



歩数計参加者専用マイページ
マニュアル

もくじ

1	各ページの概要説明	4
	マイページで確認できるデータについて	5
2	マイページの使い方		
2-1	ログイン	6
2-2	「サービス説明」ページの説明	7
2-3	「プロフィール」ページの説明	8
2-4	「歩数同期」ページの説明	9
2-5	「達成カレンダー」ページの説明	10
2-6	「バイタル」ページの説明	11
2-7	「マイグラフ」ページの説明	12
L2-7①	【マイグラフの利用方法】 バイタルデータのダウンロード	13
2-8	「ランキング」ページの説明	14
L2-8①	【ランキングの利用方法】 個人の順位表示	15
L2-8②	【ランキングの利用方法】 あなたの年代、性別の順位表示	16
L2-8③	【ランキングの利用方法】 所属団体の順位表示	17
L2-8④	【ランキングの利用方法】 リーグランキング	18
L2-8⑤	【ランキングの利用方法】 過去のランキング確認	19
L2-8⑥	【ランキングの利用方法】 過去のランキングダウンロード	20
2-9	「抽選ポイント」ページの説明	21
2-10	「セルフチェック」ページの説明	22
3	よくある質問		
	ログインに関するよくある質問	23

歩数計参加者専用マイページ

PC・スマホのどちらでも閲覧・ご利用できます。



PC



スマホ

1

各ページの概要説明



マイページ

- 1 各ページへ移動できます。
- 2 血圧、体重、睡眠時間を入力すると、マイグラフに表示させることができます。
- 3 セルフチェック開催時、達成状況を入力できます。
- 4 歩数の同期を行います。
- 5 「プロフィールを見る」から詳細の確認や編集が行なえます。
- 6 現在の活動状況の一部です。
- 7 自分のデータの一部が表示されます。各ボタンから詳細を確認することができます。
- 8 最新のお知らせが表示されます。タイトルを押すと詳細を確認できます。
- 9 最新のおすすめ情報が表示されます。タイトルを押すと詳細を確認できます。



