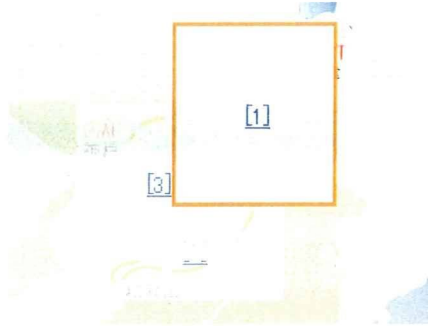


■■■■■■■■■■短距離(大津～神戸)■■■■■■■■■■

全体マップ





全体マップ情報

進捗状況: 89%(44,571/499,167てくてく)
 みどころ獲得数: 1/6
 ウォーキング単位: てくてく
 周回数: 1周目
 継続日数: 7日

詳細マップ:短距離1



地図上の  が「スタート」からの到達位置です。この地図を選んでいる他の人の到達位置も見ることができますので、競争してみてください。各コースには「みどころ」がいくつかあります。「みどころ」を通過すると、見ることができるようになります。上記の地図では、京都に「みどころ」があり、 のマークで示されています。この

みどころ名: 京都 清水寺



京都といえば、誰もが知っているこの清水寺。でも夜の清水寺を見ることはなかなかないのでは？機会があれば、幻想的な景色を是非！次は大阪です。

マークをクリックすると、左のような紹介を見ることができます。

このようなコースは現在、「熊野古道の中辺路ルート」「大津～神戸までの近畿6県を回る短距離マップ」「日本の世界文化遺産11ヶ所を回るルート」「おくのほそ道ルート」の4コース用意しています。

指導者とのやり取りは「メッセージ」としてメール感覚で行ないます。

[受信BOX\(2\)](#) 受信BOX 3件中1～3件目を表示

[送信BOX](#) ...返信済み

[新規作成](#)

送信者	タイトル	時間
指導者さん	まず最初に目標を決めてくだ...	2009/08/17 17:18 (月)
指導者さん	Re: いよいよスタート!	2009/08/17 16:46 (月)
指導者さん	いよいよスタート!	2009/08/17 16:29 (月)

3件中1～3件目を表示

受診BOXには届いたメッセージの一覧が表示されます。メッセージタイトルをクリックすると本文が表示されます。

[受信BOX\(0\)](#) 受信BOX

[送信BOX](#)

[新規作成](#)

送信者	指導者さん
送信年月日	2009/08/17 16:29 (月)
タイトル	いよいよスタート!
本文	いよいよスタートですね。これからよろしく。

[返信](#) [削除](#)

メッセージに対して、返信を作成したり、新たなメッセージを作成(「新規作成」)することができます。

[受信BOX\(0\)](#) **メッセージを送る**

[送信BOX](#) 相手の名前 指導者さん

[新規作成](#) タイトル

本文

[確認](#)

「講座」はアニメーションと音声による解説によって健康に関する情報をお伝えします。開始日から順を追って公開します。順番に見ていってください。



「コラム」は文章とイラスト(写真)で健康に関する情報をお伝えします。開始日から順を追って公開します。順番に読んでいってください。

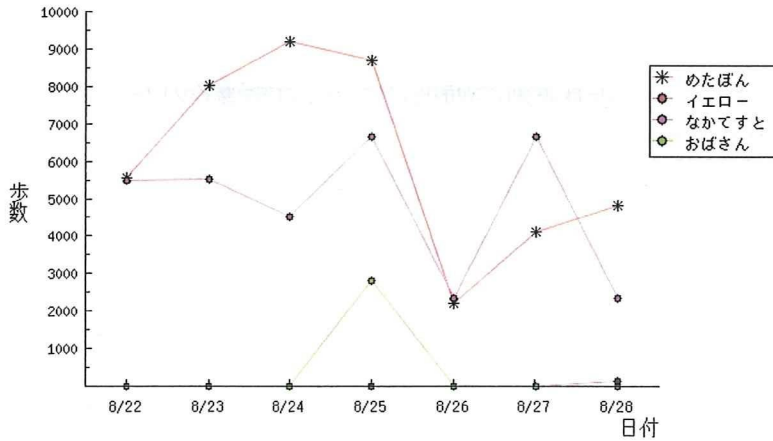
ホーム	マップ	比較	友達管理	ライバル管理	メッセージ	ランキング	コラム	講座	足跡	プロフィール
NO	タイトル	読んだ日	はじめまして メタボってどういうこと？							
1	はじめまして メタボってどういうこと？	2009/07/02	はじめまして。我々は、地球人の健康を守るため、遠い星からやってきた「メタボレンジャーレッド・ブルー・イエロー」です。これから週に一回、みなさんの健康をサポートする楽しい情報を、24回シリーズでお届けします。それでは、第一回は、レッドが皆さんと一緒に、メタボリックシンドローム(通称メタボ)とは何かを考えていきたいと思います。その前に、メタボ克服講座の第一回をご覧になりましたでしょうか？楽しんで分かりやすい講座ですから、まだの方は是非ご覧になって下さいね。さて、メタボは、日本語では「内臓脂肪症候群」と言います。ご存知の通り、お腹周りが太く、高血圧や高血糖、脂質異常症の状況を二つ以上合わせた状態になると、メタボって言われるのでしたね。このメタボ状態、何で放っておくと良くないのでしょうか・・・この状態が続くと、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気につながるからですね。あなたは、誰かに責任転嫁する、あるいは運命に任せる、か、それともちょっと意識して生活習慣を変えてみるか、どちらを選択しますか？難しく考えず、まずは行動目標を決めて、生活習慣の改善にチャレンジしてみてもいいかもしれません。その改善方法のヒントは第二回目に！今回はこのへんで。							
2	セルフモニタリングで振り返る	2009/07/02								
3	行動変容に対する準備性を知る	2009/07/02								
4	行動変容に対する準備性を知る	2009/07/02								
5	フードシフトでメタボってどんなシステム？	このコラムから読んでね								
6	挑戦！メタボチェック	先に前のコラムを読んでね								
7	糖尿病の改善や予防に運動は効果的なの？	先に前のコラムを読んでね								



