

「みんなで歩こうproject」 登録方法（最初に1度だけ）

「今すぐ会員登録！」をクリックしてください。

The screenshot shows the website 'カラダにいいこと研究所' (Ikoto Lab) in a Windows Internet Explorer browser. The address bar shows 'http://ikoto-lab.com/'. The website has a yellow header with a logo and navigation menu. The main content area features a banner with the text 'あしたのわたしをつくる場所。' and a 'カラダにいいこと研究所 ご利用ガイド' section. On the right, there is a 'ログイン' (Login) form with fields for 'メールアドレス' (Email address) and 'パスワード' (Password), and a 'ログイン' button. Below the login form is a red callout bubble with the text '今すぐ会員登録！をクリック' (Click 'Sign up now!'). At the bottom right, there is a red button with a pencil icon and the text '今すぐ会員登録！' (Sign up now!). Below that is a section titled 'はじめてご利用の方へ' (For first-time users) with a logo and the text 'カラダにいいこと研究所 って…なんだろう?' (Ikoto Lab... what is it?).

Windows Internet Explorer
http://ikoto-lab.com/

カラダにいいこと研究所

HOME お知らせ 健康コラム エクササイズ ヘルシーレシピ イベント 施設案内

あしたのわたしをつくる場所。

カラダにいいこと研究所 ご利用ガイド

ログイン

メールアドレス
パスワード

ログイン

※パスワードをお忘れ
※PCのメールアドレス
で下さい。

今すぐ会員登録！
をクリック

今すぐ会員登録！

はじめてご利用の方へ

カラダにいいこと研究所
って…なんだろう？

おしらせ	一覧を見る	新着エントリー
2011.08.25	測定データ表示遅延が復旧致しま... 昨日ご案内させていただきました。タニ...	2011.08.25 測定データ表示遅延が復旧致しました。 [お知らせ]
2011.08.24	測定データ表示の遅延につきまして 8月23日(火)夜半より現在に至るまで...	2011.08.24 測定データ表示の遅延につきまして [おし らせ]
2011.08.10	「今月のおうちごはん」のレシピ... 旬の魚を使った健康レシピ「今月のおう...	2011.08.10 「今月のおうちごはん」のレシピが登録 できるようになりました！ [おしらせ]
2011.05.13	「カラダにいいこと研究所」に新... 食事の記録を行う際に「食事画像の参照...	2011.05.13 「カラダにいいこと研究所」に新機能！！ [おしらせ]

