

# あすけんアプリ：ユーザーマニュアル(簡略版)

2023年9月改訂

## 「1分でわかる使い方動画」

併せてご利用ください。  
右のQRコードから見るすることができます。



### <あすけんサービスご利用に際しての注意>

食事を含む生活習慣変容の影響には個人差があります。本サービスは、健康増進を目的とした一般的な生活改善のアドバイスと情報提供を行うものであり、医師、薬剤師等の医療専門家による診断および治療を目的とした医学的なアドバイスと情報提供を行うものではありません。傷病、アレルギー、妊娠など、食事や生活行動の変容が健康問題につながりかねない事情をお持ちの場合は、本サービスご利用前に必ず主治医に相談し、その指示に従っていただけますようお願いいたします。こうした場合に本サービスをご利用され、病状が悪化した等の事態がございましたも、当社としては一切責任を負いかねますのでご了承ください。

# 1. 初期設定（あすけんを初めてダウンロードする方）

※すでにあすけんをお使いの方は、p.4「1.初期設定（あすけんにログインしたことがある方）」へ進んでください。

- iPhoneの場合はApp Storeから、Android端末の場合はGoogle Playから「あすけん」を検索（下記QRコードから読み取りも可）し、ダウンロードします。

iPhoneの場合



App Store

Androidの場合



Google play

インストール用QRコード  
付属カメラ、LINE、その他QRリーダー系のアプリで読み取り可。



あすけん



アプリを起動すると、上のような画面が表示されます。  
緑色の「さっそく始める」をタップ。



性別/目標/ニックネーム/生年月日/身長/体重を順に入力。



「利用規約・プライバシーポリシーに同意する」にチェック✓。  
「グループコードをお持ちの方」をタップ



指定されたグループコード1を入力して、「つぎへ」をタップ。



指定されたグループコード2を入力して、「つぎへ」をタップ。  
※この画面は、グループコード2が必要な場合にのみ表示されます。

# 1. 初期設定（あすけんを初めてダウンロードする方）

- 前ページのつづきです。



メールアドレスはよく利用するもの、パスワードはお好きなものを入力。  
入力後に「次へ」をタップ。

※今後のログインIDとパスワードになります。

入力したメールアドレス宛てに4桁の認証コードが届きます。  
届いた認証コードを入力し、「認証してプラン診断へ」をタップ。

※メールが届かない場合は、「メールが届かない時は？」をタップ。（メール再送画面が表示されます。）

「プラン診断に進む」をタップして、質問に回答。

質問内容：目標体重・ペース・がんばり方・最近のお悩み・コース選択

「わたしの記録」画面になったら、初期設定は完了です。

# 1. 初期設定（あすけんにログインしたことがある方）



あすけんアプリを起動し、ホーム画面左上の三本線をタップ。

「設定」をタップ。

「グループコード設定」をタップ。

指定されたグループコード1を入力し、「OK」をタップ。

指定されたグループコード2を入力し、「OK」をタップ。

※この画面は、グループコード2が必要な場合に表示されます。

これで法人サービスの利用が始まります。

## 2. アプリ連携(歩数データ)の設定【iPhoneの場合】 ※1

- 本設定を行うと、スマートフォンで測定した歩数が自動的にあすけんに取り込まれます。
- ここではiPhoneでの設定方法を紹介します。Androidをご使用の方は次頁をご覧ください。



三本線マークから「設定」へ

「他サービス・アプリ連携」をタップ

「ヘルスケア」をタップ

「設定する」をタップ

「すべてオンにする」をタップ

下の項目スイッチが全て緑になったことを確認して「許可」をタップ

「接続完了」と出たら終了 → 左上「戻る」でホーム画面へ

画面を引き下げる動作で更新されます!

「わたしの記録」に日々の歩数が自動表示

※1 本設定は任意です。

## 2. アプリ連携(歩数データ)の設定【Androidの場合】※1

- 本設定を行うと、スマートフォンで測定した歩数が自動的にあすけんに取り込まれます。
- ここでは**Androidでの設定方法**を紹介します。iPhoneをご使用の方は前頁をご覧ください。



