

# GENKIナビ 歩数管理の使い方

現在GENKIナビは、当キャンペーンに関しては、歩数の記録のみの使用となり、歩数の証拠書類の一つのツールとしてお使いください。

キャンペーンの応募には、GENKIナビで歩数を記録し、月間歩数の確認できる部分をプリントアウトする必要があります。

入力方法と印刷方法は以下のシートをご覧ください。

GENKIナビ 歩数管理の使い方

# パソコン操作方法

# GENKIナビ 歩数管理の使い方

## ①下記画面より、ログインします

GENKI ナビ powered by Health-Ledger  
Health Care Social Media - 健康をみんなで守っていこう -

ユーザーID:

パスワード:

[ログイン](#)

[ユーザーID・パスワードを忘れた方](#)

[はじめてログインする方](#)

ご自分のユーザーID  
パスワードになります。

# 日々歩数を 入力する方法

# 日々歩数を入力する方法

## ②トップ画面の健康管理画面を開きます。

GENKIナビ powered by Health-Ledger

健康管理

健康診断結果 過去の診断結果へ CPASマートライフプログラム

健康トップの表示設定

基本情報 × 非表示にする

|  |      |            |           |         |            |     |           |         |
|--|------|------------|-----------|---------|------------|-----|-----------|---------|
|  | 氏名   | 谷川 純       | 身長        | 169.0cm | 最高血圧       | 130 | 運動時間 (往復) | 徒歩: 40分 |
|  | 性別   | 男          | 体重        | 65.0kg  | 最低血圧       | 86  | 自転車       | -       |
|  | 生年月日 | 1965年8月31日 | BMI (*1)  | 22.8    | 活動レベル (*3) | 高い  |           |         |
|  | 年齢   | 55才        | 適正体重 (*2) | 62.8kg  |            |     |           |         |

