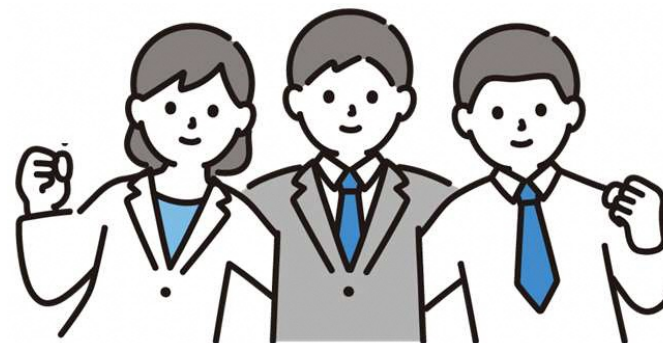


『KENPOSアプリ』



利用者向け操作マニュアル

2024年10月1日

第1章 KENPOSとは

- 1.KENPOSサービス概要
- 2.サービス利用開始までの流れ

第2章 サービスご利用開始前にやること

- 1.KENPOSアプリダウンロード、起動
- 2.初回ログイン(KENPOSアプリ)
- 3.初回目標・データ取得設定(KENPOSアプリ)

第3章 KENPOSアプリの機能について

- 1.健康活動登録(歩数・体重・行動・睡眠・食事・運動)
- 2.ポイント付与・確認
- 3.健康クイズ・健康情報配信
- 4.お知らせ・アンケート機能
5. 歩数ランキング
- 6.各種イベント

第4章 よくある質問

- 1.FAQ

第1章 KENPOSとは

KENPOSとは

日々の歩数管理や体重管理、食事の管理など毎日の活動を記録することができます。さらに、健康活動を行うことで様々なインセンティブが付与されたり、毎日楽しく歩いていただくためのゲーム機能などを提供しています。楽しみながらかしこく健康になるサービスです。



KENPOSで使える機能

- ①歩数・体重の管理機能：日々の歩数や体重を記録することができます。
- ②食事記録の管理機能：食事の写真をアップロードすることで記録が取れ、推定カロリーも分かります。
- ③KENPOSウォーキングアプリ機能：アプリに記録された歩数が、自動でKENPOSに反映されます。
- ④健康インセンティブ機能：ログイン・歩数記録などでチケットが付与され、10枚で抽選に参加できます。
- ⑤ウォーキングマップ機能：記録した歩数に応じてアバターが全国を歩き回ります。
- ⑥健康情報の提供：健康増進に役立つ様々な情報を提供いたします。
- ⑦健診結果手入力機能：健康診断の結果を手入力で登録・管理することができます。

KENPOSの初回登録（初回ログイン時のみ）

スマートフォンでQRコードを読み取って初回登録画面に進みます。

URL : https://www.kenpos.jp/lp_muko



QRコードの読み取りからスタート！

初回登録画面

みんなの健康応援サイト
KENPOS

基本情報 設定 確認 送信 完了

登録情報入力

氏名
姓（漢字） 必須 全角入力
名（漢字） 必須 全角入力
姓（カナ） 必須 全角入力
名（カナ） 必須 全角入力
性別 必須
男性 ☐ 女性 ☐
生年月日 必須
1970 年 01 月 01 日
郵便番号 必須 半角入力
ハイフン無し数字7桁
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
※「個人情報の取り扱いについて」の内容を最後まで（一画下までスクロール）ご確認ください。確認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、両端の「～」をクリックしてください。
※文面を押下していただいても「基本設定ステップに進む」を押下することになります。

会員利用規約について
会員利用規約 ☒

☐ ←「個人情報の取り扱いについて」「利用規約」の内容に同意します。

※「個人情報の取り扱いについて」の内容を最後まで（一画下までスクロール）ご確認ください。確認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、両端の「～」をクリックしてください。
※文面を押下していただいても「基本設定ステップに進む」を押下することになります。

基本設定ステップに進む

みんなの健康応援サイト
KENPOS

基本情報 設定 確認 送信 完了

—— 初回登録（基本設定） ——

氏名（漢字）
テスト

氏名（カタカナ）
テスト

性別
女性

メールアドレス 必須
テスト

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。
アルファベットの太文字小文字は区別されます。

※半角記号も利用可能です。
利用可能な半角記号は以下のとおりです。
~ ` ! @ # \$ % ^ & * () _ - + = , . / { } [] ; : < > ? " ' |
※お使いの環境により使えない記号もございます。