マイページで確認できるデータについて

プロフィール

自分の登録情報を
確認できます。



歩数を同期する

歩数をマイグラフ
に表示させます。



バイタル

バイタル情報を入
力できます。



達成カレンダー

達成状況を
確認できます。



マイグラフ

歩数などの記録を
グラフで確認できます。



ランキング

ランキングを
確認できます。



抽選ポイント

抽選ポイント
確認できます。



セルフチェック

セルフチェックの記録、確認が
できます。

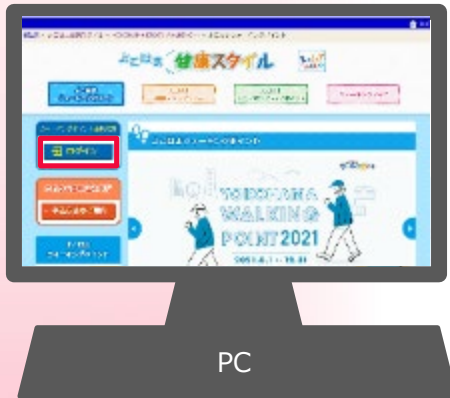


2

マイページの使い方

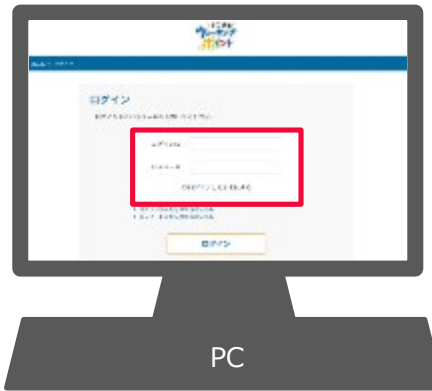
2 - 1 ログイン

1 ホームページへ行って
「ログイン」を押します。



スマホ

2 「ログインID」と「パスワード」を入力、
「ログイン」を押します。




スマホ

3 マイページへログインします



スマホ

2 - 2 「サービス説明」ページの説明

 を、押すとサービス説明のページへ移動します。

「サービス説明」のページでは各コンテンツの説明やルールを確認できます。



PC

表示項目

- ・ サービス概要
- ・ 各コンテンツの紹介
- ・ 獲得ボーナスについて
- ・ 退会について

2 - 3 「プロフィール」ページの説明



1 各ページへ移動できます。

2 お問い合わせフォームへ移動します。

3 プロフィールが表示されます。

4 登録している基本情報を変更できます。

・ニックネームは全角入力のみとなります。

5 登録している個人情報を変更できます。

この画面では個人情報にはフィルターがかかります。

6 登録しているメールアドレスを別のアドレスに変更できます。

・申込書にメールアドレスが未記載の場合は、仮のメールアドレスを登録させていただいております。

・よこはまウォーキングポイントのお知らせ等を受け取りたい方は、お持ちのメールアドレスに変更をお願いします。

7 パスワードを変更できます。

8 退会の手続きができます。

2 - 4 「歩数同期」ページの説明



1 歩数の同期ができます。

2 歩数の同期を開始します。

※歩数計リーダーやLoppiで送信した歩数は日付が変わるタイミングでマイページに自動的に同期(更新)されます。
そのため、マイページにログインした段階では歩数計リーダーやLoppiから送信した歩数のうち、前日までに送信した歩数が表示されます。
「歩数を同期する」ボタンを押していただくと、当日に送信した歩数が即時に反映されます。

2-5

「達成カレンダー」ページの説明



- 1 各ページへ移動できます。
- 2 お問い合わせフォームへ移動します。
- 3 達成目標です。
※目標歩数は変更できません。
- 4 その月の達成日数です。
- 5 達成状況が表示されます。

押されるスタンプ	1日の歩数
	8,000歩以上
	目標歩数の80%以上
	目標歩数の60%以上
	目標歩数の40%以上
なし	目標歩数の40%未満

- 6 選択した日の歩数やメモを確認できます。
メモは編集できます。

2 - 6

「バイタル」ページの説明



- 1 各ページへ移動できます。
- 2 お問い合わせフォームへ移動します。
- 3 1日2回の血圧(上下)と、計測時間を入力できます。
- 4 睡眠時間を入力できます。
- 5 体重と身長を入力できます。
※入力された体重と身長からBMIを自動で計算します。
※「プロフィール」の基本情報の身長とは別に入力が必要です。
- 6 入力した情報を登録します。
※当日含め、過去7日間分が入力できます。
- 7 入力した情報をマイグラフで確認できます。
- 8 前日の入力情報を確認できます。

2 - 7

「マイグラフ」ページの説明



- 1 各ページへ移動できます。
- 2 お問い合わせフォームへ移動します。
- 3 各データの表示切り替えを行えます。
- 4 グラフが表示される場所です。
- 5 選択状態のグラフ表示です。
- 6 対象期間を指定してダウンロードが行えます。
- 7 グラフの内容をテキストで表示します。

