

『KENPOSアプリ』

操作マニュアル

2021年12月10日

株式会社イーウェル

| | |
|---------------------------------------|--------|
| KENPOSアプリがバージョンアップ！ | ・・・ 1 |
| 1. まずは利用開始！ | ・・・ 2 |
| 1-1 KENPOSアプリをダウンロード | ・・・ 3 |
| 1-2 KENPOSアプリを起動 | ・・・ 4 |
| 1-3 KENPOSアプリにログイン | ・・・ 5 |
| 1-4 初回目標設定 | ・・・ 6 |
| 1-4 ①目標数値の設定 | ・・・ 7 |
| 1-4 ②データ取得設定 | ・・・ 8 |
| ・ iOSヘルスケア | ・・・ 9 |
| ・ Google Fit | ・・・ 11 |
| ・ Fitbit | ・・・ 15 |
| ・ 今は選択しない | ・・・ 16 |
| 2. 健康記録をしよう | ・・・ 17 |
| 2-1 データ取得（iOSヘルスケア／Google Fit／Fitbit） | ・・・ 19 |
| 2-2 手入力（毎日の記録画面） | ・・・ 20 |
| 2-3 他アプリとの連携（運動：WEBGYM・食事：あすけん） | ・・・ 21 |

| | |
|-------------------------------|--------|
| 3. その他の利用シーン | ・・・ 23 |
| 3-1 アプリ起動ボーナスを獲得する | ・・・ 24 |
| 3-2 月間ログインボーナスを獲得する | ・・・ 25 |
| 3-3 健康クイズに解答する | ・・・ 26 |
| 3-4 バナーから各コンテンツやサービスにアクセスする | ・・・ 27 |
| 3-5 プッシュ通知を確認する | ・・・ 28 |
| 3-6 お知らせを確認する | ・・・ 29 |
| 3-7 健診申込サイトに遷移する | ・・・ 30 |
| 3-8 健診結果を確認する（KENPOSセルフケア） | ・・・ 31 |
| 3-9 KENPOSチケットを確認する・ポイントを確認する | ・・・ 32 |
| 3-10 設定を変更する | ・・・ 33 |
| 4. FAQ | ・・・ 34 |

手軽に楽しく、健康記録！ 「KENPOSアプリ」

日々の健康記録に活用いただいているKENPOSアプリ。
さらに楽しく使いやすく、バージョンアップしました！



▼バージョンアップの内容

1. 月間ログインボーナス (P24)

アプリにログインするだけで1日1個スタンプ獲得！20個貯まったらボーナスチケット50枚ゲット！

2. 健康クイズがアプリに対応！ (P26)

KENPOSサイトで人気の「クイズ」がアプリに対応！毎日答えて健康知識をつけましょう！

3. バナーエリアを開設 (P27)

バナーからキャンペーンページや主要コンテンツに楽々アクセス！より使いやすくなります！

4. プッシュ通知の機能を強化 (P28)

プッシュ通知機能がさらに充実！KENPOSからのお知らせやご所属の団体からのお知らせも！

5. 主要サービスへの導線を改善 (P30、P32)

健診申込サイトと商品交換サイトに行きやすくなります！

1. まずは利用開始！

KENPOSアプリをダウンロードします

①App Store または Google Play で検索



②QRコードを読み込んでアクセス



※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、iPod touch は米国および他の国々で登録された