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

ニックネーム
テスト

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

確認ステップに進む

基本情報ステップに戻る

メールアドレス：ログインID&メール配信先になります

パスワード：ログイン時・アプリ連携時に使用します

氏名公開設定：歩数ランキングの表示に使用します

ひみつの質問：ご本人照会の際に必要です

ひみつの質問の答え：質問の答えを入力してください

配信設定：メールマガジン配信を希望する場合、チェックをしてください

KENPOSの初回登録（初回ログイン時のみ）

みんなの健康応援サイト
KENPOS

基本情報 設定 確認 送信 完了

— 初回登録（内容確認） —

氏名（漢字）
テスト

氏名（カタカナ）
テスト

性別
女性

生年月日
1970年01月01日

メールアドレス
@gmail.com

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
公開する

ひみつの質問
初めて行った海外旅行先は？

ひみつの質問の答え
*****（セキュリティ上非表示）

メールマガジン : 受け取る

メールを送信する >

< 基本設定ステップに戻る



みんなの健康応援サイト
KENPOS

基本情報 設定 確認 送信 完了

— 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。

メールが届かない場合

- ・入力したメールアドレスが間違っていないか、ご確認ください。
- ・ドメイン設定で「@kenpos.jp」が受信できるようになっているか、ご確認ください。

ブラウザの閉じるボタンで
この画面を閉じてください

みんなの健康応援サイト
KENPOS

個人情報保護に関する基本方針
サイトご利用条件

お問い合わせ
ご利用ガイド



入力したメールアドレス宛に
メールが送信されます。
24時間以内に
メールを確認してください。



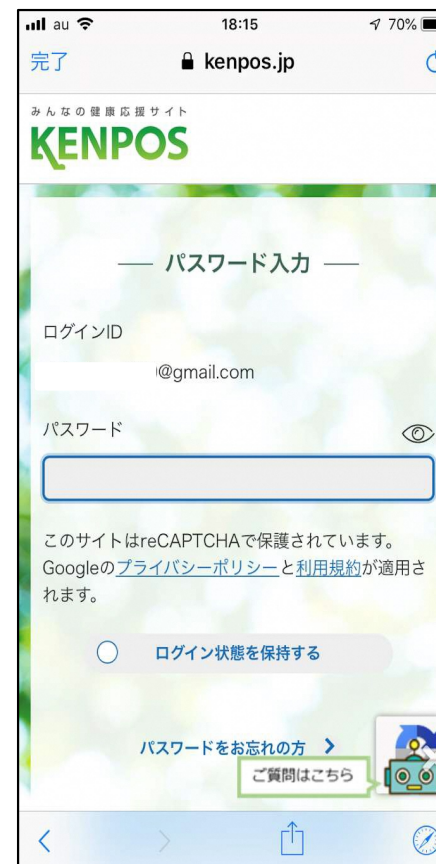
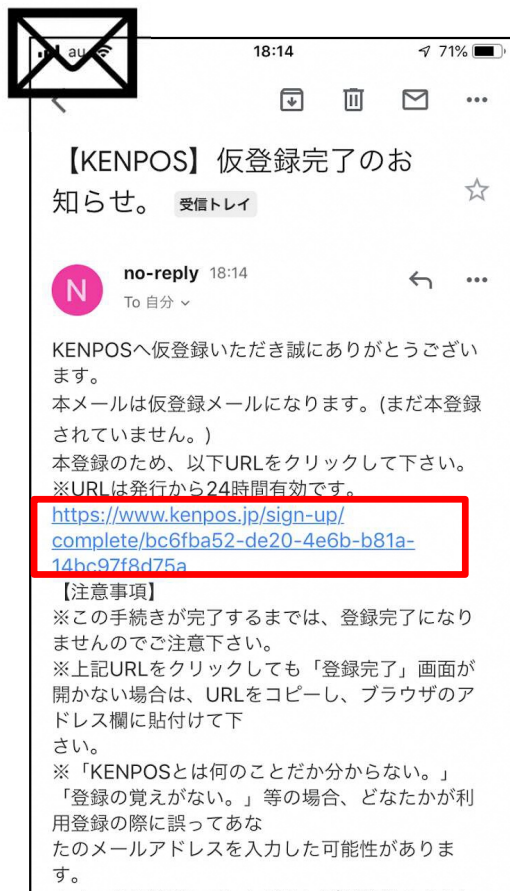
メールが確認できたら
このページを閉じてください。