友達やライバルを設定し、開始日からの互いの歩いた歩数を距離に直し、地図上で競い合ったり、励ましの言葉をかけたりすることができます。

表示/非表示: (自分) (友達) (ライバル) (他人)

2009/08/22 ~ 2009/08/28 : 1週間(推移)



また、友達・ライバルと日ごとの歩数の比較を行うこともできます。



携帯電話からは、一度登録すると、2回目からはID、パスワードの入力を省略してアクセスできます。

(「かんたんログイン」)



ログイン後

- ①日々の記録(歩数・体重・ミニ目標)を登録する
- ②日々の記録を見る
- ③メッセージを読む、送る
- ④コラムを読む

ことができます。

※ 携帯版のコラムは、PC版と内容はおなじですが、短めに編集されています。また、図や写真が簡略化もしくは省略されている場合もあります。

携帯電話等、登録したメールアドレスに、毎日定刻に(時間については指導者の方にご相談ください)励ましのメールをお送りします。



「チームメイトで何が出来る？」

パソコン活用編



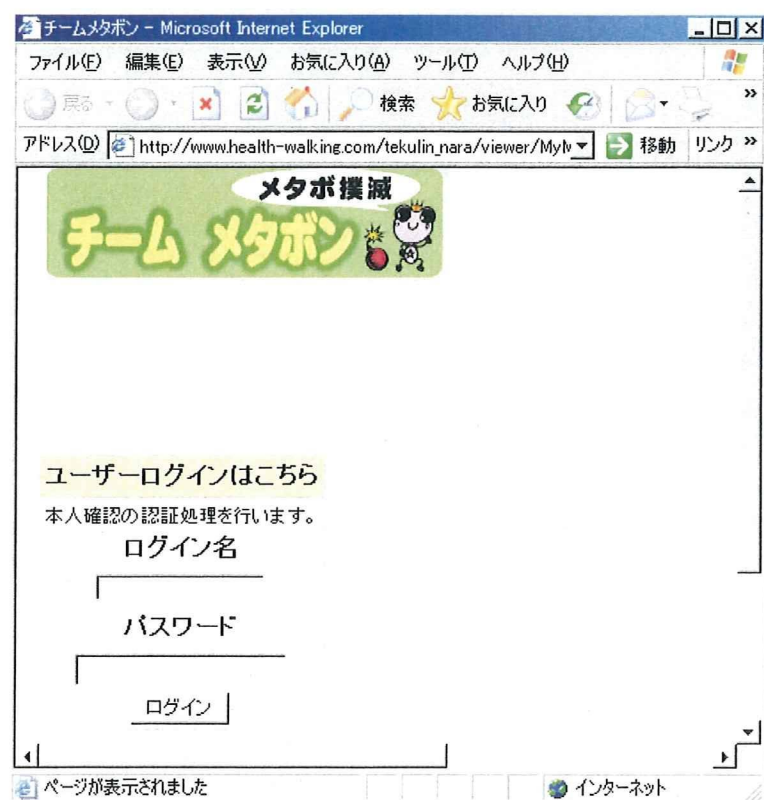
「チームメタボン」パソコン活用編

ここでは、「チームメタボン」ホームページにパソコンからアクセスした場合の使い方を

- ① ニックネームの登録・変更、目標の登録・変更
- ② 日々の記録の入力と入力内容の確認
- ③ ウォーキング結果(歩いた距離)を地図上に表示することについて
- ④ メッセージの確認と作成
- ⑤ 講座・コラムの見方
- ⑥ 「友達」「ライバル」

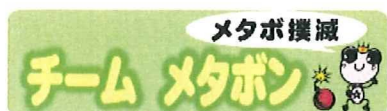
についてご案内します。携帯からアクセスされる場合は「携帯電話活用編」をご覧ください。

