

01 「Poste」を起動します。

スマホ・タブレットでご利用の方は、App Store及びGoogle playよりアプリをインストールしてください。

初回利用時は、お申込み後にお送りする登録完了メールにあるログインURLをブラウザで開きます(<https://dokodemo.actibookone.com/>)。

メールから開くことができない場合は、弊社 HP <専用サイト・お申込み> 欄にある青いどこでもケアのアイコンをクリックしてください。

複数の端末で利用する際は、このURLを各デバイスで開くことができるようにしてください。

お申込みがまだの方は、<https://www.wellcle.co.jp/service08/>から、お申込みください。5営業日以内にアカウントが発行されます。

スマホ・タブレットでご利用の際は、02へお進みください(2回目以降のご利用の際は04にお進みください)。PCでご利用の方は12にお進みください。



会員の方

別ウィンドウで開いたリンク先からログインしてください。



02 ログインします。

ID、パスワードを入力してログインします。

← → ↻ dokodemo.actibookone.com 🔊 📄 1 ...

ログイン

必須 ログインID

ログインIDまたは登録したメールアドレスでログインできます。

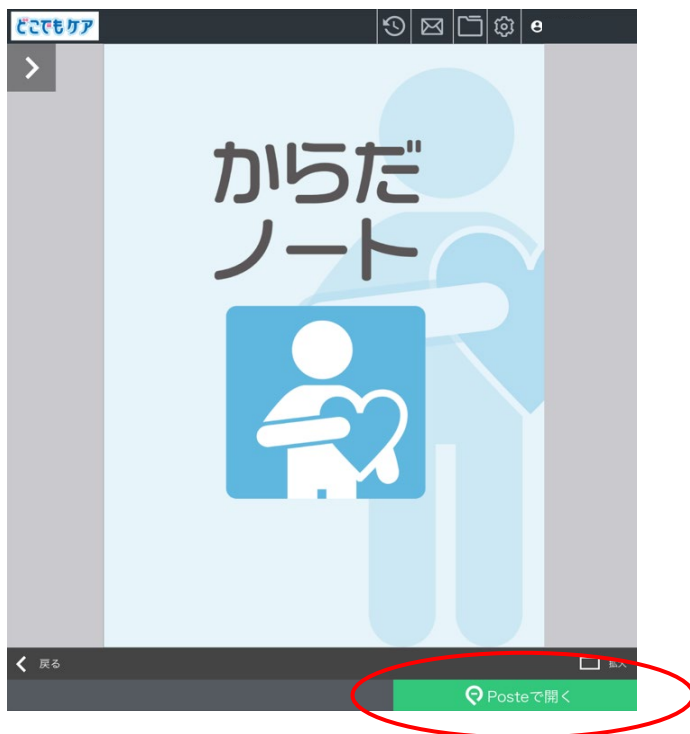
必須 パスワード

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

ログイン

03 Posteを起動します。

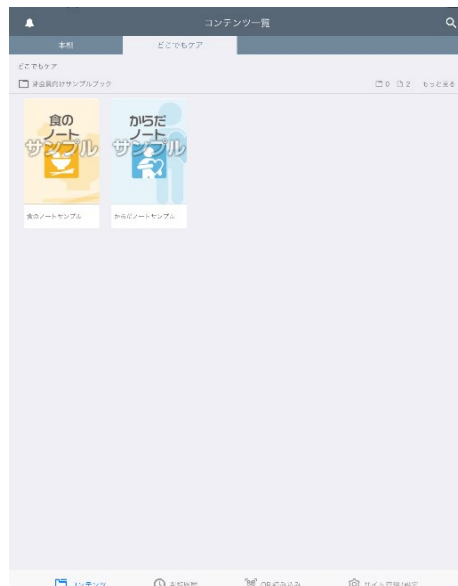
いずれか1つのコンテンツを選択し、開きます。
右下にある「Posteで開く」をタッチすると、アプリで閲覧するようになります。