入力した内容を確認し、メールを送信するを選択します。

KENPOSの初回登録（初回ログイン時のみ）

メールに記載のURLを24時間以内にクリックしてください。
配信先アドレス（no-reply@kenpos.jp）を受信できる設定にしてください。

💡 24時間経過
してしまったら？



上記画面が表示された場合は、
お手数ですが最初の初回登録
からやり直してください。

これで初期登録は完了です。
設定をしたパスワードにて、KENPOSにログインしてください。

第2章 サービスご利用開始前にやること

KENPOSアプリをダウンロードします

①App Store  または Google Play  で検索

KENPOSアプリ 

②QRコードを読み込んでアクセス

▼iphoneの場合



▼androidの場合



※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



ID・パスワードを入力しログインします

- 1.ログインID：初回登録時に設定したメールアドレス
- 2.パスワード：初回登録時に設定したパスワード



ログイン画面が表示されます。



KENPOS画面が表示されます。

目標数値の設定とデータ取得設定を行います

初回目標・データ取得設定画



設定画面

The image shows the '初回目標設定' (Initial Goal Setting) screen. It has a green header with the title '初回目標設定'. Below the header, there's a form with several input fields: '目標歩数 (1日)' (Goal steps (1 day)) with a value of '5,000 歩', '目標体重' (Goal weight) with a value of '50 Kg', '目標BMI' (Goal BMI) with a value of '--', '目標体脂肪率' (Goal body fat rate) with a value of '15 %', and '目標腹囲' (Goal waist circumference) with a value of '80 cm'. A red circle with the number '1' is around the '身長' (Height) input field. Below the form, there's a note: '※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。' (※ Goal BMI is calculated automatically when goal weight and height are entered). At the bottom, there's a section for data acquisition with three options: 'iOSヘルスケア' (checked), 'Fitbit', and '今は選べない' (circled with a red '2'). At the very bottom, there are two buttons: 'スキップする' (Skip) and '設定する' (Set).

① 赤枠内のタブをタップします。

② 「目標・データ取得設定」タブをタップします。

③ ①「目標」と②「データ取得」を設定してください。

① 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。

② 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)

<iphoneをお持ちの方>

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

＜Androidをお持ちの方＞

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
インストールを済ませた上で以下の手順にお進みください

データ取得設定 (Android)



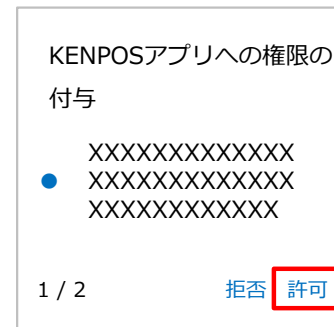
Google Fitを選択した状態で
「設定する」をタップ

Google Fit設定画面



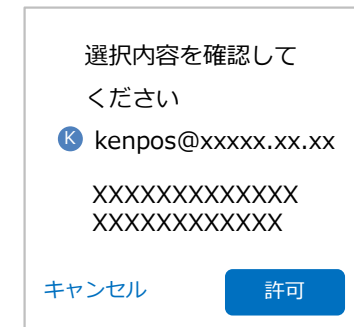
データ連携したい
アカウントを選択

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

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



インストールは
こちらのQRコード
からできます

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

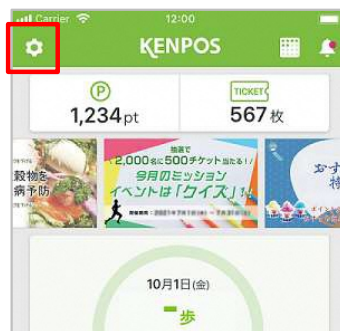
Google Fitアプリ



※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

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

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
ログイン

ログイン

Fitbitアカウントで
ログイン

アプリの認証

fitbit

☒ すべて許可する

☐ 体重

☐ アクティビティおよびエクササイズ

拒否 許可

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

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。

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 **10,000** 歩

昨日の歩数 **--** 歩

[昨日の歩数を入力する](#)

▲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

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 **1,234** 歩 目標 **10,000** 歩

昨日の歩数 **8,576** 歩

[昨日の歩数を入力する](#)

▲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

第3章 KENPOSアプリの機能について

KENPOSアプリ基本機能一覧



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。



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。



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。



④ お知らせ・アンケート機能

アプリ上でのお知らせ受信、アンケート回答等が可能。



⑤ 歩数ランキング

⑥ 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・WEBGYM(エクササイズ)・食事
(摂取カロリー)が記録できます。

