

STEP3. ポイントを貯める

iOS・Android

行動と獲得ポイント

行動と獲得ポイント

アプリを起動	10pt
体重記録/日	10pt
2,000歩達成/日	10pt
5,000歩達成/日	10pt
8,000歩達成/日	10pt
西東京しゃきしゃき体操再生/日	10pt
エクササイズ動画再生/日	10pt
ボーナスコード入力	500pt
健康診断・人間ドック受診/月	300pt

▼ポイント確認方法



※過去の獲得ポイントは、
こちらから全てご覧いただけます。



STEP3. ポイントを貯める

iOS・Android

体重記録の方法



① [体重] タブからの記録



体重と日付をタップすると自由に編集ができます。

② [トップ] からの記録



体重をタップすると自由に編集ができます。

《注意点》

②の場合、編集できるのは「体重」のみになります。
※日付は当日のみ。

日付も変更したい場合は、①の「体重」タブからの記録で編集できます。

STEP3. ポイントを貯める

iOS · Android

歩数の確認方法

歩数は自動で計測しています。



当日の歩数は、
トップ画面ですぐ確認できます。

①当日の時間ごとの歩数

過去の合計歩数	
0:00 ~ 1:00	0
1:00 ~ 2:00	0
2:00 ~ 3:00	8
3:00 ~ 4:00	0
4:00 ~ 5:00	0
5:00 ~ 6:00	0
6:00 ~ 7:00	0
7:00 ~ 8:00	2
8:00 ~ 9:00	0
9:00 ~ 10:00	12
10:00 ~ 11:00	0
11:00 ~ 12:00	4

③直近1ヶ月の歩数

直近1ヶ月の	
合計歩数	249,323
過去の合計歩数	
7月27日	2,693
7月26日	102
7月25日	3,478
7月24日	14,405
7月23日	3,734
7月22日	3,281
7月21日	7,840
7月20日	9,195

②直近1週間の歩数

直近1週間の	
合計歩数	35,533
過去の合計歩数	
7月27日	2,693
7月26日	102
7月25日	3,478
7月24日	14,405
7月23日	3,734
7月22日	3,281
7月21日	7,840

④1年間の歩数

今年の	
合計歩数	229,436
過去の合計歩数	
2020年6月	240,861
2020年5月	176,008
2020年4月	220,916
2020年3月	287,199
2020年2月	314,996
2020年1月	314,657

⑤3年間の歩数

今年の	
合計歩数	1,784,073
過去の合計歩数	
2019年	3,530,425
2018年	3,962,072

1日・1週間・1ヶ月
1年間・3年間
に絞って確認できます。

STEP3. ポイントを貯める

iOS・Android

エクササイズ動画再生方法

動画が見終わりましたら、自動でポイントが追加されます。

[エクササイズ] のタブをタップすると900本以上の動画が無料で見られます。カテゴリ別に分かれているため、好きな動画を選んで見ることができます。

エクササイズカテゴリ

- ・ストレッチ
- ・ヨガ
- ・ピラティス
- ・筋トレ
- ・ラン・ウォーク
- ・格闘技系
- ・ダンス
- ・体操・ご当地体操



STEP3. ポイントを貯める

iOS・Android

しゃきしゃき体操再生方法

動画が終了しましたら、自動でポイントが追加されます。



STEP3. ポイントを貯める

iOS・Android

ボーナスコード入力方法

ボーナスコードは、イベント毎に異なるため、西東京市担当者よりイベント参加時またはメッセージにてお知らせいたします。



STEP3. ポイントを貯める

iOS・Android

健康診断・人間ドックの記録方法

健康診断の日付と病院名を選択し保存すると、自動的にポイントが付与されます。

