

『KENPOSアプリ』

操作マニュアル

2026年8月31日

株式会社イーウェル

1. まずは初回登録！	・・・ 3
1-1 初回登録	・・・ 4
1-2 KENPOSアプリをダウンロード	・・・ 9
1-3 KENPOSアプリを起動	・・・ 10
1-4 KENPOSアプリにログイン	・・・ 11
1-5 初回目標設定	・・・ 12
1-6 目標数値の設定	・・・ 13
1-7 データ取得設定	・・・ 14
・iOSヘルスケア	・・・ 15
・ヘルスコネクト（Google Fitの場合はこちら）	・・・ 17
・Fitbit	・・・ 22
・今は選択しない	・・・ 23
1-8 データ連携しない場合の歩数記録方法	・・・ 24
2. 健康記録をしよう	・・・ 25
2-1 データ取得（iOSヘルスケア／ヘルスコネクト／Fitbit）	・・・ 27
2-2 手入力（毎日の記録画面）	・・・ 28
2-3 他アプリとの連携（運動：WEBGYM・食事：あすけん）	・・・ 29

3. その他の利用シーン	・・・ 31
3-1 アプリ起動ボーナスを獲得する	・・・ 32
3-2 月間ログインボーナスを獲得する	・・・ 33
3-3 健康クイズに解答する	・・・ 34
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	・・・ 35
3-5 プッシュ通知を確認する	・・・ 36
3-6 お知らせを確認する	・・・ 37
3-7 健診結果を見る（KENPOSセルフケア）	・・・ 38
3-8 KENPOSチケットを確認する・ポイントを確認する	・・・ 39
3-9 設定を変更する	・・・ 40
4. FAQ	・・・ 43

1. まずは初回登録！

KENPOSの初回登録を行います

※これまでに、初回登録がお済みの方は初回登録不要です。

①KENPOSにアクセス

検索サイトで検索、もしくはQRコードからアクセス

検索

スマートフォン用二次元コード



②初回登録ページへアクセス

—— ログイン / 初回登録 ——

ログイン（初回登録がお済みの方）

ログインIDを入力してください。

例) 1000-123456またはxxx@xxxx.comなど

次へ >

[ログインIDをお忘れの方 >](#)

初回登録（ログインIDをお持ちでない方）

初回登録ページに移動する >

「初回登録ページに移動する」をクリック

③資格照会項目を入力

※ご自身の健康保険証情報の登録が必要です。

※健康保険証情報はマイナポータルサイトまたは
資格確認書から確認できます。

●マイナポータルで健康保険証情報を確認する方法



1. マイナポータルアプリをインストール
2. マイナポータルを開く
<https://myna.go.jp/>
3. ログインする
 - ・ICカードリーダーライタを使ってログイン・利用者登録する
<https://img.myna.go.jp/manual/02/0021.html>
 - ・二次元コードを使ってログイン・利用者登録する
<https://img.myna.go.jp/manual/02/0025.html>
 - ・Androidブラウザを使ってログイン・利用者登録する
<https://img.myna.go.jp/manual/02/0030.html>
 - ・iPhoneのブラウザを使ってログイン・利用者登録する
<https://img.myna.go.jp/manual/02/0031.html>
4. トップ画面から健康保険証の情報を見る
5. 資格情報として、保険者名・記号・番号などを確認する

(その他操作の詳細はこちら！)

<https://img.myna.go.jp/manual/sitemap.html#sitemap02-05>

資格照会項目 入力

①～③の入力について詳しくは[こちら](#)

記号① **必須** 半角入力

番号② **必須** 半角入力

保険者番号③ **必須** 半角入力

⇒保険者番号③は
統一です

氏名 姓(カナ) **必須** 全角入力

名(カナ) **必須** 全角入力

※小文字の「i」・「y」等は大文字で登録されている場合もあります。

生年月日 **必須** 1970 年 01 月 01 日

■個人情報の取り扱いについて

ご記入の個人情報は、資格照会問合せ（利用登録・サービス利用中の照会等）の目的のみに利用し、利用目的の範囲内で、安全対策（パスワード等）を施した上でお客様の所属法人・団体等に個人情報を第三者提供致します。また、そのご照会結果についてお客様の所属法人・団体等より、当社は第三者提供を受けます。個人情報のご記入はお客様の任意ですが、必要項目を記入されない場合、サービス提供ができない場合がございます。