・ 入力方法

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・行動記録・睡眠

③他アプリとのデータ連携

⇒運動：WEBGYM・食事：あすけん

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

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。

ホーム画面

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

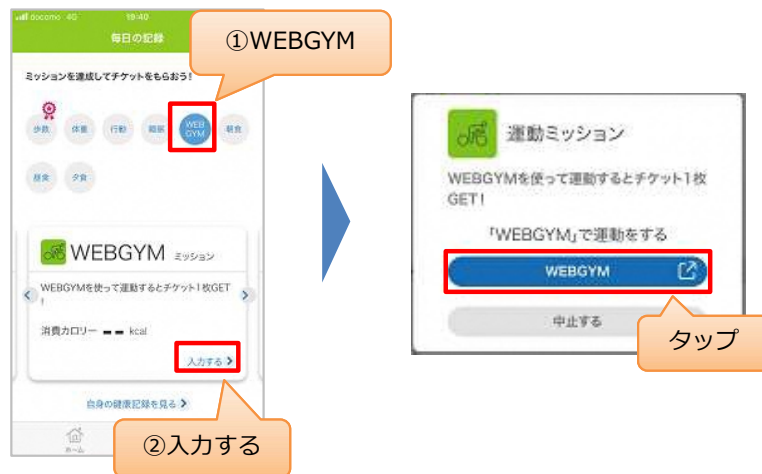
行動ミッション

目標行動を記録して更新するとチケット1枚GET!

行動目標が設定されていません。
行動目標の設定はこちら

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



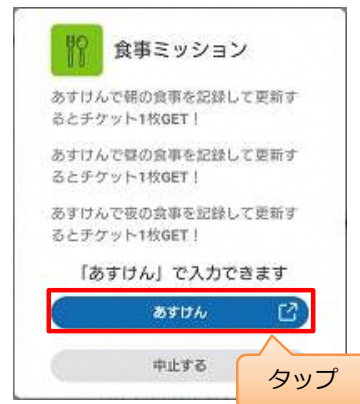
運動したいけど、近くにジムがない、
忙しくて通えない。自宅や職場など
色々な所で運動がしたい。
WEBGYMはそのような方向けのアプリ
ケーションです。

※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

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

■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。

①KENPOSチケットが貯まる活動(1日/最大12枚)

- ・ KENPOSログイン・歩数記録・体重記録・睡眠記録・行動記録・運動記録
食事記録(朝/昼/晩)・歩数連携・健康クイズ回答・アプリ起動
- ・ 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

