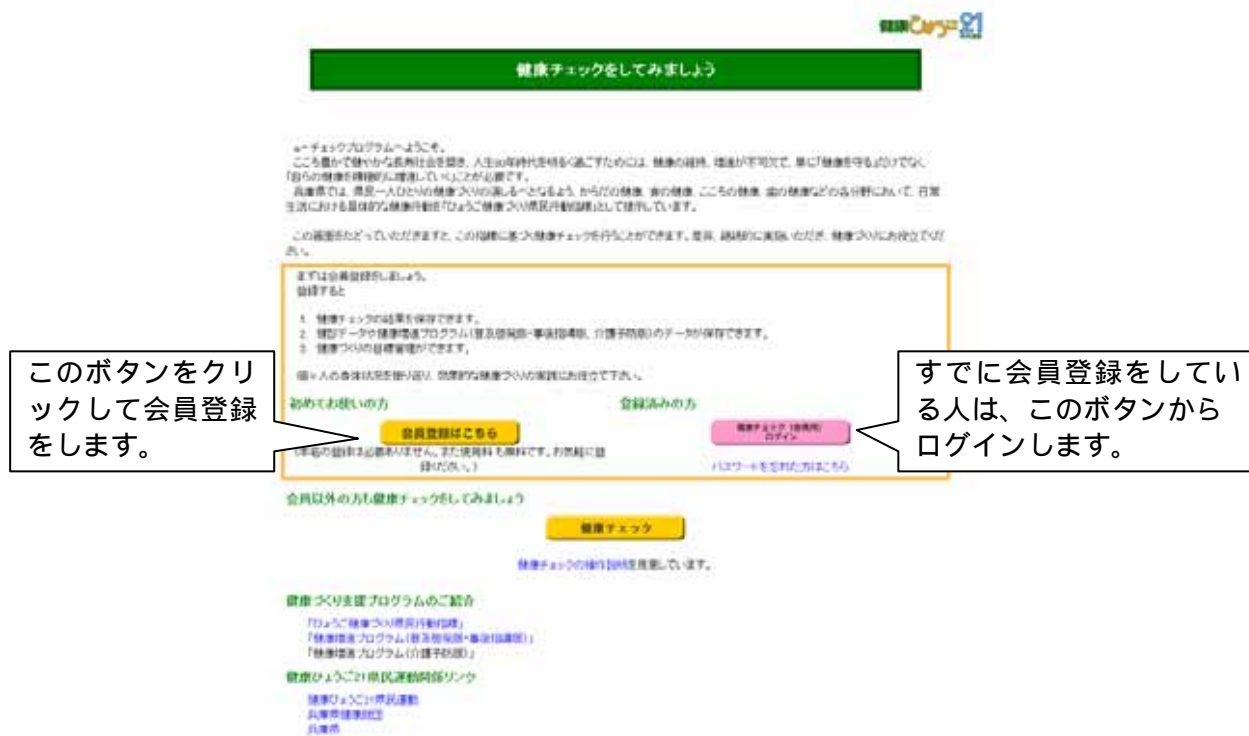


健康チェックの操作方法

www.kenko-hyogo21.jp/check/ にアクセスすると、下記の画面が表示されます。



これが、e - チェックプログラムの初期画面になります。

この e - チェックプログラムでは自分のチェックした結果が保存され、過去にチェックした内容を見ることができます。また、健診データや健康増進プログラムの結果を登録することもできます。

このシステムを利用するためには、まず会員登録をする必要があります。

上記の画面の左側にある〔会員登録はこちら〕のボタンをクリックします。



e-チェックプログラム利用規約

健康チェックの会員登録は、下記の「e-チェックプログラム利用規約を一読後(同意する)ボタンを押下してから、登録お申し込みします。

e-チェックプログラム利用規約

「e-チェックプログラム利用規約(以下「利用規約」といいます)」は、「e-チェックプログラム」をご利用になる皆さまの利用条件や規則について定めたものです。ご利用に当たっては「利用規約」に従ってください。

