

# 『KENPOS』

---

## 利用方法のご案内

## KENPOSアプリ基本概要



### ① 健康活動の記録

端末から歩数情報の取得可能。歩数に加え、体重・食事・睡眠等の記録とグラフでの経過観察が可能。



### ④ お知らせ・アンケート機能

アプリ上で自治体からののお知らせ受信、アンケート実施等が可能。



### ② ポイント付与・確認

健康活動成果に対してインセンティブの付与。獲得ポイント数も随時確認可能。



### ⑤ 健診結果手入力機能

健診受診後、健診結果をご自身で手入力・管理することが可能。



### ③ 健康クイズ・健康情報配信

医師等専門家の協力で、健康クイズや記事等で正しい知識に基づくサポート。



### ⑥ 歩数ランキング

### ⑦ QRコード読み取り機能

### ⑧ 各種イベント

など、さまざまなコンテンツをご用意しています。

## ■健康活動登録とは

日々の健康活動を毎日記録することができます

記録することで、KENPOSチケットがもらえます

### 記録できる項目

歩数

体重

行動  
記録

睡眠

血圧

WEBGYM  
エクササイズ

食事  
摂取カロリー

### 入力方法「日常的な健康管理をしたい方」

①端末との連携→P3

(iOSヘルスケア/Google Fit/Fitbit)

歩数・体重・体脂肪率

②アプリ内での手入力→P4

歩数・体重・体脂肪率・腹囲・

行動記録・睡眠・血圧

### 入力方法「運動や食事などの健康管理もしたい方」

③他アプリとの連携→P5・P6

運動：WEBGYM / 食事：あすけん

※WEBGYM あすけんのご利用には  
それぞれ新規登録（無料）が必要です。

## 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



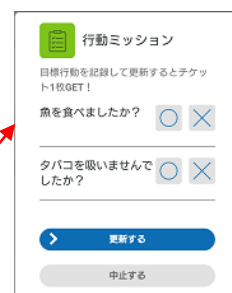
## お手持ちの歩数計や体重計の数値を手入力できます

## 行動項目や睡眠の状態も記録できます

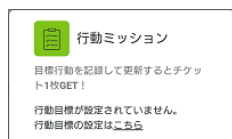
毎日の記録画面で入力したデータは  
KENPOSサイトにも反映されます。



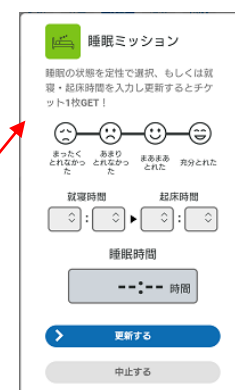
### ▼行動記録



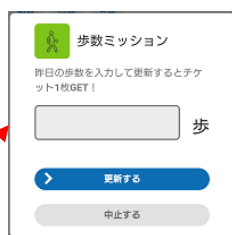
※行動目標を設定していない場合はKENPOSサイトで設定してください



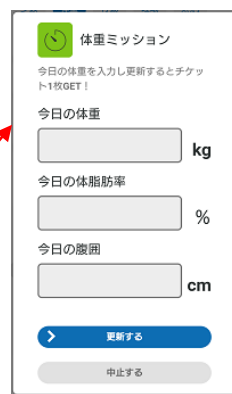
### ▼睡眠記録



### ▼歩数記録



### ▼体重記録



### ▼血圧記録



## 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

※WEBGYMご利用には別途会員登録が必要です

毎日の記録画面



WEBGYMログイン画面



新規登録の方は  
「新規登録の方はこちら」  
既にWEBGYM会員の方は  
「すでに会員の方はこちら」  
をタップしてお進みください。

WEBGYMについて



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](https://www.kenpos.jp/contents/data-link_webgym)

## 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

※あすけんご利用には別途会員登録が必要です

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](https://www.kenpos.jp/contents/data-link_asuken)

## 2-1.ポイント付与・確認

### ■ KENPOSチケットとは

日々の健康活動を登録することでもらえるチケットです。

溜まったチケットを使ってポイントが当たる抽選会に参加できます。

#### ① KENPOSチケットが貯まる活動(1日/最大13枚)

- ・ KENPOSログイン
- ・ 歩数記録
- ・ 昨日の歩数入力<sup>(※)</sup>
- ・ 体重記録
- ・ 睡眠記録
- ・ 行動記録
- ・ 運動記録
- ・ 食事記録(朝/昼/晩)
- ・ 健康クイズ回答
- ・ アプリ起動
- ・ 血圧記録

※) 『昨日の歩数入力』に関しては、スマートフォンと連携している方が入力した場合のみチケットがもらえます。

★月間ログインボーナス：20枚スタンプ貯まるとチケット50枚付与

#### ② KENPOSチケットの使い方

- ・ チケット10枚で1回抽選ができます。結果に応じたポイント付与されます。

#### ③ KENPOSチケットの有効期限

- ・ 当年度に貯めたチケットは、翌々年度の3月31日まで有効です。  
これを過ぎるとチケットは消滅します。



## KENPOSチケットを貯めるには



チケット通帳画面



① 「TICKET」タブをタップします。

② 「チケットを貯める」タブをタップします。

③ チケットが貯まる活動を確認できます。

# KENPOSチケットを使うには



① 「TICKET」タブをタップします。

チケット通帳画面



② 「チケットを使う」タブをタップします。



③ 保有チケット数に応じて抽選でき、ポイント付与されます。

### ■ KENPOSポイントとは

健康への取り組みがポイントにかわる制度です。健康づくりでポイントが貯まります。

また、KENPOSチケットを使った抽選に参加する事でも貯まります。

#### ① KENPOSポイントを貯める方法

- ・日々の健康活動の記録で貯めたKENPOSチケット10枚で1回、抽選チャレンジできます。外れなく1ポイント以上獲得できます。
- ・初回登録をすることで300ポイントが獲得できます。(先着3,000名)
- ・毎日一定以上の歩数を記録することでポイントを獲得できます。  
6,000～7,999歩：1 pt  
8,000歩以上：2 pt

#### ② KENPOSポイントの使い方

- ・獲得したポイントは、あかがねポイントへ交換することができます(2023年7月より交換可能予定)。

#### ③ KENPOSポイントの有効期限

- ・当年度に獲得したポイントは当年度の3月31日まで有効です。これを過ぎるとポイントは消滅します(2023年3月24日～31日のポイントに限り2024年3月31日まで有効です)。

## KENPOSポイントを貯めるには



ポイント通帳画面



① 「P」タブをタップします。

② 「ポイントを貯めよう」タブをタップします。

③ ポイントが付与される項目を閲覧できます。

## KENPOSポイントを使うには



① 「P」タブをタップします。

### ポイント通帳画面

— ポイント通帳 —



② 「ポイントを使う」タブをタップします。



③ KENPOSポイントからあかがねポイント交換画面へ遷移します(2023年7月までは交換ができません)。