三本線マークから「設定」へ

「他サービス連携」をタップ

「Google Fit」をタップ

「設定する」をタップ

「すべて許可」をタップ。  
すべて許可になったことを確認して、右下の「許可」をタップ。

「接続完了」と出たら終了。  
→左上「戻る」でホーム画面へ

画面は引き下げる動作で更新されます！

「わたしの記録」に日々の歩数が自動表示

※1 本設定は任意です。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 1) 写真解析で

- 食事の写真を解析し、メニュー候補を表示します。個々のメニューを自分で検索する手間が省けます。



ホーム画面で、記録したい食事欄の下にある「**解析**」をタップ。

右下の「+」マーク>  
「**カメラ**」でもカメラを起動できます。

「**写真を撮る**」をタップして、食事全体を撮影。

撮影が完了したら、「**解析する**」をタップ。

各メニューが画像解析され、それぞれの登録候補が表示されます。

全て確認して、間違いがなければ「**登録**」をタップ。

右の「▶」をタップし、正しいメニューを選びます。

該当するメニューがない場合、検索ボックスに入力して検索します。

登録内容を確認して「**完了**」をタップ。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 ※分量の調整など

- 登録したメニューの分量やカロリーを調整することができます。また、メニューによってはオプションを登録することができます。

例) ご飯を半分量で登録したいとき



半分の量の時は、0.5と入力します。

「1杯」をタップ。

カロリーで入力

カロリーがわかっている場合は、「**カロリーで入力**」をタップするとカロリーで入力することができます。

例) みそ汁のオプション登録



「オプション」をタップ。

一緒に食べたもの/トッピングを選択

あおさ

もやし

青菜

かぼちゃ

ごぼう

かぶ

油揚げ

みそ汁の具がリスト表示されます。みそ汁に入れた具材を選択して登録することができます。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 2)バーコードから

