

健康マイレージ手帳にでの参加方法

～タップくん健康マイレージ (Karada.Live)への歩数登録方法～



タップくん健康マイレージ手帳を利用して、スマートフォン・パソコンで歩数の登録が可能です。スマートフォン・パソコンをお持ちでない方は龍ヶ崎市健康増進課にて登録が可能です。タップくん健康マイレージ手帳は、健康増進課（保健センター）、東部・西部出張所、市民窓口ステーション及び各コミュニティセンターに設置しています。

①タップくん健康マイレージ (Karada.Live) へアクセスし『ログイン』を押します。



URL→<https://ryugasaki.karada.live/>



④歩数および測定データ一覧画面にて、右上の『+』ボタンを押します。



②ログイン画面にて、ご自身のログインIDとパスワードを入力し『ログイン』を押します。



⑤データ登録画面にて、日付欄を押して登録する（歩いた）日付を指定します。



③マイページ左上の三本線> データ管理を押します。



⑥健康マイレージ手帳に記載した歩数を歩数欄に入力し保存ボタンを押します。



※一度登録した歩数は修正できないので、間違いのないか確認の上、ご登録をお願いします。
※歩数データは直近2週間分を登録できます。定期的にご登録をお願いします。