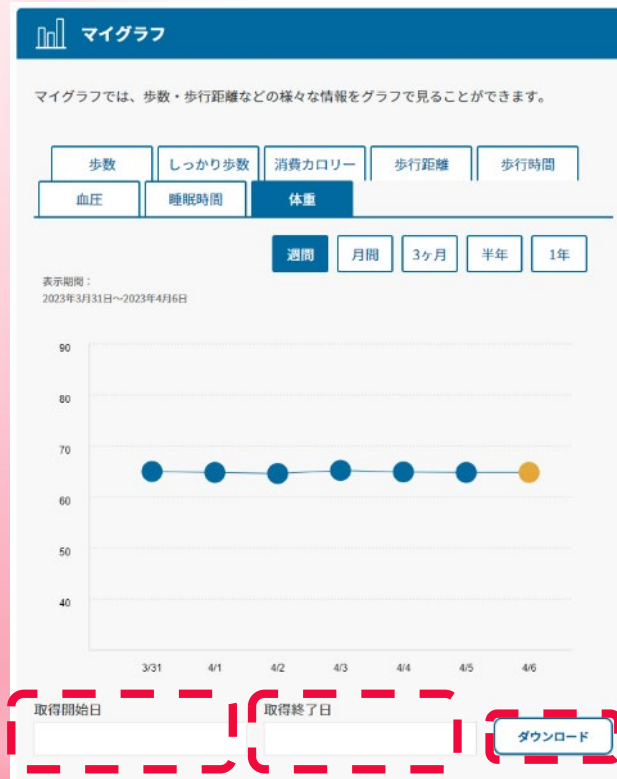
2 - 7 ①



【マイグラフの利用方法】 バイタルデータのダウンロード

- 1) マイグラフの下段に表示されている取得開始日、取得終了日から、出力期間を設定し、ダウンロードボタンを押します

3. 2で設定した期間内に記録されたデータがCSV形式で出力できます



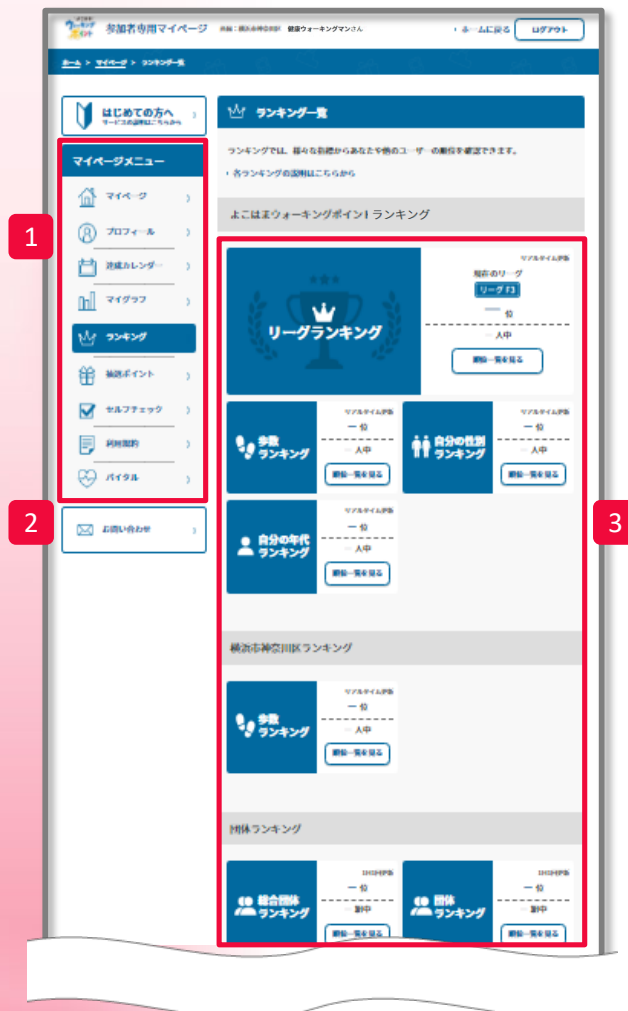
日付	歩数	しっかり歩数	消費カロリー	歩行距離	歩行時間	午前血圧	午前十時	午後血圧	午後八時	睡眠時間	身長	体重
2023/3/25						120	80	120	80	890	175	65
2023/3/26						120	75	124	85	860	175	65.6
2023/3/28						120	80	120	80	449	175	72
2023/3/31											175	65
2023/4/1											175	64.8
2023/4/2											175	64.5
2023/4/3											175	65.2
2023/4/4											175	64.9
2023/4/5											175	64.8
2023/4/6											175	64.8

出力できるデータ

- ・歩数
- ・しっかり歩数
- ・消費カロリー
- ・歩行距離
- ・歩行時間
- ・血圧
- ・睡眠時間
- ・体重

2 - 8

「 ランキング」ページの説明



1 各ページへ移動できます。

2 お問い合わせフォームへ移動します。

3 各ランキングを表示します。

「順位一覧を見る」から詳細を確認できます。

●よこはまウォーキングポイント ランキング

よこはまウォーキングポイントの歩数計参加者全員が参加するランキングです。毎日の平均歩数が近い人と競い合う「リーグランキング」や、参加者全員の「歩数ランキング」の他、自分と同年代や同性でのランキングがあります。歩数同期のタイミングで反映されるリアルタイムランキングとなります。