個人情報に関する開示等、苦情・相談に関しては下記にご連絡ください。

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3番6号 株式会社イーウェル「個人情報問合せ窓口」

(privacy@ewel.co.jp)

当社は経営管理本部長を個人情報保護管理者としております。

上記同意の上、個人情報・利用規約同意ステップに進む

④同意文の確認とチェック

必ず下までスクロールしてお読みください。
赤枠内の同意欄にチェックを入れてください。

資格照会 同意 基本設定 確認 送信 完了

—— 初回登録（個人情報・利用規約同意） ——

個人情報の取り扱いについて

■当社サービスにおける個人情報の取り扱いについて

1 個人情報の利用目的について

当社サービスにおいて、お客さまからご提供いただく全ての個人情報は、以下の目的のみに利用し、利用目的を超えて利用することはありません。

☐ 「個人情報のお取り扱いについて」の内容に同意します。

※「個人情報のお取り扱いについて」の内容を最後まで（一番下までスクロール）ご確認くださいと「○ボタン」を押下できるようになります。

※チェック欄が表示されない場合は、青字部分の「～同意します。」文面を押下していただいても「基本設定ステップに進む」を押下することができます。

会員利用規約について

[会員利用規約改定のお知らせ](#)

[会員利用規約](#)

☐ 「利用規約」の内容に同意します。

※チェック欄が表示されない場合は、青字部分の「～同意します。」文面を押下していただいても「基本設定ステップに進む」を押下することができます。

基本設定ステップに進む



⑤基本設定

ここで設定したメールアドレスとパスワードは、KENPOSへのログイン時（10ページ）に必要となります。忘れないよう必ずお控えください。

—— 初回登録（基本設定） ——

氏名（カタカナ）

○○○○○○

生年月日

○○○○○○

ログインID

○○○○○○

メールアドレス 必須

メールアドレス

パスワード 必須

数字と英字の両方を含む8文字以上の文字列を半角で入力してください。
2文字以上の半角英字（a-z、A-Z）を使用してください。
アルファベットの大文字小文字は区別されます。

パスワード

パスワード再入力

ニックネーム・氏名・氏名公開設定

歩数ランキングに使用する氏名を指定してください。
本名を公開する場合は、「氏名」を選択してください。
ニックネームを使用する場合は、ニックネーム欄に任意でニックネームを入力してください。
公開したくない場合は、「非公開」を選択してください。

☐ 氏名☐ ニックネーム☐ 非公開ひみつの質問 必須

パスワードをお忘れの際に使用するひみつの質問を選択してください。

ひみつの質問の答え 必須

回答は15文字以内で入力してください。

配信設定

配信を希望する情報にチェックを入れてください。

※「メールマガジン」については、ご所属の法人・団体によっては、チェックの有無に関わらず配信されない場合がございます。
予めご了承くださいませようお願い申し上げます。



メールマガジン



健診結果登録のお知らせ

確認ステップに進む

ここでウォーキングイベントの
ランキングに表示される名前を指定
することができます。

※後からでも変更可能です
(41,42ページ参照)

非公開を選択した場合、
ランキングには
「非公開ユーザー」と表示されます

⑥入力内容確認・メール送信

入力情報を最終確認し、
仮登録メールを送信します。

—— 初回登録（内容確認） ——

氏名（カタカナ）	〇〇〇〇（〇〇〇〇 〇〇〇）
生年月日	1983年11 月22 日
ログインID	XXXXX@XXX.co.jp
メールアドレス	XXXXX@XXX.co.jp
パスワード	*****（セキュリティ上非表示）
ニックネーム・氏名・氏名公開設定	ニックネーム： クロちゃん
ひみつの質問	好きな食べ物？
ひみつの質問の答え	*****（セキュリティ上非表示）
配信設定	メールマガジン ： 受け取らない 健診結果登録のお知らせ： 受け取る 医療費通知 ： 受け取らない