- 市販食品のバーコードを読み取ってメニュー登録することができます。



ホーム画面で、記録したい食事欄の下にある「バーコード」をタップ。

鉛筆マークをタップして表示される入力画面の「バーコードスキャン」をタップでも起動できます。



連続スキャンOK♪

市販食品のバーコードをスキャンします。複数のバーコードを連続でスキャンできます。完了したら「連続スキャンを終了」をタップ。



市販食品名が表示されます。「登録」をタップ。



「データベース未登録の商品」と表示された場合は、まだデータの登録がありません。

よろしければ、データベース未登録商品の情報提供に協力ください。

登録した市販食品は、MYアイテムに反映されます。

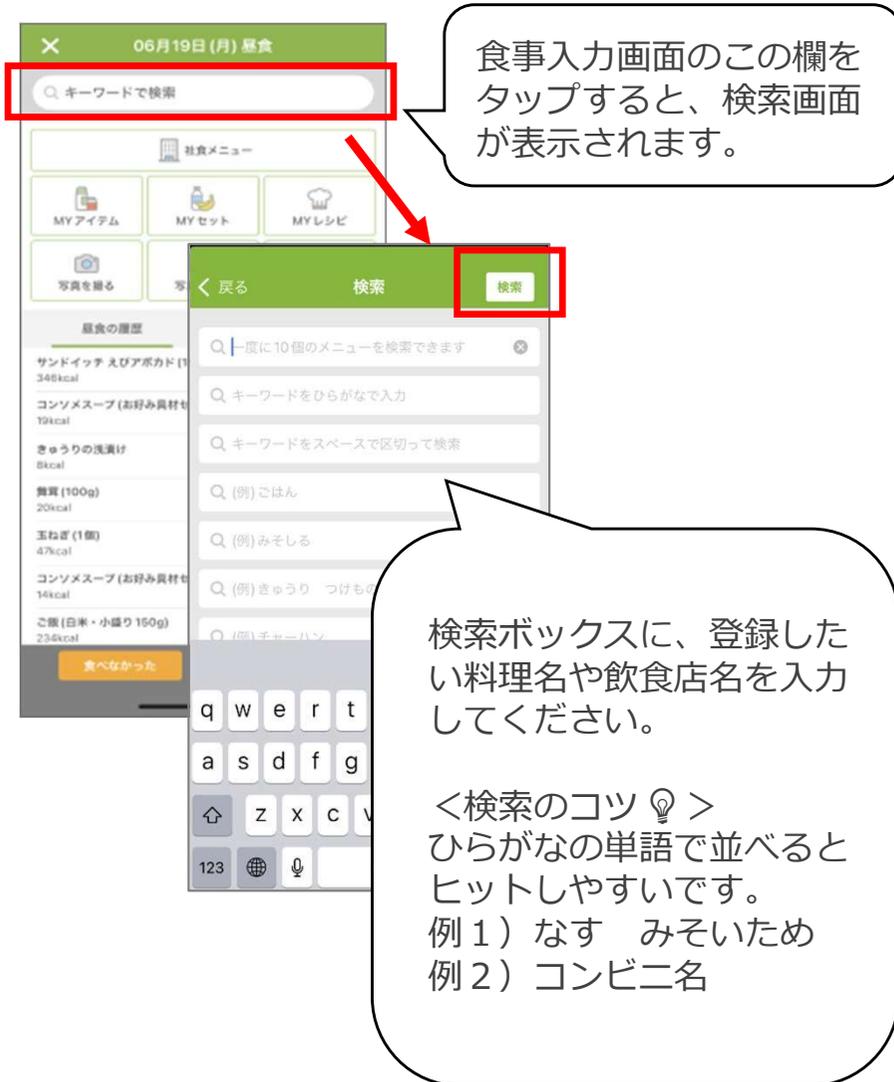


「提供」をタップ

※スマホアプリのみの機能です。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 3)検索して

- あすけんのデータベースには、**15万種以上のメニューデータ**が登録されています。**市販食品の商品名**や**一般的なメニュー名**、**食材名**などから食べたものを検索して登録しましょう。



食事入力画面のこの欄をタップすると、検索画面が表示されます。

検索ボックスに、登録したい料理名や飲食店名を入力してください。

<検索のコツ💡>  
ひらがなの単語で並べるとヒットしやすいです。  
例1) なす みそいため  
例2) コンビニ名

### ※便利な機能「複数選択」



各メニューの検索結果が表示されるので、画面右上にある「複数選択」をタップ。

左側にチェックボックスが表示されます。入力したいものをすべて選択し、下にある「すべて登録」をタップ。

## 3. 食事の記録 | ①メニューの登録 4)履歴から

- よく食べるメニューは、履歴から再度登録することができます。



ホーム画面で、記録したい食事欄の「鉛筆マーク」をタップ。

または、「わたしの記録」画面で右下の「+」マークをタップ。記録したい食事をタップ。



例えば、朝食入力時の履歴には、過去に朝食として記録したものが表示されます。

画面下部に直近の入力履歴が表示されます。

左側が各食事区分毎の履歴、右側のすべての履歴をタップすると全ての食事の履歴が表示されます。



入力したいものを探して「登録」をタップ。

## 4. 結果閲覧(アドバイス)

- 朝・昼・夕の3食を入力するとアドバイスとあすけん健康度、栄養素グラフなどが表示されます。(あすけん健康度については、15ページに説明があります。)