パソコンを起動し、インターネットの閲覧ができるようにします。アドレス欄に、https://www.health-walking.com/tekulin_nara/と入力しますと、ログインの画面が表示されますので、指定されているログイン名、パスワードを入力して「ログイン」ボタンを押してください。



最初にログインしたときには、何も登録されていない状態です。自分のプロフィール・目標の登録から始めましょう。指導者からのメッセージが届いている場合は「チームメタボンからののお知らせ」欄に表示されますので、メッセージをご覧ください。

[初心者ガイド](#) | [用語解説](#) | [ログアウト](#)



- ホーム
- マップ
- 比較
- 友達管理
- ライバル管理
- メッセージ
- ランキング
- コラム
- 講座
- 足跡
- プロフィール

めたぼんさん(0)



今日の記録を編集

2009年08月29日の記録

歩数: -
 体重: -
 コメント: -
 野菜: -
 マップ: -

2009年08月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

[カレンダーの詳細・編集](#)

チームメタボンからののお知らせ

- ・ [指導者からの新着メッセージが2件あります!](#)

一週間の歩数グラフ



	08/23	08/24	08/25	08/26	08/27	08/28	08/29
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-

画面上に「初心者ガイド」「用語解説」を用意しておりますが、不明な場合は

[問い合わせようのメールアドレス](mailto:tekulin_info@kenko-yobo.com) tekulin_info@kenko-yobo.com

までお問い合わせください。

①プロフィールの登録・変更、目標の登録・変更

画面右上の「プロフィール」から、プロフィール・目標の登録・確認・変更ができます。

一旦登録した内容はいつでも確認・変更が可能です。

[初心者ガイド](#) | [用語解説](#) | [ログアウト](#)



[プロフィール確認](#) [目標設定](#) [パスワード・メールアドレス変更](#) [歩数目標計算機](#)

このページでは、めたぼんさんのプロフィールを確認します。

ニックネーム	めたぼん	全体に公開
出身地	---	非公開
性別	---	非公開
誕生日	---	非公開
血液型	---	非公開
趣味	---	非公開
職業	---	非公開
よく行くスポット	---	非公開
自己紹介	---	非公開
身長	---	非公開

編 集 画 面

右上の「プロフィール」をクリックするとプロフィールの入力・確認画面になります。

「ニックネーム」はご自分で好きなものに変更できます。下の「編集画面」ボタンを押し、入力画面に移ります。入力後「入力確認画面」ボタン、「この内容で更新」ボタンで登録します。「ニックネーム」以外は入力しなくても結構です。また、「非公開」にしている項目は他の人には見えません。

目標設定にあたり、体重の減量をウォーキングで行なうとしたら、1日に何歩ぐらい歩けばよいかの目安をお示しできます。「歩数目標計算機」をクリックすると

このページでは、目標歩数の設定をお手伝いします。(半角数字で入力してください。)

現在の体重	<input type="text" value="65"/> kg
減量目標	<input type="text" value="5"/> kg減量するぞっ!!
挑戦期間	<input type="text" value="90"/> 日

項目は、すべて必須です。

入力確認画面

が出ますので、入力し、「入力確認画面」ボタン、「計算結果を表示」ボタンをクリックしますと、

体重65kgの人が、90日間で5kgの減量を達成するためには、1日あたり400kcal余分に消費しなければなりません。

そのための歩数目標は・・・

はや歩き	1日あたり 7032 歩
ゆっくり歩き	1日あたり 11721 歩

(はや歩き(時速6km)は、5METs。ゆっくり歩き(時速4km)は3METs。

脂肪1kg=7,200kcalで計算しています。

エネルギー消費量(kcal) = 1.05 × 体重(kg) × METs × 運動時間(h)で計算しています。

10分=1,000歩で計算しています。

あくまで、目安としてお役立てください。

といった目安量が計算されます。参考にしてください。



ホーム マップ 比較 友達管理 ライバル管理 メッセージ ランキング コラム 講座 記録 プロフィール

[プロフィール確認](#) [目標設定](#) [パスワード・メールアドレス変更](#) [歩数目標計算機](#)

このページでは、めたぼんさんの目標を設定します。

目標歩数を確認します。

目標歩数 ---

全体に公開

挑戦開始日 ---

挑戦終了日 ---

目標体重を確認します。(すべて、非公開)

目標設定時(現在の) ---

体重 ---

目標体重 ---

ミニ目標を確認します。(非公開)

ミニ目標(1) ---

ミニ目標(2) ---

ミニ目標(3) ---

ミニ目標(4) ---

ミニ目標(5) ---

ミニ目標(6) ---

ミニ目標(7) ---

ミニ目標(8) ---

ミニ目標(9) ---

ミニ目標(10) ---

編集画面

「目標設定」をクリックしますと、左のような画面が表示されます。画面の一番下に「編集画面」ボタンがありますので、クリックしてください。目標を入力する画面に切り替わります。