以下の「新規登録」画面が表示されたら

- ・ご自身の「メールアドレス」を2回、
- ・表示されている歪んだ文字 = 「確認キーワード」を、
入力して、「送信」ボタンをクリックしてください。

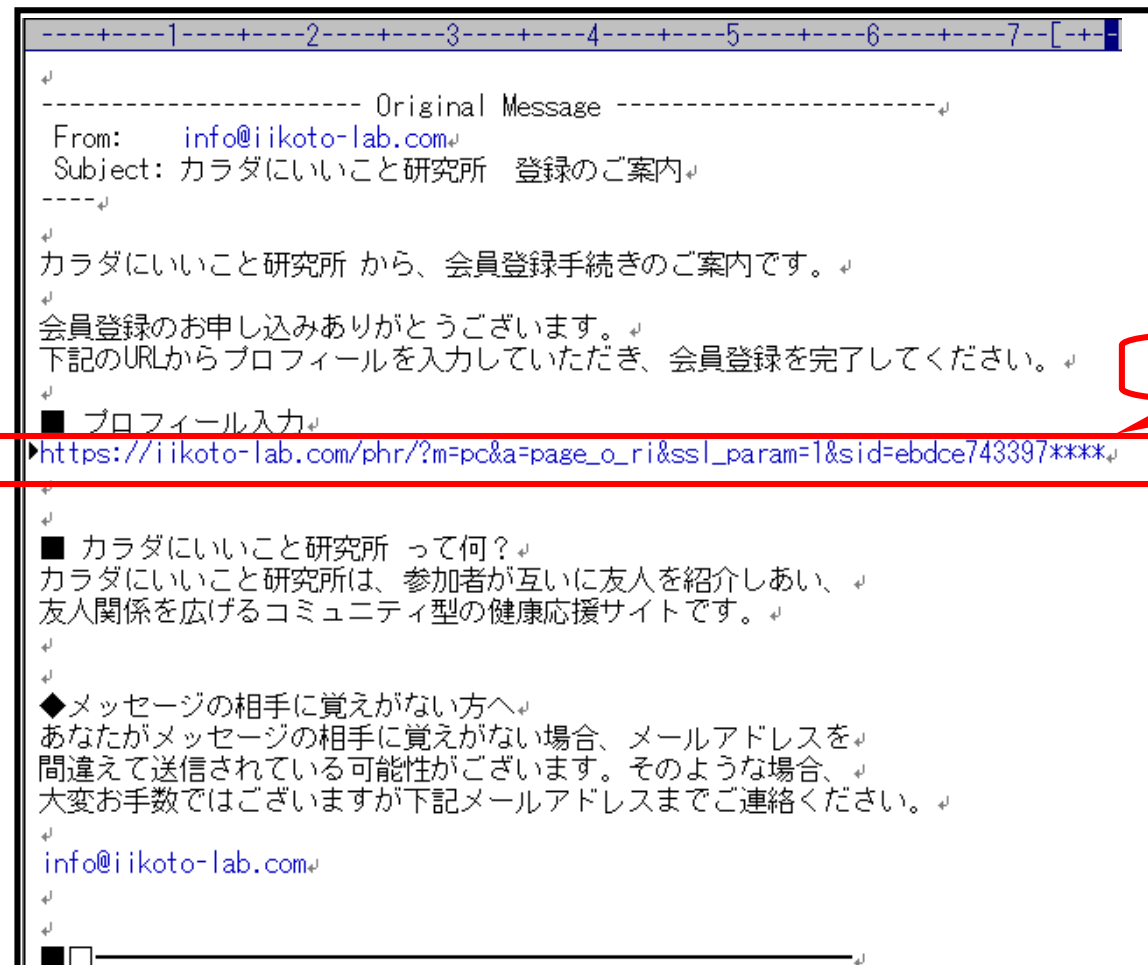
確認キーワードは画面表示のたびに変化しますので、表示されている文字列を読み取って、入力してください。



次に、先ほど入力した「メールアドレス」へのメール受信をご確認ください。以下のメールが届きます。

「プロフィール入力」の下のURLをクリックして、サイトにアクセスしてください。

<メール文面>



クリック

以下の「利用規約」画面が表示されたら、
記載内容をご確認いただき、問題なければ、
「同意して登録手続きへ」ボタンをクリックしてください。

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying <http://ikoto-lab.com/>. The page header includes the site logo and navigation links for [お問い合わせ](#) and [利用規約](#). The main content area features a section titled **会員登録** with the text: "サービスを利用するには、以下の規約を遵守してください。利用者ご本人により会員規約に同意のうえ、登録手続きを進めてください。" Below this is a section titled **利用規約** with a background image of green leaves. The text in this section reads: "「カラダにいいこと研究所」利用規約(以下、「本規約」といいます。)は、登録会員と福井ケーブルテレビ株式会社(以下、「当社」といいます。)との間で、当社又はその委託先が提供する「カラダにいいこと研究所」サービス及びこれに付随する各種サービスをご利用いただくための利用の条件を定めるものです。" At the bottom of the page, there is a date "2010年12月15日発効" and a prominent red-bordered button labeled **同意して登録手続きへ**. A "このページの先頭へ" link is also visible in the bottom right corner.