②KENPOS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。

③KENPOS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。

KEPOSチケットを貯めるには



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。

KEPOS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

KENPOSチケットを使い、抽選することで貯まるポイントです。
貯めたポイントは素敵な商品と交換することができます。

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。最低でも1ポイント以上獲得できます。

② KENPOSポイントの使い方

- ・ 獲得したKENPOSポイントは、好きな商品と交換することができます。

③ KENPOSポイントの有効期限

- ・ 当年度に抽選で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。

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



② 「ポイントを使う」タブをタップします。



③ KENPOSポイントから商品交換画面へ遷移します。

■健康クイズとは

KENPOS内で毎日更新される健康に関するクイズです。

クイズに回答すると参加賞としてKENPOSチケットを1枚獲得できます。

※出題内容が高難度のため、解説ページも読みごたえのあるクイズです。

■健康情報とは

KENPOS内で定期配信している医師等の専門家が監修する健康情報です。

※毎週専門家による記事配信です。

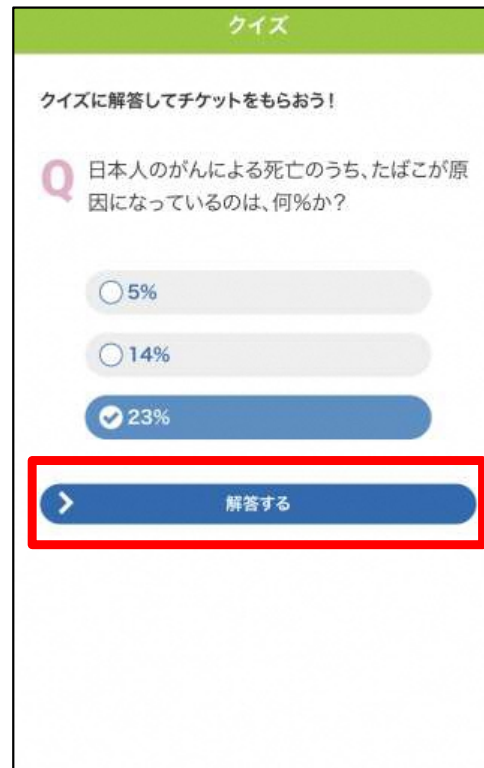
時事ネタを含め興味関心の高い記事を選定、配信しています。

健康クイズに解答するには



① 「クイズ」タブをタップします。

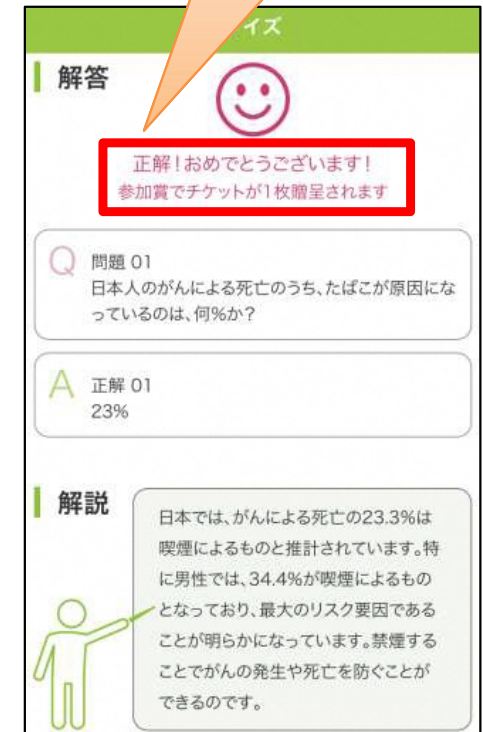
解答画面



② 答えを選択し、「解答する」タブをタップします。



正解しなくても解答すればチケットが1枚獲得できます。



③ 解答するとKENPOSチケット1枚を獲得できます。

健康情報を見るには



メンタルヘルスを改善する運動習慣記事



認知症予防に関する記事



① 赤枠内のタブをタップします。

② 該当の健康記事を閲覧することができます。

■お知らせ・アンケート機能とは

向日市またはKENPOSからのお知らせをアプリ上で確認することができます。またアンケートを回答することもできる機能です。

①新着のお知らせ機能

- ・新着情報が届くとアプリ上でバッジが表示されます。
- ・新着情報をプッシュ通知でお知らせします。

②お知らせの種類

- ・所属団体(お知らせ・アンケート)
- ・KENPOS(キャンペーン・障害・アンケート)

お知らせ・アンケートを見るには



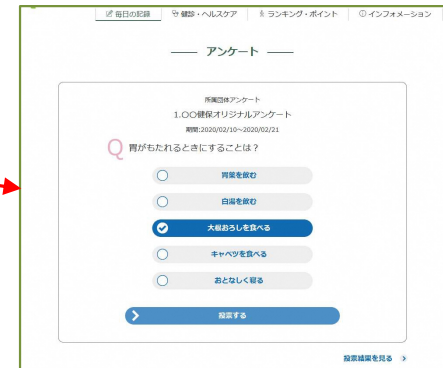
バッジが出ます。



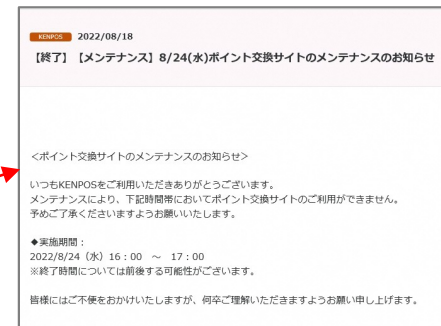
お知らせ画面



アンケート画面



お知らせ画面



① 赤枠内のタブをタップします。

② 向日市からののお知らせやアンケートを見ることができます。

■歩数ランキングとは

同じ団体の中での歩数ランキングが表示されます。

①歩数ランキング表示について

- ・毎週月曜日～日曜日までの総歩数でランキング算出されます。
- ・計算は1日1回計算されます。
- ・総歩数の多い順(降順)で表示されます。

※毎週月曜日は集計のため、ランキングは表示されません。

ランキングページでは「毎週」のランキングが表示されます。

②歩数ランキング確定のタイミングについて

- ・今週と前週のランキングは暫定です。歩数入力によって変動します。
- ・前々週以前のランキングは確定です。確定後も歩数入力は可能ですが、ランキングは変動しません。

歩数ランキング機能を使うには



① 赤枠内のタブをタップします。

ランキング画面



The image shows the ranking screen for the period 2022/09/05~2022/09/11 (暫定). It displays the user's name '鈴木 一郎' and their rank '61位 / 510人'. Below this, a table shows the weekly total and average steps. A red box highlights the table of rankings.