このページでは、めたぼんさんの目標を設定します。

目標歩数を設定します。

目標歩数 8000 歩/日

全体に公開

挑戦開始日 2009 年 8 月 1 日

挑戦終了日 2009 年 11 月 30 日

目標体重を設定します。(非公開)

目標設定時(現在の) ---

体重 65 kg

目標体重 60 kg

ミニ目標を設定します。(非公開・最大50文字)

ミニ目標(1) 1日1回は、階段を10階分上がる

ミニ目標(2) |

ミニ目標(3) |

ミニ目標(4) |

ミニ目標(5) |

ミニ目標(6) |

ミニ目標(7) |

ミニ目標(8) |

ミニ目標(9) |

ミニ目標(10) |


入力確認画面

目標を入力し、画面一番下の「入力確認」ボタンをクリックします。確認画面で内容を確認してから、「この内容で更新」ボタンをクリックしてください。目標が登録されます。

① 日々の記録の入力・確認

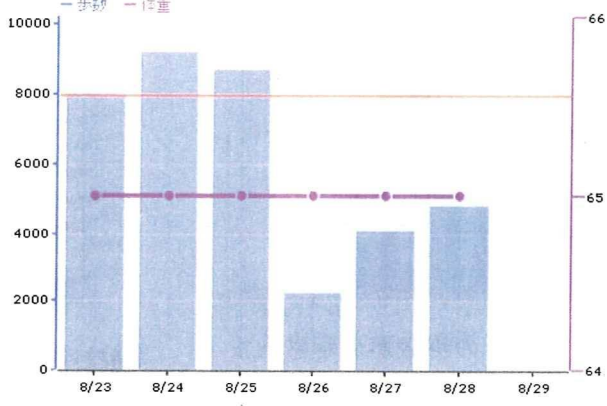
ホーム マップ 比較 友達管理 ライバル管理 メッセージ ランキング コラム 講座 足跡 プロフィール

めたぼんさん(1) チームメタボンからのお知らせ



一週間の歩数グラフ

推移 累計 / グラフの詳細を見る



今日の記録を編集

2009年08月29日の記録

歩数: -
 体重: -
 コメント: -
 野菜: -
 マップ: 短距離(大津~神戸)
 達成率: 0% (目標8000歩)
 挑戦期間の累計達成率:
 (09/08/01~09/08/29)

2009年08月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

カレンダーの詳細・編集

	08/23	08/24	08/25	08/26	08/27	08/28	08/29
歩数	8013 歩	9204 歩	8702 歩	2222 歩	4109 歩	4821 歩	—
体重	65 Kg	65 Kg	65 Kg	65 Kg	65 Kg	65 Kg	—
コメント	今日はがんばった	—	—	調子がいまいち	今日はがんばった	—	—
野菜	○	○	○	○	○	○	—
その他	×	—	—	△	○	○	—

2009年08月29日の記録を編集

歩数: 歩

体重: kg

一言コメント:

野菜を食べたらチェック

1日1回は、階段を10階分以上上がる: 未選択

登録する

ウインドウの範囲外をクリックすることで、ウインドウを閉じること

「ホーム」画面左下のカレンダーで、入力したい日をクリックしてください。入力画面が表示されます。ブラウザの設定によっては、警告メッセージが表示されることがありますが、「はい」「OK」等をクリックしてください。

セキュリティ情報

このページにはセキュリティで保護されている項目と保護されていない項目が含まれています。

保護されていない項目を表示しますか?

はい(Y) いいえ(N) 詳細情報(M)

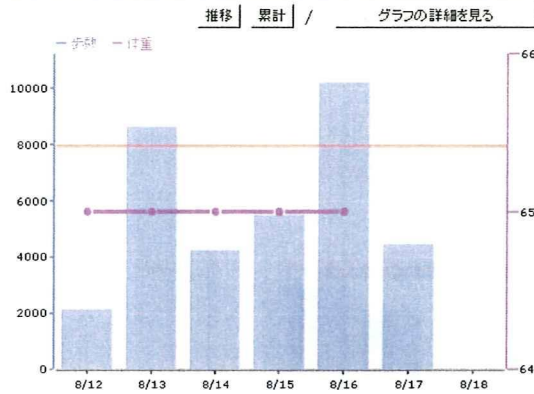
該当する欄に入力し、「登録する」ボタンをクリックしてください。

1週間前まで、入力することが可能です。(それ以上前についての入力は指導者にご相談ください)1週間の間は、何度でも入力内容を修正することができます。

直近1週間分の入力内容は「ホーム」画面に表示されます。棒グラフが歩数、折れ線グラフが体重を示します。橙色の線は、歩数の目標値です。グラフのメモリは左が歩数、右が体重です。