04 コンテンツ一覧に戻り、どこでもケアをご利用ください。

左上にある戻るボタンをタッチします。上部に「本棚」と「どこでもケア」のタブが表示されます。「どこでもケア」をタッチすると、ダウンロードできる全てのコンテンツが表示されます。

次回よりスマホ・タブレットは、アプリを起動してご利用ください。



05 操作1 教材のダウンロード

オンライン環境下にて、閲覧したいコンテンツをタッチします。すぐにダウンロードが開始され、数秒～数分で完了します(インターネットの環境や端末の性能により時間がかかる場合がございます)。

画面の上下どちらかにダウンロードの進捗状況を表すバーが表示されます。バーが消えるとダウンロード完了です。左上の戻るボタンでコンテンツ一覧に戻ります。



06 操作2 表示の見方

ダウンロードしたコンテンツには矢印マークが表示されるようになります。また、1度でも閲覧したコンテンツは自動的に本棚に格納されます。

1度ダウンロードしたコンテンツは、本棚タブでオフライン環境下での閲覧が可能になります。コンテンツを削除する時は、該当コンテンツを長押しして選択し、右上の「ゴミ箱」ボタンをタッチします。

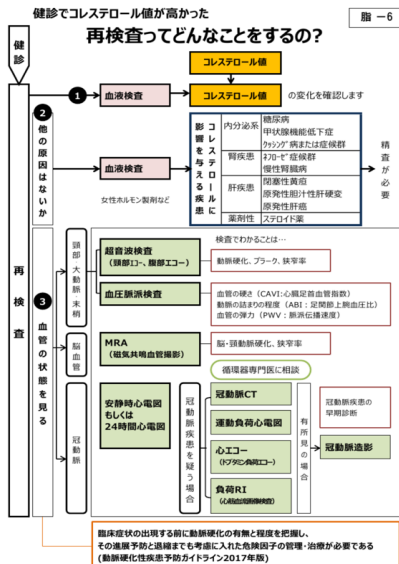


07

操作3 各機能の説明

コンテンツを開くと上下に操作バーが表示された状態で閲覧します。画面の真ん中をタッチすると、操作バーを非表示にすることが可能です。

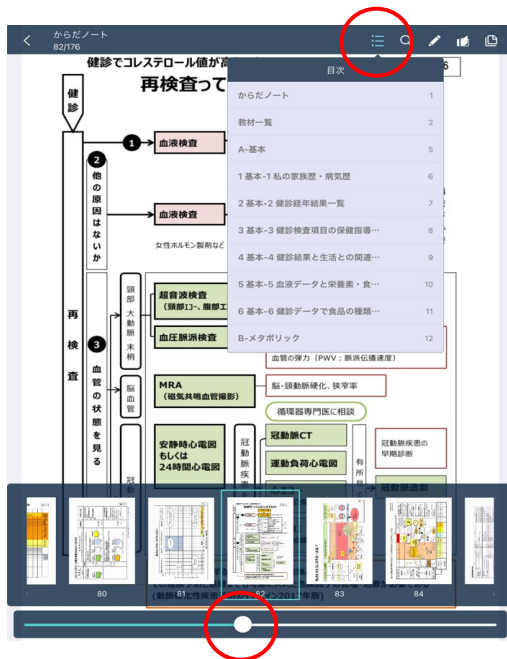
各機能で文字を手書きしたり、蛍光マーカーを引いたり、付箋を貼ったりすることができます。元のページに戻るには、左上の「戻る」ボタンをタッチします。



