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

Il docomo 4G 15:43	
E State	 健康マイレージ 2,917 歩
目標達成	まであと 3,083歩
	1週間の記録 Э
総保有ポイント	165P 🕑
優待カードを表示する	0
チャレンジ	3031 1 火水 木
ていねいな歯磨きをする 0日 ●	000
チャ	レンジを追加する 📎
	(中) 美 ランキング イベント

チャレンジ内の「〇」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 1 P 増える。

3 日々の取組達成を押し忘れた場合

Il docomo 4G	8:49	e	87% 🛄
A Constant	とよた健 1	_{康マイレ} ,784	ラジ歩
	日標達成まで	あと 4 216+	ŧ
	LINE MO	1週間の記	録》
総保有ポイン	~ ト	166P 🛛	
優待カードを	を表示する	•	^{>}
チャレン	ジョ	31 1 水 木	2 金
ていねいな歯間 1日 ●	ききをする (9
	チャレン	ンジを追加す	30
	2 2 2 2 7 7 7	マンキング	0-0-0- ★ イベント

チャレンジ内の赤枠部分を押す。

ull doco	mo 4G		8:50		• •	87% 🔛
<	7	いねい	な歯磨	きをする	5	
年8月		2	022年9.	月		
日	月	火	水	木	金	±
28	29	30	31	$\overset{1}{\bigcirc}$	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	4	5	6	7	8
1日/30日 先月比較+1日						Η
1	En la	2 19		ランキ	マング	0-0 ★ イベント

カレンダーが出てくるので、取組達 成した日の「〇」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

all docomo 4G	8:49	@ 🖉 8	7% 💭
A CONTRACTOR	とよた健!	東マイレ- ,784 ≵	● -ジ 歩
	目標達成まで	あと 4,216歩	
		1週間の記録	Ø
総保有ポイン	ント	166P O	
優待カード	を表示する	٥	
チャレン	ノジ 3	1 1 2 水 木 金	ž
ていねいな歯/ 1日 ●	磨きをする)
	チャレン	νジを追加す る	50
	بر الله الم	ランキング - 1	0-0 ★ (<>≻

チャレンジ内の赤枠部分を押す。

.II docc	omo 4G		8:50		@ Ø	87%
<	7	いねい	な歯磨	きをする	5	
年8月		2	022年9	月		
B	月	火	水	木	金	±
28	29	30	31	$\overset{1}{\bigcirc}$	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	4	5	6	7	8
1日/30日 先月比較 +1日						
			ر الآلم 2777		ア	0-0 ★

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。