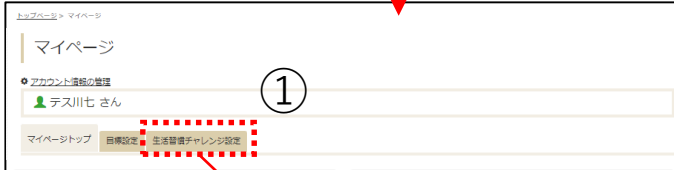
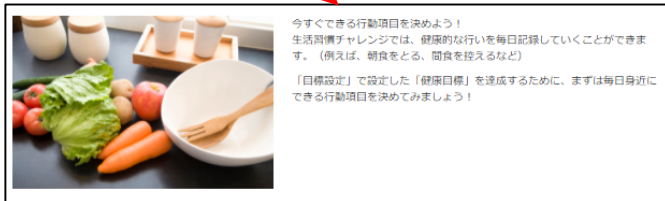


コース選択方法

マイページ（生活習慣チャレンジ設定）



① 『生活習慣チャレンジ設定』タブを押下すると、生活習慣チャレンジ設定ページに遷移します。



② ご自身で取り組みたい項目を選択してください。
ここで選択した項目に対して、日々『できた』、『できなかった』を記録していただけます。

※付与ポイント数が1以上の項目は、『できた』の記録に対してポイントが付与されます。



③ 『目標設定する』ボタン押下で設定完了です。

記録入力方法

記録入力



④

④ 『記録入力』ボタンを押下すると、記録入力画面へ遷移します。

トップページ > 記録入力

チャレンジメニューの記録

⑤

登録日 3日前 2日前 1日前 今日

⑨

日付指定: 2021/4/23

すべて登録

⑥

ウォーキングチャレンジ

歩数 歩/日 歩行距離 km 消費カロリー kcal

最新記録 7,511 歩/日

⑩

メモ 登録

⑦

生活習慣チャレンジ

生活習慣チャレンジ

チャレンジ目標	付与ポイント数	できた	できなかった
1日30分以上の運動をする	1p/日	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
朝食をとる	1p/日	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
最低6時間以上の睡眠をとる	1p/日	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

メモ 登録

⑧

体重記録

体重 kg 腰囲 cm

最新記録 52.0 kg 71.4 cm

メモ 登録

⑤ 記録したい日付を指定します。
※2週間分のみ遡って記録可能です。

⑥ 当日の歩数を入力できます。

※アプリで歩数を自動連携している場合も含め、常に後に入力したものが保管されます。

※スマホアプリから遷移してきた場合は、修正できません。

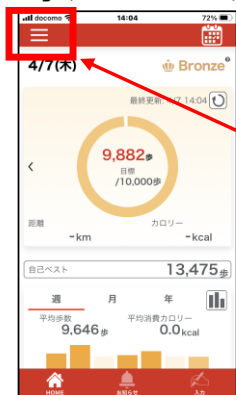
⑦ ご自身で設定した生活習慣チャレンジの項目に対して『できた』、『できなかった』の記録を入力できます。

⑧ 体重、腹囲を入力できます。

⑨ 『すべて登録』ボタンで⑭⑮⑯の記録を一括登録できます。

⑩ 『登録』ボタンで⑭⑮⑯それぞれの記録を個別登録できます。

専用アプリ「BeneONE」の場合



ここをクリック



健康ポイントTOPをクリック



※TOPページになります