> BMI(\*1)、適正体重(\*2)、活動レベル(\*3)とは? > 基本情報の変更

健康記録

1カ月分を表示 2021年3月16日 ~ 2021年4月16日 表示期間変更

体温記録 × 非表示にする

今日の体温

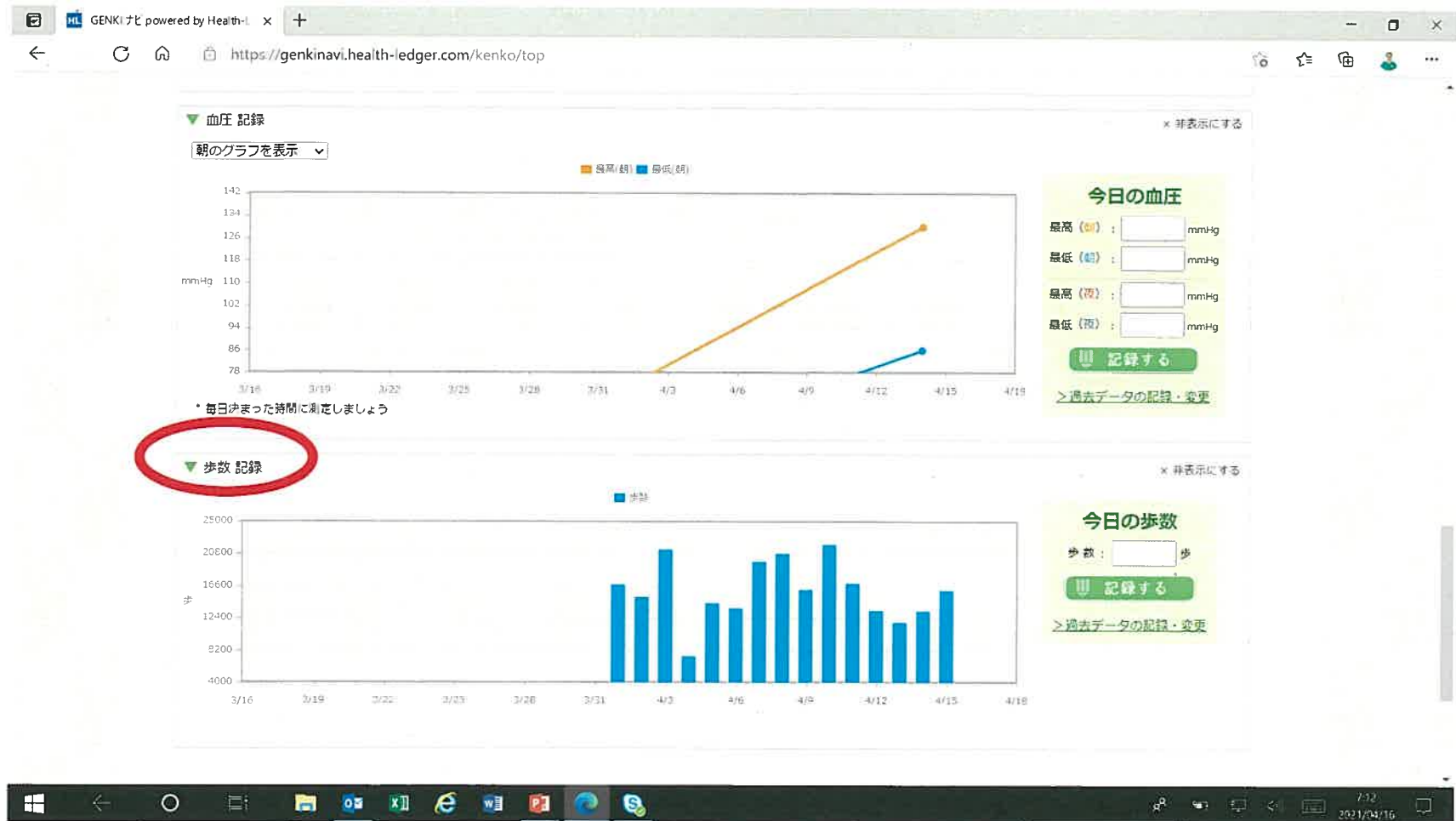
体温:  °C

記録する

> 過去データの記録・変更

# 日々歩数を入力する方法

## ③トップ画面の下段にスクロールして歩数記録に到達します



# 日々歩数を入力する方法

## ④今日の歩数を入力します。

GENKI ナビ powered by Health-Ledger

https://genkinavi.health-ledger.com/kenko/top

### ▼ 血圧 記録

朝のグラフを表示 ▼

最高(朝) 最低(朝)