- 「サービス」の説明
 - 「e-チェックプログラム」(以下「本サービス」といいます)とは、兵庫県を委託事業として、(財)兵庫県健康財団が受託、「健康チェック」の実践に関してインターネットを利用して提供するサービスです。
 - 利用者が本規約をご健読になられたか否かを問わず、本サービスのご利用を開始した時点で、本規約をご健読頂き、同意いただいたものと判断させていただきます。
 - 本規約の変更通知については、本サービスホームページ上に掲載することにより、利用者へ通知したものとします。
- 利用料金
 - 本サービスの利用は無料とします。ただし、利用者が本サービスを利用するために要した電話料金、通信回線料金、インターネットプロバイダ利用料金などは、利用者の負担とします。
- 「本サービス」内容の変更・中断・終了
 - 兵庫県及び(財)兵庫県健康財団は、利用者の承諾なく、また、利用者への事前の通知を行うことなく、任意に本サービス全体又は一部を変更すること又は一時中断、停止又は終了することができるものとします。
 - 兵庫県及び(財)兵庫県健康財団は、以下に該当する場合、利用者の承諾を得ることなく、また、利用者への事前の通知を行うことなく、本サービスの全体又は一部を一時中断、停止又は終了する場合があります。
 - 本サービスを提供するネットワークシステムの定期的な又は緊急な保守又は更新を行う場合。
 - 火災、停電、天災などの不可抗力により、本サービスの提供が困難になった場合。
 - その他、不測の事態により兵庫県が本サービスの提供が困難と判断した場合。
- 禁止行為
 - 公序良俗に反する行為
 - 犯罪行為及び犯罪行為に結びつく行為
 - 本サービスの運営を妨害し、信用を失わせる行為
 - 法令に違反する行為
 - 虚偽の個人情報による登録行為
 - 他のユーザーの情報を収集・蓄積する行為
 - その他、兵庫県及び(財)兵庫県健康財団が不適当と判断する行為

以上の行為が確認された場合、状況を判断した上で登録停止を含めたしるべき措置をとります。
規約違反に関して連絡する場合は登録メールアドレス宛に送信させていただきます。
ユーザーご様の事情により運営事務局からのメールを確認できなかった場合も、規約に則った対応をさせていただきますので予めご了承ください。なお、削除結果に関する質問・苦情は一切受け付けておりません。
- プライバシーについて
 - 兵庫県及び(財)兵庫県健康財団は個人のプライバシー、名誉、その他第三者の権利を侵害することのないよう、利用者に関する情報の取扱に充分、配慮します。
- その他
 - 本規約に定めるもののほか、本サービス利用について必要な事項は兵庫県及び(財)兵庫県健康財団が別に定めます。

上記の利用規約に同意して会員登録を行う

同意する

同意しない

利用規約が表示されますので、一読していただいたあと「同意する」ボタンをクリックしてください。



トップページに戻る

新規会員登録

新規登録お申し込みください。この画面から注意事項を自ら読んで、登録してください。

ユーザー情報 新規入力フォーム

* 必須入力項目

<input type="text"/>	ID(メールアドレス)	既にお持ちのメールアドレスを登録してください。
<input type="password"/>	パスワード	パスワードは英数字(半角)10文字以上を入力してください。 英数字のみならず記号も登録可能です。ご登録ください。
<input type="text"/>	パスワード(再入力)	確認のため、上で入力したパスワードと一致の再入力してください。
<input type="text"/>	生年月日	必要です。
<input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性	性別	必須です。
<input type="text"/>	ニックネーム	確認メールの送付先にも表示されます。 個人情報保護の観点から本名以外での登録を推奨します。
<input type="radio"/> 兵庫県 <input type="radio"/> 県外	居住地	必須です。
<input type="radio"/> 希望する <input type="radio"/> 希望しない	健康づくり情報	「希望する」を選択した場合は、健康づくり情報発信が有効になります。