Apple Inc.の商標です。AppStoreはApple Inc.のサービスマークです。

※Android、Google Play、Google Playロゴは、Google Inc.の商標です。

③KENPOSサイトからアクセス



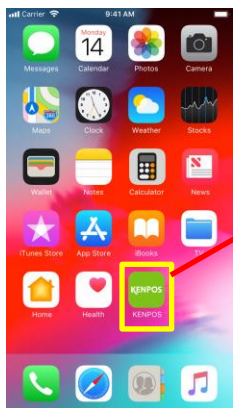
中略



KENPOSサイトトップページ
下段、アプリ連携エリアの
KENPOSアプリのリンクから
App Store / Google Play
にアクセス

アイコンをタップしてKENPOSアプリを起動します

スマホホーム画面



アイコンを
タップ

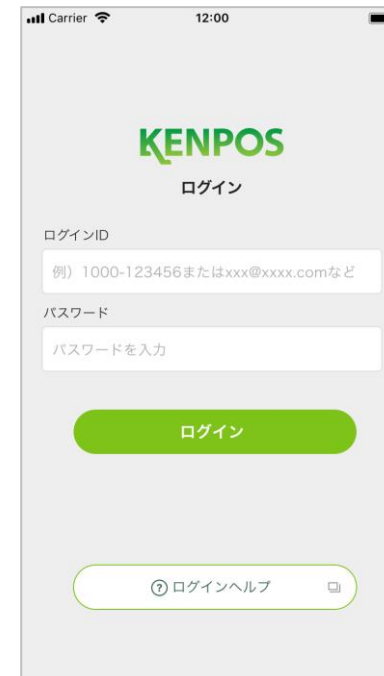


プライバシーポリシー確認



チェックする

ログイン画面



初回起動時のみ、確認画面が表示されます。内容をご確認の上、同意するにチェックしてお進みください。

ログイン画面が表示されます。

KENPOSのログインIDとパスワードでログインします

ログイン画面



KENPOSのログインIDとパスワードをご入力ください。

<ログインIDとパスワードがわからない場合>

画面下部の「ログインヘルプ」をタップしてください。

お問い合わせが多い内容についてご案内しています。

<iPhoneの場合>

通知の許可を確認する画面が表示されます。本アプリではご利用者様へのお知らせをプッシュ通知で送信することがありますので、プッシュ通知を許可する場合は「許可」ボタンをタップしてください。



※iPhoneの場合



使い方（チュートリアル）が表示されるので、画面右下の「次へ」で進んでください

目標数値の設定とデータ取得設定を行います

初回目標設定画面

目標を設定してください。

目標歩数 (1日)
5,000 歩

目標体重
50 Kg

目標BMI
-- 身長 **1** cm

※目標BMIは、目標体重と身長を入力すると自動で算出されます。

目標体脂肪率
15 %

目標腹囲
80 cm

歩数・体重のデータを取得するアプリケーションまたはデバイスを選択してください。

iOS / Apple Watch **2**

Fitbit

今は選択しない

スキップする 設定する

初回目標設定画面で行うのは以下の2つです。

①目標数値の設定

歩数・体重・BMI・体脂肪率・腹囲

②データ取得設定

歩数・体重データを取得するデバイスの選択

歩数・体重・BMI・体脂肪率・腹囲の目標を設定します

初回目標設定画面

Carrier 12:00

初回目標設定

目標を設定してください。

目標歩数 (1日)

5,000 歩

目標体重

50 Kg

目標BMI

-- 身長: 150 cm

※目標BMIは、目標体重と身長を入力すると自動で算出されます。

目標体脂肪率

15 %

目標腹囲

80 cm

- 1日の目標歩数、目標体重、身長、目標体脂肪率、目標腹囲を入力してください。

- 目標BMIは、目標体重と身長を入力すると自動で算出されます。

※既にKENPOSサイトで目標を設定している場合は、その数値が表示されます。

※KENPOSアプリとKENPOSサイトの目標は同期しています。アプリまたはサイトで目標を設定（更新）すると、もう一方にも反映されます。

歩数や体重のデータを取得するデバイスを選択します iOSとAndroidで選択できるデバイスが異なります

データ取得設定 (iOS)

歩数・体重のデータを取得するアプリケーション
またはデバイスを選択してください。

- iOSヘルスケア
- Fitbit
- 今は選択しない

スキップする 設定する

iOSヘルスケア と Fitbit が選択可能
(初期設定は iOSヘルスケア)

データ取得設定 (Android)

