

あすけんを新規で登録する方

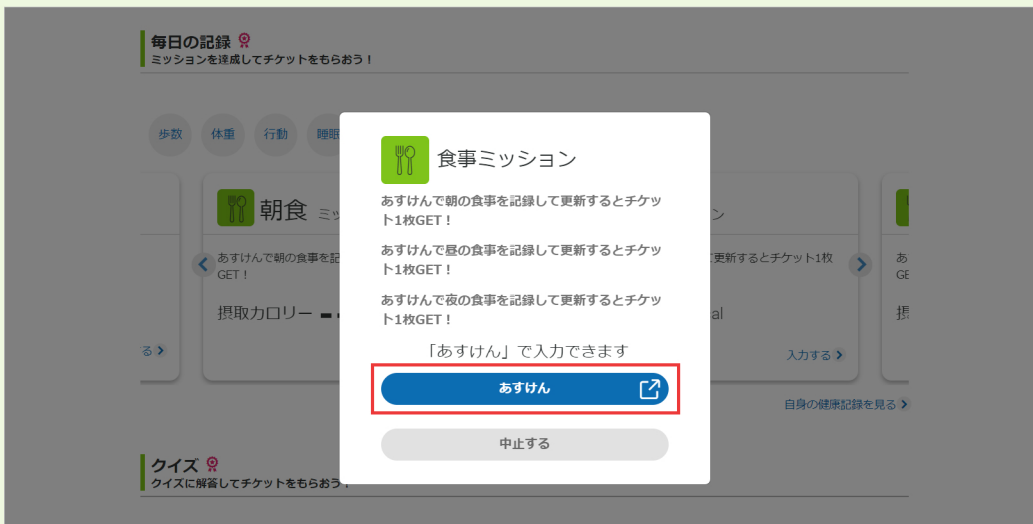
KENPOS WEBサイトから連携を行う方法

※あすけんサイト・アプリの画面については画面デザインが変わる可能性があります

① KENPOSTトップページ (毎日の記録) ⇒ 朝食/昼食/夕食 ⇒ 入力する



② あすけん



③ 無料登録



④ (KENPOS) ログインIDを入力 ⇒ パスワードを入力する



⑤ (KENPOS) パスワードを入力 ⇒ ログインする



⑥ ユーザー情報の入力 ⇒ 入力内容を確認



⑦ 登録内容の確認 ⇒ 登録する

あすけん わたしの記録 みんなの日記 ダイエットの知識 新規会員登録(無料) ログイン

新規会員登録

Step1 ユーザー情報の登録 Step2 登録内容の確認 Step3 登録完了

ニックネーム*

性別*

生年月日*

身長*

健康コラム・アドバイス*

会員規約と個人情報の取扱いに同意する。

登録する 入力内容を修正

⑧ 登録完了 ⇒ あすけんホームアイコンをクリック

あすけん わたしの記録 みんなの日記 ダイエットの知識 けんぼす

新規会員登録

Step1 ユーザー情報の登録 Step2 登録内容の確認 Step3 メールの確認 Step4 登録完了

会員登録が完了しました！
食べた食事を記録すると栄養価の過不足やアドバイスが確認できます。

⑨ 連携完了

あすけん わたしの記録 みんなの日記 ダイエットの知識 けんぼす

食事記録 日記 グラフ 目標設定 簡単カロリー計算

けんぼすさん、こんにちは。
食事記録は細かくなくても「ざっくり」「食べたものに近いもの」を撮ればOKです！
まずはどれくらいのカロリーか知っていくことが大切ですよ！

🌟 **ダイエットプランをたてましょう！**

最初の計画は、ダイエット成功のためにも重要なので、少しの時間お付き合ってくださいね。ではまず、目標設定から一緒に進めましょう！

STEP1 目標体重設定 STEP2 1日分の食事記録 STEP3 あすけんダイエットガイド STEP4 Myルール設定 STEP5 ダイエット宣言

目標体重設定へ

📝 **食事記録**

今日 10月5日(木) 粒貝の分を記入

朝食 昼食 夕食 間食 運動

アドバイスを見る

📌 **Myルール**

できたら、できなかったらをチェックしてください。
未設定 (Myルール設定で設定できます)

2023年10月

日付	体重	体脂肪	体温度	ダイアリー
1(日)	-	-	設定値	未記入
2(月)	-	-	設定値	未記入
3(水)	-	-	設定値	未記入
4(木)	-	-	設定値	未記入
5(金)	-	-	設定値	未記入
6(土)	-	-	-	-
7(日)	-	-	-	-
8(月)	-	-	-	-
9(火)	-	-	-	-
10(水)	-	-	-	-
11(木)	-	-	-	-
12(金)	-	-	-	-
13(土)	-	-	-	-
14(日)	-	-	-	-
15(月)	-	-	-	-
16(火)	-	-	-	-
17(水)	-	-	-	-
18(木)	-	-	-	-
19(金)	-	-	-	-
20(土)	-	-	-	-
21(日)	-	-	-	-
22(月)	-	-	-	-
23(火)	-	-	-	-
24(水)	-	-	-	-
25(木)	-	-	-	-
26(金)	-	-	-	-
27(土)	-	-	-	-
28(日)	-	-	-	-
29(月)	-	-	-	-
30(火)	-	-	-	-

あすけんをすでに利用している方

KENPOS WEBサイトから連携を行う方法

※あすけんサイト・アプリの画面については画面デザインが変わる可能性があります

① KENPOSTップページ (毎日の記録) ⇒ 朝食/昼食/夕食 ⇒ 入力する



② あすけん



③ ログイン



④ (KENPOS) ログインIDを入力 ⇒ パスワードを入力する



⑤ (KENPOS) パスワードを入力 ⇒ ログインする



⑥ (あすけん) メールアドレス・パスワード入力 ⇒ ログイン