mmHg

142  
134  
126  
118  
110  
102  
94  
86  
78

3/16 3/19 3/22 3/25 3/28 3/31 4/3 4/6 4/9 4/12 4/15 4/18

\* 毎日決まった時間に測定しましょう

#### 今日の血圧

最高(朝):  mmHg  
最低(朝):  mmHg  
最高(夜):  mmHg  
最低(夜):  mmHg

記録する

> 過去データの記録・変更

### ▼ 歩数 記録

歩数

25000  
20800  
16600  
12400  
8200  
4000

3/16 3/19 3/22 3/25 3/28 3/31 4/3 4/6 4/9 4/12 4/15 4/18

#### 今日の歩数

歩数:  歩

記録する

> 過去データの記録・変更

2/12 2021/04/16

数日分まとめて  
歩数を入力する

# 数日分まとめて歩数を入力する

## ①トップ画面の健康管理画面を開きます。

GENKIナビ powered by Health-Ledger

健康管理

健康診断結果 過去の診断結果へ CPASマートライフプログラム

健康トップの表示設定

基本情報

氏名 谷川 純 身長 169.0cm 最高血圧 130 通勤時間 徒歩: 40分 (往復) 自転車: -

性別 男 体重 65.0kg 最低血圧 86

生年月日 1965年8月31日 BMI(\*1) 22.8 活動レベル(\*3) 高い

年齢 55才 適正体重(\*2) 62.8kg

> BMI(\*1)、適正体重(\*2)、活動レベル(\*3)とは? > 基本情報の変更

健康記録

1カ月分を表示 2021年3月16日 ~ 2021年4月16日 表示期間変更

体温 記録

今日の体温

体温:  °C

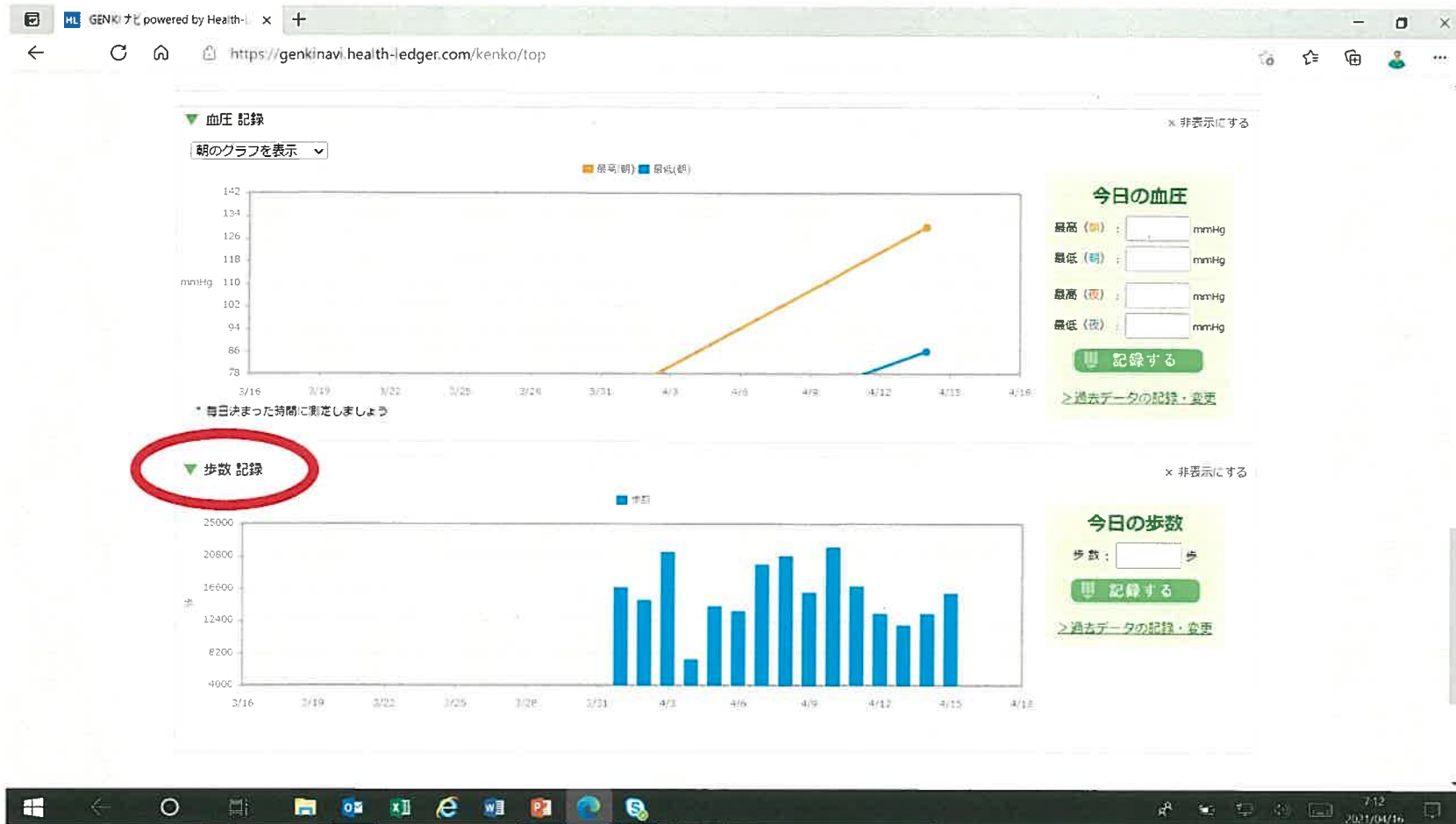
記録する

> 過去データの記録・変更

下段にスクロール

