

こうし市よかとことこウォーキングご利用方法

こうし市よかとことこウォーキングは、合志市が推進する「ウエルネスシティこうし」の活動のひとつです。楽しく歩いて健康になれる

● こうし市よかとことこウォーキングカード

こうし市よかとことこウォーキングで使用するICカードです。チェックポイントでタッチしてください。表面の番号が、会員番号となっています。



● こうし市よかとことこICウォーキング チェックポイントでの使い方



チェックポイントのボックスの上面にカードをタッチします。

ここにタッチ!

こうし市よかとことこウォーキング

脱メタボ!!
健康生活は適度な運動から!!

IC WALK.
こちらにカードをかざしてください

カードの使い方	①	②	③	④
	右上の緑の枠の中にカードをタッチしてください	「ピンポーン」と音が鳴ります。音が鳴るまでカードを離さないで下さい	読み取り完了	次のポイントに向かって下さい

合志市

ウエルネスシティこうし

この緑色の枠内にカード全体が入るようにカードをタッチしてください。

【ウエルネスシティこうし】0120-332-339

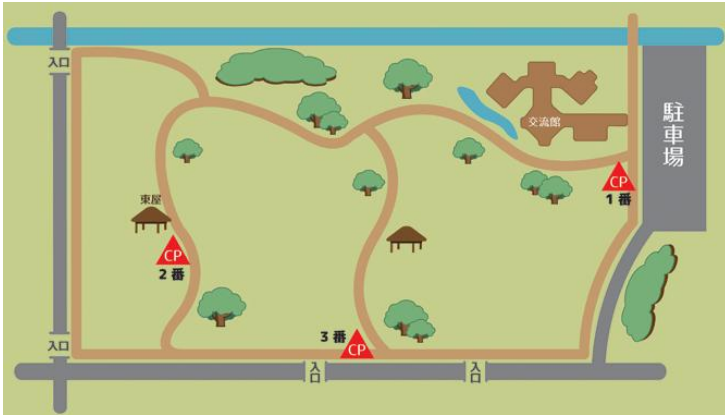
- ① チェックポイントに到着したら、緑の枠の中にカードをタッチしてください。
- ② 「ピンポーン」と音が鳴ります。音が鳴るまで離さないで下さい。
- ③ 記録が完了しました
- ④ 次のチェックポイントに向かってください。

こうし市よかとことこウォーキング専用コース

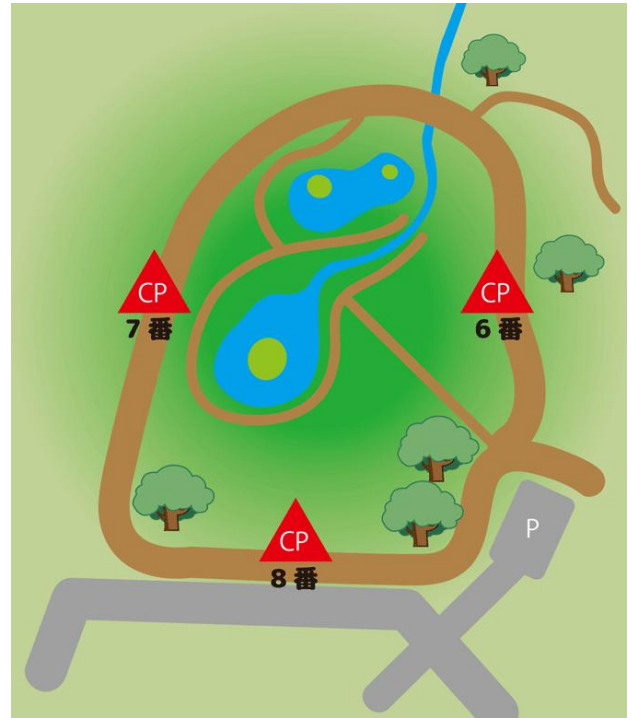
コースマップの▲には、チェックポイントがあります。

番号1～9はチェックポイント番号です。

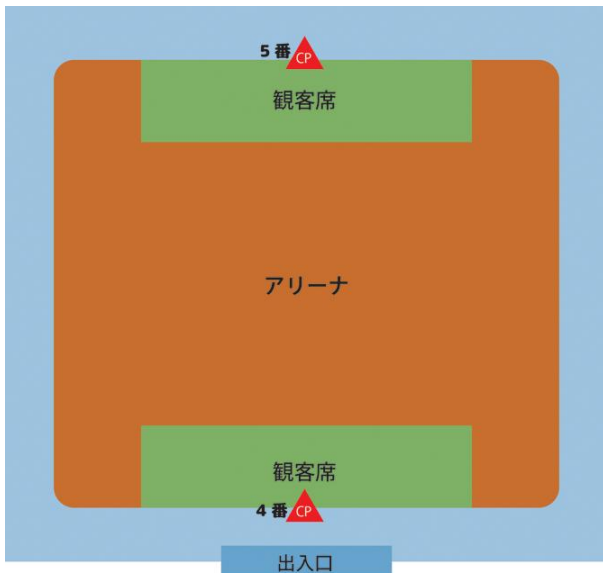
チェックポイントでカードをタッチして歩くことで、ウォーキングのデータが記録されます。



