

# 『福知山KENPOS』

---

利用方法のご案内

- 1.健康活動の記録（歩数・体重・行動・睡眠・血圧・食事・運動）→P3～8
- 2.健康クイズ→P9
- 3.ポイント付与・使い方→P10～15
- 4.QRコード読み取り機能→P16
- 5.健康情報配信→P17
- 6.お知らせ・アンケート機能→P18
- 7.健診結果入力機能→P19
- 8.歩数ランキング→P20
- 9.各種イベント→P21

## 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

アプリ上で福知山市からのお知らせ受信、アンケート実施等が可能。



### ② ポイント付与・使い方

健康活動成果に対してインセンティブの付与。ポイントをふくぼ・学校寄付に交換が可能。



### 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。

## ■健康活動記録とは

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チケットやアクティブポイントがもらえます。

### 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→P4

(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→P5

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他アプリとの連動→P7.8

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。

# 1.健康活動の記録（端末との連携）

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

アプリを起動するだけで

- ・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

歩数や体重のデータがアプリやサイトに連携できます

データ取得設定（iOS）



データ取得設定（Android）



ホーム画面



ポイント付与の歩数（4000歩や6000歩）を達成した後に、必ずアプリを開いてください。達成後に開かないとポイントは付与されません。

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



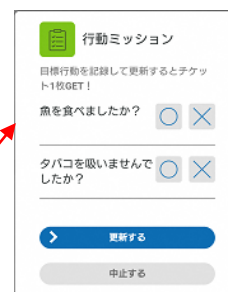
# 1.健康活動の記録（アプリ内での手入力）

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。

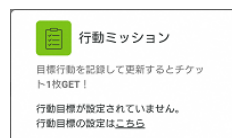
毎日の記録画面で入力したデータは  