# 数日分まとめて歩数を入力する

## ②下段にスクロールして歩数記録に到達します



# 数日分まとめて歩数を入力する

## ③過去のデータ記録・変更をクリックします

The screenshot shows the GENKI NAVI health ledger website interface. The browser address bar displays <https://genkinavi.health-ledger.com/kenko/top>. The page is divided into two main sections: '血圧記録' (Blood Pressure Record) and '歩数記録' (Step Count Record).

**血圧記録 (Blood Pressure Record):**

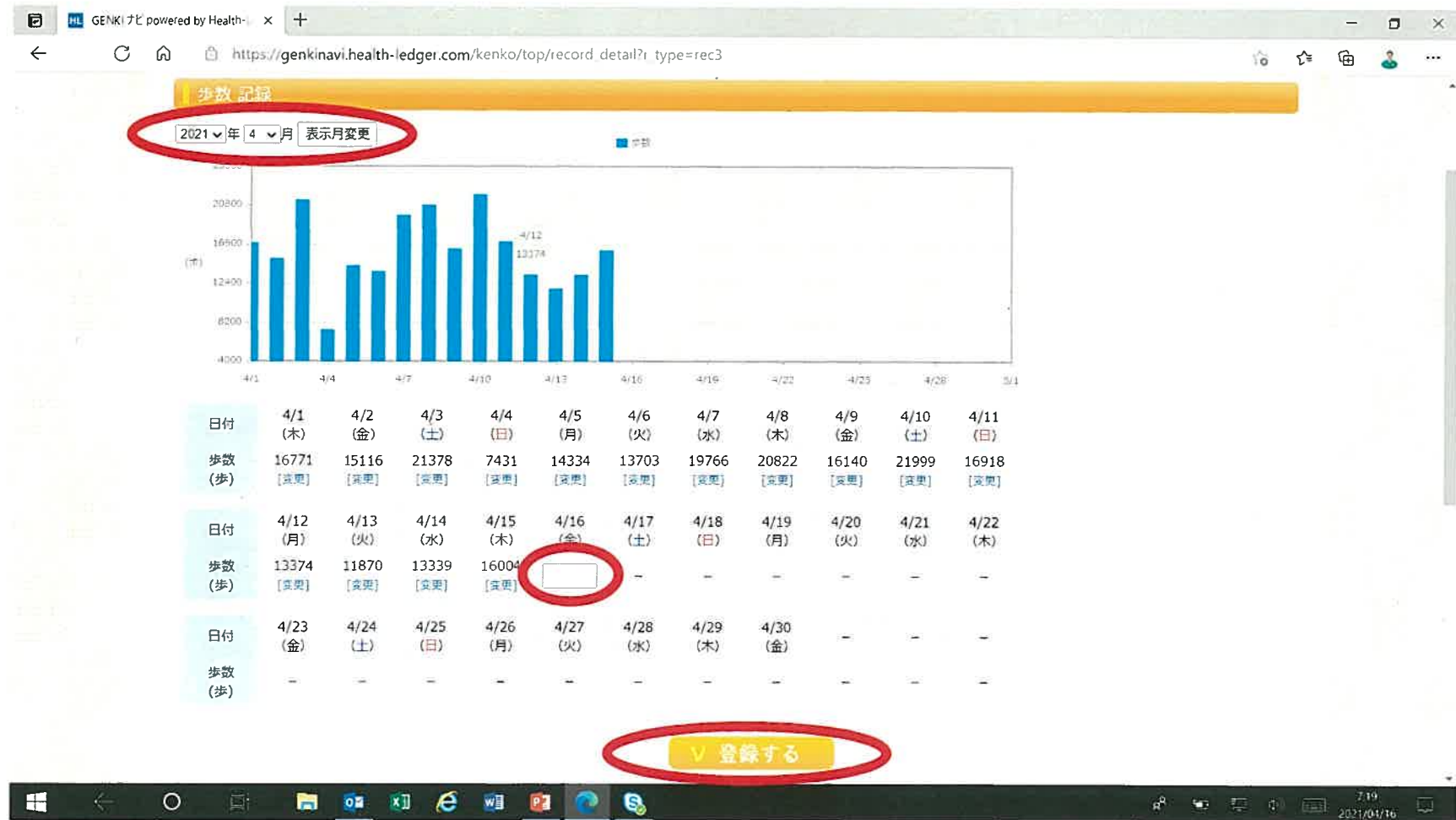
- Graph: A line graph showing blood pressure trends from 3/16 to 4/18. The y-axis is labeled 'mmHg' and ranges from 78 to 142. The x-axis shows dates. A legend indicates '最高(朝)' (Max Morning) in orange and '最低(朝)' (Min Morning) in blue. Data points are plotted for 4/12 and 4/15.
- Form: To the right of the graph is a form titled '今日の血圧' (Today's Blood Pressure) with input fields for '最高(朝)' (Max Morning), '最低(朝)' (Min Morning), '最高(夜)' (Max Night), and '最低(夜)' (Min Night), each followed by 'mmHg'. Below the form is a green button labeled '記録する' (Record) and a link labeled '> 過去データの記録・変更' (Record/Change Past Data).