入力内容確認画面へ

トップページに戻る

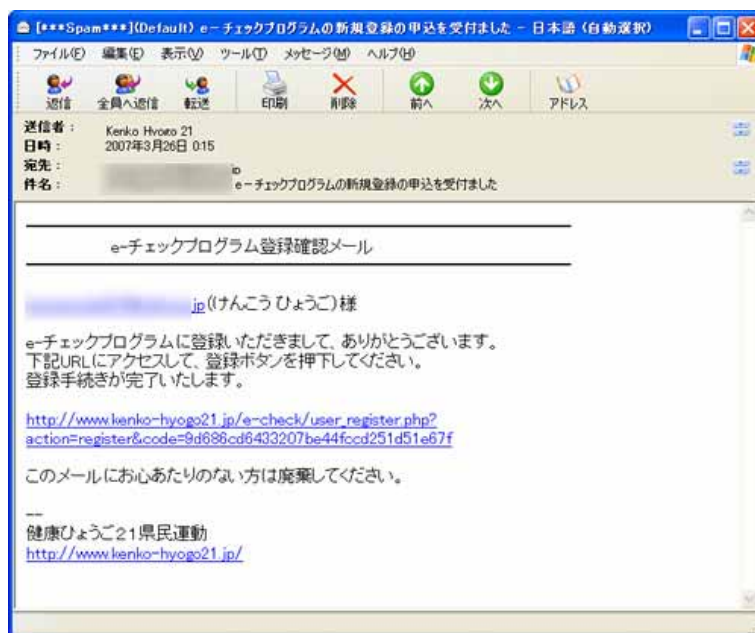
新規会員登録の画面が表示されます。

ID(メールアドレス)、パスワード、生年月日、性別、ニックネーム、居住地、健康づくり情報の配信を希望するかどうか、という項目を入力し、「入力内容確認画面へ」ボタンをクリックしてください。

パスワードは自分で、自由に決めてください。ニックネームは健診データ等の記録に表示される名前になります。個人情報保護の観点から本名以外での登録を推奨します。

入力した結果が表示されますので、入力内容を確認して正しければ〔送信〕ボタンをクリックします。

登録したメールアドレスにメールを送信しました、というメッセージが表示されます。このメールはすぐに配信されますので、メールが届かない場合は、登録したメールアドレスが間違っていることが考えられます。



登録されたメールアドレスに対して、上記のようなメールが届きます。
このメールに指定されている URL をクリックします。

指定された URL をクリックすると、下記のような画面が表示されます。
この中にある〔新規登録処理を実行する〕ボタンをクリックします。

健康ひまわり21
トップページに戻る

新規会員登録処理画面

ユーザー新規登録確認フォーム

下の登録ボタンを押下したたか新規会員登録処理が完了します。

新規登録処理を実行する

トップページに戻る

下記の画面が表示されて、ユーザ登録が完了します。

健康ひまわり21
トップページに戻る

ユーザ登録完了

新規登録が完了しました。

登録いただき、ありがとうございました。

健康チェック (会員用)
ログイン

トップページに戻る

この画面の下にある〔健康チェック（会員用）ログイン〕ボタンをクリックすると、ログイン画面が表示されます。

健康ひまわり21
トップページに戻る

ログイン

e-チェックプログラムの利用にはログインが必要です。

ID(メールアドレス):

パスワード:

ログイン

トップページに戻る

このログイン画面は、最初の「健康チェックをしてみましょう」ページに記載されている
〔ログイン〕ボタンをクリックしたものと同じです。

このログイン画面から、登録した ID とパスワードを入力すると、会員ページの画面に入れます。

健康チェックの操作方法

また、登録されているメールアドレスには、「e-チェックプログラムの登録完了のお知らせメール」が届きます。



ログインした画面は下記になります。

ここで各種のチェックを選択します。

健診データや健康増進プログラムの結果を登録できます

健康づくり目標を入力するときはこのボタンをクリックします。

健康ひょうご21県民運動
兵庫県健康財団
兵庫県

お問い合わせ
健康ひょうご21県民運動推進会議 兵庫県

ログインすると、会員登録時に登録したニックネームが画面の上部に表示されます。この画面が会員ページになります。画面の左側にいろいろなボタンが配置されています。

各ボタンをクリックしていただいて、それぞれの動きを確認してください。

〔ひょうご健康づくり県民行動指標〕のボタンをクリックすると

ひょうご健康づくり県民行動指標

兵庫県では、2010年に「兵庫県民健康憲章」を制定し、県民の主体的な健康づくりへの取り組みを支援してきましたが、近年、人々の健康に対する関心が高まっている反面、行動実容につながっていない、事が大きな課題となりました。そこで、県民一人ひとりの健康づくりの進捗もとなるよう、「ひょうご健康づくり県民行動指標」を制定し、セルフチェック、からだの健康、食の健康、こころの健康、歯の健康等の7つの分野で、日常生活における具体的に実行しやすい、健康行動を21本の県民行動指標として提示しました。

健康行動を身につけるためには、正しい知識を知ることから始め、自分の行動をセルフコントロール（自分で自分をコントロールすること）し、みから継続的に実施していくことが必要です。

また、生活にわたる健康行動として身につけ、さらに次の世代にも受け継いでいくためには、その健康行動を生活習慣にまで高めましょう。

21本の県民行動指標からできそうなものを選んで実践してみませんか。無理せず継続して行うことが大切です。

- ① 健康チェック**
 - 毎日一回セルフチェック、年に一度は健康診査
- ② からだの健康**
 - 毎日歩こう 背筋を伸ばして、今のあなたにもつ1,000歩
 - 毎日10分ストレッチ からだにうるおい、こころにゆとりを
 - 運動・満字 チョットした工夫で、速い運動
- ③ 食の健康**
 - 塩分半減、素材の味を楽しもう
 - 一日きちんと3度の食事 もち出し食べないところでも、節約生活
 - 工夫、油と塩をひかえた、和食の料理
 - 乳製品の幅広い活用で、なごやか家族
 - 豊かな野菜も、たっぷり食べて、気分スッキリ
- ④ こころの健康**
 - 自ら求める 適度なストレス
 - 決めようよ、一日1回リラックスタイム
 - 一日のしめくくりは、入浴タイムで
 - 快眠はシンドリ対策から
 - 家族・仲間と、月に一度は自然の中へ
- ⑤ たばこ**
 - 家族や仲間をいたわる心で たばこ、ゼロ吸わない、ことがカッコいい、大切にしよう、自分のからだ
- ⑥ アルコール**
 - 体質を知ろう、アルコールはマシなアスタで、日本人の半分は飲めません
 - アルコール、飲めない人にはすすめて、飲める人も飲まずさない
- ⑦ 歯の健康**
 - 口から始まる健康づくり、噛めば噛むほど元気なからだ
 - すっきりさわやか、食後の歯磨き、なごらみがきて、5分間
 - 受けようよ、年に一度は、歯の健康チェックと、大検診

健康ひょうご21県民行動指標協議会 兵庫県
 (事務局) 〒652-0022 神戸市東灘区常盤町2-1-12 財団法人兵庫県健康財団 健康づくり部健康づくり課 TEL: 078-579-0166 FAX: 078-579-1400 E-mail: shibar@kenhoken.or.jp

兵庫県 (担当) 〒650-8567 神戸市中央区下山手通-10-1 健康生活部生活企画課 健康ひょうご推進担当課長 TEL: 078-341-7711 (F) E-mail: kenohyosyo@ken.pref.hyogo.jp