歩数・体重のデータを取得するアプリケーション
またはデバイスを選択してください。

- Google Fit
- Fitbit
- 今は選択しない

スキップする 設定する

Google Fit と Fitbit が選択可能
(初期設定は Google Fit)

iOSヘルスケアの設定を行います

<事前にチェック>

iOSヘルスケアアプリに対応していない機種は
データ取得設定は行えません

データ取得設定 (iOS)



iOSヘルスケアを選択した
状態で「設定する」を
タップ

iOSヘルスケア設定画面



iOSヘルスケアの設定画面が表示されるので、
全てのカテゴリまたは連携したいカテゴリを
オンにして、画面右上の「許可」をタップ

ホーム画面



毎日の記録画面



iOSヘルスケアのデータが
連携されるようになります

歩数がカウントされない場合、再設定したい場合

①iOSヘルスケアアプリがインストールされていることを確認

②KENPOSアプリのデータ取得設定で「iOSヘルスケア」を選択

ホーム画面



ホーム左上のアイコンをタップ

設定画面



目標・データ取得設定画面をタップ

目標・データ取得設定画面



iOSヘルスケアを選択して「更新する」を
タップ ※既に選択されていれば更新不要です

③iOSヘルスケアの設定を確認

スマートフォンの設定 > ヘルスケア >

データアクセスとデバイス > KENPOSアプリの順でタップ

(設定 > プライバシー > ヘルスケア になっている機種もあります)

iOSヘルスケア設定画面



全てのカテゴリまたは連携したい
カテゴリをオンにして、画面右上
の「許可」をタップ

※iOSヘルスケアの画面はイメージです

Google Fitの設定を行います

<事前にチェック>

Google Fitアプリがインストールされていない場合はp12・13を参考にgoogle fitのダウンロードを行ってください。

データ取得設定 (Android)



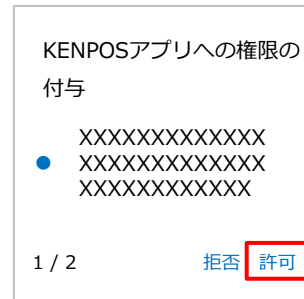
Google Fitを選択した状態で「設定する」をタップ

Google Fit設定画面



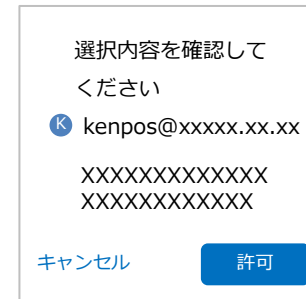
データ連携したいアカウントを選択

権限の付与



内容を確認し、問題なければ「許可」をタップ

選択内容の確認



内容を確認し、問題なければ「許可」をタップ

ホーム画面



毎日の記録画面



Google Fitのデータが連携されるようになります

参考 Google Fit のダウンロード

③ご自身の基本情報を入力
次へを入力

1:38 75%

基本情報

この情報に基づいて、Fit はカロリー、距離、運動強度を推定します。また、自分に合ったアドバイスも利用できるようになります。

rui1110constantinople@gmail.com

性別 男性

生年月日 1989/11/10

体重 69.2kg

身長 180 cm

次へ

④アクティビティの記録
オンにするを選択

1:39 75%

アクティビティの記録

バックグラウンドでのウォーキング、ランニング、サイクリングの記録を Fit に許可すると、これらのアクティビティの歩数、距離、カロリー数などの指標を確認できるようになります。

バックグラウンドでの記録を許可するには、アクティビティを認識する権限をアプリに付与する必要があります。時間の経過とともに、これらのデータに基づいて Fit の利便性はカスタマイズされ、アクティビティの認識精度も向上します。