**歩数記録 (Step Count Record):**

- Graph: A bar chart showing daily step counts from 3/16 to 4/18. The y-axis is labeled '歩' (Steps) and ranges from 4000 to 25000. The x-axis shows dates. A legend indicates '歩数' (Steps) in blue. Data points are plotted for 4/12 and 4/15.
- Form: To the right of the graph is a form titled '今日の歩数' (Today's Step Count) with an input field for '歩数' (Steps) followed by '歩'. Below the form is a green button labeled '記録する' (Record) and a link labeled '> 過去データの記録・変更' (Record/Change Past Data), which is circled in red.

The Windows taskbar at the bottom shows the date and time as 7/12 2023/4/16.

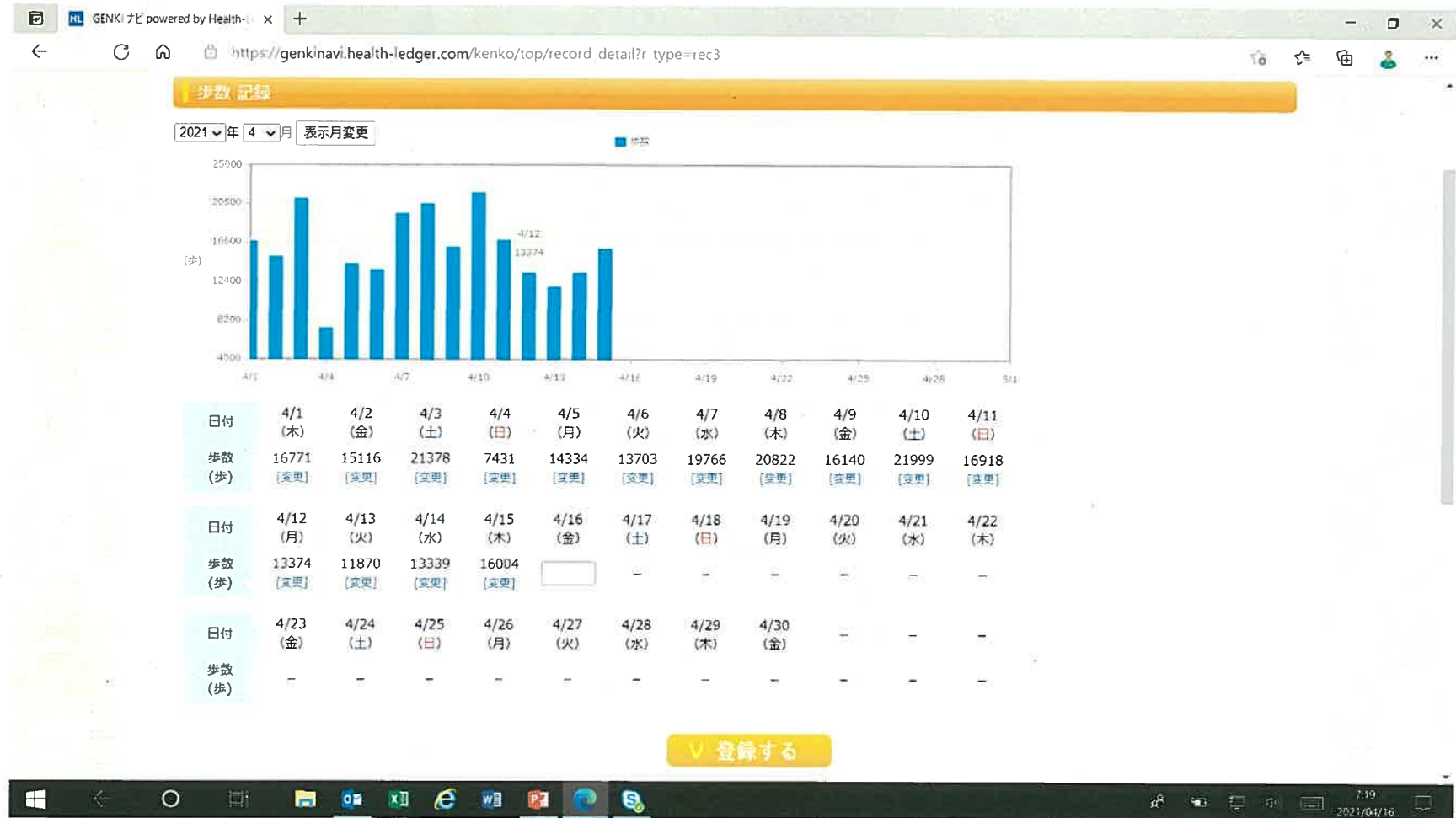
各日の歩数を入力して、登録する をクリックします。



# 月間の歩数を 確認する方法

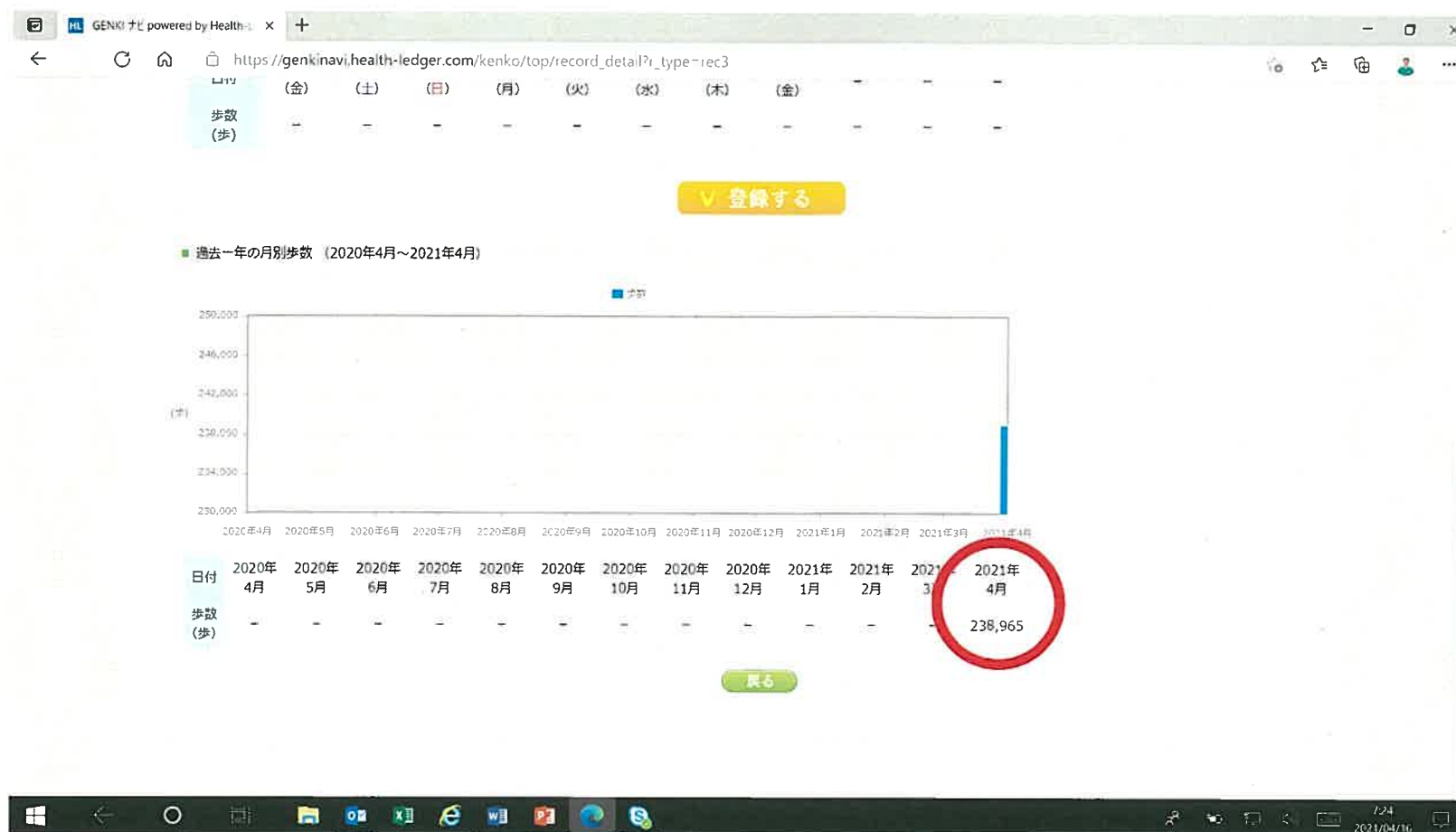
# 数日分まとめて歩数を入力する

①このページの最下段に月間歩数が表示されます(次ページ)



