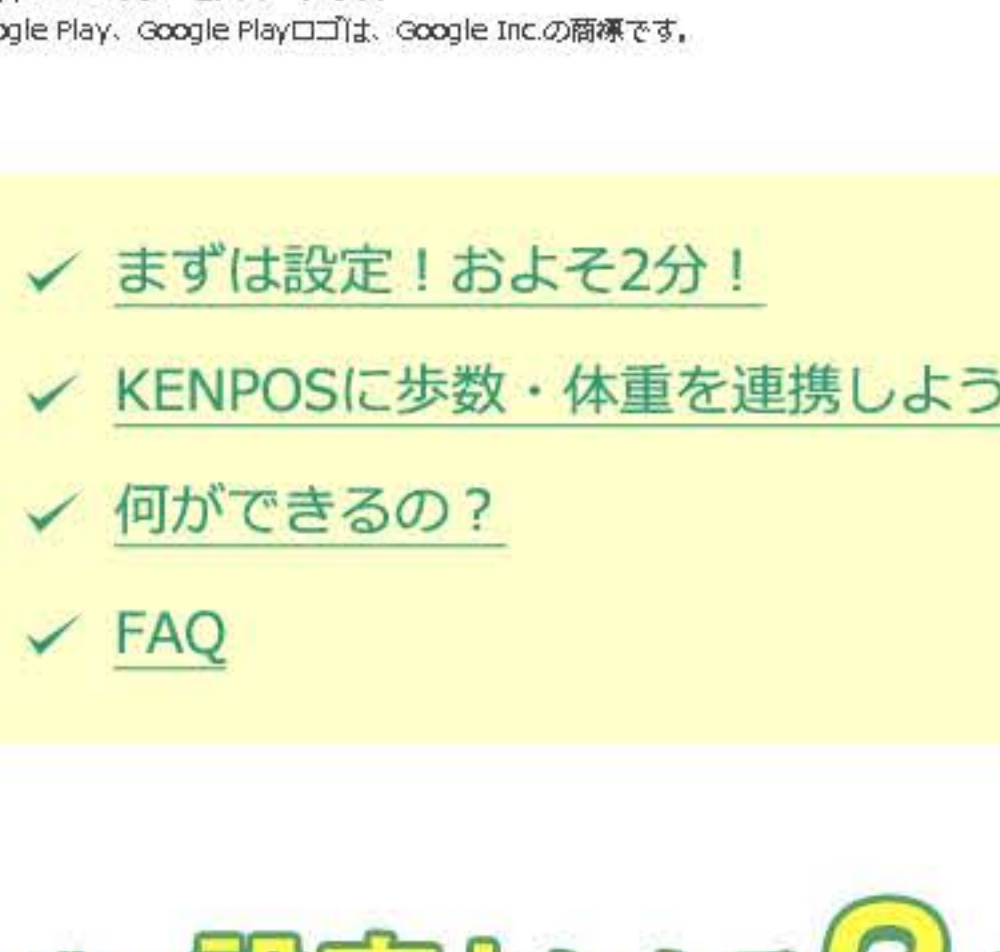


KENPOS ウォーキングアプリの使い方

スマホで簡単歩数登録!

歩数・体重/体脂肪率が、KENPOSにラクラク記録できるスマートフォン専用の歩数計アプリです。歩数の計測、体重/体脂肪率の入力管理のほか、消費カロリーやダイエットサポートなど嬉しい機能も!

PCでご覧の方は、スマートフォンでQRコードを読み取ってダウンロードいただけます。



※ 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。App Store 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。