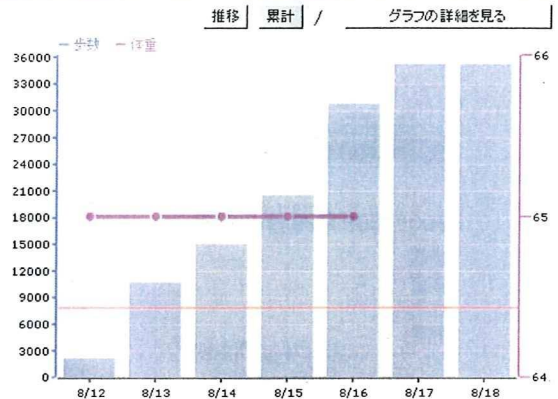
「推移」と「累計」は歩数の表示のしかたが変わります。

一週間の歩数グラフ



「推移」では1日ごとの歩数が表示されます。

一週間の歩数グラフ



「累計」ではその1週間での歩数の累計が表示されます。

記録カレンダー

このページでは過去7日分の記録を追加、修正することができます。

2009年08月

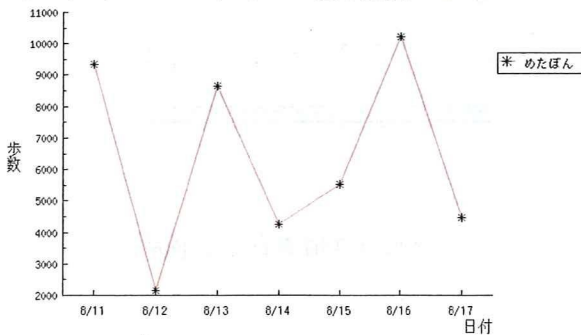
先月 翌月



それ以前の入力内容につきましては、「ホーム」画面左下のカレンダーの下に「カレンダーの詳細・編集」をクリックして左のような「記録カレンダー」を表示し確認することができます。

1週間 2週間 3週間 1ヶ月 3ヶ月 6ヶ月 1年 推移 / 累計 比較者選択へ戻る

2009/08/11 ~ 2009/08/17 : 1週間(推移)



<<1週間前の記録

歩数のみですが、「グラフの詳細を見る」で参照することができます。この画面では、「友達」「ライバル」の様子も見るすることができます。表示期間を「1週間」、「2週間」、「3週間」、「1ヶ月」、「3ヶ月」、「6ヶ月」、「1年」の中から選らび(前のラジオボタン◎をクリック)「推移」または「累計」のボタンを押すと表示が切り替わります。

② マップの利用

「チーム メタボン」には挑戦開始日からの毎日の歩数から算出した距離を地図上に示す機能があります。

地図(マップ)は現在、「熊野古道の中辺路ルート」「大津～神戸までの近畿6県を回る短距離マップ」「日本の世界文化遺産11ヶ所を回るルート」「おくのほそ道ルート」の4コース用意しています。

まず、どのコースに参加するかを選びます。画面一番上の「マップ」をクリックすると「マップ」画面に移行します。(どのマップにも参加していないときは「マップ選択」の画面に、いずれかのマップに参加しているときは「参加マップ状況」が表示されます)

③ マップの選択

「マップ選択」をクリックすると、マップの簡単な説明と「参加」ボタンの付いた画面が表示されます。参加の変更・取りやめはいつでも可能です。

マップの選択



中辺路

詳細マップ数 4

参加人数 2人

内容 和歌山県 熊野古道の中辺路ルートです。1日1万歩のペースでおおよそ8日間あるくとゴールに到達します。(灰色点線は大辺路ルート、小辺路ルート)

このマップに参加する



短距離(大津～神戸) (参加中)

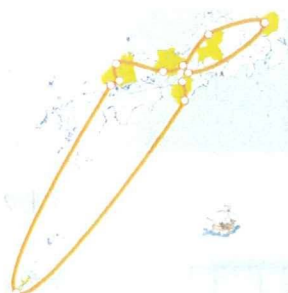
詳細マップ数 3

参加人数 4人

内容 全長299.5km、大津～神戸までの短距離マップです。1日1万歩のペースでおおよそ50日間あるくとゴールに到達します。

マップの参加を辞める

マップのリセット



日本の世界文化遺産

詳細マップ数 5

参加人数 4人

内容 すごろくタイプ(えさかげん)。全長約3500km、日本の世界文化遺産11ヶ所(2008年3月現在)を回るマップです。スタート「法隆寺地域の仏教建造物」からゴール「古都奈良の文化財」までです。1日1万歩のペースでおおよそ58日間あるくとゴールに到達します。