# 月間の歩数を確認する方法

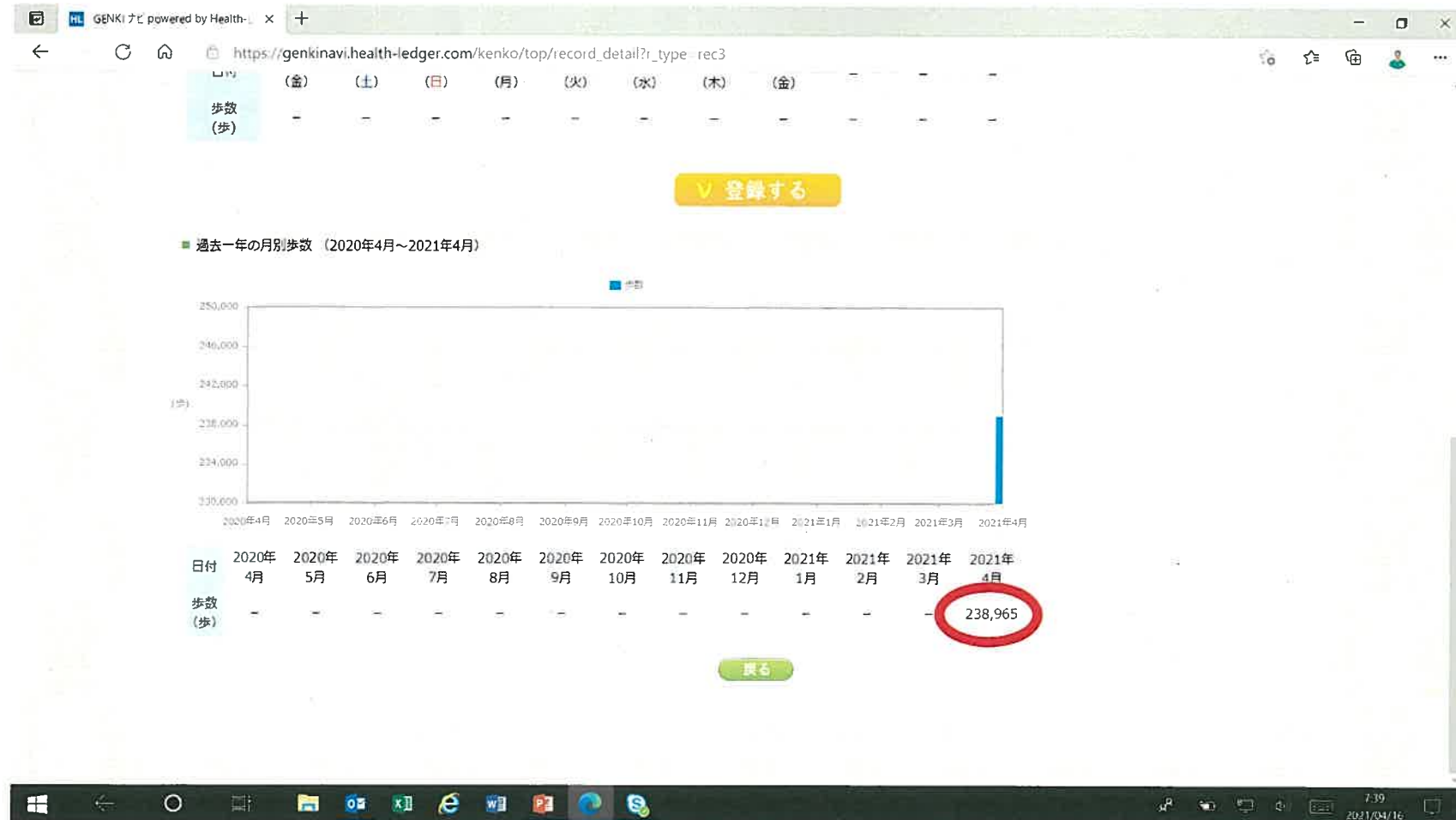
②最下段に月間歩数が表示されています。



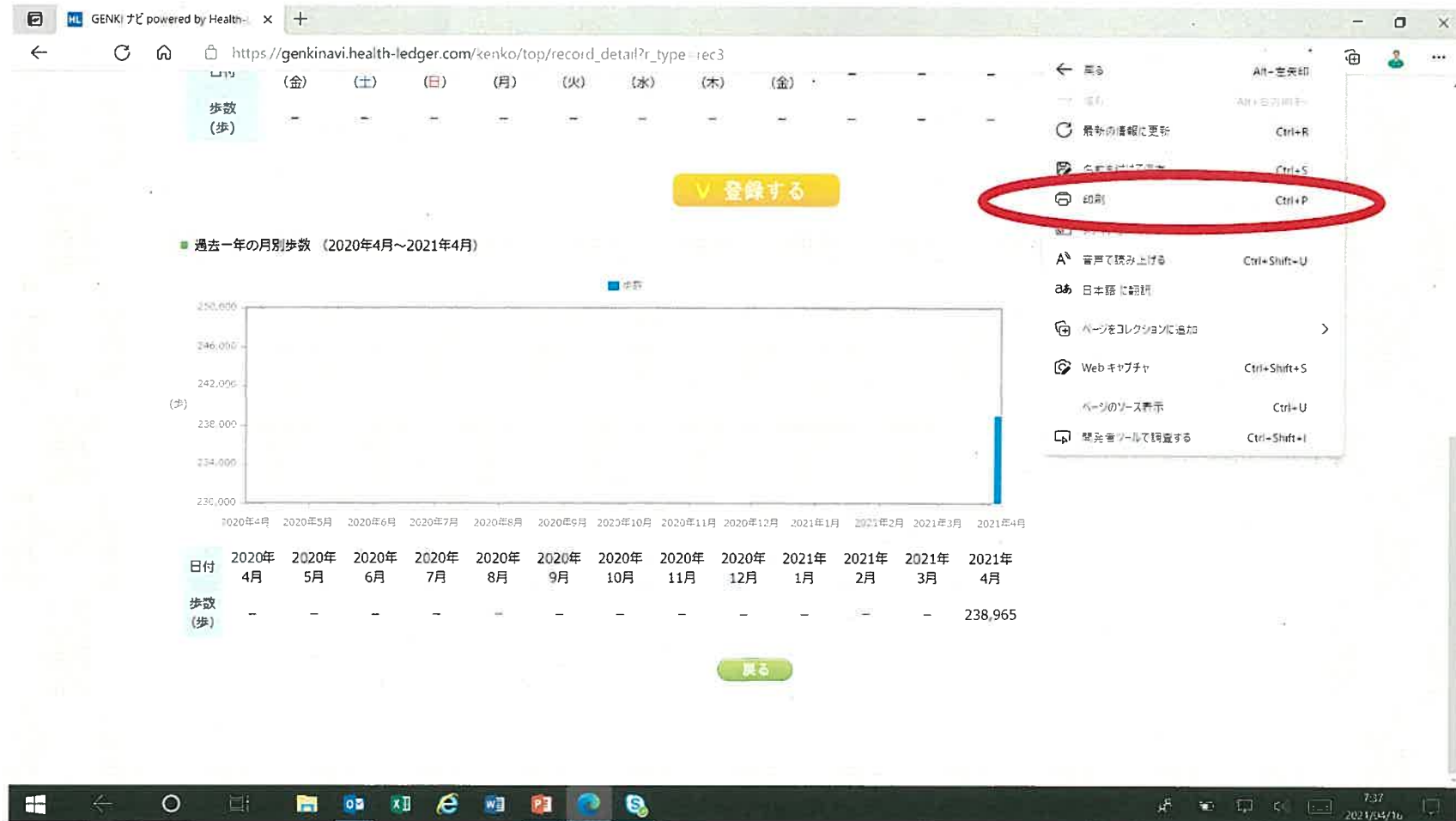
# 歩数画面の印刷

## 歩数画面の印刷

①この画面時に右クリックをして、印刷します。(次ページ)

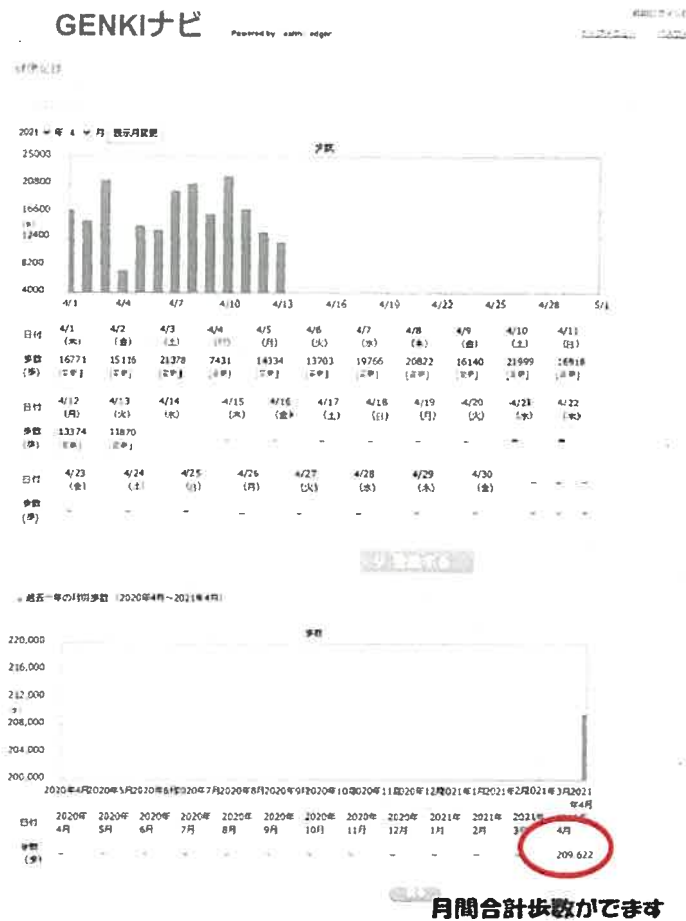


## 歩数画面の印刷



# 歩数画面の印刷

この様に印刷されます。



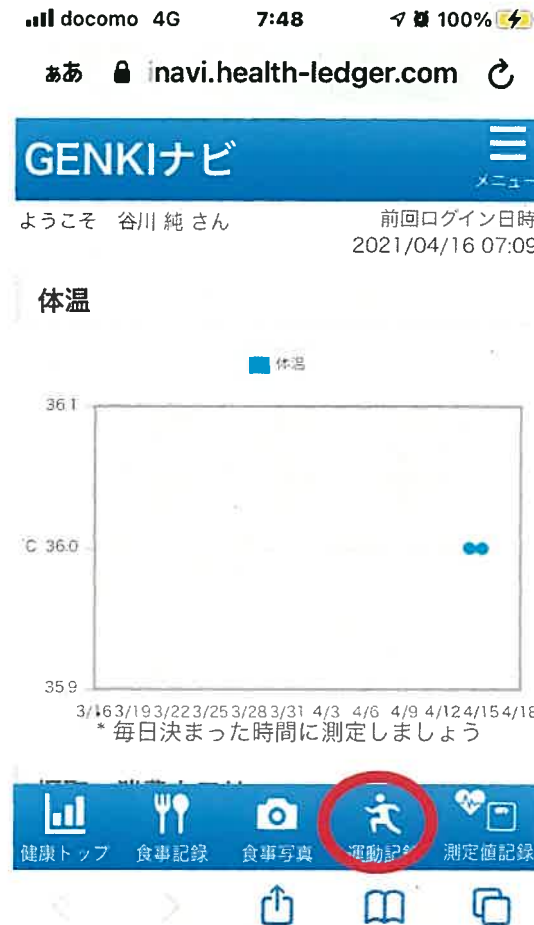
GENKIナビ 歩数管理の使い方

# スマホ操作方法

# スマホ操作方法

GENKIナビ画面  
を立ち上げま  
す。  
その画面の下  
段に歩数画面  
があります。

運動記録をタッ  
プして運動記  
録画面に変え  
ます。



# スマホ操作方法

運動記録画面に切り替わります。

歩数を入力し登録します。

## ※注意

スマホの場合はスマホ表示ではPC画面の様に

- ・数日間まとめて入力できません。
- ・月間の合計歩数は表示されません

⇒PC表示に変更するかパソコンでの操作が必要になります。(次ページで説明)