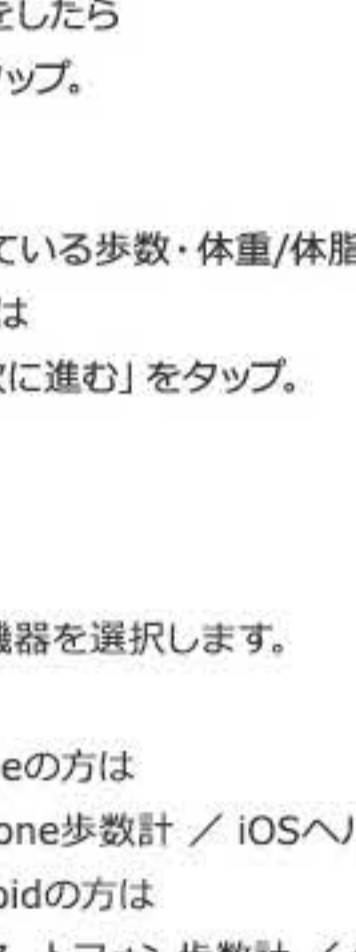
- ✓ まずは設定! およそ2分!
- ✓ KENPOSに歩数・体重を連携しよう
- ✓ 何ができるの?
- ✓ FAQ

まずは設定! およそ2分!

1 ダウンロードしたらアプリアイコンをタップ!



2 下の画面が表示されたら、「ユーザー登録/ログイン」をタップ!



3 アプリの初期設定をします。
 氏名(ユーザー名)はニックネームでもOK!
 メールアドレス・パスワードはKENPOS登録のものと同様でもOK!
 ※パスワードは8文字以上16文字以内、英字と数字を組み合わせて入力してください。
 内容をご確認のうえ、チェックをしたら「ユーザー登録」をタップ。

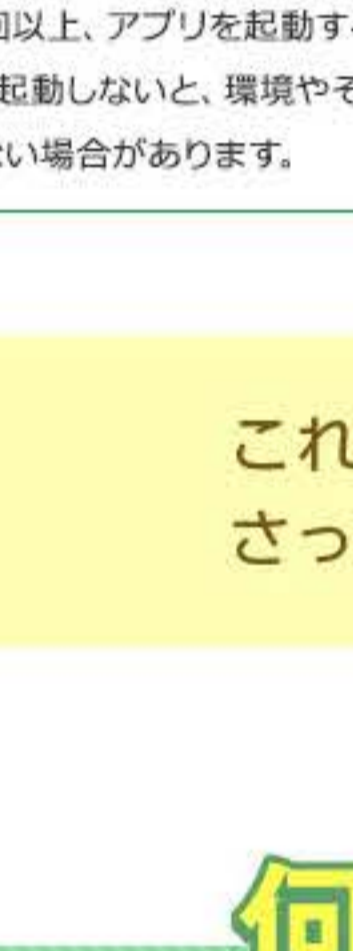


KENPOSに歩数・体重を連携しよう

4 KENPOSに設定しているID、パスワードを入力します。
 内容をご確認のうえ、チェックをしたら「KENPOS IDを設定する」をタップ。
 ウォーキングアプリに記録されている歩数・体重/体脂肪率をKENPOSに連携したくない場合は「KENPOS IDを設定しないで次に進む」をタップ。



5 計測機器を選択します。
 iPhoneの方は iPhone歩数計 / iOSヘルスケア
 Androidの方は スマートフォン歩数計 / Google Fit
 どちらかにチェックをして「身体情報を入力」をタップ。

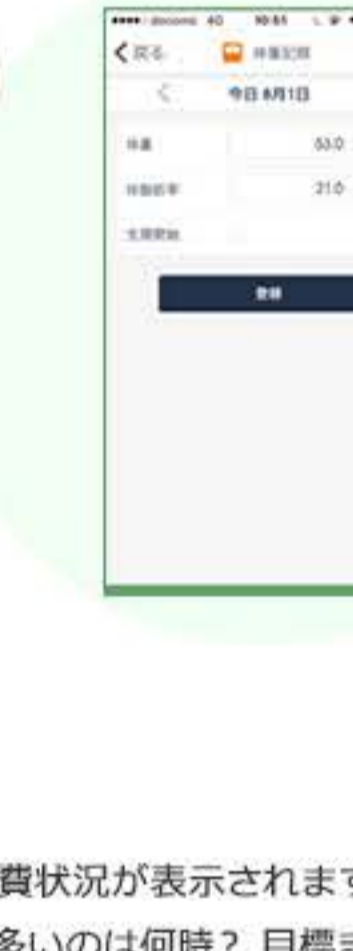


各計測機器による、歩数・体重/体脂肪率の連携の違いについては、下記よりご確認ください。

KENPOSウォーキングアプリ 歩数・体重/体脂肪率 記録の流れ

⚠ ウェアラブル端末についてのお問い合わせ (iOSヘルスケア/Google Fit対応機種かどうか、ウェアラブル端末での計測機器の設定方法など) はKENPOS事務局ではお受けできません。ウェアラブル端末メーカーや販売元などにお問い合わせください。

