

### Q.

膝が痛くてあまり歩けません。ポイントは「歩数」以外でも貯まりますか？

### A.

はい！歩くのが難しくても、好きな運動でポイントが貯まります。

まるけんアプリは「歩く」だけではありません。ご自分に合った運動を継続して、賢くポイントをゲットしましょう！

どんな運動でもOK！水泳はもちろん、ラジオ体操、自転車、ストレッチなど、ご自分ができる運動なら何でも記録して大丈夫です。

#### 【ポイント獲得のコツ】

「運動時間」を入力しよう！アプリのホーム画面にある「運動時間」アイコンをタップして、その日の運動時間を入力するだけで、1日5ポイントの対象になります。

### まるけん「運動時間」の入力手順（2ステップ）

① まるけんホーム画面で「運動時間」をタップ



② 時間を入力して「登録」をタップ



### Q.

ポイントをカードから移行した後、注意することがありますか？

### A.

はい！アプリでポイントを使用する場合は以下のことに気をつけてください。

1. 一度スマートフォンに移したポイントは再びカードに戻すことはできません。
2. アプリを消してもポイントは消えませんが、「退会」すると無効になるのでご注意ください。