この設定をオフにした場合でも、Fit でワークアウトを手動で記録することはできます。


利用しない

オンにする

歩数がカウントされない場合、再設定したい場合

①Google Fitアプリがインストールされていることを確認

②Google Fitアプリの設定を確認

Google Fitアプリ > プロフィール > 右上の  アイコンをタップ > 接続済みのアプリを管理 > Google Fitのアプリとデバイス >

「KENPOS」が表示されていることを確認

※表示されてなかったら③へ

Google Fitアプリ



※Google Fitの画面はイメージです

③KENPOSアプリのデータ取得設定で「Google Fit」を選択

ホーム画面



ホーム左上のアイコンをタップ

設定画面



目標・データ取得設定画面をタップ

目標・データ取得設定画面



Google Fitを選択して「更新する」をタップ

※その後の流れは前ページでご確認ください

※既に選択されていれば更新不要です

Fitbitの設定を行います

<事前にチェック>

Fitbitアプリをインストールし、Fitbitアカウントを作成後、ウェアラブル端末とのペアリングを行った上で以下の手順にお進みください

データ取得設定



Fitbitを選択した状態で「設定する」をタップ

Fitbitログイン画面



Fitbitアカウントでログイン

アプリの認証



KENPOSアプリのデータアクセスを許可

ホーム画面



毎日の記録画面



Fitbitのデータが連携されるようになります

※FitbitアプリとFitbitの連携に関するお問い合わせはFitbitサポートにお問い合わせください。

データ取得設定を希望しない、解除したい場合

データ取得設定



「今は選択しない」を選択した状態で
「設定する（更新する）」をタップ

ホーム画面



データ取得していないので
歩数が表示されません

毎日の記録画面

データ取得設定を解除しても、解除前に連携されたデータは表示されます。



データ取得設定解除前に
データが連携されていない場合



データ取得設定解除前に
データが連携されていた場合
(データは表示される)

※データ取得設定は後から変更可能です

2. 健康記録をしよう

健康記録には3つの方法があります

毎日の記録でKENPOSチケットがもらえます

①データ連携（iOSヘルスケア／Google Fit／Fitbit）

（歩数・体重・体脂肪率）

②手入力（毎日の記録画面）

（歩数・体重・体脂肪率・腹囲・行動・睡眠）

③他アプリとのデータ連携

（運動：WEBGYM・食事：あすけん）

※ご所属の法人・団体によっては、ご利用いただけない機能もございます。

KENPOSアプリでデータ取得設定をすれば、アプリを起動するだけで日々の歩数や体重がKENPOSに連携できます

KENPOSアプリで
データ取得設定を
しておけば

データ取得設定 (iOS)



データ取得設定 (Android)