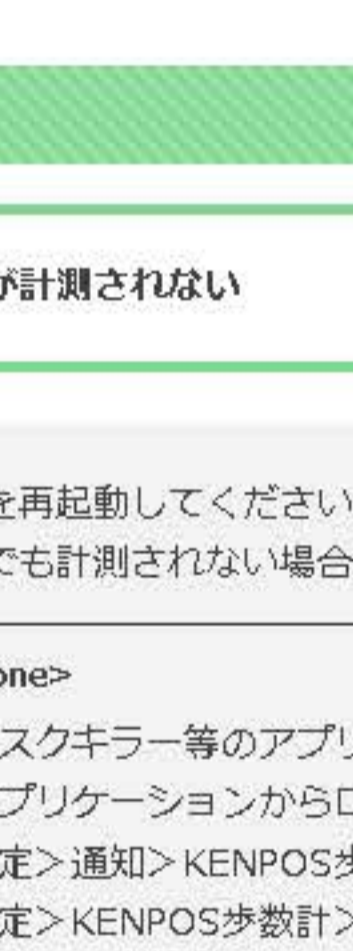
6 iOSヘルスケアを選択した方はデータのアクセス画面に移りますので、「すべてのカテゴリをオン」をタップ、または「体脂肪率・体重・歩数」からアプリへ連携したい項目のみを選択。
 その後、右上の「許可」をタップしてください。



7 あなたの身体情報を入力します。すべて入力したら「設定」をタップ!
 身体情報はダイエットサポートにも必要ですので、今の身体の状態を入力しておきましょう。
 ※端末で保持している歩数情報が多い場合、「設定」をタップしてから完了までに時間がかかる可能性があります。



8 iPhoneの方で計測機器をiOSヘルスケアに設定し、対応するウェアラブル端末を連携して利用する場合は、別途iPhoneの設定が必要となります。
 設定>プライバシー>モーションとフィットネス>フィットネス・トラッキングを「OFF」に設定
 iOSヘルスケア対応のウェアラブル端末を連携しない下記の場合は、この設定をしなくて大丈夫です。歩数がカウントされなくなります。
 1. 計測機器をiPhone歩数計に設定している方
 2. 計測機器をiOSヘルスケアに設定し、ウェアラブル端末を利用していない方



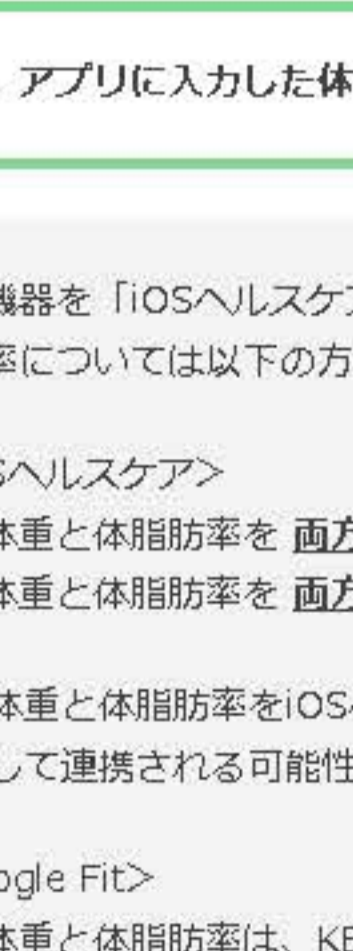
<iPhoneの方へ>
 1週間に1回以上、アプリを起動することをお勧めします。
 1週間以上起動しないと、環境やその他何らかの事情で、歩数・体重/体脂肪率の記録データがKENPOSに反映されない場合があります。