08 操作4 目次

上部操作バーの目次を選択すると、文字での確認が可能です。タッチすると該当ページへ移動します。

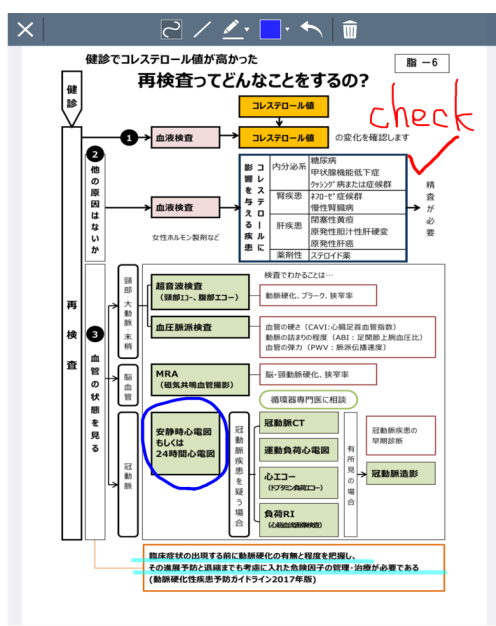
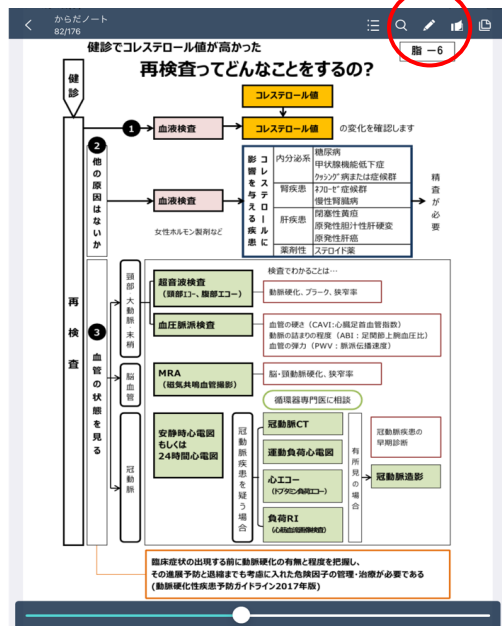
下部のスライドバーでは、サムネイル画像での確認が可能です。タッチすると該当ページへ移動します。



09 操作5 ペン

操作バーのペンを選択すると、パレットが出てきます。ペンの種類や色などを選んで、書き込みやマーカーを引くことが可能です。1つ前の操作の取消や、書き込みの一括消去も可能です。

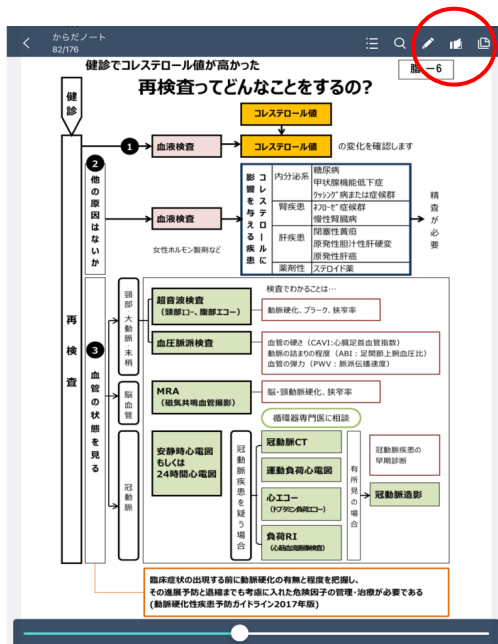
これらの操作時にはページをめくることができません。左上の「×」ボタンをタッチして、めくる画面に戻って使用します(書き込みはそのまま残ります)。



10 操作6 付箋1

操作バーの付箋を選択すると、ページ内に付箋を貼ることが可能です。付箋の色を選択し、メモの内容を編集して保存します。

また、リンクを貼ることも可能です。



12 PCでの利用方法 ログイン

PCで利用する際には、オンライン環境下でご利用ください。
利用時は、お申込み後にお送りする登録完了メールにあるログインURLを開きます(<https://dokodemo.actibookone.com/>)。
メールから開くことができない場合は、弊社 HP <専用サイト・お申込み> 欄にある青いどこでもケアのアイコンをクリックしてください。