メールを送信する ➤

登録したメールアドレス宛に
仮登録メールが送信されます。

—— 初回登録（仮登録メール送信） ——

⚠ まだ登録は完了していません



ご登録いただいたメールアドレスに「【KENPOS】仮登録完了のお知らせ」メールを送信しました。
記載されているURLを24時間以内にクリックし、登録を完了させてください。

24時間以内にメール文面内のURLを
クリックして初回登録完了

仮登録が完了いたしましたので、ご連絡いたします。
24 時間以内に以下の URL にアクセスいただき、初回登録を完了してください。

[URL]
<http://kconfir-m1-fweb:56411/common/Ticket.aspx?key=1&id=AA12A035-9231-4F8C-87DA-BDA88DAA8A93>

1-2. KENPOSアプリをダウンロード

KENPOSアプリをダウンロードします

①App Store または Google Play で検索

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



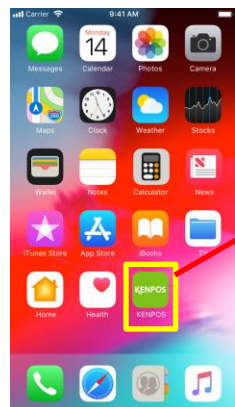
中略



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

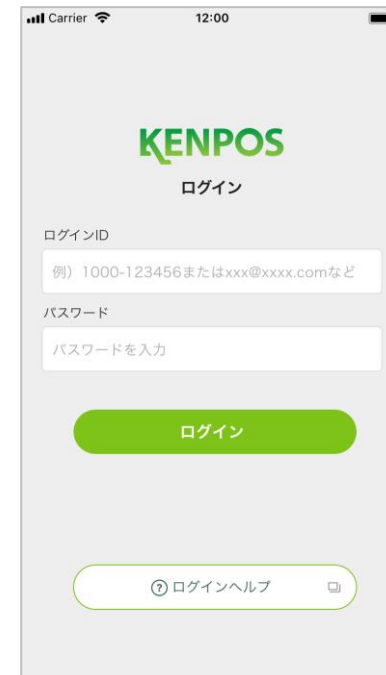


プライバシーポリシー確認



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

The screenshot shows the KENPOS login interface. An orange callout bubble labeled '入力' (Input) points to the login ID and password fields. A red rectangle highlights these fields, which include a login ID input (with an example: 1000-123456 or xxx@xxx.com) and a password input (with a placeholder: パスワードを入力). Below these fields is a green 'ログイン' (Login) button. At the bottom, another red rectangle highlights a link labeled '? ログインヘルプ' (Login Help).

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：基本設定（7ページ）で入力したメールアドレス
- ・ パスワード：基本設定（7ページ）で入力したパスワード

<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。

※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。



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

はじめる

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

The screenshot shows the '初回目標設定' (Initial Goal Setting) screen. The top section, highlighted with a red box and labeled '1', contains input fields for '目標歩数 (1日)' (5,000 steps), '目標体重' (50 Kg), '目標BMI' (with a red circle around the '身長' label), '目標体脂肪率' (15 %), and '目標腹囲' (80 cm). A note states that BMI is calculated from weight and height. The bottom section, also highlighted with a red box and labeled '2', shows device selection options: 'iOS / Apple Watch' (selected with a green checkmark), 'Fitbit', and '今は選択しない'. At the bottom are 'スキップする' and '設定する' buttons.

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・血圧の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

- ・ 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。

歩数や体重等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

- iOSの方 → P15
- ヘルスコネクトの方 → P17
- Fitbitの方 → P22

データ取得設定 (iOS)

歩数・体重等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

iOSヘルスケア、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・体重等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。

☒ ヘルスコネクト

☐ Fitbit

☐ 今は選択しない

ヘルスコネクト、Fitbit が選択可能
(初期設定は ヘルスコネクト)

1-7. データ取得設定 (iOSヘルスケア)

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で、すべてオンにする、
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

1-7. データ取得設定 (iOSヘルスケア)

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 > アプリ > 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