このページに関する質問は上記メールへお問い合わせください。

「ひょうご健康づくり県民行動指標」が表示されます。
健康づくりの目標を設定するときの参考にしてください。

〔BMI チェック〕のボタンをクリックすると、下記の画面が表示されます。

身長、体重を入力して〔BMI 計算〕ボタンをクリックすると、BMI が表示されます。

判定した結果が表示されます。〔チェック結果を保存〕をクリックすると、

BMI チェックの結果が個人ページに保存されます。

健康ひょうご21

けんこう ひょうご さん、こんにちは。

2007年03月26日 00時50分

ひょうご健康づくり 県民行動指針

健康チェック

BMI チェック

健康チェック

過去のデータ

健康データの管理

健診データ

健康増進プログラム (普及啓発版)

健康増進プログラム (健康増進指導版)

健康増進プログラム (介護予防版)

目標の登録

健康づくりの目標 (登録・修正)

登録情報の変更

ユーザ登録情報変更

パスワード変更

退会

使用説明書

ログアウト

「e-チェックプログラム」へようこそ。
 ここから豊かで健やかな長寿社会を築き、人生80年代を明るく過ごすためには、健康の維持・増進が不可欠で、単に「健康を守る」だけでなく、「自らの健康を積極的に増進していく」ことが必要です。
 兵庫県では、県民一人ひとりの健康づくりの進捗を促すよう、からだの健康、食の健康、こころの健康、歯の健康などの各分野において、日常生活における具体的な健康行動をひょうご健康づくり県民行動指針として提示しています。
 県民行動指針を参考に日々の健康づくりに取り組みましょう。

けんこう ひょうご さんの健康づくりの目標 (目標の設定)

県民行動指針の7項目を参考にして、自分の目標を設定してください。

「自分のからだをよく知ろう」
 「からだを動かすことを楽しむ 身体活動を習慣化」
 「食事はバランス、ゆっくり楽しく食べる」
 「人生にゆとり 生活に適度な息抜きを」
 「アルコールは良いも悪いも飲み方次第」
 「みんんでやめる たばこゼロ」
 「一生自分の歯で食べる」

けんこう ひょうご さんの基本情報

登録日	身長(cm)	体重(kg)	BMI	肥満度	標準体重(kg)	データ削除
2007-03-26	180.0	80.0	24.7	普通	71.0	削除

健康づくりの支援プログラムのご紹介

「ひょうご健康づくり県民行動指針」
 「健康増進プログラム(普及啓発版・事後指導版)」
 「健康増進プログラム(介護予防版)」

健康ひょうご21県民運動関係リンク

健康ひょうご21県民運動
 兵庫県健康財団
 兵庫県

お問い合わせ

健康ひょうご21県民運動推進会議 兵庫県

2回、3回と続けていくと、この表が下に伸びていきます。

不要なデータは表の右側にある〔削除〕ボタンをクリックすると、そのデータは消えます。

次に、「健康チェック」のボタンをクリックします。



健康チェックのチェック項目を選択する画面が表示されます。

自分に該当する項目を選択して「次へ」ボタンをクリックしてください。



自分の選択したチェック項目が左側に表示されます。

この左側のメニューからチェックする項目を選択します。



選択したチェック項目の詳細が、画面の右側に表示されます。右側のチェックリストをチェックします。



チェックが済むと、一番下にある〔入力内容を送信(入力内容確認画面が表示されます)〕ボタンをクリックします。



チェックした内容を確認する画面が表示されます。〔結果を見る〕ボタンをクリックします。

[個人ページのトップへ](#)



セルフチェックリスト

あなたの薬チェック項目は、下記のとおりです。全てチェックできなくても、特にあなたが気になる内容をチェックしてみてください。下記項目をクリックすると、各項目のチェックシートが表示されます。