結果によってAI栄養士「未来(みき)さん」の表情が変わります♪



※栄養素グラフや食事バランスチェックに表示される項目はコースによって異なります。



※法人プレミアムサービスをご利用の場合は、1食毎にアドバイス・栄養素グラフを見ることができます。

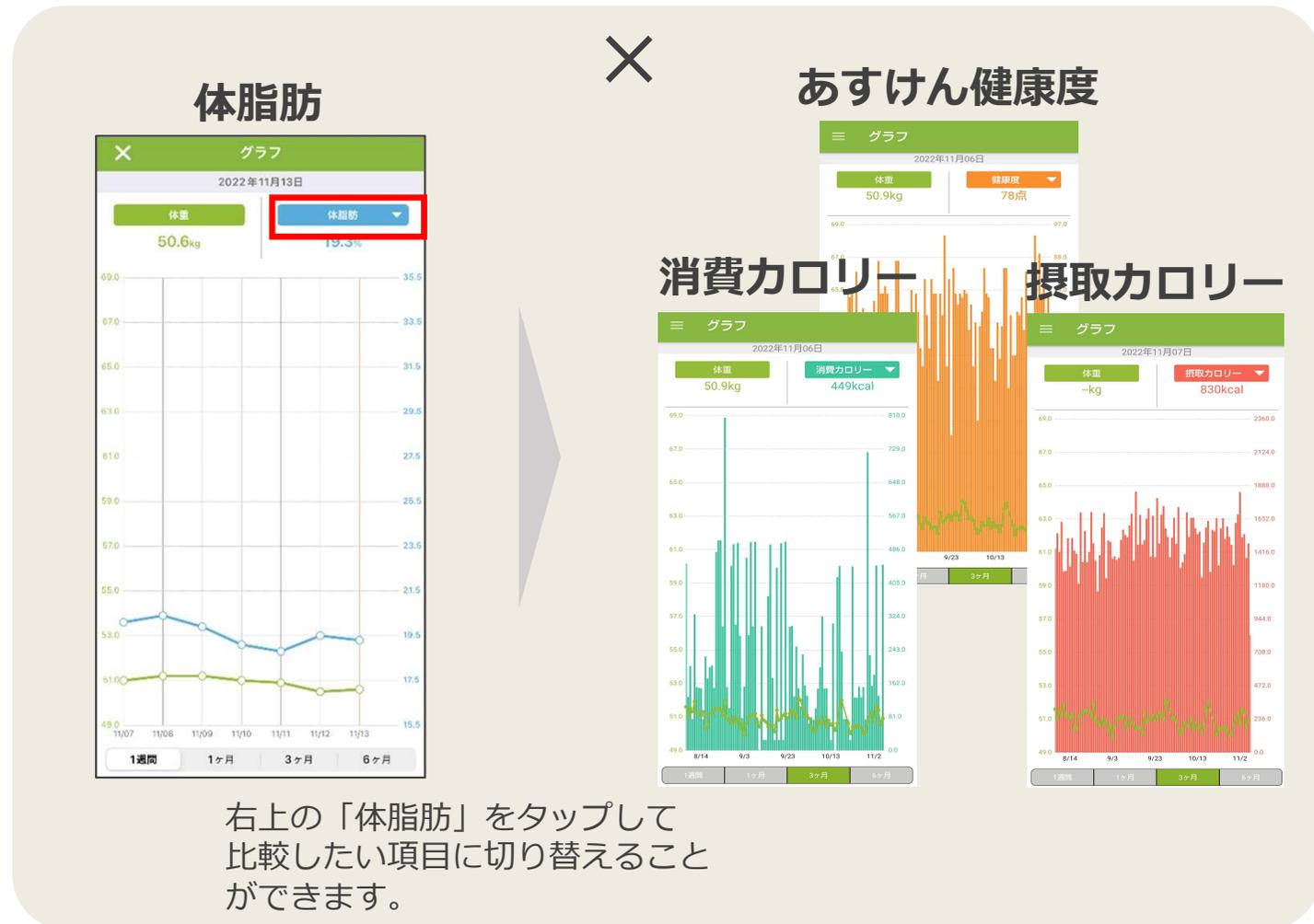
## 4. 結果閲覧（体重グラフ）

- 5つの指標について、これまでの変化をグラフで見ることができます。  
→体重、体脂肪、あすけん健康度、摂取カロリー、消費カロリー

### 体重



「体重グラフ」をタップ



右上の「体脂肪」をタップして  
比較したい項目に切り替えること  
ができます。



# よくある質問

---

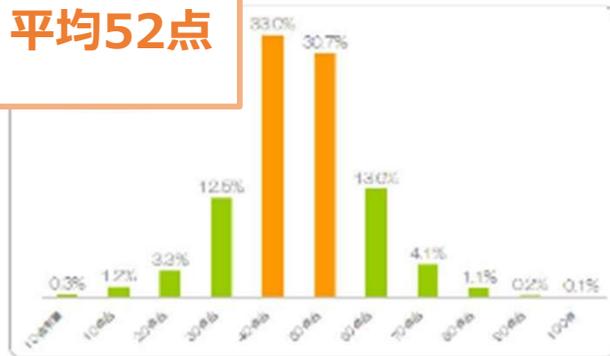


# あすけん健康度とは

あすけんが独自に作成した指標で、**食べたメニューや実施した運動などを記録すると、その内容を総合的に判定して算出される点数です。**平均点は52点です。

▼あすけん健康度平均点▼

**平均52点**



## 【 判定内容 】

- 食事摂取カロリー
- 運動消費カロリー
- 食事バランス
- 毎日の目標の達成度合い

これらをそれぞれ判定し、点数化しています。

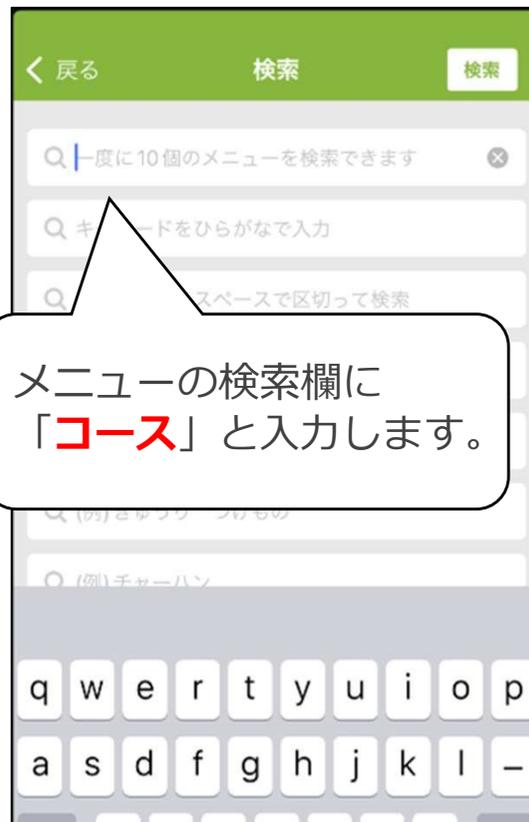


あすけん健康度は、目標画面や、アドバイスからみることができます。



## 飲み会の記録はどうしたらいいのか

後日でよいので登録しましょう。ざっくりとした内容でよいので継続していくことが大切です。コース料理で登録すると、一括で登録できて便利です。



該当するコースを選択します。



## グループコードが登録できない①

### ①グループコードを知らない/わからない/忘れてしまった場合

貴社の人事・総務や健保等、このアプリを導入した部署へお問い合わせください。

### ②グループコードを入力しても反映されない場合

バックグラウンドで起動しているアプリのキャッシュが残っていると、反映されないことがあります。下記をご参照いただき、再起動をお試しく下さい。

※同じIDでログインしていただければデータが消えることはありませんのでご安心ください。

#### 【 iPhoneの場合】

iPhoneホーム画面でアプリを長押しして、  
「Appを削除」を押す。



App Storeからあすけんアプリを再インストール。



同じIDでログインする。

#### 【Androidの場合】

ホーム画面で、あすけんアプリを長押しして、  
「アンインストール」を押す。



「このアプリをアンインストールしますか？」という確認メッセージが表示されます。  