このURLはブックマークなど保存をしておくことで、次回からの利用が簡単になります。

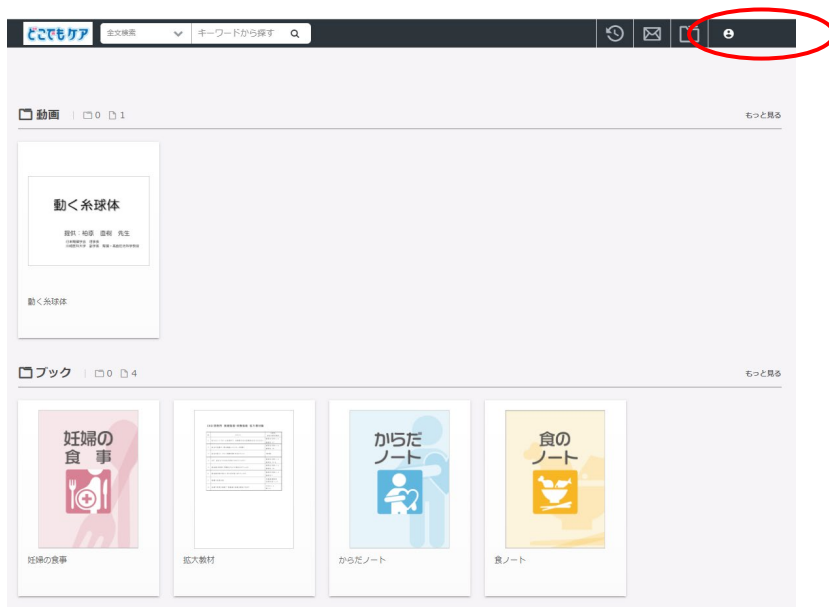
開いた後はID、パスワードを入力してログインします。



13 PCでの利用方法 ブックの閲覧

ログインすると、閲覧できる全てのコンテンツが表示されます。閲覧するコンテンツを選択し、左右にスライドしてご利用ください。PC利用時は本棚機能がありません。

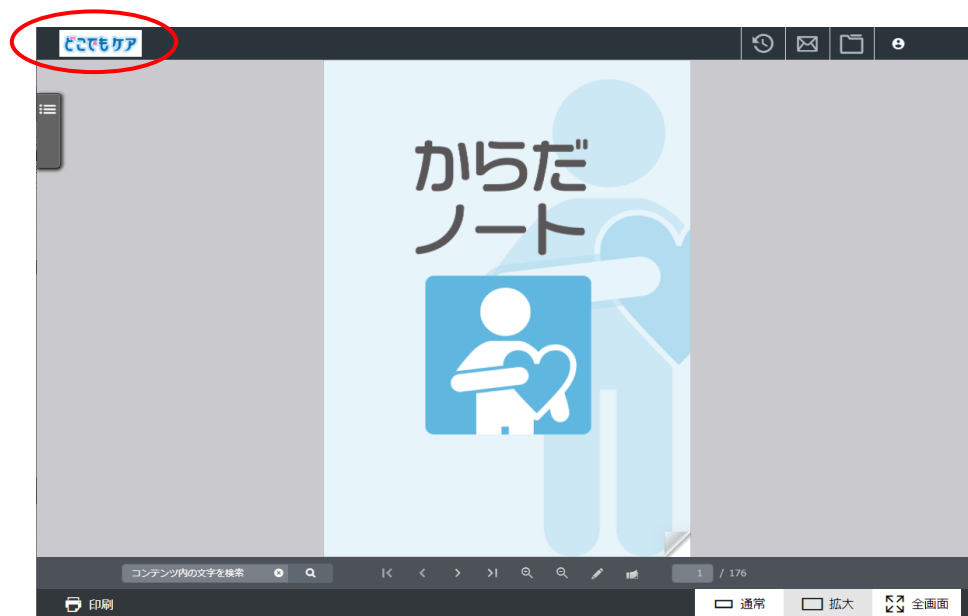
右上にはユーザー名が表示され、クリックするとマイページへ移動します。マイページについては16を参照してください。