(階層が異なる機種もありますので、設定アプリの検索で「ヘルスケア」を検索してください)

iOSヘルスケア設定画面



すべてオンにする、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

ヘルスコネクトの設定を行います

Google社の仕様変更に伴い、2026年以降Google Fitからの連携方法が変更になります。

Google Fitをご利用の方は、KENPOSアプリをバージョンアップ後、ヘルスコネクト経由での連携に切り替えをお願いします。

<現行の連携方法>



Google Fit



KENPOSアプリ

<変更後の連携方法>



Google Fit



ヘルスコネクト



KENPOSアプリ

①ヘルスコネクトのインストール（Android14以降はプリインストールされています）

Google Playストアで「ヘルスコネクト」を検索、または下記QRコードを読み取り、ヘルスコネクトのページへ。

未インストールであれば「インストール」をタップ。インストール完了またはインストール済みの場合は「開く」が表示されます。

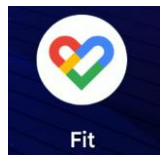


※ヘルスコネクトはGoogleの健康管理プラットフォームです。 ※ヘルスコネクトには計測機能がないため、Google Fit他、計測アプリが必要です。

※Android 9.0未満の場合「ヘルスコネクト」がインストールいただけませんのでご了承ください。

②Google Fitとヘルスコネクトを連携します

Google Fit



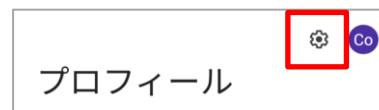
Google Fitを開く

Google Fit ホーム画面



「プロフィール」をタップ

Google Fit プロフィール画面



設定アイコンをタップ

Google Fit 設定画面



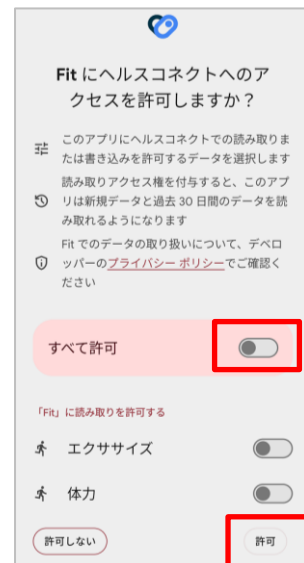
「Fitとヘルスコネクトを同期する」をONにする

同期確認画面



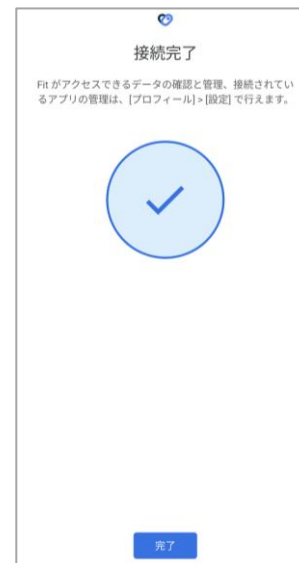
「設定」をタップ

アクセス権限確認画面



すべて許可を選択して許可
をタップ

接続完了画面



「完了」をタップ

これでGoogle Fitとヘルスコネクトの
連携完了です。

1-7. データ取得設定（ヘルスコネクト）

③KENPOSアプリとヘルスコネクトを連携します

データ取得設定

初回目標設定

20.8 身長: 170.0 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

20.0 %

目標腹囲

70.0 cm

歩数・体重等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。

☒ ヘルスコネクト

☐ Fitbit

☐ 今は選択しない

スキップする

設定する

ヘルスコネクトを選択した状態で「設定する」をタップ

アクセス権限確認画面

KENPOS にヘルスコネクトへのアクセスを許可しますか？

このアプリにヘルスコネクトでの読み取りまたは書き込みを許可するデータを選択します

読み取りアクセス権を付与すると、このアプリは新規データと過去 30 日間のデータを読み取れるようになります

KENPOS でのデータの取り扱いについて、デベロッパーの [プライバシー ポリシー](#) でご確認ください

すべて許可

「KENPOS」に読み取りを許可する

体脂肪

許可しない

許可

すべて許可を選択して許可をタップ

ホーム画面

KENPOSアプリに歩数が連携されることを確認してください
※反映までに時間がかかる場合がございます

これでヘルスコネクトと
KENPOSアプリの連携完了です。

1-7. データ取得設定（ヘルスコネクト）

設定手順①～③を試しても連携がうまくいかない場合

④ヘルスコネクトアプリの権限を確認

1. ヘルスコネクトアプリを起動し「アプリの権限」をタップします。アクセスが許可されているアプリに、KENPOSアプリ / Fitが追加されているかをご確認ください。