KENPOSサイトにも反映されます。



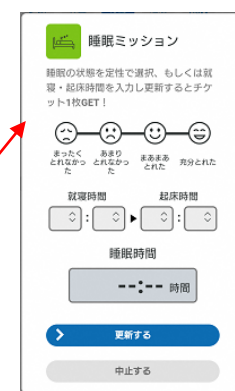
## ▼行動記録



※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



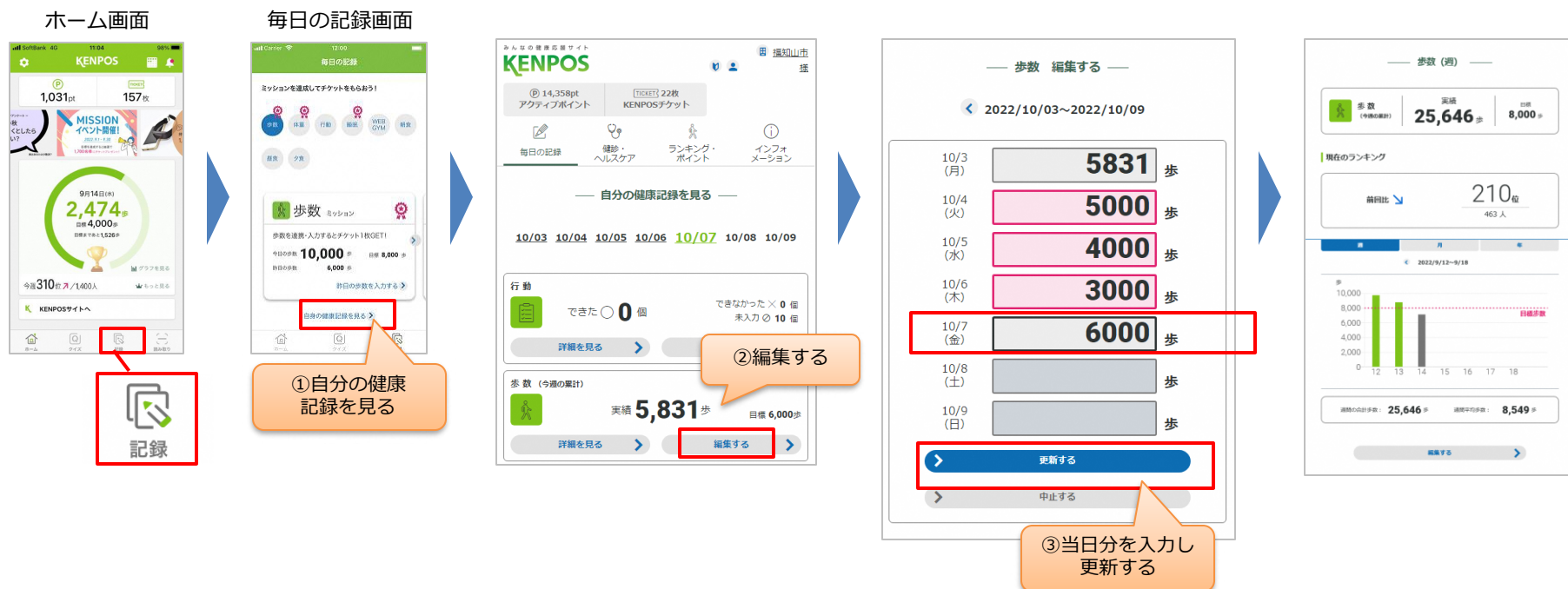
## ▼血圧記録



※この“昨日”の歩数の入力では、ポイントはつきません。詳細は次のページ。

# 1.健康活動の記録(当日分の歩数手入力)

当日分の歩数を手入力したい場合、以下画面遷移にて入力が可能です。  
上記方法で当日の23:59までに入力がされた歩数につきましては、  
ポイントの付与対象となります。



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（無料）  
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。

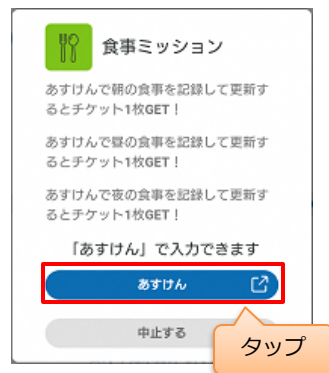
[https://www.kenpos.jp/contents/data-link\\_webgym](https://www.kenpos.jp/contents/data-link_webgym)



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

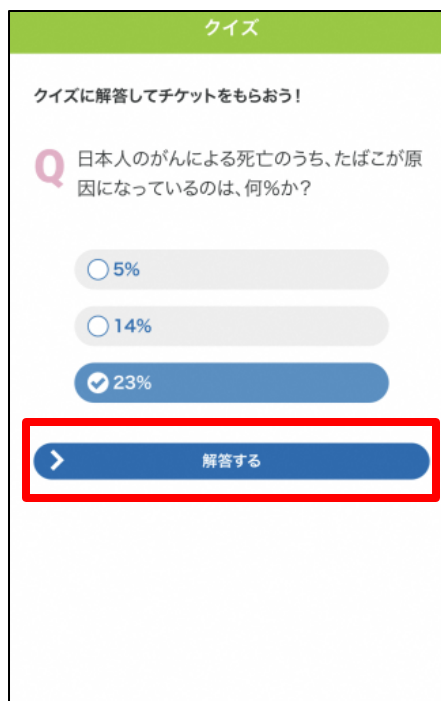
### ■健康クイズとは

KENPOS内で毎日更新される健康に関するクイズです。

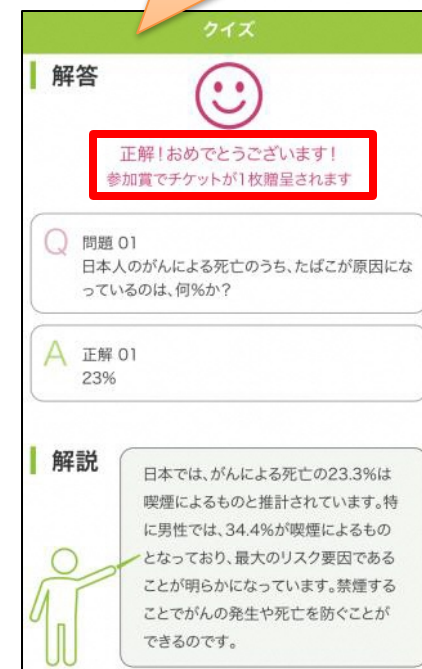
クイズに回答すると参加賞としてKENPOSチケットを1枚獲得できます。



解答画面



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。



① 「クイズ」タブをタップします。

② 答えを選択し、「解答する」タブをタップします。

③ 解答するとKENPOSチケット1枚を獲得できます。

## 3.ポイント付与・使い方

### ■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。

貯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13枚)

※) 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付与

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

★月間ログインボーナス：月20回以上のログインでチケット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が付与されます。

