

# 日々の取組達成によるマイレージの貯め方

## 1 チャレンジの設定をする



「チャレンジを追加する」を押す。



①7つの健康づくり項目の中から、  
取り組みたい項目を1つ選ぶ。  
②お好きな色を選択し、「登録」を押す。

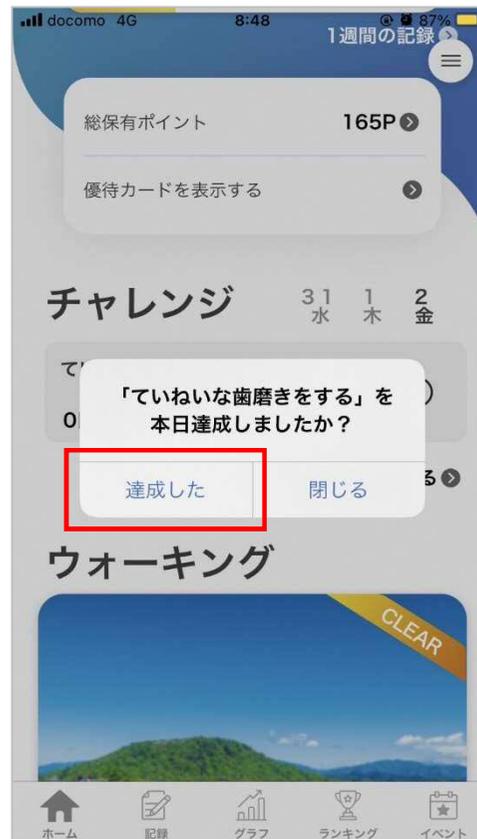


「OK」を押す。

## 2 マイレージ（総保有ポイント）を貯める



チャレンジ内の「○」を押す。



「達成した」を押す。

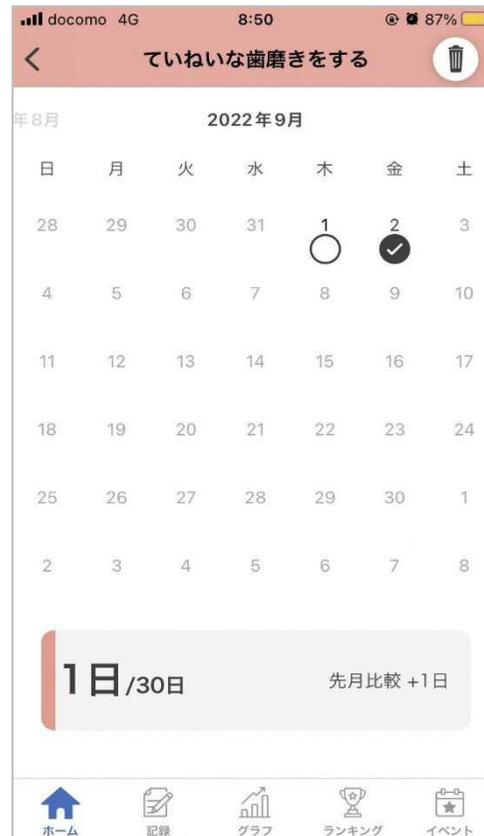


チャレンジ内の「○」にチェックが入り、総保有ポイント数が 1P 増える。

### 3 日々の取組達成を押し忘れた場合



チャレンジ内の赤枠部分を押す。

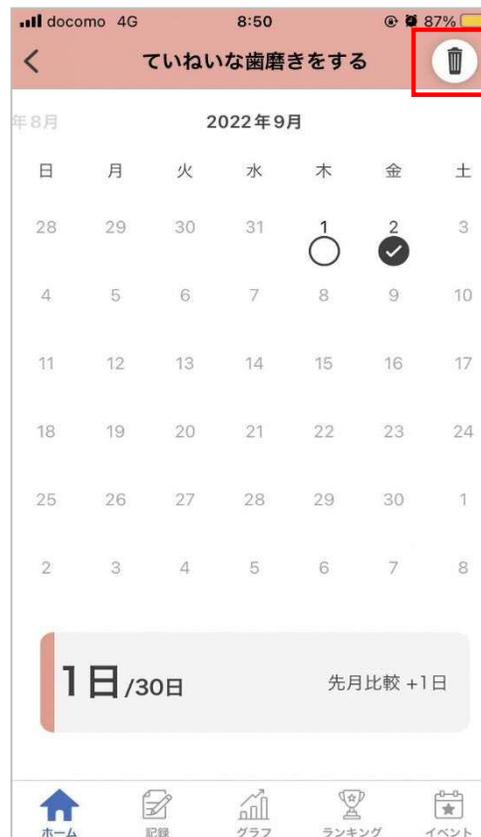


カレンダーが出てくるので、取組達成した日の「○」を押す。  
最大7日まで遡れる。

## 4 取組項目を変更したい場合



チャレンジ内の赤枠部分を押す。



右上のごみ箱のマークを押す。



はじめに行ったチャレンジの設定と同様の手順で取組項目を設定する。

※取組項目を変更してもマイレージ（総保有ポイント）は減りません。  
1日に付けられるマイレージは取組項目に関わらず1回のみです。