

# 目標歩数の設定を変更する方法

目標歩数の達成状況にあわせて  
ぼくがメッセージで  
応援するよ★



① メニューをタップ



② 「アカウント設定」をタップ



③ 変更したい目標歩数を入力し  
「登録」をタップ

■月1回変更できます。  
■3000歩～15000歩  
の間で設定できます。

活動量を増やしたいと思っている方必見！

## +10 (プラス・テン) から始めませんか？

今よりプラス 10 分多く身体を動かすことで、生活習慣病、  
ロコモティブシンドロームや認知症のリスクを減らす効果があります。  
10 分は歩数に換算すると約 1,000 歩。  
目標歩数を今よりプラス 1,000 歩で設定してみませんか？