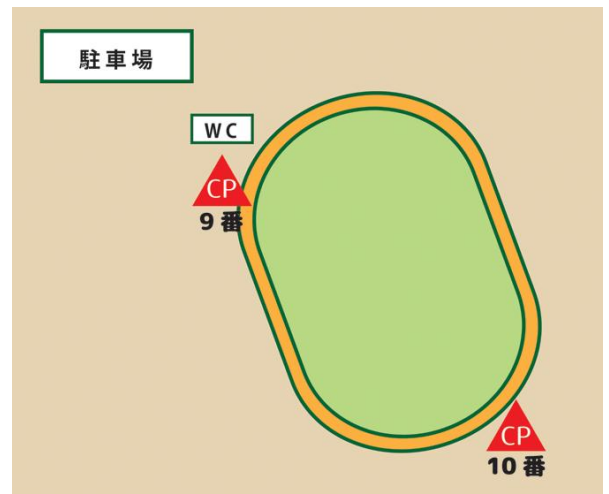
元気の森公園コース
〒861-1112 熊本県合志市幾久富1913-1



妙泉寺公園コース
〒861-1102 熊本県合志市須屋768



ヴィーブルコース
〒861-1116 熊本県合志市福原2922



セミコンテクノパーク中央公園コース
〒869-1102 熊本県菊池郡菊陽町原水

会員専用ページの使い方

●こうし市よかとことこウォーキング 歩行記録の確認の仕方

① まず「こうし市よかとことこウォーキング」のホームページにアクセスしてください

「こうし市よかとことこウォーキング ホームページ」
<http://www.ic-walk.jp/koshi/>

② 「**会員ログイン**」(下の画像の赤枠)をクリックして、ログイン画面に進んでください。



③ ログイン画面に「**会員番号**」と「**パスワード**」を入力してログインしてください。

会員番号はカード表面の「8000」から始まる番号です。ログイン画面の「会員番号」のボックスに入力して下さい。パスワードの初期設定は「00000000」です。ログイン後、「**会員情報管理**」から変更ができますので、必ず変更してください。



① 会員番号は、カードに記載された8000から始まる8桁の数字を入力してください。
② パスワードの初期設定は「00000000」です。パスワードは必ず変更してください。

④ ログイン後の会員ページで歩行の確認ができます。

1. ログインをするとまずマイページが表示されます。

上部のタブから「ウォーキング履歴」を選択してください。

2. ウォーキング履歴が表示されます。カレンダーの緑のボタンをクリックすると、ウォーキングの詳細を見ることができます。

3. ウォーキング詳細画面では、各ポイントの通過時間、歩行距離、歩行時間、消費カロリーが確認できます。

ICウオーク会員ページへようこそ

歩行履歴サマリー

現在歩行距離 1コース: 10.2km
現在歩行時間 1コース: 時間15分27秒
歩行距離 1コース: 11.3km
現在のICウオークポイント: 100pt

最新歩行履歴

2015.10.07	8.2km	歩行履歴
2015.10.06	1.2km	歩行履歴
2015.10.05	1.7km	歩行履歴

お知らせ

- 2015.09.01 元気の森公園コースを追加しました。
- 2015.09.01 サイトオープン!

メンテナンス情報

- 2015.09.01 コースの刊行は2015年10月12日より可能となります。

ウォーキング履歴

歩行履歴サマリー

現在歩行距離 1コース: 10.2km
現在歩行時間 1コース: 時間15分40秒
歩行距離 1コース: 11.3km
現在のICウオークポイント: 100pt

月間歩行状況

期間	日数	認定歩行距離	認定歩行時間	歩行距離	歩行時間
10月分	26日	1.5km	75分	1.8km	80分
年間	60日	13.2km	77分	11.3km	70分

平均歩行距離は、日数が少く下がります。
平均歩行距離は、歩行距離の総量歩行歩行距離で算出。

ウォーキングカレンダー

2015年10月

日	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	

ウォーキング詳細履歴

対象日時: 2015.10.06

日毎歩行履歴サマリー

【2015-10-06】
認定歩行距離 1コース: 1.2km
認定歩行時間 1コース: 32分11秒
入力歩行距離 1コース: 1.9km
入力歩行時間 1コース: 44分59秒
歩行距離 1コース: 12.8km
歩行時間 1コース: 1時間7分57秒
現在のICウオークポイント: 100ポイント

入力歩行距離: 1.9 km
入力歩行時間: 44分59秒

日毎認定歩行履歴詳細

コース名	コースID	コース番号	認定歩行距離	認定歩行時間	消費カロリー
11:46:2分	元気の森公園	06-10	0.6km	16分11秒	22kcal
12:07:5分	元気の森公園	06-10	0.6km	16分11秒	22kcal
15:46:4分	元気の森公園	06-10	0.6km	17分00秒	116kcal
合計	-	-	1.2km	32分11秒	188kcal

4. 「目標管理」のページからは一日の歩行記録が変更できます。

5. 「健康情報」のページでは、身長と体重の入力ができます。カロリーの計算に利用しますので、ご入力をお願いします。

6. 記録の閲覧後は必ずログアウトして下さい。

お問い合わせはこちら ウェルネスシティこうし事務局

＜ウェルネスシティこうし事務局＞

TEL 096-288-5219 FAX 096-288-5639

メール info@wellness-koshi.jp

営業時間 月～金曜 9時30分～17時30分