br>3,944 歩 |
|---|------------------------------|---|
| 総保有ポイント     8P ●       優待カード発行まであと     492P ●       チャレンジ     31 1 2<br>月 火 水       毎日朝ご飯を食べる     ●       2日 ●     ●       毎食後、歯みがきをする     ●       1日 ●     ●       15分以上ストレッチや運動をする     ●       0日 ●     ●       うどんやラーメンの汁は半分残す<br>0日 ●     ●       うどんやラーメンの汁は半分残す<br>0日 ●     ●   | E                            | 標達成まであと 4,056 歩                               |
|   | 総保有ポイント                      | 過去の記録 ♥<br>8P ●                               |
| 第       1       1       2         日朝ご飯を食べる             2日              毎食後、歯みがきをする              日               1日                15分以上ストレッチや運動をする <t< td=""><td>優待カード発行まであと</td><td>492P 🕑</td></t<>   | 優待カード発行まであと                  | 492P 🕑  |
| 毎日朝ご飯を食べる<br>2日 ●<br>毎食後、歯みがきをする<br>1日 ●<br>15分以上ストレッチや運動をする<br>0日 ●<br>うどんやラーメンの汁は半分残す<br>0日 ●<br>○<br>○<br>○<br>○<br>○<br>○<br>○<br>○<br>○  | チャレンジ                        | 31 1 2<br>月 火 水                               |
| <ul> <li>毎食後、歯みがきをする</li> <li>1日 ●</li> <li>15分以上ストレッチや運動をする</li> <li>0日 ●</li> <li>うどんやラーメンの汁は半分残す<br/>0日 ●</li> <li>○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○</li></ul>  | 毎日朝ご飯を食べる<br>2日 <b>●</b>     | ○ ⊘ ⊘   |
| 15分以上ストレッチや運動をする<br>0日 ●<br>うどんやラーメンの汁は半分残す<br>0日 ●<br>0日 ● | 毎食後、歯みがきをする<br>1日 <b>●</b>   | $\bigcirc \oslash \bigcirc$                   |
| うどんやラーメンの汁は半分残す<br>0日 ●   | 15分以上ストレッチや運動<br>0日 ●        |   |
| ↑ 記録 グラフ ランキング 1ペント   | うどんやラーメンの汁は半:<br>0日 <b>●</b> |   |
|   | ↑<br>ホーム 記録 グラフ              |   |

赤枠部分を押す。

右上のごみ箱マークを押す。

<u>رت</u> الا Î

土

5

12

19

26

3

2025年 4月

金

4

11

18

25

2

先月比較 0日

**シ**ランキング

\_\_\_\_ ★

イベント

15分以上ストレッチや運動をする

2025年 3月

水

2

9

16

23

30 1

木

3

10

17

24

火

1

 $\bigcirc$ 

8

15

22

29

## チャレンジ達成を押し忘れた場合

|    |      | はん    | で健康 <sup>、</sup> | ००4<br>र्<br>3,9 | ⊊⊿<br>ل<br>44 | 87%<br>-ジ      | ) |       |
|----|------|-------|------------------|------------------|---------------|----------------|---|-------|
|    |      |       | 目標達成             | まであ              | と 4,0         | 56 歩           |   | 2025年 |
|    |      |       |                  |                  | 過去の           | の記録            | > | 日     |
|    | 総保有ポ | イント   |                  |                  | 8P (          | 0              |   | 30    |
|    | 優待カー | ド発行まで | あと               | 4                | 92P (         | D              | 3 | 6     |
| -  |      |       |                  | 31               | 1             | 2              |   | 13    |
| +  | ヤレン  | />    |                  | 月                | <b>,</b> 火    | Z<br>水         |   | 20    |
| 毎  | 日朝ご飯 | を食べる  |                  | $\bigcirc$       |               |                |   | 27    |
| 2  | ∃●   |       |                  | 0                |               | •              |   |       |
| 毎  | 食後、歯 | みがきをす | 3                | $\sim$           |               | ~              |   |       |
| 1  | ⊟⊅   |       |                  | $\bigcirc$       | 0             | 0              |   |       |
| 15 |      | ۲     | 運動をする            |                  |               |                |   | (     |
|    |      | ドレッチャ | 運動でする            | $\bigcirc$       | $\bigcirc$    | $\bigcirc$     |   |       |
| 0  |      |       |                  |                  |               |                |   |       |
| う  | どんやラ | -メンの汁 | は半分残す            | $\bigcirc$       | $\bigcirc$    | $\bigcirc$     |   |       |
| 0  | ∃€   |       |                  | $\bigcirc$       | $\bigcirc$    | $\bigcirc$     |   |       |
| 1  |      |       | Â                | Ŷ                |               | ( <b>0−0</b> ) |   | 1     |
| ホ・ | -4   | 記録    | グラフ              | ランキング            | 1             | イベント           |   | ホ・    |
|    |      |       |                  |                  |               |                |   |       |

赤枠部分を押す。

| 5年 2月                | ]             | 2025           | 年 3月         |     | 2025年      | 4月                |                  |         |   |
|----------------------|---------------|----------------|--------------|-----|------------|-------------------|------------------|---------|---|
| 日                    | 月             | 火              | 水            | 木   | 金          | ±                 |                  |         |   |
| 30                   | 31            | $\bigcirc^{1}$ | $\bigcirc^2$ | 3   | 4          | 5                 |                  |         |   |
| 6                    | 7             | 8              | 9            | 10  | 11         | 12                |                  |         |   |
| 13                   | 14            | 15             | 16           | 17  | 18         | 19                |                  |         |   |
| 20                   | 21            | 22             | 23           | 24  | 25         | 26                |                  |         |   |
| 27                   | 28            | 29             | 30           | 1   | 2          | 3                 |                  |         |   |
|                      |               |                |              |     |            |                   |                  |         |   |
| 0 F                  | <b>T</b> / 30 | A              |              | Ŧ   | も月比較       | 0日                |                  |         |   |
|                      | <b>,</b> ,    | П              |              |     |            |                   |                  |         |   |
|                      |               |                | 3            | 遡る  | <b>最</b> 大 | <b>と7</b> E<br>こが | <b>]</b> ま<br>でき | で<br>ます | 0 |
|                      | A             |                | ~2           | 1   | ית         | e-01              |                  |         |   |
| <b>₩</b><br><i>¬</i> |               | 记録             | が<br>ガラフ     | 5×+ | トング        | イベント              |                  |         |   |
|                      |               |                |              |     |            |                   |                  |         |   |

Î

15分以上ストレッチや運動をする

カレンダーが出てくるので、 達成した日の「〇」を押す。