2. アクセスが許可されていないアプリのほうにあった場合は、該当のアプリをタップします。

3. 「すべて許可」をONにします。変更したら、左上の「←」で元の画面に戻ります。



1-7. データ取得設定（ヘルスコネクト）

設定手順①～③を試しても連携がうまくいかない場合

⑤Google Fitの設定を確認

1. Google Fitアプリを起動し、ホーム画面のプロフィールアイコンをタップします。



2. プロフィール画面の設定アイコンをタップします。



3. 下記画面と同じように、該当箇所がONになっていることを確認してください。



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



Googleアカウントまたは
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。

1-7. データ取得設定（今は選択しない）

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

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**

「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

ホーム画面左上の  アイコンをクリック > 設定画面【目標・データ取得設定】から変更

1-8 データ連携しない場合の歩数記録方法

KENPOSサイトから入力が可能です
KENPOSトップ画面中央の「毎日の記録」から入力ができます

The screenshot shows the KENPOS homepage. A red arrow points from the top header to the '毎日の記録' (Daily Record) link in the navigation bar. Another red arrow points from the '毎日の記録' link to a red box around the '毎日の記録' link in the 'KENPOSからのお知らせ' (News from KENPOS) section. A blue arrow points from the '歩数の記録' (Step Record) button in the '歩数 ミッション' (Step Mission) card to the '歩数 編集する' (Step Edit) button in the '自分の健康記録を見る' (View My Health Record) section. A third blue arrow points from the '歩数 編集する' button to the '歩数 編集する' form on the right.

みんなの健康応援サイト
KENPOS

Opt 健康応援ポイント
TICKETS 15枚 KENPOSチケット

ご利用ガイド
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

ミッションイベント
条件を達成すると抽選でKENPOSチケットプレゼント!

KENPOS運動動画ランキング
投票キャンペーン
投票期間 2026年8月3日(月)～8月21日(金)
投票はこちら

寝室の温度は睡眠に影を
睡眠中のストレス反応の上昇を抑える?

健診日未登録
健診結果を見る

KENPOSからのお知らせ
毎日の記録
ミッションを達成してチケットをもらおう!

歩数 体重 行動 睡眠 血圧 WEB GYM 朝食 昼食 夕食

歩数 ミッション
歩数を連携・入力するとチケット1枚GET!
今日の歩数 -- 歩 目標 -- 歩
昨日の歩数 -- 歩
昨日の歩数を入力する

体重 ミッション
今日の体重を入力し更新するとチケット1枚GET!
体重 -- kg 体脂肪率 -- %
腹囲 -- cm BMI --
入力する

行動 ミッション
今日の行動を入力し更新するとチケット1枚GET!
今日の行動 -- 歩 目標 -- 歩
今日の行動を入力する

自分の健康記録を見る

昨日の歩数だけ
入力したい場合

The screenshot shows the '歩数 ミッション' (Step Mission) modal. It has a text input field for '昨日の歩数' (Yesterday's steps) and two buttons: '更新する' (Update) and '中止する' (Cancel).

歩数 ミッション
昨日の歩数を入力して更新するとチケット1枚GET!
昨日の歩数
更新する
中止する

一昨日以前の歩数も
入力したい場合

The screenshot shows the '自分の健康記録を見る' (View My Health Record) page. It displays a table of health records with columns for '行動' (Action), '歩数' (Steps), and '体重' (Weight). The '歩数' column shows '5,585 歩' (5,585 steps) and a target of '5,000 歩' (5,000 steps). A red box highlights the '編集する' (Edit) button next to the steps value.