これで初期登録完了です! さっそく歩いてみましょう。

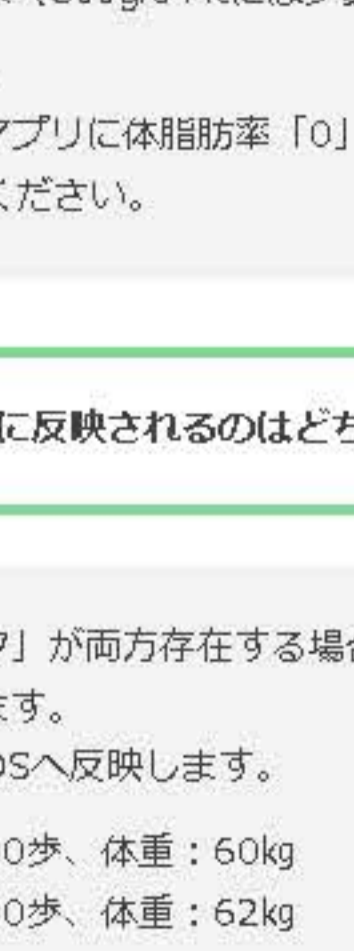
何ができるの?

歩数計機能のほかに、ダイエットサポートも装備!
 今日どのくらいカロリーを消費した? 目標体重までには、毎日何歩必要? などを教えてください!

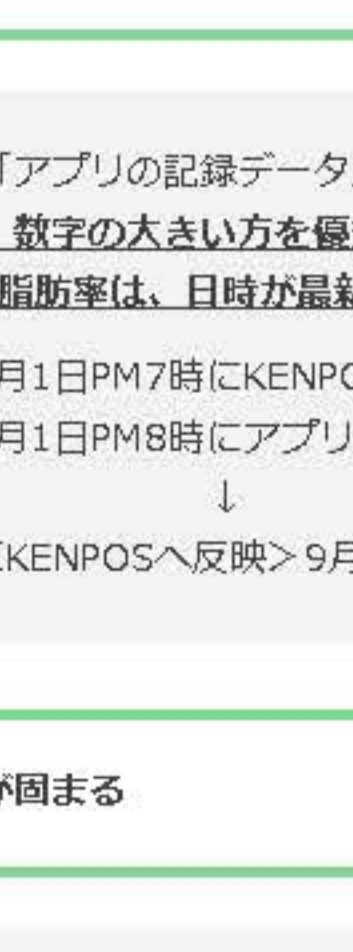
9 **トップ**
 今日の活動状況が表示されます。歩数や基礎代謝をもとに、消費カロリーが確認できます。赤い枠が1周すれば、今日のリママ達成! 左右のタップで見た日付を変更できます。
「今日の格言」も要チェック!



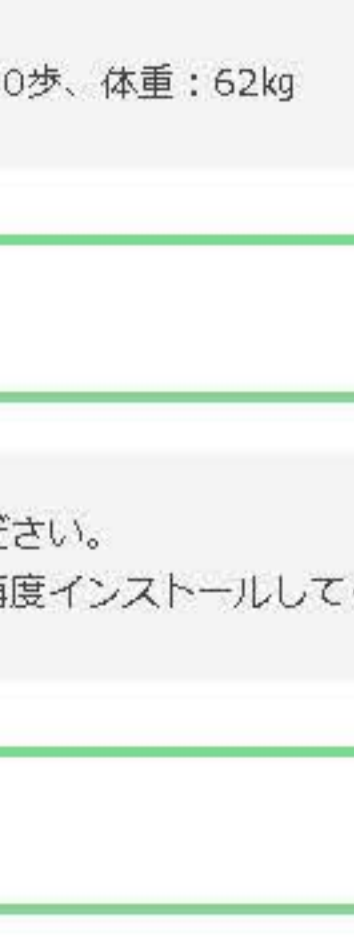
10 **ダイエット目標設定**
 トップ画面「**メニュー**」から「**ダイエット目標**」をタップ。目標体重、目標期日を設定しましょう。1日の目標消費カロリー、目標歩数が表示されます。
 ※継続するために無理のない設定にしましょう!
 ※目標は都度変更できます。