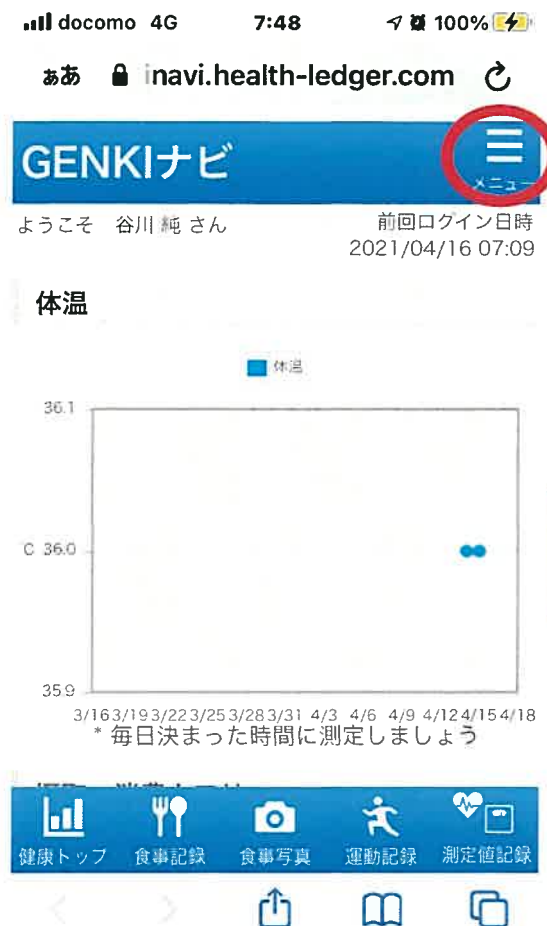
The screenshot shows the 'GENKIナビ' app interface. At the top, the status bar shows 'docomo 4G', '7:51', and '100%' battery. The app header is blue with 'GENKIナビ' and a menu icon. Below the header, '運動記録' (Exercise Record) is highlighted with a red circle. A date selector shows '2021年4月16日 (金)'. Below this, a green bar contains '歩数' (Steps) and a red circle around an input field with '0' and the unit '歩'. Underneath is a green bar with '運動記録' (Exercise Record). A search bar contains the placeholder '運動を入力してください' and a magnifying glass icon. Below the search bar, a link says '過去一週間の運動履歴から選択' (Select from the past week's exercise history). Below that, it says '選択されていません' (Not selected). There is a field for 'その他' (Others) with a red circle around it, followed by 'kcal'. Below this, the total is shown as '合計 0 kcal'. A red circle highlights the '登録する' (Register) button. At the bottom, a blue navigation bar contains icons for '健康トップ' (Health Top), '食事記録' (Food Record), '食事写真' (Food Photo), '運動記録' (Exercise Record), and '測定値記録' (Measurement Record).

GENKIナビ 歩数管理の使い方

# スマホ表示から PC表示への変更方法

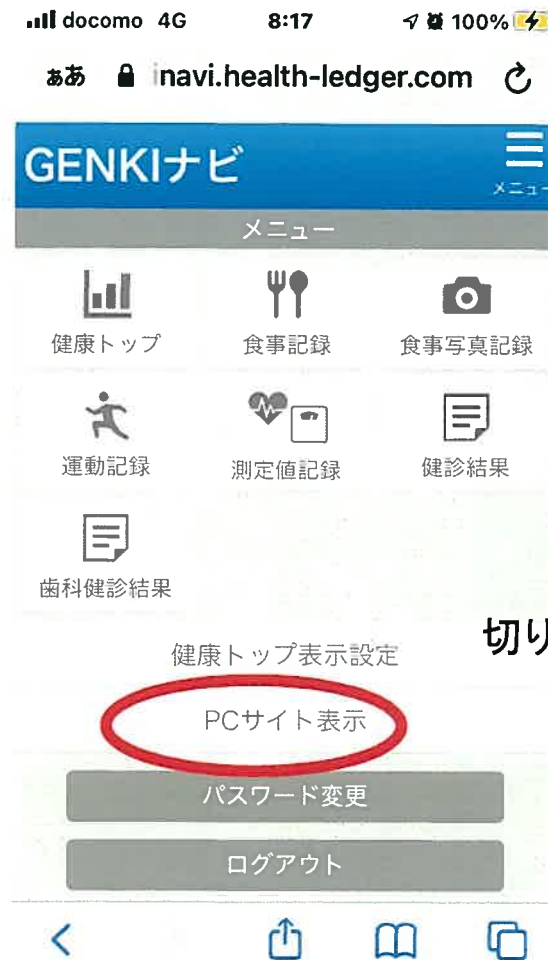
# スマホ操作方法

GENKIナビ画面を立ち上げます。メニュータブをタップするとメニュー画面に切り替わります。PCサイト表示をタップすると、PC画面に替わります。(次ページ)



# スマホ表示からPC表示への変更方法

表示されている画面が右画面の場合は、PCサイト表示をタップします。



切り替わります



# スマホ表示からPC表示への変更方法

後は、PC操作方法と同様です。