●所属団体内ランキング

自分の所属している団体(居住区/勤務先/学校等)内の歩数計参加者のランキングです。歩数同期のタイミングで反映されるリアルタイムランキングとなります。

●団体ランキング

よこはまウォーキングポイントでの全所属団体対抗の平均歩数を競い合う「総合団体ランキング」や居住区の平均歩数を競い合う「団体ランキング」があります。

(※団体ランキングは「1日1回更新」の為、表示は前日の結果になります。)

2 - 8 ①



【ランキングの利用方法】 個人の順位表示

よこはまウォーキングポイントで、ご自身が「どの位の順位なのか？」を確認できる【ランキング】の機能です。

ランキングには、個人の順位と所属する区もしくは事業所の順位を確認できます。また、性別および年代ランキングも確認できます。

1) 個人のランキングは、【歩数ランキング】で確認できます。

2) 【順位一覧を見る】を押すと個人のランキングを一覧で確認できます。

さらに、【あなたの順位に移動】を押すと、あなたの順位に移動できます。

ランキング画面

リーグランキング

現在のリーグ
リーグ F3
一位
一人中
順位一覧を見る

リアルタイム更新
37,253 位
40,621 人中
順位一覧を見る

リアルタイム更新
自分の性別
ランキング
18,320 位
19,732 人中
順位一覧を見る

リアルタイム更新
自分の年代
ランキング
5,067 位
5,774 人中
順位一覧を見る

順位一覧の表示画面

歩数ランキング
あなたの順位
37,253 位
40,621 人中
あなたの順位に移動

集計期間：2022年1月1日～2022年1月31日

1位	1,762,839歩
2位	1,634,601歩
3位	1,619,832歩

2 - 8 ②



【ランキングの利用方法】 あなたの年代、性別の順位表示

ご自身の年代又は性別の参加者のなかで「どの位の順位なのか?」を確認できる【ランキング】の機能です。

1) 【自分の年代ランキング】、【自分の性別ランキング】を確認できます。

2) 【順位一覧を見る】を押すとランキングを一覧で確認できます。
さらに、【あなたの順位に移動】を押すとあなたの順位に移動できます。

ランキング画面



順位一覧の表示画面



2 - 8 ③



【ランキングの利用方法】 所属団体の順位表示

各所属団体の参加者全員の平均値による、事業所の順位を確認できる【ランキング】の機能です。

【順位一覧を見る】を押すと、所属のランキングを一覧で確認できます。
さらに、【あなたの順位に移動】を押すとあなたの順位に移動できます。

ランキング画面



順位一覧の表示画面



2 - 8 ④



【ランキングの利用方法】 リーグランキング

よこはまウォーキングポイント内で、毎週の平均歩数が近い人と競い合うランキングです。

歩数計リーダーやLoppiから送信した歩数のうち、毎週日曜日23時59分までに同期された歩数で、翌週のリーグが決まります。日曜日に手動で同期しない場合は土曜日までに送信した歩数となります。



リーグ	1週間の平均歩数
レジェンド	30,000歩以上
リーグ S	28,000～29,999歩
リーグ A1	26,000～27,999歩
リーグ A2	24,000～25,999歩
リーグ A3	22,000～23,999歩
リーグ B1	20,000～21,999歩
リーグ B2	18,000～19,999歩
リーグ B3	16,000～17,999歩

リーグ	1週間の平均歩数
リーグ C1	14,000～15,999歩
リーグ C2	12,000～13,999歩
リーグ C3	10,000～11,999歩
リーグ D1	9,000～9,999歩
リーグ D2	8,000～8,999歩
リーグ D3	7,000～7,999歩
リーグ E1	6,000～6,999歩
リーグ E2	5,000～5,999歩
リーグ E3	4,000～4,999歩
リーグ F1	3,000～3,999歩
リーグ F2	2,000～2,999歩
リーグ F3	0～1,999歩