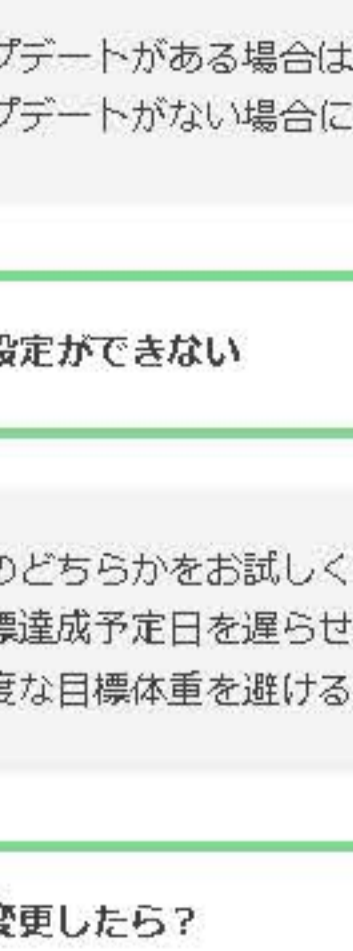
11 **体重記録**
 トップ画面「**体重記録**」をタップ。今日の体重と体脂肪率を入力しましょう。
 ※ iOSヘルスケア・Google Fit対応のウェアラブル端末に記録された体重/体脂肪率をKENPOSに連携する場合、入力不要です。



12 **デイリー**
 今日のカロリー消費状況が表示されます。1日で活動時間の多いのは何時? 目標までの達成状況は? 毎日振り返ると、自分の生活パターンが見えてきます。
 「目標までの活動範囲をマップでチェック」をタップすると目標をクリアするまでにどのくらいの距離を歩けばいいのかがマップで確認できるので、あと少しで目標達成! というときに便利です。
 ※スマートフォンの位置情報サービスを有効にしてご利用ください。



13 **レポート**
 1週間(月曜日～日曜日)の活動を表示します。
 ・1週間どれくらい歩いたかな?
 ・どのくらいカロリーを燃焼したかな?
 ・目標達成したのは何日? がわかります。
 また、目標体重までのシミュレーションもグラフで確認できます。



FAQ

Q. 歩数が計測されない
A. 端末を再起動してください。それでも計測されない場合は、以下の手順をお試しください。

<iPhone>
 ・タスクキラー等のアプリをご利用の場合、KENPOSウォーキングアプリの動作を許可。
 ・アプリケーションからログアウトし、再度ログイン。
 ・設定>通知>KENPOS歩数計ですべての項目を「ON」
 ・設定>KENPOS歩数計>Appのバックグラウンド更新を「ON」
 ・設定>プライバシー>モーションとフィットネス>KENPOS歩数計を「ON」
 (計測機器をiOSヘルスケアに設定している場合)
 ・設定>プライバシー>モーションとフィットネス>ヘルスケアを「ON」
 ・設定>プライバシー>ヘルスケア>KENPOS歩数計>歩数、体重・体脂肪率を「ON」
 ・上記でも計測されない場合、アプリの設定で計測機器を「iPhone歩数計」に変更。
 (計測機器をiOSヘルスケアに設定し、対応するウェアラブル端末をご利用の場合)
 ・設定>プライバシー>モーションとフィットネス>フィットネス・トラッキングを「OFF」

<Android>
 ・タスクキラー等のアプリをご利用の場合、KENPOSウォーキングアプリの動作を許可。
 (計測機器をGoogle Fitに設定している場合)
 ・端末にGoogle Fitがインストールおよび初期設定されていることをご確認ください。
 ・上記でも計測されない場合、アプリの設定で計測機器を「スマートフォン歩数計」に変更。