アプリ起動するだけで

- ・アプリのホーム画面へ遷移したとき
- ・アプリのホーム画面を再表示したとき

ホーム画面



歩数や体重のデータが
アプリやサイトに連携できます

連携される日数は
当日+過去14日分=合計15日分(最大)
です

ホーム画面



毎日の記録画面



お手持ちの歩数計や体重計の数値を入力できます 行動項目や睡眠の状態も記録できます

毎日の記録画面で入力したデータは
KENPOSサイトにも反映されます。



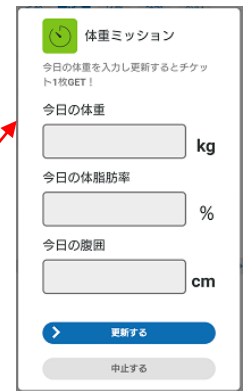
毎日の記録画面



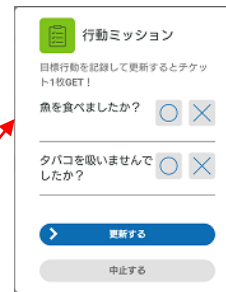
▼歩数記録



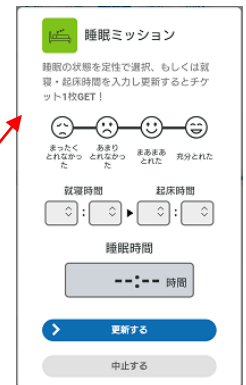
▼体重記録



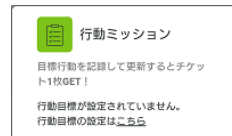
▼行動記録



▼睡眠記録



※行動目標を設定していない場合はKENPOSサイトで設定してください



WEBGYMアプリと連携して動画を視聴すると 運動記録（消費カロリー）が連携されます

毎日の記録画面



WEBGYMログイン画面



WEBGYMについて

いつでもどこでも
簡単エクササイズ

大ももの足の静的ストレッチ

56

WEBGYM

運動したいけど、近くにジムがない、
忙しくて通えない。自宅や職場など
色々な所で運動がしたい。
WEBGYMはそのような方向けのアプリ
ケーションです。

※WEBGYMとの連携方法は下記ページで詳しくご紹介しています。

https://www.kenpos.jp/contents/data-link_webgym

※ご所属の法人・団体によっては、ご利用いただけない機能もございます。

あすけんアプリと連携して食事を記録をすると 食事記録（摂取カロリー）が連携されます

毎日の記録画面



あすけんログイン画面



あすけんについて



あすけんアプリ未登録の場合は
アプリをインストールしてください。
既にあすけん会員の方は
「ログイン」をタップして
お進みください。

あすけんはPCやアプリで簡単に食事
の記録をするだけで、管理栄養士か
らのアドバイスが受けられるサービ
ス！今日からあなたのダイエットが
変わります！

※あすけんとの連携方法は下記ページで詳しくご紹介しています。

https://www.kenpos.jp/contents/data-link_asuken

※ご利用の法人・団体によっては、ご利用いただけない機能もございます。

3. その他の利用シーン

KENPOSアプリを起動すると アプリ起動ボーナスが毎日もらえます！

アイコンをタップ



アプリ起動ボーナスGET！



▼KENPOSでもらえるボーナス一覧

| | |
|--------------------------|--|
| アプリ起動ボーナス | KENPOSアプリ起動で KENPOSチケットを1枚もらえます (アプリのみ) |
| NEW 月間ログインボーナス | 月に20個スタンプ獲得で KENPOSチケットを50枚もらえます (アプリのみ) |
| ログインボーナス | KENPOSにログインで KENPOSチケットを1枚もらえます (アプリ・サイト・どちらでも可) |
| 毎日の 記録ボーナス | 毎日の健康記録で KENPOSチケットを1枚もらえます (アプリ・サイト・どちらでも可) |
| アプリに対応 クイズボーナス | 健康クイズ回答で KENPOSチケットを1枚もらえます (アプリ・サイト・どちらでも可) |