1. アルコール依存度チェック
2. あなたの運動不足度チェック
3. 野菜摂取のチェック
4. 体重必要度のチェック(肉体的疲労)
5. 体重必要度のチェック(精神的疲労)

一日の生活習慣をチェックし、健康的な生活の実践を心がけましょう。生活習慣のチェックは下のチェックリストを活用ください。チェック内容が登録された日の生活の見直しに役立ちます。

[生活習慣チェック](#)

アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲み過ぎない

アルコールパッチテストは、なぜ必要なのか

アルコールは上手に飲めばストレス解消等に役立ちますが、飲み過ぎると肝臓病、アルコール依存症などの健康障害を引き起こす可能性があります。飲まれる人は、アルコールの上手な飲み方「より危険の少ない飲み方」をすることが大切です。また、飲めない人には決して無理には勧めないようしましょう。

判定

青信号。

- アルコールパッチテスト実践のポイント
- 上手な飲酒実践のポイント

チェック結果が表示されます。それぞれのチェック項目に関連するアドバイスが左側の画面の下に表示されています。クリックすると pdf ファイルが表示されます。

★の3 実践ポイント！

ただ歩くことと区別して、健康維持・増進のために、その人の年齢や体力レベルに合わせて時間、頻度、強度を設定して歩くことをエクササイズ・ウォーキングといいます。

1. いつ歩くか
ある程度時間を決めて、睡眠や食事と同じように生活のリズムの中で実施します。
2. コースを考えて
快適に歩き続けるために、なるべく信号のない、急なアップ・ダウンのないコースを設定します。もちろん自然に落ちあふれたコースであればいいことはありません。



3. どのくらい歩くか
現代人は、時間にして20分、距離にして2kmを越えたとほとんど歩かないで自家用車やタクシーなどの交通機関を利用するといわれています。エクササイズ・ウォーキングを行うなら、まずこれが目標になります。

上記は「ウォーキング実践ポイント」の pdf になります。

続けて他のチェックをしてください。



一番下に〔生活習慣チェック〕があります。自分の生活習慣を確認するチェックです。



チェックを確認して〔登録〕ボタンをクリックしてください。

一連のチェックが済むと〔個人ページのトップへ〕ボタンをクリックして、個人ページのトップに戻ってください。ここで〔過去のデータ〕ボタンをクリックします。

けんこう ひょうご さん、こんにちは。

個人ページのトップへ
プロフィール編集
 会員登録

健康チェック

BM | チェック
 健康チェック
 過去のデータ

健康データの管理

健診データ
健康増進プログラム (認知症予防)
健康増進プログラム (認知症予防)
健康増進プログラム (認知症予防)

目標の登録
健康づくりの目標 (登録・修正)

登録情報の変更

ユーザ登録情報変更
 パスワード変更
 退会
 使用説明書
 ログアウト

けんこう ひょうご さんの過去のチェック
 過去にチェックされた項目を示しています。
 ●をクリックしていただくと、過去のチェック内容をご覧になることができます。

日付	チェックした項目										1ヶ月削除		
	ニコチン依存度	アルコール依存度	運動不足度	好味の味	一日の食生活	油と脂	野菜摂取	カルシウム摂取	肉体的疲労	精神的疲労		歯の健康度	生活習慣チェック
2007-03-26	●	●					●	●	●	●	●	●	削除

チェック項目の目次をチェックすることもできます

ここに が ついて いる の が、 チェック し た 項目 にな り ま す。

健康ひょうご21市民運動推進会議 兵庫県 [お問い合わせ](#)

いまチェックした内容が保存されています。チェックした項目の をクリックすると

けんこう ひょうご さん、こんにちは。

個人ページのトップへ
プロフィール編集
 会員登録

健康チェック

BM | チェック
 健康チェック
 過去のデータ

健康データの管理

健診データ
健康増進プログラム (認知症予防)
健康増進プログラム (認知症予防)
健康増進プログラム (認知症予防)

