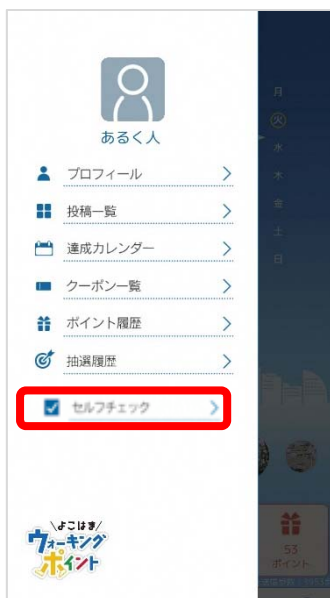
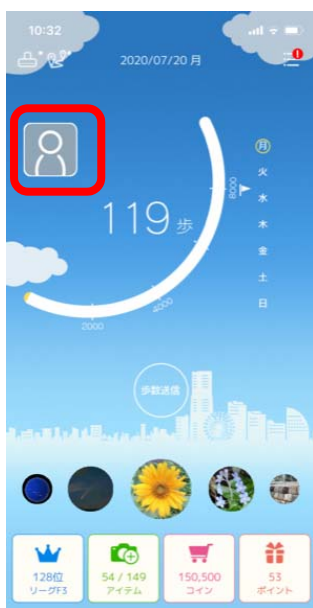


# セルフチェックについて

セルフチェックをご利用するにあたり、初回のみ自分の目標の設定作業が必要です。  
以下の手順で設定を行ってください

## 初回設定方法

1. アイコンをタップします
2. セルフチェックをタップします
3. 項目編集をタップします



4. 自分自身で目標したい内容を入力し  
左側の口をタップします。  
決定をタップします



1項目のみ設定できます

5. あらかじめ設定されている目標に加えて自分で設定した目標が追加されます。  
これらの目標に対し達成した場合、右側の  
**未達成** をタップし **達成** に表示が変わります  
のでその後、送信をタップしてください



# セルフチェックについて

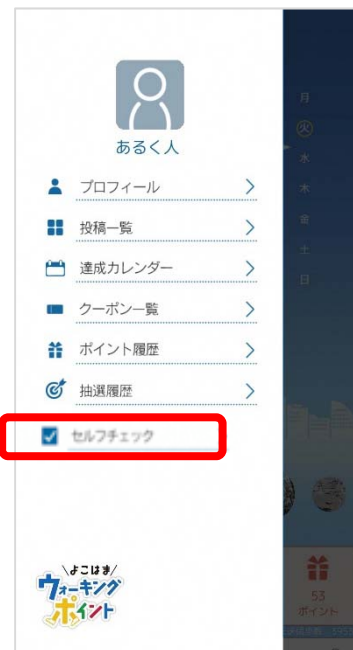
## 2回目以降の操作方法

セルフチェックは過去7日間までさかのぼって実施することができます

1. アイコンをタップします



2. セルフチェックをタップします



3. 各項目に対し、達成した場合は「達成」、未達成の場合は「未達成」を選択し、送信をタップします



4. 達成した場合に、ポイントが付与されます。