14 PCでの操作方法 各機能の説明

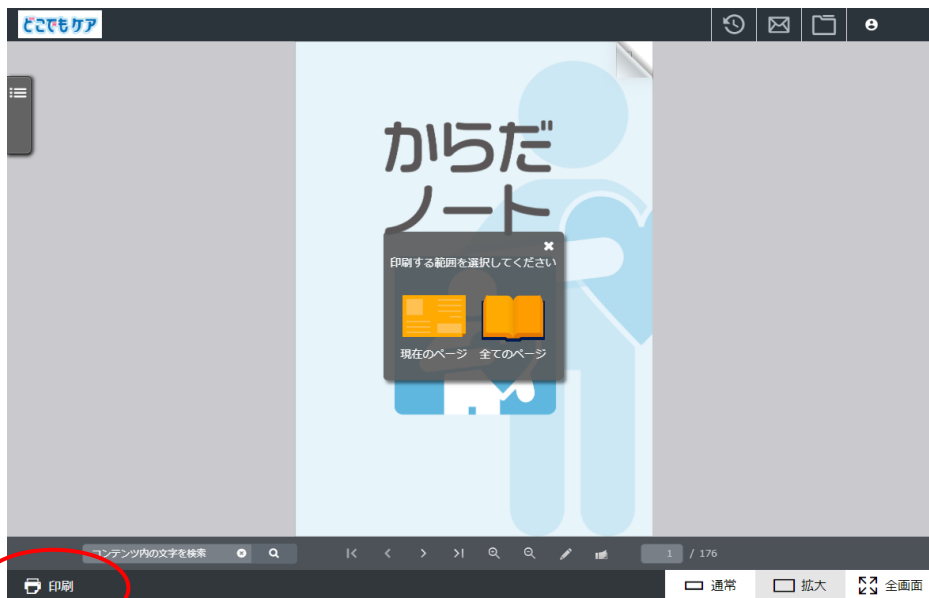
コンテンツを開くと左部、下部に操作バーが表示されます。
各アイコンにカーソルを合わせると、目次やページ移動、表示サイズの変更、ペンや付箋機能などの利用が可能です。目次、ペン、付箋機能については08～11を参照してください。

コンテンツ一覧に戻るには、左上のどこでもケアのロゴをクリックします。



15 PCでの利用方法 印刷

左下の印刷アイコンをクリックすると、印刷機能を利用することが可能です。印刷範囲を「現在のページ」、「全てのページ」のいずれかを選択し、出力してください。



16 その他

利用中に上下のバーが消えてしまう場合は、画面の真ん中を軽くタッチすれば操
操バーが現れます。端末によっては少し反応が鈍い場合もありますので、お気を
つけください。

コンテンツ内容に更新があった際は、オンライン環境下でコンテンツを開くと自動
でダウンロードが開始されます。ダウンロードを希望しない時は、オフライン環
境下でご利用ください。

コンテンツ内容の更新やお知らせについては、サイト内のPUSH通知のほか、ニュ
ース欄に掲載いたします。

ニュース欄はアプリでは表示されず、ブラウザのみでの表示となります。アプリを
ご利用の場合は下記の弊社HPからご確認ください。

(<https://www.wellcle.co.jp/service08/>)

PUSH通知アイコン



ニュース

ニュース			もっと見る
動作確認環境について	現在のPosteの動作確認環境は以下の通りです。iOS 11.0以上 16.5.2未満Android 11.0以上 13.0未満また「自動アップデート」機能につきましては「OFF」...	2023/06/23	
コンテンツを更新しました	目次情報の修正により、次のコンテンツを更新しております。からだノート、栄養指導教材、妊婦の食事、産後ノート、私の健康記録、ページノート、ページノート...	2023/07/07	
子どもノート2022を一部修正、更...	外部リンクを削除し、目次情報を修正しました。	2023/07/06	