Q. 歩数がごまめに増えない
A. 消費電力を少なくするために、リアルタイムに更新がかららないようになっています。歩きながら、ときどきご確認ください。

Q. KENPOSに歩数・体重/体脂肪率が反映されない
A. 歩数・体重/体脂肪率の記録データは、前日から13日前までの最大14日分が、毎朝KENPOSへ反映されます。当日分の記録は翌朝の反映となりますのでご了承ください。
 <iPhoneの方へお知らせ>
 1週間に1回以上、アプリを起動することをお勧めします。
 1週間以上起動しないと、環境やその他何らかの事情で、歩数・体重/体脂肪率の記録データがKENPOSへ反映されない場合があります。

Q. 以前、アプリに入力した体脂肪率が「0」に変わっている
A. 計測機器を「iOSヘルスケア」「Google Fit」に設定している場合は、計測機器の仕様上、体脂肪率については以下の方で記録していただくようお願いいたします。
 <iOSヘルスケア>
 ・体重と体脂肪率を **両方とも** iOSヘルスケアに記録
 ・体重と体脂肪率を **両方とも** KENPOSウォーキングアプリに記録
 ⚠ 体重と体脂肪率をiOSヘルスケアとアプリに別々に記録すると、アプリに体脂肪率「0」として連携される可能性がありますので、体重と体脂肪率は上記方法で記録してください。
 <Google Fit>
 ・体重と体脂肪率は、KENPOSウォーキングアプリに記録 (Google Fitには歩数のみ記録)
 ⚠ Google Fitには体脂肪率の記録管理機能がありません。体重をGoogle Fit、体脂肪率をアプリに記録すると、アプリに体脂肪率「0」として連携されますので、体重と体脂肪率は上記方法で記録してください。

Q. アプリの記録データとKENPOSへの入力データ、KENPOSに反映されるのはどちらですか?
A. 同日に「アプリの記録データ」と「KENPOSへの入力データ」が両方存在する場合、**歩数、数字の大きい方を優先して翌朝KENPOSへ反映します。**
体重/体脂肪率は、日時が最新のものを優先して翌朝KENPOSへ反映します。
 例) 9月1日PM7時にKENPOSに入力 歩数: 9,000歩、体重: 60kg
 9月1日PM8時にアプリに記録 歩数: 8,000歩、体重: 62kg
 ↓
 <KENPOSへ反映> 9月2日朝 歩数: 9,000歩、体重: 62kg

Q. アプリが固まる
A. アップデートがある場合はアプリアップデートを行ってください。アップデートがない場合には、一度アプリを削除のうえ、再度インストールしてください。

Q. 目標設定ができない
A. 以下のどちらかをお試しください。
 ・目標達成予定日を遅らせる
 ・過度な目標体重を避ける

Q. 機種変更したら?
A. 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、アプリのアカウントは以前のものを引き続きご利用ください。
 ■手順1 (機種変更前/キャリア変更前)
 アプリをログアウト
 ※アカカトメールアドレス/パスワードが不明な方は、必ずログアウト前に『設定>詳細設定』から確認または変更を行ってください。
 ■手順2 (機種変更後/キャリア変更後)
 アプリをダウンロードし、アカウントメールアドレス/パスワードでログイン。

Q. 動作する端末は?
A. 推奨環境は主要キャリア(docomo,softbank,au)の端末となります。
 <Android> 対応OS Android 4.4以上
 ※計測機器としてGoogle Fitを設定する場合は、事前にGoogle Fitアプリをお手持ちの端末にインストールしてください。
 <iPhone> 対応OS iOS 8.0以上 (iPhone5cを除くiPhone5s以降)
 ※ iPhone5cとiPhone5以前の機種、iPad、iPod touchでは正しく歩数計測できません。
 ⚠ iPhone iOS 8.0未満の方へ
 引き続き、旧バージョン(1.1.0)をご利用いただくことは可能ですが、新バージョン(1.2.0)はご利用いただけません。新バージョンへのアップデート、および旧バージョン削除後にアプリを再ダウンロードしていただくことはできません。