自分の健康記録を見る

07/22 07/23 07/24 07/25 07/26 07/27 07/28 07/29 07/30 07/31 08/01 08/02

行動 できた 0 歩 できなかった 0 歩 未入力 3 歩
歩数 5,585 歩 目標 5,000 歩
体重 体重 体脂肪率 腹囲

歩数の「編集する」をクリックすると
1週間分の歩数をまとめて入力できます

The screenshot shows the '歩数 編集する' (Step Edit) form. It displays a list of dates from 7/27 to 8/2 with corresponding step counts. The form allows editing the steps for each day. A blue arrow points from the '歩数 編集する' button in the previous screenshot to this form.

歩数 編集する

2026/07/27～2026/08/02

7/27 (月) 4743 歩
7/28 (火) 5500 歩
7/29 (水) 5500 歩
7/30 (木) 歩
7/31 (金) 歩
8/1 (土) 歩
8/2 (日) 歩
更新する
中止する

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／ヘルスコネクト／Fitbit）

（歩数・体重・体脂肪率・血圧）

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・血圧）

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)

歩数・体重等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

データ取得設定 (Android)

歩数・体重等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。

☒ ヘルスコネクト

☐ Fitbit

☐ 今は選択しない

スキップする 設定する

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



2-2. 手入力（毎日の記録画面）

お手持ちの歩数計・体重計・血圧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。

ホーム画面



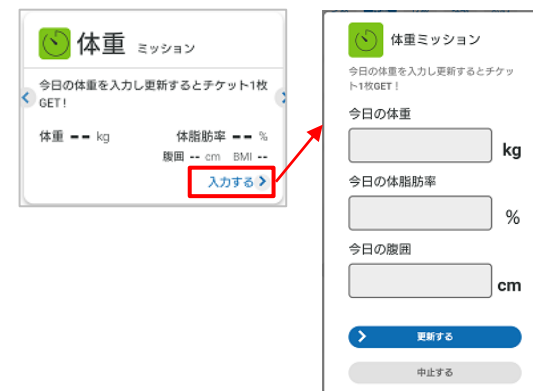
毎日の記録画面



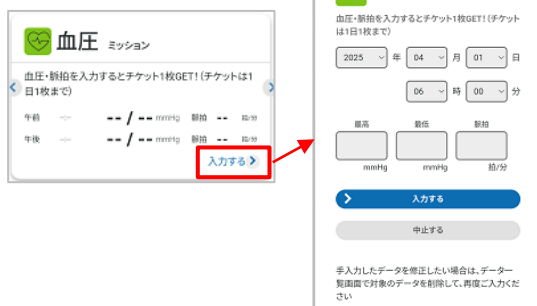
▼歩数記録



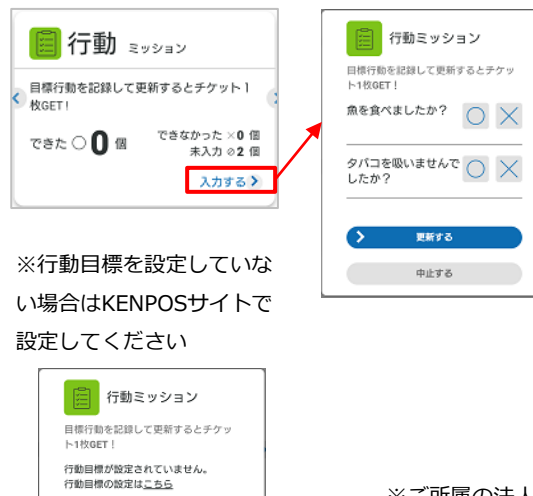
▼体重記録



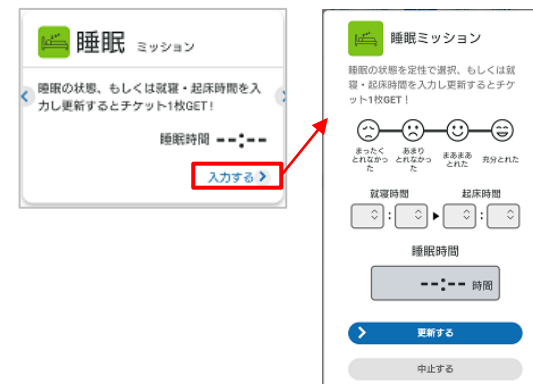
▼血圧記録



▼行動記録



▼睡眠記録



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

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

※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。

あすけんについて