このマップに参加する



おくのほそ道

詳細マップ数 5

参加人数 6人

内容 全長約1,235km、行程をかなり短縮したおくのほそ道ルートです。1日1万歩のペースでおおよそ210日間あるくとゴールに到達します。

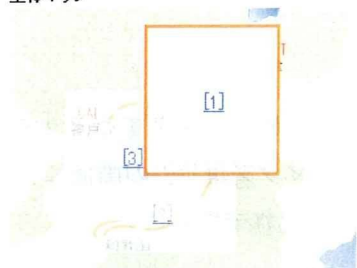
このマップに参加する

◎ 現状の表示

「参加マップ状況」をクリックすると参加しているマップ上の自分の位置(挑戦開始日からの歩数に応じた距離に該当する位置)が表示されます。

■■■■■■■■■■短距離(大津〜神戸)■■■■■■■■■■

全体マップ



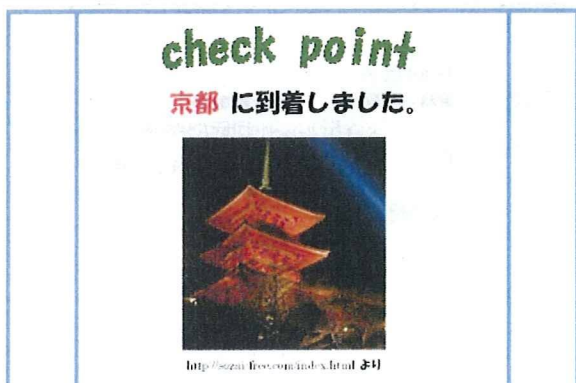
全体マップ情報

進捗状況: 8.9% (44,571 / 499,167 歩く)
 みどころ獲得数: 1/6
 ウォーキング単位: てくてく
 周回数: 1周目
 継続日数: 17日

詳細マップ: 短距離1



みどころ名: 京都 清水寺



京都といえば、誰もが知っているこの清水寺。でも夜の清水寺を見ることはなかなかないので？機会があれば、幻想的な景色を是非！次は大阪です。

地図上の が「スタート」からの到達位置です。このマップを選んでいる他の人の到達位置も見ることができますので、競争してみてください。

上の地図が全体マップ、下が詳細マップです。全体マップをクリックすることにより、詳細マップを切り替えることができます。

各コースには「みどころ」がいくつかあります。「みどころ」は通過した後に、見ることができるようになります。

上の地図では、京都に「みどころ」があります。❗のマークで示されています。このマークをクリックすると、下のような紹介を見ることができます。地図には❓が大阪と奈良に付いています。ここにも「みどころ」があることを示しています。まだ通過していませんので、見ることはできません。「みどころコレクション」で獲得した(通過して見ることのできる)「みどころ」の一覧を表示します。

③ メッセージについて

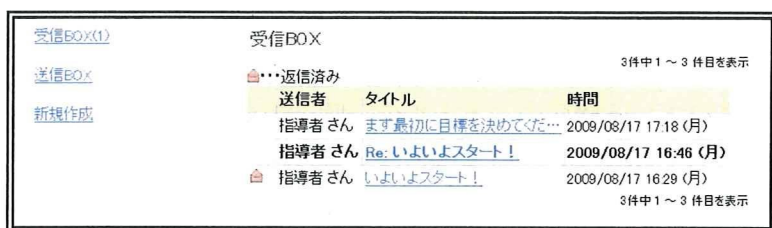
指導者とのやり取りは「メッセージ」としてメール感覚で行ないます。

※ メッセージのやり取りは”指導者”と”友達”です。友達については⑥「友達」「ライバル」を参照してください。

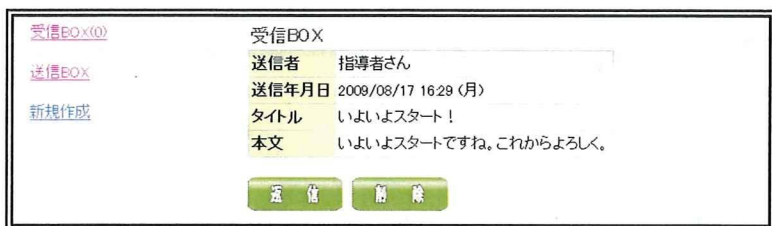


未読のメッセージがある場合には「ホーム」画面の上の方、「チームメタボンからのお知らせ」欄に表示されます。(この部分をクリックすると「受診 BOX」が表示されます)

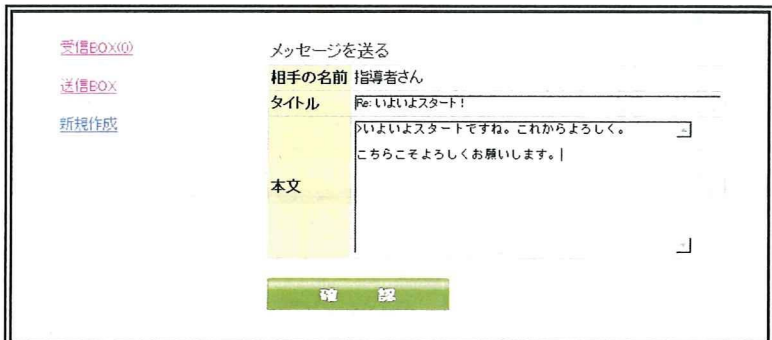
今までのメッセージを確認したり、メッセージを送る場合、「メッセージ」をクリックすると「受診 BOX」が表示されます。