以下の「プロフィール入力」「生活活動の強度」「パスワードの設定」画面が表示されたら、各項目を入力して、「確認画面」ボタンをクリックしてください。確認画面が表示されて内容に間違いがなければ「登録」ボタンをクリックしてください。

生年月日を公開したくない場合は「公開しない」を選択します
 「全員に公開」を選択すると会員全員から参照されます
 「マイサポーター」とは自分の記録を見てほしい相手の会員のことで
 「マイサポーター」の設定はHOME画面から行います

本名ではなく、ご自身と自分ではわかるもの(愛称、ニックネーム)

普段の生活でどれくらい体を動かしているかを選択します

カラダにいいこと研究所にログインする時に使います

ご自分の秘密の質問と答えを設定します
 パスワードを忘れた時にご自分で設定した質問に答えることでパスワードを確認することができます

このページの先頭へ

プロフィール入力 (※の項目は必須です)

ユーザー名 ※	<input type="text"/>
生まれた年 ※	<input type="text"/> 年 (西暦) 全員に公開
誕生日 ※	<input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日 全員に公開
性別 ※	選択してください
身長 ※	<input type="text"/> cm
体重 ※	<input type="text"/> Kg

生活活動の強度 (消費カロリーの計算に使用します) (※必須項目です)

<input type="radio"/>	弱	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞などをしている方。
<input type="radio"/>	中	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車接客、家事などの立位での業務が比較的多いほか大部分は座位での事務、談話などをしている方。
<input type="radio"/>	強	1日1時間程度は比較的強い身体活動(スポーツ)を行っている方や、大部分は立位での作業であるが1時間程度は農作業、漁業などの比較的強い作業に従事している方。

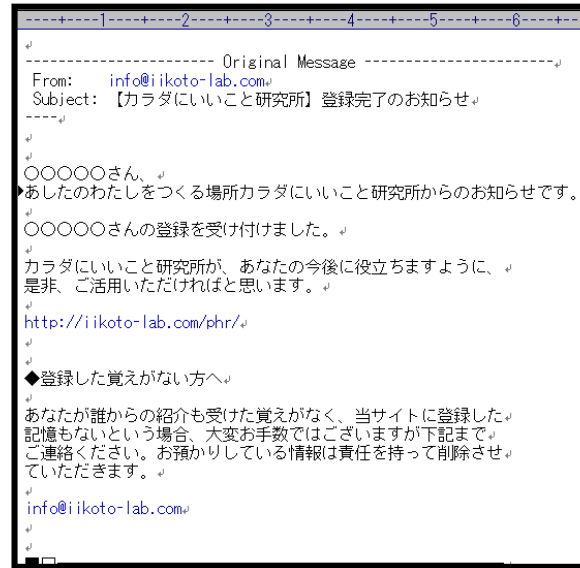
パスワード設定 (※の項目は必須です)

PCメールアドレス ※	<input type="text"/> ※他のメンバーには公開されません
パスワード ※	<input type="password"/> ※6~12文字の半角アルファベット、数字で入力してください
パスワード確認用 ※	<input type="password"/>
秘密の質問 ※	選択してください
質問の答え ※	<input type="text"/> ※上記「秘密の質問」に対する答えを、ご自身で分かる内容を入力してください

- 公開しない
- 全員に公開
- マイサポーターまで公開
- 公開しない

- 母または父の旧姓は?
- 母または父の旧姓は?
- 運転免許証番号の下5桁は?
- 初恋の人の名前は?
- 卒業した小学校の名前は?
- 本籍地の県名は?

登録が完了しますと、以下の様なメールが届きます。



「カラダにいいこと研究所HOME」画面から、メールアドレスとパスワードを入力し、ログインしてみてください。



ログインできると、以下の様なマイホーム画面が表示されます。



「コミュニティ検索」をクリックし、コミュニティ一覧より「みんなで歩こうproject」コミュニティの「詳細を見る」をクリックしてください。



「コミュニティに参加する」をクリックしてください。

(「県庁健康増進課さんに健康サポートを依頼」は行わないでください)

「プロフィール変更」画面一番下「外部連携」下の「確認画面」をクリックしてください。

外部連携	
TANITA連携ID	<input type="text"/>
TANITA連携パスワード	<input type="text"/>
SMBG連携ID	<input type="text"/>
スマートフォンメールアドレス	<input type="text"/>
スマートフォンパスワード	<input type="text"/>
<input type="button" value="確認画面"/>	