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。

3. その他の利用シーン

3-1. アプリ起動ボーナスを獲得する

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！

アプリ起動ボーナスGET！

アイコンをタップ



KENPOSチケットは、10枚で1回のゲームにチャレンジできます。
抽選ゲームはハズレなし！
ポイントを貯めて素敵な商品と交換できます！

▼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)
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)
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。

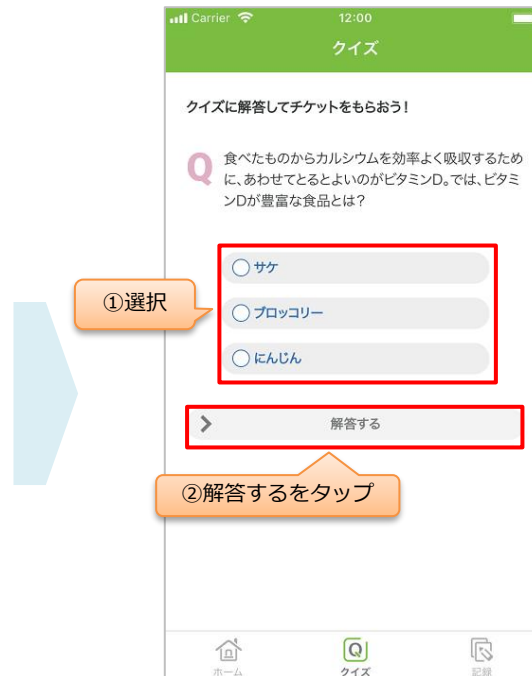
※スタンプカードは毎月1日に切り替わります。

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。

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

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、つい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

新しいで！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

3-6. お知らせを確認する

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



3-7. 健診結果を確認する（KENPOSセルフケア）

毎年の健診結果が確認できます

ホーム画面



KENPOSセルフケアログイン



KENPOSセルフケア



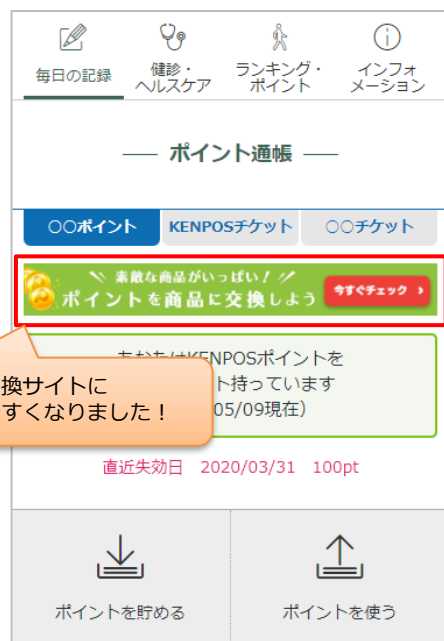
ここから健診結果が
確認できます

3-8. KENPOSチケット・ポイントを確認する

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！

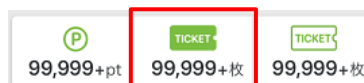
ポイント通帳



ホーム画面



KENPOSチケット通帳



※独自チケット採用の場合は
←のように表示されます



3-9. 設定を変更する

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

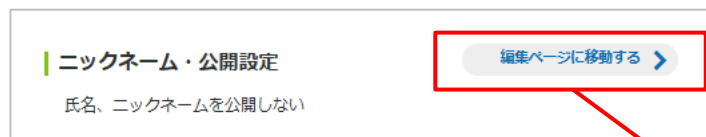


3-9. 設定を変更する

KENPOSサイトからの場合

ニックネームの設定は画面右上のアカウント名からお進みください

ホーム画面



ニックネーム・公開設定の
「編集ページに移動する」をクリック

—— マイページ（ニックネーム編集） ——

ニックネーム・公開設定

ランキングに使用する名前を指定してください。
本名を公開する場合は、「氏名」を選択してください。
ニックネームを使用する場合は、ニックネーム欄に任意でニックネームを入力してください。
公開したくない場合は、「非公開」を選択してください。

