

いちかわ健康マイレージ

毎日の健康記録およびその他の機能

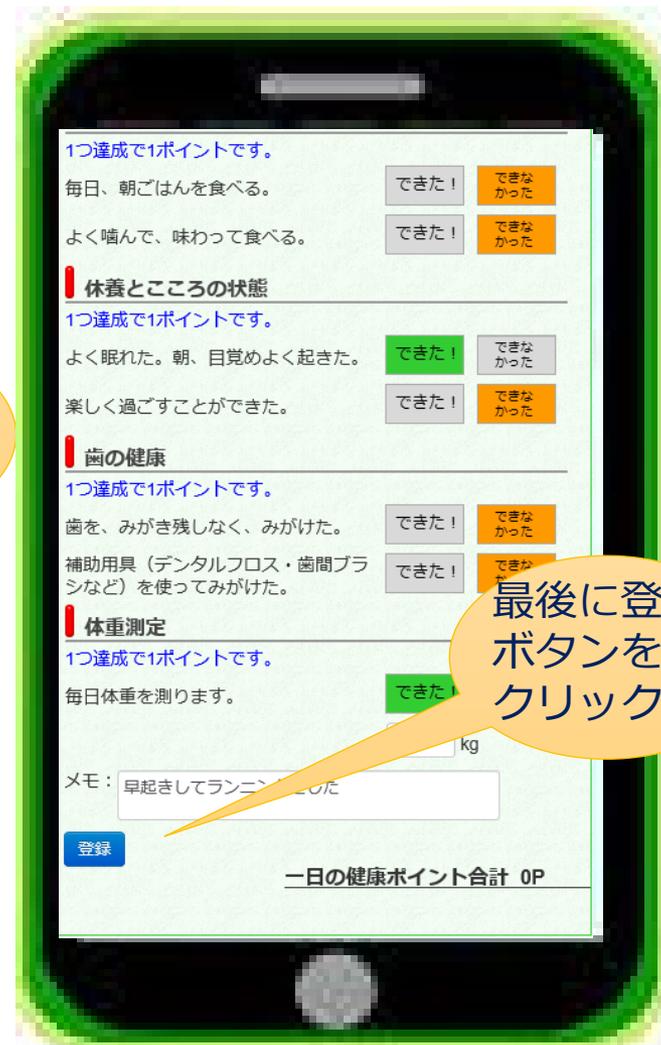
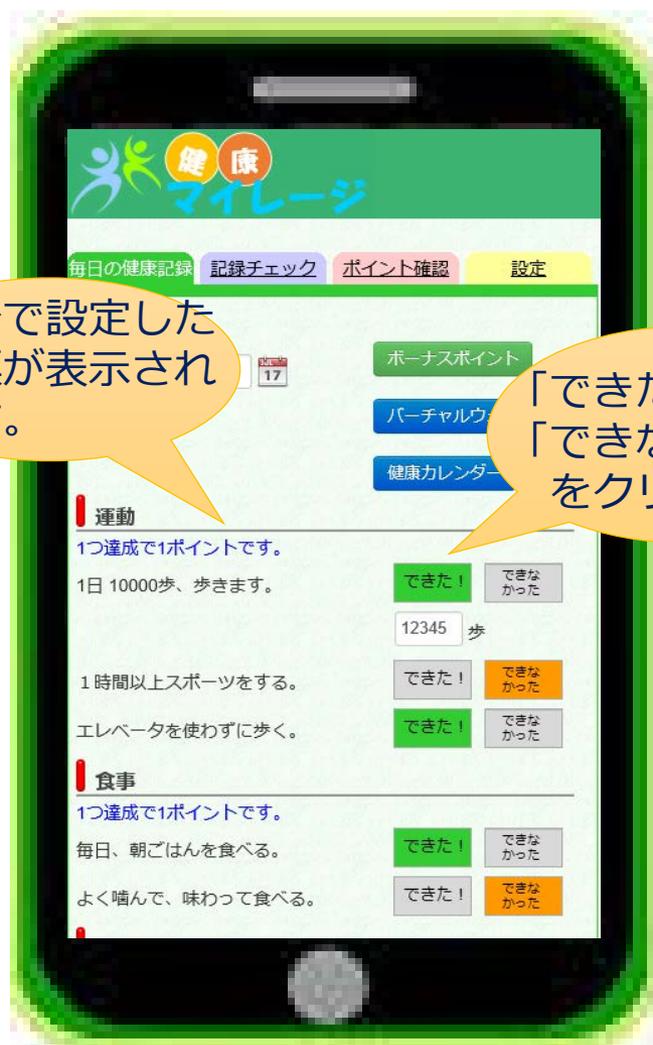
1. 毎日の健康記録（デイリーポイント）

