

# 歯磨き・歩数 記録システム - ご利用ガイド



この度は「歯磨き・歩数 記録システム」をご利用いただきありがとうございます。このページでは、本システムの利用方法をご説明します。

## 1. 新規会員登録

初めてご利用になる方は、まず会員登録が必要です。

トップページの「**新規会員登録**」をクリックします。

「会員ID」、「パスワード」、「氏名」などの**必須項目**を入力してください。

「新規登録」ボタンをクリックして完了です。

登録後、自動的に「活動登録」ページに移動します。

## 2. ログイン / ログアウト

会員登録がお済みの方は、ログインしてご利用ください。

トップページの「**ログイン**」をクリックします。

登録した「会員ID」と「パスワード」を入力し、「ログイン」ボタンをクリックします。

ログアウトする場合は、トップページの「**ログアウト**」をクリックしてください。

## 3. 活動の記録

日々の歯磨きと歩数を記録しましょう。

ログイン後、トップページの「**活動登録**」をクリックします。

記録したい日付を選び、各項目の「した」または「しない」を選択します。

歩数を入力し、「記録する」ボタンをクリックします。

入力した記録は、後から「活動記録閲覧」ページで確認できます。

## 4. 活動記録の閲覧

ご自身の記録や、グループ全体の集計を確認できます。

トップページの「**活動記録閲覧**」をクリックします。

ログインしていれば、自分の日々の活動記録と月ごとの集計が表示されます。

ページ下部では、ログインしていなくても全体の月ごとの活動集計を閲覧できます。

## 5. 会員情報の修正・パスワード変更

登録情報の変更やパスワードの変更はこちらから行えます。

ログイン後、トップページの「**会員情報修正**」をクリックします。

変更したい項目を修正し、「情報更新」ボタンをクリックします。

**パスワードを変更しない場合は、パスワード入力欄は空欄のまま**で更新してください。

パスワードを忘れた場合は、トップページの「**パスワード変更**」から再設定を行えます。

## 健康長寿のために(歯磨とウォーキングの記録をしましょう)



### 1. 歯磨きの全身の健康への効用

- 【肺炎の予防】

特に高齢者にとって危険な「誤嚥性肺炎」は、口の中の細菌が原因です。毎日の丁寧な歯磨きで細菌を減らすことが、肺炎を防ぐ最大の対策になります。

- 【重大な病気の予防】

歯周病(歯茎の病気)の菌が体に入ると、糖尿病や心臓病、脳梗塞などの病気の原因にもなります。

### 2. 歯磨きと認知症の関係

- 【お口の菌が脳に影響】

歯周病の原因菌は、脳に届いて認知症の原因物質を増やす可能性があります。歯磨きで歯周病を防ぐことが、認知症の予防につながります。

### 3. ウォーキングと健康維持の関係

- 【全身の調子を整える】

ウォーキングは血の巡りを良くし、血管を丈夫にします。



- 【良いこと】

高血圧や糖尿病を防ぎ、足腰が強くなり転びにくくなります。また、脳の血流が増えて頭もスッキリします。

### 4. 歯磨きとウォーキングの記録の効果

- 【習慣が身につく】

簡単なメモやアプリで記録すると、「やったぞ」という満足感が得られ、さぼらずに続ける力になります。

- 【変化がわかる】

記録を見返すと、自分の体の良い変化(例:血圧が落ち着いた、もっと歩けるようになった)に気づけます。

---

「歯磨き」「ウォーキング」の毎日の記録で、いつまでも健康で活動的な生活を保ちましょう！

垂水町連合自治会では、「歯磨き・歩数 記録システム」のHPを作成したので活用してください。

<https://walk.tarumitown.com/>