3-2. 月間ログインボーナスを獲得する

アプリにログインするだけで1日1個スタンプ獲得
月に20個スタンプ獲得でボーナスチケット50枚ゲット！

アプリログインで
1日1個スタンプゲット



月に20個スタンプ獲得で
ボーナスチケット50枚ゲット！



スタンプの獲得状況は
こちらから確認できます



※月間ログインボーナスはアプリのみの機能です。

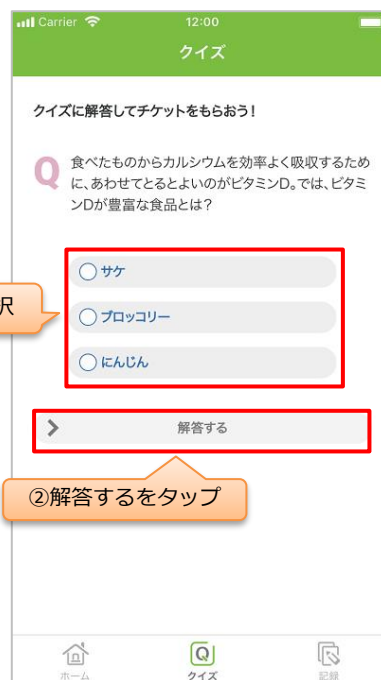
※スタンプカードは毎月1日に切り替わります。

KENPOSサイトで人気の「クイズ」がアプリに対応！ 毎日答えて健康知識をつけましょう！

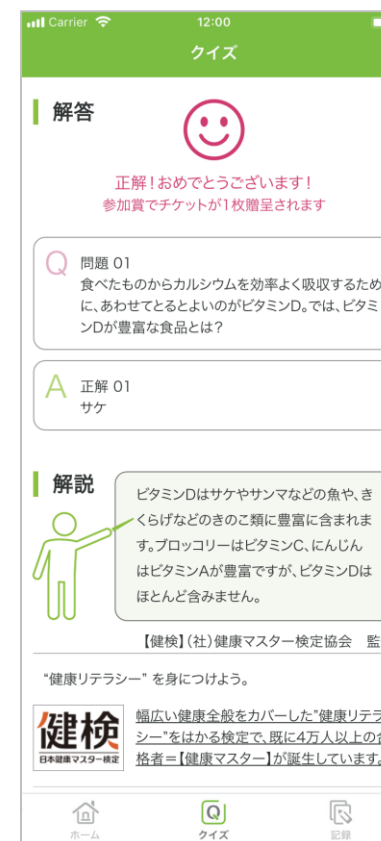
アプリ下部のクイズをタップ



毎日新しい問題が出題されます



クイズに答えてチケット1枚ゲット！



※問題はサイトとアプリ共通です。 ※午前0時～午前2時の間はメンテナンス中の表示になります。

バナーからキャンペーンページや主要コンテンツに 楽々アクセス！より使いやすくなります！

アプリホームのバナーから



KENPOSのキャンペーン

毎日の記録 健診・ヘルスケア ランキング・ポイント インフォメーション

100万チケット山分け！
12月のミッションは
「食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけよう！」

開催期間：2021年12月1日(水)～12月31日(金)

今月のミッションイベントは、「食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけよう！」です！
12月は、つつい食べたり飲んだりしがちですね。食事管理を心がけて、体の健康維持をしましょう！

KENPOSチケット獲得条件

「食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけよう」の行動目標を記録
「できた」を14日以上記録すれば、100万チケット山分けの対象です。

団体主催のキャンペーン

毎日の記録 健診・ヘルスケア ランキング・ポイント インフォメーション

歩いて！競って！健康に！
チーム対抗
ウォーキングキャンペーン

KENPOSの歩数記録機能を用いたウォーキングキャンペーンを実施します。チーム対抗となっており、上位チームには賞品もあります。この2か月間に、みんなで“歩いて”“健康習慣”を身につけませんか？

期間：2021年10月1日(金)～11月26日(金)まで

対象者：KENPOS登録済みの全従業員
※団体により一部対象外になる属性がございます

グループ対抗ランキングに移動する >

グループ内個人対抗ランキングに移動する >

各種お知らせ など

毎日の記録 健診・ヘルスケア ランキング・ポイント インフォメーション

— お知らせ詳細 —

KENPOS 2021/12/01 NEW

<毎日アプリを立ち上げよう>>12月から月20回ログインで月間ログインボーナス！

いつもKENPOSをご利用いただきありがとうございます。

12月中旬リリース予定のKENPOSアプリの新機能「月間ログインボーナス」についてお知らせです！
新バージョンのアプリでは、アプリログイン時にスタンブカードが表示されるようになります。
アプリログインで1日1個スタンプが貯まり、20個貯まったらボーナスチケット50枚付与されます。

プッシュ通知機能がさらに充実！

KENPOSからのお知らせやご所属の団体からのお知らせも！

プッシュ通知から
各種コンテンツやサービスにアクセス



遷移先① アプリ内のページ

- ・ホーム
- ・PHR記録
- ・設定
- ・設定_目標
- ・歩数データ取得設定
- ・お知らせ一覧
- ・クイズ



遷移先② KENPOSサイトのページ

KENPOSドメインであれば指定可能
(例)

- ・キャンペーンページ
- ・お知らせ詳細ページ
- など



遷移先③ KENPOSの関連サイト

- ・ポイント交換サイト
- ・健診申込
- ・KENPOSセルフケア

※各サイトのTOPページのみ

新着のお知らせが届いたらバッジを表示




KENPOSやご所属の団体からのお知らせを確認できます

ホーム画面

お知らせ一覧画面

お知らせ詳細 (KENPOSサイト)