順位	前回比	名前	総歩数
61位	↗	鈴木 一郎	34,187 (8,547)
62位	↗	非公開ユーザー	34,184 (8,546)
63位	↗	うっちー	34,094 (8,524)

② ランキングが表示され、ご自身の順位を確認できます。

初回ログイン画面

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

ニックネーム入力欄:

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。
質問:

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。
答え:



初回ログインした際に設定した名前が表示されます。

■各種イベントとは

KENPOS企画で開催するイベントです。指定する健康活動等を記録することで、抽選でKENPOSチケットが獲得できます。

①開催期間

- ・毎月1日～月末までの1か月です。

②チケット付与条件と付与時期

- ・記録日数ごとに設定した付与チケット枚数を、抽選で当選した方に付与されます。当選した場合チケットは、翌月中旬に付与されます。
(イベントごとにチケット枚数は異なります)

③記録入力期限

- ・イベント開催翌月3日まで記録されたものが対象となります。

各種イベントに参加するには



① アプリTOP内のバナーをタップします。

② イベント概要が表示されます。
該当する健康活動を入力します。
※例：体重記録

③ 記録タブより該当健康活動登録する。
※例：体重記録

第4章 FAQ

No	質問 (Q)	KENPOS回答 (A)
1	仮登録メールが受信されません。	<<フリーメールをご利用の方によくある事例>> ▼「迷惑メールフォルダ」、あるいは「ゴミ箱」など別のフォルダに入っている 迷惑メール防止機能により「迷惑フォルダ」「削除フォルダ」「スパムフォルダ」等に自動的に振り分けられてしまうことがあります。 ※迷惑メール等の各設定につきましては、メールサービス提供元へご確認ください。 <<携帯メールをご利用の方によくある事例>> ▼メール防止フィルターによってはじかれている メール防止フィルターをご利用の場合は、（@kenpos.jp）のフィルターを解除し、【no-reply@kenpos.jp】を受信できるよう設定をお願い致します。 ▼携帯電話会社の設定によってはじかれている（URLを含むメールの受信拒否など） 携帯電話会社や、機種により、定期的にメール受信の設定に更新がかかる場合がございます。その為、今まで受信されていたメールが届かなくなる場合がございます。ドメイン設定などされていないのに、弊社からのご連絡が届かない場合は、各携帯電話の設定のご確認をお願い致します。 <<その他の可能性>> ▼メールアドレスの間違い お客様が初回登録時に入力されたメールアドレスの記述が間違っているケースがございます。入力内容に誤りが無いか改めてご確認ください。 ▼ウイルス対策ソフト、セキュリティソフトの設定 ウイルス対策ソフト、セキュリティソフトの設定によっては、メールを迷惑メールと判断し、受信拒否・削除することがあります。 お使いのセキュリティソフトの設定をご確認頂き、迷惑メール除外設定をお願い致します。 ▼プロバイダのウィルスブロックや迷惑メール振り分けサービス設定 プロバイダによっては、ウィルスブロックや迷惑メール振り分けサービスが標準設定されている場合があります。「なりすましメール拒否機能」や「受信拒否設定」のセキュリティによりメールがブロックされ届いていない可能性がございます。各プロバイダのページでご確認ください。 ▼サーバー上のメールボックスがいっぱいになっている場合 サーバー上のメールボックスの容量には上限があり、定期的にメール受信して削除しないと、受信ボックスがいっぱいになってしまいます。 受信ボックスがいっぱいになると、新しいメールを受け付けられないことがありますので不要なメールの削除をお願い致します。 ⇒上記でも解消されない場合、お手数ですが再度初回登録から行っていただきますよう、お願い致します。

No	質問 (Q)	KENPOS回答 (A)
2	KENPOSアプリインストール時に求められる、Apple ID、パスワードが分かりません。	<<AppleID確認方法>> 1 ステップ1 iPhone のホーム画面にある「設定」をタップ  2 ステップ2 「設定」画面上部にある「名前」をタップ  3 ステップ3 以下の画面にてご確認いただけます。 