2 - 8 ⑤



【ランキングの利用方法】 過去のランキング確認

前月の【ランキング】を確認することができます。 ※前月ランキングは毎月11日に確定します。

1) 様々なランキングが表示されたら
確認したいランキングを押します。



2) 当月のランキングが表示されます。
「前の月へ」を押します。



3) 前月のランキングが表示されます。
更に「前の月」へを押すと、前々月のランキングが表示されます。



2 - 8 ⑥



【ランキングの利用方法】 過去のランキングダウンロード

前月の【ランキング】をCSVファイルでダウンロードすることができます。

- 過去のランキングが表示されたら、ダウンロードボタンを押します。
「集計期間」に表示の期間のランキングが出力できます
- 1) で設定した期間内に記録されたデータがCSV形式で出力できます

歩数ランキング

あなたの順位
34位
98人中

あなたの順位に移動 **ダウンロード**

集計期間：2023年3月1日~2023年3月31日

順位	ニックネーム	合計歩数
1位	ウォーク新204	29928歩
2位	ウォーク新200	29554歩
3位	*	29323歩
4位	ウォーク新461	29283歩

	A	B	C	D
1	順位	ニックネーム	合計歩数	
2	1	ウォーク新204	29928	
3	2	ウォーク新200	29554	
4	3	*	29323	
5	4	ウォーク新461	29283	
6	5	y t e s t 0 0 0 7	28812	
7	6	ウォーク新203	28604	
8	7	ウォーク新221	28423	
9	8	ウォーク新183	28313	
0	9	ウォーク新304	28079	
1	10	ウォーク新225	28052	
2	11	ウォーク新206	27592	
3	12	ウォーク新227	27190	
4	13	ウォーク新215	27095	
5	14	ウォーク新175	26374	
6	15	ウォーク新217	26108	
7	16	送信テスト1	25980	
8	17	ウォーク新195	25418	
9	18	ウォーク新174	25233	
0	19	ウォーク新193	25002	
1	20	ウォーク新201	24953	

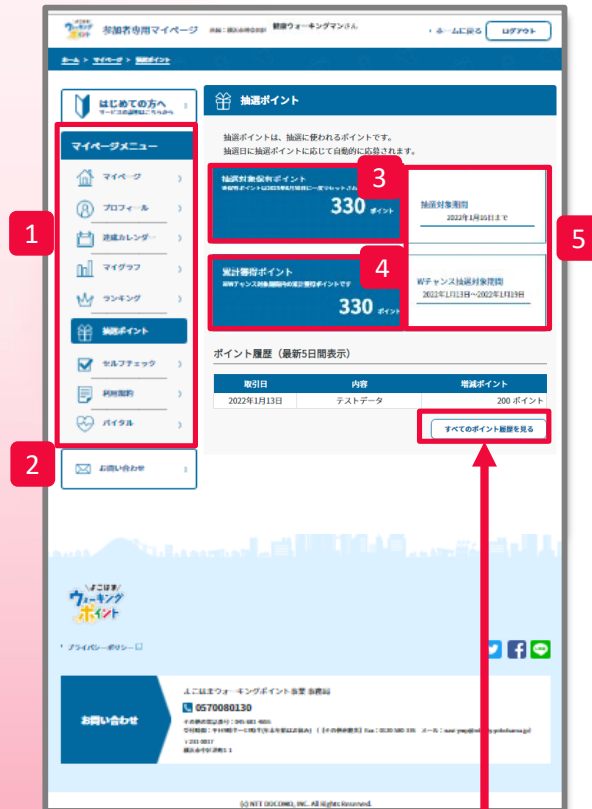
出力できるランキング

- ・歩数ランキング
- ・自分の性別ランキング
- ・自分の年代ランキング
- ・自分の所属している団体のランキング
- ・総合団体ランキング
- ・団体ランキング

2 - 9



「抽選ポイント」ページの説明



- 1 各ページへ移動できます。
- 2 お問い合わせフォームへ移動します。
- 3 定期抽選の対象保有ポイントが表示されます。
- 4 Wチャンス抽選期間内の累計獲得ポイントが表示されます。
- 5 各抽選の対象期間が確認できます。
- 6 ポイント履歴が確認できます。

2022年1月以降に獲得したポイントが表示されます。

取引日	内容	増減ポイント
2022年1月4日	歩数ボーナス	1 ポイント
2022年1月3日	歩数ボーナス	2 ポイント
2022年1月2日	歩数ボーナス	2 ポイント

