①トップページを開き、閲覧したいコンテンツを選ぶ。
※パソコンを使用する場合、「F11」ボタンを押すと、全画面表示になる。

【ネットライフチェック　一問一答形式で回答する場合】

②「一問一答形式でスタート」ボタンを押す。

③「ネットとは？」の説明画面が表示される。「はじめる」ボタンを押す。

④あなたの年齢をプルダウンメニューから選択し、「つぎ」ボタンを押す。

⑤「利用時間について」の画面が表示される。該当する時間を選び、「つぎ」ボタンを押す。

⑥設問に対し、「はい」または「いいえ」を押す。
「まえ」ボタンを押し、前のページに戻り、回答をし直すこともできる。

同様に 20 問の設問に答える。

⑦依存度を測定した結果が表示される。

⑧「回答一覧」ボタンを押すと、回答一覧が表示される。「おわり」ボタンを押すと、トップページに戻る。

【ネットライフチェック　アンケート形式で回答する場合】

⑨「アンケート形式でスタート」ボタンを押す。

⑩設問に対し、該当するものを選んで回答し、「回答」ボタンを押す。「リセット」ボタンを押すと、選択する前の状態に戻すことができる。

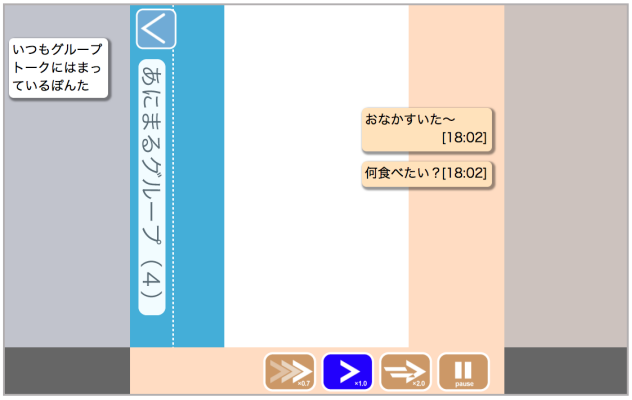
⑪依存度を測定した結果が表示される。

【SNS シミュレーター】
①「SNS シミュレーター」を選択する。

②「ENTER」を押す。

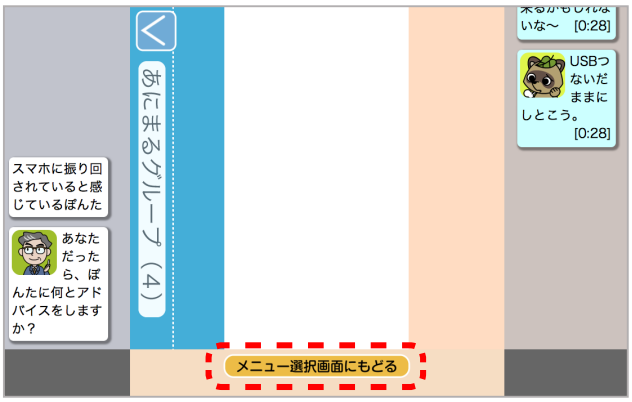
③主人公を選び、グループトークを見る。ここでは、「ぽんた」「乙姫」「ムサシ」を選択する。

④グループトークが表示される。



⑤グループトークを表示するスピードを調整する。
　また、「一時停止」ボタンを押して、グループトークを一時停止することができる。

⑥「あなただったら何とアドバイスしますか？」というといかけの文章が表示される。
「メニュー選択画面にもどる」ボタンを押す。



【推奨環境】

・1280 × 768 ドット以上の表示が可能な PC
・Windows8　Chrome40 以降
・MacOSX（10.8.5 以降）　　Chrome40 以降

動作確認
・1280 × 768 ドット以上の表示が可能な PC またはタブレット
・Windows7　InternetExprolore11 以降
・MacOSX　Safai　6.2 以降
・iOS7　Safai（※）
・Android　4.2 以降　chrome（※）

※画面の回転には対応していません。