No	質問 (Q)	KENPOS回答 (A)
4	KENPOSアプリに歩数が表示されません。	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 : Google Fit / 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。 ④iphoneの方は「iOSヘルスケア」が自動インストールされていますが、Androidの方は「google Fit」を別途インストールする必要があります。 ▼google Fitのインストールはこちらから 
5	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はメールアドレス、パスワードは初回登録時にお決めいただいた、数字と英字の両方を含む8文字以上の文字列です。 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。
6	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。
7	歩数がこまめに増えないです。	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
8	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、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 ※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。
9	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)
10	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。
11	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・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。
12	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

No	質問 (Q)	KENPOS回答 (A)
13	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あります。一度端末側の設定をご確認ください。
14	月間ログインボーナスのスタンプはどうやって貯まりますか？	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。
15	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。
16	スタンプカードが表示されなくなりました。なぜですか？	月間ログインボーナスを獲得したら「達成済み」となり、スタンプカードは表示されません。翌月には新しいスタンプカードが表示されますので、それまでお待ちください。
17	KENPOSサイトに月20回以上ログインしましたが、スタンプカードによる月間ログインボーナスの対象にはなりませんか？	月間ログインボーナスはKENPOSアプリのみの機能のため、KENPOSサイトへの月20日以上ログインは、月間ログインボーナスの対象外となります。スタンプカードによる月間ログインボーナスの対象は、KENPOSアプリに月20回以上ログインした方です。
18	登録メールアドレスを変更したいのですが、どうすればよいですか？	マイページ内「アカウント」タブを選択し、「メールアドレス」の「編集ページに移動する」より変更することができます。 ※マイページは、ログイン後トップページ右上部に表示されているご自身のお名前をクリックすると表示されます。
19	目標設定はどこで設定することができますか？	マイページ内「目標」タブを選択し、表示されたページの「編集ページに移動する」から設定できます。 ※マイページは、ログイン後トップページ右上部に表示されているご自身のお名前をクリックすると表示されます。
20	行動目標はどこで設定するのですか？	マイページ「目標」タブを選択し、「行動目標」下の「編集ページに移動する」から設定できます。 ※マイページは、ログイン後トップページ右上部に表示されているご自身のお名前をクリックすると表示されます。
21	行動目標の解除はどのように行うのですか？	「行動目標」編集ページより、解除したい行動項目のチェックマークを外し、「更新する」ボタンをクリックしてください。 ※「行動目標」編集ページは、マイページ内の「目標」タブを選択し、「行動目標」欄の「編集ページに移動する」より遷移すると
22	一度解除した行動目標の過去の記録履歴はどうなりますか？	解除した行動目標の記録履歴は保持されています。 行動目標として再設定すると過去の履歴も閲覧できるようになります。
23	行動記録とは何ですか？	毎日の健康的な行い（例えば、電車やバスでの移動中は座らない、朝食をとる、など）を目標として掲げ、目標達成できたかできなかったか、毎日記録していくことができる機能です。
24	自分で行動目標を自由に作ることはできないのですか？	行動目標をご自身で作成することはできません。表示されている選択肢よりご自身に合う項目をお選びください。
25	行動目標の表示順は変更できませんか？	表示順の変更はできません。

No	質問 (Q)	KENPOS回答 (A)
26	歩数をまとめて入力したいのですが、どうすればよいでしょうか？	以下手順にて、歩数の入力が可能です。 トップページ上部の「毎日の記録」にカーソルをあて、「歩数」をクリック → 画面を下にスクロールし、「編集する」をクリック → 各日付の入力・編集を行ってください。 ※1週間毎に表示されるため、画面上部の「<」「>」でページをご選択ください。 ※アプリからログインした場合「KENPOSサイトへ」というボタンをクリック後、上記トップページ上部の「毎日の記録」へ遷移く
27	数日前の歩数を入力した場合、歩数ランキングは変動するのでしょうか？	今週もしくは前週の歩数を入力した場合、歩数ランキングの各種歩数情報や順位は日々変動します。 ただし前々週以前の場合、歩数入力が可能です。歩数ランキングは変動しません。
28	100,000歩以上歩きましたが、入力が出来ません。どうすればよいでしょうか？	入力できる数値は5桁（最大入力歩数：99,999）までとなります。ご了承ください。
29	体重をまとめて入力したいのですが、どうすればよいでしょうか？	以下手順にて、体重の入力が可能です。 トップページ上部の「毎日の記録」にカーソルをあて、「体重」をクリック → 「編集する」をクリック → 各日付の入力・編集を行ってください。 ※1週間毎に表示されるため、画面上部の「<」「>」でページをご選択ください。 ※アプリからログインした場合「KENPOSサイトへ」というボタンをクリック後、上記トップページ上部の「毎日の記録」へ遷移く
30	メールマガジンが届きません。どうすればよいでしょうか？	お客様のメール設定が、KENPOSからメール受信のできない設定となっている可能性があります。 ご使用になられているメールについて、以下をご確認ください。 - 迷惑メールフォルダ KENPOSからのメールが誤って迷惑メールとなっていないかご確認ください。 - 迷惑メールに振り分けられていた場合は、今後は迷惑メールの対象とならないようメールの設定をご変更ください。 - ドメイン指定受信の設定 「kenpos.jp」をドメイン指定してください。 - 携帯電話のプラン変更等で登録メールアドレスが使用できなくなっている
31	メールマガジンの配信を止めたいまたは配信してもらいたいです。どうすればよいでしょうか？	メールマガジンの配信設定は、ご自身で変更できます。マイページ「アカウント」タブを選択し、「配信設定」欄の「編集ページに移動する」から設定ください。 なお、メールマガジンはKENPOS登録メールアドレス宛に配信されます。登録メールアドレスがご利用可能なメールアドレスであることを予めご確認ください。 ※マイページは、ログイン後トップページ右上部に表示されているご自身のお名前をクリックすると表示されます。