☐ 氏名

☒ ニックネーム（下記に入力してください）

☐ 非公開

ニックネームを入力し
「更新する」をクリック

3-9. 設定を変更する

アプリからの場合

ニックネームの設定は画面左上のアイコン「設定画面」からお進みください

タップ

ホーム画面

設定画面

「アカウント設定」をクリック

ニックネーム・公開設定の「編集ページに移動する」をクリック

1,234pt 567枚

10月1日(金) 5,000歩 目標10,000歩

今週310位 / 1,400人

健康申込へ 健康結果を見る

KENPOSサイトへ

目標・データ取得設定

アカウント設定

使い方(チュートリアル)

FAQ

利用規約

プライバシーポリシー

ライセンス情報

ログアウト

ニックネーム・公開設定

氏名、ニックネームを公開しない

編集ページに移動する

マイページ(ニックネーム編集)

ニックネーム・公開設定

ランキングに使用する名前を指定してください。
本名を公開する場合は、「氏名」を選択してください。
ニックネームを使用する場合は、ニックネーム欄に任意でニックネームを入力してください。
公開したくない場合は、「非公開」を選択してください。

☐ 氏名

☒ ニックネーム(下記に入力してください)

☐ 非公開

更新する

中止する

ニックネームを入力し
「更新する」をクリック

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	以下のようなケースが考えられます。 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。 ・iPhone：iOSヘルスケア／Fitbit ・Android：ヘルスコネクト／Fitbit 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。 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。
歩数がこまめに増えない	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。 ・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？	手入力したデータが優先されます。 ・連携データ：iOSヘルスケア、ヘルスコネクト、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 ※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。

質問	回答
iOSヘルスケア、ヘルスコネクト、Fitbitから連携できるデータは何ですか？	歩数、体重、体脂肪率、最高血圧、最低血圧が連携できます。 (※ヘルスコネクトは計測機能がないため、Google Fit他計測アプリが必要です)
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。なお、Google FitのデータをKENPOSアプリに反映させるためには、ヘルスコネクトとの連携が必要です。
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。 ・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・ヘルスコネクト・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？	・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。

質問	回答
ヘルスコネクトとは何ですか？	ヘルスコネクトは、フィットネス アプリや健康アプリの接続とデータを一元管理できるプラットフォームです。他のフィットネス アプリや健康アプリのデータを統合し、共有された健康アプリの情報を Google Fit のダッシュボードに表示します。なお、ヘルスコネクトには計測機能は搭載されていないので、Google Fitなど歩数等を計測するアプリが必要です。
ヘルスコネクトを使用できるのはどのバージョンですか？	ヘルスコネクトを利用できるのはAndroid 9以降です。
ヘルスコネクトをインストールしたらGoogle Fitはアンインストールしてもいいですか？	ヘルスコネクトには計測機能は搭載されていないので、Google Fitなど歩数等を計測するアプリが必要です。Google Fitの歩数を引き続きKENPOSアプリに連携したい場合は、Google Fitをアンインストールしないようにお願いします。Google Fit以外でも、計測アプリがヘルスコネクトに対応していれば計測アプリ→ヘルスコネクト→KENPOSアプリにデータが連携できます。お使いの計測アプリがヘルスコネクトに対応しているかどうかはお使いのアプリの紹介ページ等でご確認ください。
ヘルスコネクト経由で連携できる項目は何ですか？	これまでGoogle FitからKENPOSアプリに連携できていた項目が対象となります。具体的には歩数、体重、体脂肪、最高血圧、最低血圧です。
ヘルスコネクトのアイコンがホーム画面に表示されません。	ヘルスコネクトのアイコンはホーム画面に表示されません。ヘルスコネクトを起動する際は、Google Playストアのページから「開く」を押すか、スマートフォン本体の「設定＞アプリ＞ヘルスコネクト」から起動してください。