バッジがつかます



1

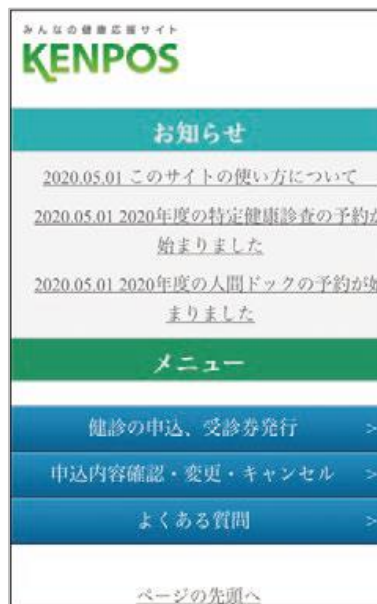
ウォーキングマップにホワイトデー限定のアイテムが登場！
いままでにバレンタイン&ホワイトデー限定で登場したアイテムにプラスして、今回は9アイテムを追加
この機会に限定アイテムをゲットしてくださいね♪
※アバター抽選BOXは抽選券100枚で1回開けることができます。

アプリホーム画面に健診申込サイトの入口を設置 (ご契約団体、健診申込対象者のみ)

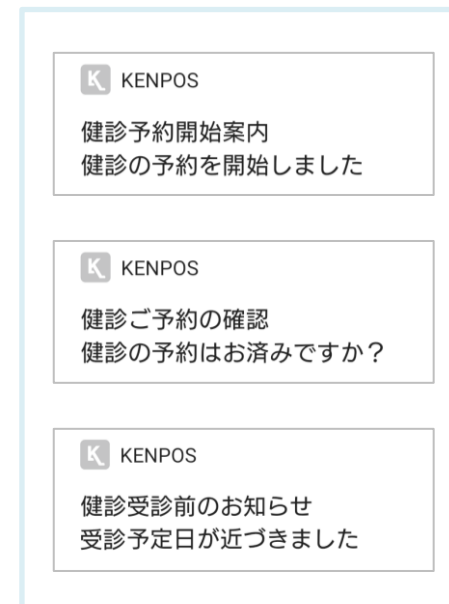
ホーム画面



健診申込サイト



プッシュ通知で受診案内



※ 2022年2月末リリース予定

毎年の健診結果が確認できます

(ご契約団体、KENPOSセルフケア対象者のみ)