No	質問 (Q)	KENPOS回答 (A)
32	KENPOSチケットはどこで利用できますか？	アプリログイン後上部の「KENPOSチケット」をクリック、「チケットを使う」よりご利用が可能です。
33	KENPOSチケットとポイントには有効期限はありますか？	有効期限はあります。 ■KENPOSチケット 当年度にためたチケットは、翌々年度の3月31日まで有効です。 ■KENPOSポイント 当年度の抽選ゲームで獲得したポイントは、当年度の3月31日まで有効です。 その他チケットからポイントに交換されたポイント以外（QRコードで読み取り直接ポイント付与されたもの等）は、翌年度の3月31日まで有効です。
34	「毎日の記録」で前日分と当日分の歩数情報を登録したのに、KENPOSチケットが2枚付与されないのはなぜですか？	KENPOSチケットの付与は、対象の各活動につき1日1枚までです。 1日のうちで、登録した情報を上書き更新しても追加でKENPOSチケットは付与されません。
35	ポイントはどこで交換できますか？	下記方法より交換が可能です。 ①アプリログイン後上部の「ポイントボタン」をクリック、緑色の「ポイントを交換しよう」バナーより交換が可能です。 ②アプリログイン後上部の「ポイントボタン」をクリック、「ポイントを使う」よりご利用が可能です。 ③アプリログイン後のふくぼへの交換バナーをクリックし、そこから交換が可能です。
36	クイズの内容は、アプリとサイトで同じですか？	クイズはアプリとサイトで同じ内容を表示しております。 アプリかサイトのどちらかで解答いただくと、両方「解答済み」と表示されます。
37	FAQを読んでも問題が解消されません。どこに問い合わせすればよいですか？	KENPOSサイトの最下部「よくある質問」をクリックし、FAQを読んでも問題が解消されません。どこに問い合わせればよいですか？という質問をクリック。 こちらからメールにてお問い合わせください。の「こちら」をクリックし、お問い合わせ内容をご入力の上、確認ボタンを押してください。 なお法人・団体名記載部分には「向日市」とご入力いただきますよう、お願い申し上げます。
38	スマホを「ahamo」「povo」「LINEMO」に変更したらメールが届かなくなりました。どうしたらいいですか？	キャリアメールアドレスをKENPOSにご登録のまま、「ahamo」「povo」「LINEMO」に変更された場合、下記のとおり一部サービスをご利用できなくなるため、ご注意ください。 <<ご利用できなくなるサービス>> 1) メールマガジンの受信 2) ログインIDの確認 3) パスワードの再設定 ※その他、KENPOSからの配信メールが受信できなくなります。 <<対象キャリアメールアドレス>> 1) @docomo.ne.jp 2) @softbank.ne.jp 3) @i.softbank.jp 4) @ezweb.ne.jp 5) @vodafone.ne.jp 6) @au.com 7) @ymobile.ne.jp 等 対象キャリアメールアドレスをKENPOSにご登録されている場合、KENPOSにログイン後、「マイページ」より登録メールアドレスの変更をお願いいたします。 なお、対象キャリアメールアドレス以外をお持ちでない場合は、無料のメールサービス等で新しいメールアドレスを取得の上、登録メールアドレスのご変更をお願いいたします。