

ごてんば健康マイレージの操作、入力方法 ①

① 画面右上のマークから
「健康マイレージ」のタブをクリック



② まずは目標設定！
自由設定できる「運動」と「食事」の項目
の「編集」ボタンを押し、自分の目標を設定
しましょう。



③ 「こつこつポイント」を記録する
「こつこつポイントを記録」をクリック。
達成日と達成した目標を入力して、「記
録」を押すと、ポイントが追加されます。



④ 「ごほうびポイント」を記録する
「ごほうびポイントを記録」をクリック。
達成日と達成した項目を入力して、「記
録」を押すと、ポイントが追加されます。