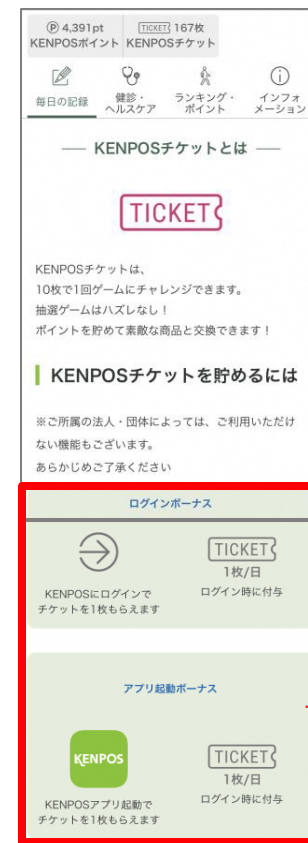
#### ③KENPOSチケットの有効期限

- ・ 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



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。

## 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。

## 3.ポイント付与・使い方

### ■アクティブポイントとは

KENPOSチケットを使い、抽選することで貯まったり、

毎日の歩数や行動の記録、教室・イベントへの参加ごとにポイントを貯めることができます。

貯めたポイントは「ふくぽ」に交換でき、1ポイント=1円で市内のお買い物に利用できます。

#### ①アクティブ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。
- ・その他さまざまな貯め方がございます。確認方法はP14をご確認ください。

#### ②アクティブポイントの使い方

- ・獲得したポイントは、ふくぽと交換することができます。



#### ③アクティブ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。

それ以外は翌年度の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。

## アクティブ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 赤枠部分をタップするとポイントが付与される項目を閲覧できます。

## アクティブポイントを使うには



ポイント通帳画面



① 「P」タブをタップします。

② 「ポイントを使う」タブ  
または緑色のバナーをタップ  
します。

③ アクティブポイントから  
ふくぼへの交換画面へ  
遷移します。



## ■ QRコード読み取り機能とは

ポスター等に設置してあるQRコードをKENPOSアプリで読み取る  
とアクティブポイントを即時獲得できる機能です。



付与ポイント数は  
キャンペーン  
イベント内容に  
よって異なります。



QR読み取り画面



ポイント獲得画面



① 赤枠内のタブをタップ  
します。

② QRコードを読み取ります。

③ 団体に設定したポイントを  
獲得することができます。

## ■ 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。



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

福知山市からまたは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 赤枠内のタブをタップします。

お知らせ画面

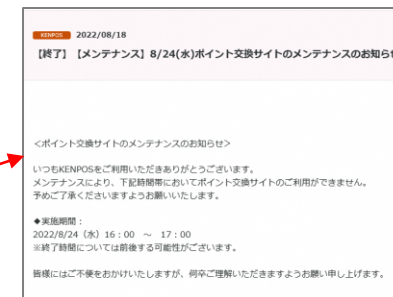


② 福知山市からののお知らせやアンケートを見ることができます。

アンケート画面



お知らせ画面



## ■ 健診結果手入力機能とは

ご自身の健診結果を項目ごとに入力でき、閲覧できる機能です。

健診結果を継続的に入力することで、経年変化やリスクの高まりを分かりやすく表示します。

💡 ログイン時のパスワードを再入力が必要です。

**① 赤枠内のタブをタップします。**

**② トップページより健診・ヘルスケアタブより健診結果入力をタップします。**

**③ 各項目を入力することが可能です。**

健診結果入力画面

健診結果の表示について

- 表示されている検査結果および問診項目は、ご自身の登録に基づいて表示しています。空白項目は未登録の項目です。

健診結果の信号表示について

- メタボリックシンドロームの判定に用いられる検査項目について信号表示をしています。信号の判定基準は以下の通りです。本判定基準は標準的な健診・注意プログラム【改訂版】(厚生労働省)の健診検査項目の注意判定値および警告判定値(pdf)を基に作成しています。
- ：正常レベル (今のところ異常がないレベル)
- ：注意レベル (注意の対象になる可能性があるレベル)
- ：警告レベル (医師の診断が必要と考えられるレベル)

新規登録・修正・削除について

- 健診結果を新規で登録する場合: 「健診結果の新規登録」ボタンを押して登録画面に進んでください。
- 表示されている内容を修正・削除する場合: 健診受診日の下の「修正する/削除する」ボタンを押下して、次の画面に進んでください。

項目	項目	基準値
健診項目	健診受診日	
受診機関	健診機関名	
健診項目	性別	
健診項目	年齢	
健診項目	身長	180以上
健診項目	体重	55.0以上
健診項目	血圧	
健診項目	血糖値	
健診項目	脂質	
健診項目	尿酸	
健診項目	腎臓	
健診項目	肝臓	
健診項目	胆臓	
健診項目	膵臓	
健診項目	甲状腺	
健診項目	心臓	
健診項目	脳	
健診項目	骨	
健診項目	歯	
健診項目	視力	
健診項目	聴力	
健診項目	認知機能	
健診項目	生活習慣	
健診項目	喫煙	
健診項目	飲酒	
健診項目	運動	
健診項目	睡眠	
健診項目	ストレス	
健診項目	家族歴	
健診項目	既往歴	
健診項目	アレルギー	
健診項目	薬	
健診項目	検査結果	
健診項目	問診	
健診項目	医師のコメント	

## ■ 歩数ランキングとは

福知山KENPOS登録ユーザー全体の歩数ランキングが表示されます。



① 赤枠内のタブをタップします。

ランキング画面

順位	前回比	名前	総歩数 (平均歩数/日)
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



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 アプリTOP内のバナーをタップします。

イベント画面



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

体重記録画面



③ 記録タブより該当健康活動登録する。  
※例：体重記録