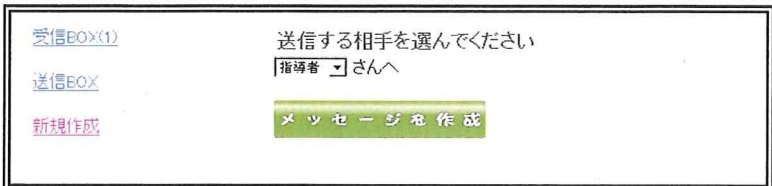
受診 BOX には届いたメッセージの一覧が表示されます。太字のものが未読のメッセージタイトルです。メッセージのタイトルをクリックすると本文が表示されます。



受け取ったメッセージに対して、返信をする場合、「返信」をクリックします。メッセージを作成することができます。



メッセージを入力する画面が出ますので、本文を入力して「確認」をクリックしてください。確認画面がでますので、よければ「送信」をクリックしてください。メッセージが送信されます。



新たなメッセージを作成する場合は「新規作成」をクリックしてください。「送信する相手」を選び「メッセージを作成」をクリックするとメ

ッセージ入力画面が出ますので、メッセージのタイトル、本文を入力し、「確認」後「送信」してください。

⑤ 「講座」と「コラム」

◎ 「講座」はアニメーションと音声による解説によって健康に関する情報をお伝えします。開始日から順を追って公開します。順番に見ていってください。

ホーム	マップ	比較	友達管理	ライバル管理	メッセージ	ランキング	コラム	講座	足跡	プロフィール
-----	-----	----	------	--------	-------	-------	-----	----	----	--------

講座タイトル	既読日時
メタボってどういうこと？	2009/07/02
第1回 メタボってどういうこと？	2009/07/05
第2回 メタボはどうして危険なの？	読んだ
第3回 メタボとお金の話	先に前の講座を読んでね
第4回 挑戦！メタボチェック	先に前の講座を読んでね
第5回 生活習慣 改善ポイント1	先に前の講座を読んでね
第6回 生活習慣 改善ポイント2	先に前の講座を読んでね
第7回 生活習慣 改善ポイント3	先に前の講座を読んでね
第8回 生活習慣 改善ポイント4	先に前の講座を読んでね
第9回 生活習慣 改善ポイント5	先に前の講座を読んでね

「講座」をクリックすると、公開されている講座のタイトルの一覧が表示されます。順番に見ていってください。飛ばして先の講座を見ることはできません。(一度見た講座を繰返してみることはできます)タイトルをクリックすると再生が始まります。(開始までに少し時間がかかることがあります)



音声で解説をしますので、コンピュータから音声聞こえるようにしてご覧ください。再生中に一時停止(画面右下のボタン)することはできますが、早送りや巻き戻しはできません。

再生が終わりましたら、(上の右の図)「CLOSE」ボタンは押さずに、画面右上の「ウインドウを閉じる」ボタンで終了してください。

見終わったら、「視たよ」ボタンをクリックしてください。次の講座を見ることができるようになります。

◎「コラム」は文章とイラスト(写真)で健康に関するの情報をお伝えします。開始日から順を追って公開します。順番に読んでいってください。

ホーム	マップ	比較	施設管理	ライバル管理	メッセージ	ランキング	コラム	講座	定額	プロフィール
NO	タイトル	読んだ日								
1	はじめまして、ボクってどういふと？	2009/07/02								
2	セルフモニタリングで振り返る	2009/07/02								
3	行動改善に対する準備性を知る	2009/07/02								
4	行動改善に対する準備性を知る	2009/07/02								
5	フードシステムってどんなシステム？	このコラムから読んでね								
6	挑戦！メタボチェック	先に前のコラムを読んでね								
7	糖尿病の改善や予防に運動は効果的なの？	先に前のコラムを読んでね								

「コラム」をクリックすると、公開されているコラムのタイトルの一覧が表示されます。順番に読んでいってください。飛ばして先のコラムを読むことはできません。(一度読んだコラムを繰り返して読むことはできます)

ホーム	マップ	比較	施設管理	ライバル管理	メッセージ	ランキング	コラム	講座	定額	プロフィール
NO	タイトル	読んだ日	フードシステムってどんなシステム？							
1	はじめまして、ボクってどういふと？	2009/07/02	突然ですが、レドから質問です！「フードシステム」って言葉、ご存知ですか？なんとも聞いたことはあるけれど？という方も多いのではないのでしょうか。私達が毎日口にする食べ物。どうやってここまで来たのだろうか？と昔はなかなか意識することもありません。でも、改めて考えてみると、川上の農業・水産業、川中の食品流通業者・食品加工業者、川下の飲食店という長い道を経て、最終消費者である私達のもとへと届いています。この食べ物の生産・供給・消費の全体の流れのことを「フードシステム」と言うのです。たくさんの食事・食品にあふれている今日、ある意味、豊かで贅沢！と喜びたくなりますが、私達はこの豊かさの中で、自分に良いものを見極め選ぶのが難しいのです。難しいことのように聞こえますが、まずは、今日のごはんのたどって来た道は？と少し周りに目を向けてみましょう。そしてこれから、デキル消費者を目指しませんか？							
2	セルフモニタリングで振り返る	2009/07/02								
3	行動改善に対する準備性を知る	2009/07/02								
4	行動改善に対する準備性を知る	2009/07/02								
5	フードシステムってどんなシステム？	このコラムから読んでね								
6	挑戦！メタボチェック	先に前のコラムを読んでね								
7	糖尿病の改善や予防に運動は効果的なの？	先に前のコラムを読んでね								