2 - 10

「 セルフチェック」ページの説明



- 1 各ページへ移動できます。
- 2 お問い合わせフォームへ移動します。
- 3 セルフチェック実施時、項目が表示されます。
- 4 月の累計達成回数閲覧するページへ移動します。
- 5 達成した目標を選択。
- 6 送信をすることによってポイントを獲得できます。



セルフチェックとは

主催者又は横浜市および協働事業者が期間を区切って開催するものです。主催者が設定した項目や自ら設定した目標を記載したチェック項目について、達成状況を日ごとにチェック入力するものです。(開催していない場合があります)

3

よくある質問

3 ログインに関するよくある質問

Q1. ログインID、パスワードには何を入力すればよいか？

A1. 歩数計の梱包材に貼付（又は同封）されているバーコードラベルに記載されているIDの下8桁が初期ログインID、初期パスワードです。ログインID、パスワード欄に入力してください。なお、初期ログインID、初期パスワードに使用されている文字は「0123456789ABCDEF」のいずれかです。（ローマ字はすべて大文字です。）



下8桁をログインIDとパスワードに入力してください。

Q2. 正しく入力しているはずなのにログインエラーになる。

A2. 大文字のアルファベットを入力する場合は「Shift」キーを押しながらアルファベットの文字キーを押してください。

「Caps Lock」（半角大文字入力モード）がかかっている場合は、半角の文字が全て大文字の入力になりますので、「Shift」キーを押す必要はありません。

Q3. ログインID、パスワードを忘れてしまった。

A3. メールアドレスをご登録いただいている方は、「ログインIDをお忘れの方」及び「パスワードをお忘れの方」をご利用ください。メールアドレスをご登録いただいていない方は、事務局へお問合せください。

A screenshot of a login page titled 「ログイン」 (Login). It says 「ログインIDとパスワードを入力してください。」 (Please enter your login ID and password.). There are two input fields: 「ログインID」 (Login ID) and 「パスワード」 (Password). Below them is a checkbox 「ログインしたままにする」 (Keep me logged in). At the bottom is a 「ログイン」 (Login) button. Two red boxes highlight links: 「ログインIDをお忘れの方はこちら」 (Click here if you forgot your login ID) and 「パスワードをお忘れの方はこちら」 (Click here if you forgot your password).

Q4. メールアドレスを登録したのに、「ログインIDをお忘れの方はこちら」及び「パスワードをお忘れの方はこちら」が使用できない。

A4. メールアドレスの登録が正常に行えていない可能性があります。恐れいりますが、事務局へお問合せください。

3 マイグラフとランキングのダウンロードについて

Q1.ダウンロードしたCSVの閲覧推奨環境は？

A1. Microsoft ExcelがインストールされているWindows PCでの閲覧を推奨します。
スマートフォンでもCSVのダウンロード自体可能です。

Q2. Macでは見られるか？

A2. Mac標準アプリのNumbersでダウンロードしたCSVファイルが閲覧できます。
また、Googleスプレッドシートでも閲覧可能です。

Q3. WindowsPCでMicrosoft Excelがインストールされていない場合の閲覧方法は？

A3. Googleスプレッドシートでも閲覧可能です。

Q4. その他の閲覧方法は？

A4. ダウンロードされたCSVファイルをメモ帳等のテキストエディタで開いていただいても閲覧自体は可能です。ただし、各データをカンマ(,)で区切っているテキスト表示となります。

CSVの閲覧方法は、お持ちのPCやスマートフォンの環境により異なります。ご不明点があれば、PCはメーカー、スマートフォンはご契約の携帯電話会社にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

よこはまウォーキングポイント事業事務局

電話：0570-080-130または045-681-4655

(午前9時半～午後5時半：土日祝除く)

ファックス：0120-580-376

Memo

NTT
docomo

NTT
docomo

歩数計参加者専用マイページ マニュアル

著書 / 監修 : 株式会社NTTドコモ
発行 / 編集 : 株式会社NTTドコモ

ご注意

※無断転写 / 複製 は禁止です。

※セキュリティBOX / 裁断等で適正廃棄してください。

2023 / 06 改版