目標の登録
健康づくりの目標 (登録・修正)

登録情報の変更

ユーザ登録情報変更
 パスワード変更
 退会
 使用説明書
 ログアウト

けんこう ひょうご さんの過去のチェック
 過去にチェックされた項目を示しています。
運動不足度のチェック

チェック日: 2007-03-26 01:13		チェックした項目
1	背中を回しにくい	はい
2	1階分でもエレベーター、エスカレーターをよく使う。	はい
3	つい、歩いていくところへの外出を避けてしまう。	はい
4	休みの日は家でゴロゴロしていることが多い。	はい
5	立ったり、座ったりする際に支えがほしい。	はい
6	よく物につまずく。	いいえ
7	立ったまま膝下を擦らない。	はい
8	お腹が出たのが原因で着られなくなった服やズボンがある。	はい
9	坂道や階段をのぼると、息切れがする。	はい
10	行動を結ぶ際に、「ふいふいこらしよ」と言ったり、終える際のために息をついたりする。	はい
11	トコトコと歩くことが多い。	はい
12	軽い運動であっても、翌日まで疲れが残る。	はい
判定		間違いなく運動不足です。

健康ひょうご21市民運動推進会議 兵庫県 [お問い合わせ](#)

チェックした結果の詳細が表示されます。
 チェック項目の名称をクリックすることもできます。

項目名をチェックすると、その項目のチェック結果の直近 3 回前までのチェック結果を見ることが出来ます。3 回以上まえのチェック結果を見たい場合は、データのダウンロードをして自分のパソコンに取り込んでから分析してください。(ダウンロード機能は、4 月末リリース予定)

The screenshot shows a web interface for a health check. At the top, a green banner says 'けんこう ひょうご さん、こんにちは。'. Below it, a navigation menu on the left includes buttons for '個人ページのトップへ', '健康チェック', 'BMIチェック', '健康チェック', '過去のデータ', '健康データの管理', '健診データ', '目標の登録', and '登録情報の変更'. The main content area is titled 'けんこう ひょうご さんの過去のチェック' and shows a table of 12 items with their status and check dates. A '判定' (Judgment) row at the bottom indicates '間違いなく運動不足です。' (Definitely not enough exercise).

項目	2007-03-26 01:13		
1 背中を手を回しにくい	はい	未チェック	未チェック
2 1階分でもエレベーター、エスカレーターをよく使う	はい	未チェック	未チェック
3 つい、歩いていこうところへの外出を避けてしまう	はい	未チェック	未チェック
4 休みの日は家でゴロゴロしていることが多い	はい	未チェック	未チェック
5 立ったり、座ったりする際に変えがはしい	はい	未チェック	未チェック
6 よく物につまずく	いいえ	未チェック	未チェック
7 立ったまま靴下を履けぬ	はい	未チェック	未チェック
8 お腹が出たのが原因で着られなくなった服やズボンがある	はい	未チェック	未チェック
9 坂道や階段をのぼると、息切れがする	はい	未チェック	未チェック
10 行動を起こす際に、つい「よっころしよ」と言ったり、終える際のために息をついたりする	はい	未チェック	未チェック
11 トボトボと歩くことが多い	はい	未チェック	未チェック
12 軽い運動であっても、翌日まで疲れが残る	はい	未チェック	未チェック
判定		間違いなく運動不足です。	