毎日の健康記録画面では、設定した目標を達成できたかどうかを、「できた」「できなかった」でチェックしていきます。

自分で設定した目標が表示されます。

「できた」または「できなかった」をクリック。

最後に登録ボタンをクリック



2. ボーナスポイント

特定健診や人間ドッグを受診すると、20ポイント
がん検診を受診すると、10ポイント

市で行う健康講座や講演会、スポーツイベントに参加すると、10ポイント
禁煙すると、10ポイント のボナスポイントがたまります。

毎日の健康記録 記録チェック ポイント確認 設定

日付 (※必須) : 2017/02/20 31

健康記録の一覧

バーチャルウォーキング

健康カレンダー

運動
どれか1つ達成で1ポイントです。
1日 1000歩、歩きます。
※ 10分の歩行で1000歩の目安です。

できた! できなかった

歩

1時間以上スポーツや体操など運動をする。 できた! できなかった

階段を使うように心がける。 できた! できなかった

食事
どれか1つ達成で1ポイントです。
毎日、朝ごはんを食べる。 できた! できなかった

よく噛んで、味わって食べる。 できた! できなかった

野菜を毎食とる できた! できなかった

休養とこころの状態
どれか1つ達成で1ポイントです。
よく眠れた。朝、目覚めよく起きた。 できた! できなかった

楽しく過ごすことができました。 できた! できなかった



健康講座・講演会 1 (10P) 登録

健康講座・講演会 2 (10P) 登録

健康講座・講演会 3 (10P) 登録

健康講座・講演会 4 (10P) 登録

健康講座・講演会 5 (10P) 登録

スポーツイベント・教室

スポーツイベント・教室 1 (10P) 登録

スポーツイベント・教室 2 (10P) 登録

スポーツイベント・教室 3 (10P) 登録

スポーツイベント・教室 4 (10P) 登録

スポーツイベント・教室 5 (10P) 登録

禁煙

たばこを吸わない・やめた (10P) 登録

ボーナスポイント合計 0P

健康記録に戻る



毎日の健康記録 記録チェック ポイント確認 設定

特定健診・人間ドッグ

日付 (※必須) : 2017/02/20 31

場所:

登録

戻る

日付を入力し、最後に登録ボタンをクリック

3. 記録の振り返り

毎日入力した歩数や体重は「記録チェック」からグラフで確認することができます。
 歩数は登録者の中での順位がランキングで表示されます。
 毎日の記録は、「健康記録の一覧」画面から見るすることができます。

歩数・体重グラフ

毎日の健康記録 **記録チェック** 本

日付 (※必須) : 2017/02/20

健康記録の一覧 ボーナスポイント バーチャルウォーキング 健康カレンダー

運動
 どれか1つ達成で1ポイントです。
 1日 1000歩、歩きます。 ※10分の歩行で1000歩の目安です。
 できた! できなかった

1時間以上スポーツや体操など運動をする。
 できた! できなかった

階段を使うように心がける。
 できた! できなかった

食事
 どれか1つ達成で1ポイントです。
 毎日、朝ごはんを食べる。
 できた! できなかった

記録の振り返り

<5週目>

| 日付 | 曜日 | 運動 | 食事 | 休養とこころの状態 | 歯の健康 | 体重測定 | ポイント | |
|-------|----|----|--------------|-----------|--------|------|------|----|
| 08/29 | 金 | | | | | | 0 | |
| 08/30 | 土 | | | | | | 0 | |
| 08/31 | 日 | | | | | | 0 | |
| 09/01 | 月 | ○ | × | ○ | ○ | ○ | 4 | |
| | | 歩数 | 10000歩 | 体重 | 62.1kg | | | |
| 09/02 | 火 | ○ | ○ | × | × | ○ | 3 | |
| | | 歩数 | 12000歩 | 体重 | 61.8kg | | | |
| 09/03 | 水 | × | × | × | ○ | ○ | 2 | |
| | | 歩数 | 8000歩 | 体重 | 61kg | | | |
| 09/04 | 木 | ○ | × | ○ | × | × | 2 | |
| | | メモ | 早起きしてランニングした | | | | | |
| | | 歩数 | 23000歩 | 体重 | 62.2kg | | | |
| 1週間の計 | | | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 11 |

メモを表示しない

歩数グラフ

今日の歩数合計 53,000歩

前日歩数ランキング: 3位/11人中 8000歩
 累計歩数ランキング: 3位/11人中 53000歩

体重グラフ