

「みんなで健康 200 日チャレンジ！」歩数等の記録出力手順について

1 はじめに

「みんなで健康 200 日チャレンジ」の専用ホームページが令和 2 年 3 月 31 日で終了となるため、これまで入力いただいた歩数等の記録を出力される場合は、以下の手順に従い令和 2 年 3 月 31 日までに記録の出力をしていただきますようお願いいたします。

なお、令和 2 年 3 月 31 日以降は出力できませんのでご注意ください。

2 出力の手順（※パソコンにより各自で印刷する方法です）

①専用ホームページ（<http://www.moriyama-100.jp>）に入り、IDとパスワードを入力してログインする。



②Myメニューの「記録を見る」内にある「自分の記録」をクリックする。



③ランキングの下段にある「表示期間」欄に表示したい期間をカレンダーから選択し、表示ボタンをクリックする。

※表示期間が多いほど、印刷する際に印刷枚数が増えますので、表示期間を最小限にするなど工夫してください。

表示期間 2016/10/01 ~ 2020/02/26 表示

④ランキングの下段に「数値を確認」が表示されるため、表示された内容を印刷する。

◎ 数値を確認

日付	体重	種別	キロ数 (km)	歩数(歩)	歩数(歩) (換算後)	消費カロ リー (kcal)
2016/10/01 (土)		ウォーキング				
		ランニング		-		
		サイクリング		-		
2016/10/02 (日)		ウォーキング				
		ランニング		-		
		サイクリング		-		
2016/10/03 (月)		ウォーキング				
		ランニング		-		
		サイクリング		-		

⑤表示されたホームページを印刷する。

※印刷方法は、パソコン等により異なりますので、以下の表示は参考です。



3 入力した歩数等のデータ（エクセル）を送信希望される場合

令和2年2月末までの歩数等のデータ（エクセル）を個別にメールでお送りします。

希望される方は、以下の内容をすこやか生活課のメールへ、**令和2年3月27日まで**にお送りください。 ※返送は、送信いただいたメール宛てにお送りします。

①送信内容

件名：200日チャレンジ！データ送信希望

本文：名前、ID、誕生日、電話番号

②すこやか生活課のメールアドレス

sukoyaka@city.moriyama.lg.jp

(参考：入力した歩数等のデータの内容)

	A	B	C	D	E	F	G
1	取組日	氏名	取組	入力体重(kg)	入力距離(km)	入力歩数	ID
2	2016/10/1	守山 太郎	ウォーキング	61.7			M000001
3	2016/10/1	守山 太郎	ランニング	61.7	10		M000001
4	2016/10/1	守山 太郎	サイクリング	61.7			M000001
5	2016/10/2	守山 太郎	ランニング	62.9	10		M000001
6	2016/10/2	守山 太郎	サイクリング	62.9			M000001
7	2016/10/2	守山 太郎	ウォーキング	62.9			M000001
8	2016/10/3	守山 太郎	ランニング	60.1			M000001
9	2016/10/3	守山 太郎	サイクリング	60.1			M000001
10	2016/10/3	守山 太郎	ウォーキング	60.1		8000	M000001