「プロフィール変更確認」画面が表示されますので、「運動記録の公開」が「全員に公開」となっていることを確認し、一番下「確定」をクリックしてください。

公開設定（※必須項目です）	
日記の公開 ※	サポーターに公開
身体情報の公開 ※	サポーターに公開
食事記録の公開 ※	サポーターに公開
運動記録の公開 ※	全員に公開
健康診断結果の管理 ※	管理する（公開しない）
健康診断結果の公開 ※	サポーターに公開
母子健康手帳の管理 ※	管理する（公開しない）
母子健康手帳の公開 ※	サポーターに公開

外部連携	
TANITA連携ID	<input type="text"/>
TANITA連携パスワード	<input type="text"/>
SMBG連携ID	<input type="text"/>
スマートフォンメールアドレス	<input type="text"/>
スマートフォンパスワード	<input type="text"/>
<input type="button" value="確定"/> <input type="button" value="修正"/>	

以上で「みんなで歩こうproject」の登録は完了です。

「みんなで歩こうproject」 歩数記録方法（日々の操作方法）

「カラダにいいこと研究所HOME」画面から、メールアドレスとパスワードを入力し、ログインしてください。



The screenshot shows a Windows Internet Explorer browser window displaying the website 'カラダにいいこと研究所' (Ikoto Lab). The browser's address bar shows 'http://ikoto-lab.com/'. The website's header includes the logo and navigation links for 'お問い合わせ' (Contact Us) and '利用規約' (Terms of Use). Below the header is a menu with links for 'HOME', 'お知らせ' (News), '健康コラム' (Health Column), 'エクササイズ' (Exercise), 'ヘルシーレシピ' (Healthy Recipes), 'イベント' (Events), and '施設案内' (Facility Information). The main content area features a banner with three photos of people and the text 'あしたのわたしをつくる場所。' (A place to create tomorrow's me). Below the banner is a green box with the text 'カラダにいいこと研究所 ご利用ガイド' (Ikoto Lab Usage Guide) and an icon of an open book with an exclamation mark. On the right side, there is a yellow 'ログイン' (Login) section with a lock icon. It contains two input fields for 'メールアドレス' (Email Address) and 'パスワード' (Password), a 'ログイン' button, and a note: '※パスワードをお忘れの方はこちら' (If you forget your password, click here) and '※PCのメールアドレスにてログインして下さい。' (Please log in with your PC email address).

以下の「マイホーム」画面が表示されますので、「健康記録」をクリックしてください。



登録情報の画面が表示されますので、当日の日付をクリックしてください。
【歩数】の「記録する」をクリックしてください。



以下の「歩数登録」画面が表示されますので、歩数を入力して、「登録する」をクリックしてください。

カラダにいいこと研究所

健康コラム エクササイズ ヘルシーレシピ イベント

マイホーム メンバー検索 コミュニティ検索 友人を招待 設定変更 プロフィール変更 ログアウト

健康記録 マイサポーター 日記 食事画像 参加コミュニティ メッセージ あしあと

さんの歩数登録

記録日付 2012 年 05 月 01 日

歩数 歩

登録する

さん

プロフィール編集 写真を変更

※詳細プロフィールを入力してください

性別

年齢

最新情報

コミュニティ最新書き込み

- 05月30日... [平均歩数ランキング速報について \(1\)](#) (みんなで歩こうproject)
- 05月30日... [【連絡】「歩こうproject」への \(5\)](#) (みんなで歩こうproject)
- 05月29日... [週末イベント情報\(6/2, 6/3\) \(1\)](#) (みんなで歩こうproject)
- 05月24日... [県内ウォーキングイベントHPの \(8\)](#) (みんなで歩こうproject)
- 05月21日... [コミュニティ公開範囲の変更につ \(10\)](#) (みんなで歩こうproject)

日々の歩数記録方法は以上です。