ホーム画面



KENPOSセルフケアログイン



KENPOSセルフケア

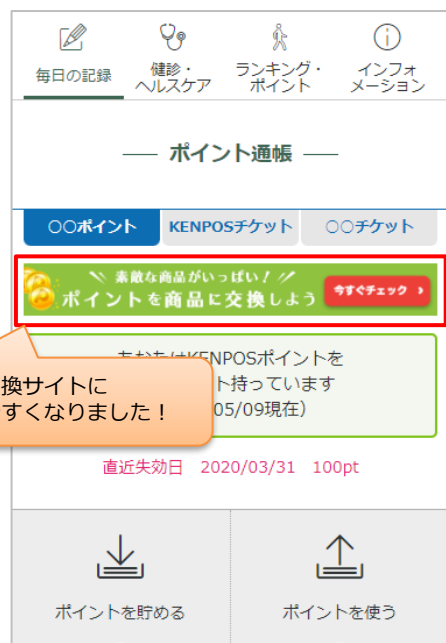


ここから健診結果が
確認できます

KENPOSチケット・ポイントの残高が確認できます

KENPOSチケット通帳やポイント通帳にも簡単にアクセス！

ポイント通帳



商品交換サイトに
行きやすくなりました！

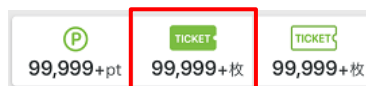
ホーム画面



KENPOSチケット通帳



抽選会へ



※独自チケット採用の場合は
←のように表示されます



目標数値の変更、データ取得設定は 画面左上のアイコンから設定画面からお進みください



設定画面



目標数値やデータ取得設定が変更できます



| 質問 | 回答 |
|------------------------------------|--|
| KENPOSアプリにログインできません | KENPOSアプリは、KENPOSサイトと共通のアカウントでログインいただけます。ログインIDがわからない、パスワードがわからない、初回登録状況が不明などの質問は、KENPOSアプリログインページ下部の「ログインヘルプ」でご確認ください。 |
| データ取得設定を行った場合、最大何日分のデータが連携されますか？ | 当日+過去14日分=合計15日分（最大）です。 |
| KENPOSアプリに歩数が表示されない | <p>以下のようなケースが考えられます。</p> <p>①データ取得設定はお済みですか？初回ログインの場合は「初回設定画面」、それ以降は「設定画面」で設定できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ iPhone : iOSヘルスケア/Fitbit ・ Android : Google Fit/Fitbit <p>②データ取得設定に失敗している可能性があります。端末の「設定」からデータ取得を許可してください。</p> <p>③アプリホーム画面に表示される歩数は「データ取得設定」で連携された歩数です。アプリの「毎日の記録」画面やKENPOSサイトで手入力したデータは表示されませんのでご注意ください。</p> |
| 歩数がこまめに増えない | <p>消費電力を少なくするために、リアルタイムに更新がかからないようになっています。歩数は以下のタイミングで更新されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アプリを立ち上げたタイミング ・ ホーム画面を表示したタイミング ・ ホーム画面を下に引っ張って更新したタイミング |
| アプリからの連携データと手入力したデータは、どちらが優先されますか？ | <p>手入力したデータが優先されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 連携データ : iOSヘルスケア、Google Fit、Fitbitから取得したデータ ・ 手入力データ : アプリの毎日の記録画面やKENPOSサイトで手入力したデータ <p>※KENPOSアプリの「毎日の記録画面」で入力したデータは手入力扱いになります。</p> |

| 質問 | 回答 |
|--|---|
| iOSヘルスケア、Google Fit、Fitbitから連携できるデータは何ですか？ | 歩数、体重、体脂肪率※が連携できます。 (※Google Fitはアプリ上の入力ではなく体組成計等からの連携になります) |
| Google Fitには体脂肪率を入力する欄がありません | 2021年4月1日現在、Google Fitアプリからは入力できませんが、体組成計等の機種によってはGoogle Fitに連携できるようです。詳しくは体組成計等のマニュアルでご確認ください。体組成計等からGoogle Fitに連携できていれば、そこからKENPOSアプリに連携ができます。 |
| 機種変更したら使えなくなりますか？ | 機種変更してもご利用いただけます。以下の手順でご利用ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・手順1：新機種でKENPOSアプリをダウンロード ・手順2：KENPOSのID・パスワードでログイン（サイト・アプリ共通） ・手順3：iOSヘルスケア・Google Fit・Fitbitからデータ取得したい場合は、改めてデータ取得設定を行ってください なお、旧機種で連携・入力したデータはKENPOSサーバーに保存されるので、スマートフォンの機種変更やキャリア変更をした場合でもこれまで記録したデータは消えません。 |
| 同じ日に歩数や体重を別のデバイス（例えばiOSヘルスケアとFitbit）からデータ連携した場合、どちらが優先されますか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・歩数：一番多いデータが優先されます ・体重：最新のデータが優先されます |
| プッシュ通知が届きません | ご利用端末の設定で「KENPOSアプリ」からの通知または端末全体の通知が「オフ」になっている可能性がございます。一度端末側の設定をご確認ください。 |
| スタンプはどうやったら貯まりますか？ | アプリにログイン（アプリ起動）するだけでスタンプが貯まります（1日1個、初回のみ）。今月獲得したスタンプ数は、アプリ上部のスタンプカードアイコンから確認できます。20個獲得を目指してKENPOSアプリ起動を習慣化してください。 |
| スタンプが月に20個貯まりませんでした | スタンプカードは毎月1日にリセットされます。スタンプが月に20個貯まらなかった場合はボーナス獲得となりませんので、あらかじめご了承ください。 |