このように健康チェックのチェック結果を保存して、確認することができます。

〔データ修正〕をクリックすると、下記の表が表示されます。
 ここで入力した値の変更をすることができます。



健診受診結果編集画面			
健診受診結果を入力してください			
* 必須入力項目			
実施日(年月日)	基準値	2007-03-25	元のデータ 2007-03-26
体格	身長	-	176.0 cm
	体重	-	78.0 kg
	腕囲	男性85未満 女性90未満	88.0 cm
血圧	最高	100~139 (129以下)	140 mmHg
	最低	89以下 (84以下)	90 mmHg
脂質	中性脂肪	30~149	40 mg/dl
	HDL-コレステロール	男40~80 女40~90	55 mg/dl
	LDL-コレステロール	70~159	77 mg/dl
	総コレステロール	120~239	150 mg/dl
糖代謝	空腹時血糖	80~109	70 mg/dl
	ヘモグロビンA1c	4.3~5.8	55.0 %
肝機能	AST(GOT)	7~40	7 IU/l
	ALT(GPT)	3~49	15 IU/l
	γ-GT(γ-GTP)	男0~80 女0~40	8 IU/l
貧血	赤血球数	男410~560 女380~500	500 × 10 ⁴ /μl
	血色素	男13.0~17.5 女11.5~15.5	15.0 g/dl
	ヘマトクリット	男37.0~52.0 女34.0~46.0	38.0 %
尿検査	糖	-	-
	蛋白	-	-
	潜血	-	-
腎機能	クレアチニン	男0.6~1.1 女0.4~0.8	1.0 mg/dl
尿酸		0~6.9	5.2 mg/dl
	自由記載		
	自由記載		
	自由記載		
	自由記載		
	自由記載		
「私の取り組み目標」や「指示内容」等を入力してください。	自由記載		

※基準値は健康診断の健診における基準値を記載

〔メタリックシンドロームの該当要件〕

1. 腕囲 男85cm以上 女90cm以上
1に追加以下の2~4の2項目以上該当でメタリックシンドロームに該当、1項目該当で予備群となります。
2. 中性脂肪150mg/dl以上 かつまたは HDL-コレステロール40mg/dl未満
3. 最高血圧130mmHg以上 かつまたは 最低血圧85mmHg以上
4. 空腹時血糖110mg/dl

※高脂血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

〔血圧は下段()内か、メタリックシンドローム判定の基準値〕
 (自由記載の項目には、その他の健診項目を自由に記載ください。)

入力内容を確認する(入力内容確認画面が表示されます)

[トップページに戻る](#)

同様にして、〔健康増進プログラム(普及啓発版)〕、〔健康増進プログラム(事後指導版)〕、
 〔健康増進プログラム(介護予防版)〕の入力ができます。

〔健康づくり目標〕ボタンをクリックすると、個人ページのトップに表示される「健康づくり目標」の内容を修正することができます。



〔健康づくり目標〕ボタンをクリックしたときに、表示される画面が上記になります。この画面の枠内の文字を修正することで、健康づくり目標を修正することができます。既定値では、ひょうご健康づくり県民行動指標の7項目が記載されています。



上記のように健康づくり目標を変更して〔入力内容を送信〕をクリックします。

登録日	身長(cm)	体重(kg)	BMI	肥満度	標準体重(kg)	データ削除
2007-03-26	180.0	80.0	24.7	普通	71.0	削除

このようにして、自分の健康目標を設定してください。

〔ユーザ登録変更情報〕ボタンをクリックすると、登録されているユーザ情報を変更することができます。ニックネームの変更、健康づくり情報の配信を「希望する、希望しない」という変更ができます。

〔パスワード変更〕ボタンをクリックすると、パスワードの変更ができます。

〔退会〕ボタンをクリックされると



退会画面が表示されます。チェックボックスにチェックをいれて〔入力内容を送信する〕ボタンをクリックします。



上記のような確認画面が表示されます。

〔入力を確定する〕ボタンをクリックすると、退会処理待ちになります。

退会処理では、いままで登録されたデータをすべて削除いたします。そのため、毎日一回夜間に退会処理を行います。退会処理待ちの場合、登録している ID は使えません。

一旦退会して再度同じ ID で登録したいという場合は、翌日にならないと登録できません。

上記が「e - チェックプログラム」の操作方法になります。

この「e - チェックプログラム」がみなさまの健康増進活動の一助になれば幸いです。

以上