読んだ

タイトルをクリックするとコラムが表示されます。読み終わったら、下の「読んだ」ボタンをクリックしてください。次のコラムを読めるようになります。

⑥ 「友達」「ライバル」

チームメタボンに参加している人の中から「友達」「ライバル」を選んで一緒に頑張ったり、励ましあいながら挑戦できます。

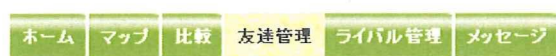
「友達」はお互いの合意が必要です。「ライバル」は一方的に指定できます。

「友達」とはメッセージのやり取りができます。

あなたが入力したプロフィールのうち、公開してもよいとした情報は友達も見ることができます。非公開とした情報は見ることはできません。

「友達」「ライバル」については歩数を競うことができます。体重は公開されません。

【「友達」をつくる】



「友達管理」メニューでは友達の一覧、追加などができます。

友達一覧

友達は登録されていません。 >> [友達を追加する](#)

友達検索

公開レベルが「全体に公開」のユーザーのみ、検索できます。

ニックネーム	<input type="text"/>	を含む。
出身地	<input type="text" value="▼特に問わない"/>	
性別	<input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性 <input type="radio"/> 問わない	
年齢	<input type="text" value=""/> 歳 ~ <input type="text" value=""/> 歳	
血液型	<input type="text" value="▼特に問わない"/>	
趣味	<input type="text" value="▼特に問わない"/>	
職業	<input type="text" value="▼特に問わない"/>	
よく行くスポット	<input type="text"/>	を含む。 ※全角25文字以内
自己紹介	<input type="text"/>	を含む。
目標歩数	<input type="text" value="▼特に問わない"/>	



「>>友達を追加する」をクリックすると「友達検索」の画面が出ます。必要な部分を指定・入力して「検索」をクリックしますと、該当するメンバーの一覧が出ます。(何も指定、入力せずに「検索」したらすべてのメンバーが表示されます)

2/11 ページ目

103人中 11 ~ 20 人目を表示しています

1 2 3 / 11

検索

デブ! 追加者! さん (---/---)

出身地	---	血液型	---
趣味	---	職業	---
よく行くスポット	---	自己紹介	---
目標歩数	8000歩	最新更新日	2009/06/29 01:29:15

社主さん (---/---)

出身地	---	血液型	---
趣味	---	職業	---
よく行くスポット	---	自己紹介	---
目標歩数	8000歩	最新更新日	2009/06/29 12:40:42

検索結果の一覧が 10 人ずつ表示されますので、「友達」になりたいと思う人の名前をクリックします。

[トップ](#) [メッセージを送る](#) [友達申請をする](#) [ライブ!会員登録をする](#) [プロフィール](#)

イエローさん 一週間の歩数グラフ このユーザと詳

日付	歩数
8/22	5500
8/23	8000
8/24	9000
8/25	8500
8/26	2000
8/27	4000
8/28	4500

2009年08月29日の記録
歩数: -
コメント:-
野菜: -
マップ: 日本の世界文化遺産
達成率: 0% (目標8000歩)
詳細: 歩数の記録

選んだ人のトップページが表示されます。プロフィールを確認することもできます。

「友達申請をする」をクリックします。

友達申請メッセージ

相手のお名前 イエロー

本文

「友達申請メッセージ」の入力画面になりますので、本文にメッセージを入力して、「確認」をクリックし、その後「送信」でメッセージを送ってください。

相手にメッセージが送られます。相手の方の了解があれば「友達」になれます。

受信BOX

5件中1～5件目を表示

返信済み	送信者	タイトル	時間
<input type="checkbox"/>	admin さん	友達登録承認のお知らせ	2009/08/29 19:08 (土)

相手の方の了解はメッセージで送られてきます。「メッセージ」で受信BOXを確認してください。

送信者: admin さん

タイトル: 友達登録承認のお知らせ
となります。「admin さん」はシステムの管理者です。

友達一覧

ニックネーム イエローさん
記録日: 2009/08/28
記録 歩数: 123歩
コメント:
現在マップ 日本の世界文化遺産



[>>友達を追加する](#)

友達申請中リスト

友達申請中	申請日	ニックネーム
<input type="checkbox"/>	2009/08/28	焼き栗 さん

「友達管理」で友達一覧を見ますと、友達が登録されています。

別の友達を追加したり、友達の解除もこの画面からできます。

「友達申請中」リストはまだ了解の返事のきていない人です。