「OK」をタップ



playストアからあすけんアプリを再インストール



同じIDでログインする。



## グループコードが登録できない②

### ③グループコード2が登録済でエラーになり登録できない

同じグループコード2を複数のアカウントで利用することはできません。  
そのグループコード2を利用するアカウントを変更する場合は、現在グループコードを登録しているアカウントからグループコード2を削除してから、再度入力してください。

削除の方法がわからない場合、下記にお問い合わせください。  
\* 土日祝日はサポート業務をお休みさせていただいております

#### ▶お問い合わせ先

<https://www.asken.jp/faq/> もしくは [asken-info@asken.jp](mailto:asken-info@asken.jp)

下記をお知らせいただければ対応が可能です。

- メール件名：「グループコード2を移行してほしい」
- メール本文：

「グループコード2が登録済でエラーになり登録できないため、現在グループコード2を登録しているアカウントからグループコードを削除して、新しいアカウントに付け替えてほしい」

- ・旧会員情報（グループコード2を登録しているもの）：メールアドレス、会員ID
- ・新会員情報（新たにグループコード2を登録したいもの）：メールアドレス、会員ID
- ・法人サービス情報（グループコード1、グループコード2）

#### →グループコード2を登録済みのメールアドレス、会員IDがわからない場合（忘れてしまった場合）

- ・現在お使いのメールアドレス、または、会員ID
- ・法人サービス情報（グループコード1、グループコード2）

\* 又、旧アカウントの退会をご希望の場合は、そちらも併せてご連絡ください。



## 個人でプレミアムサービスに入っている

### ①間違っって有料課金をしてしまった

申し訳ございませんが、返金対応はいたしかねます。  
個人プレミアムサービスの解約をお願いいたします。

iPhoneの場合 <http://www.asken.jp/info/4074>

Androidの場合 <http://www.asken.jp/info/3859>

PCの場合 <https://www.asken.jp/info/1814>

### ②もともと個人でプレミアムサービスを利用しているが、法人サービスを利用したい

個人でプレミアムサービスを利用している場合も、グループコードを入力して法人サービスを利用をすることは可能です。

ただし、個人プレミアムサービスは自動的に解約となりませんので、法人プレミアムサービスが付与される場合は、ご自身で個人プレミアムサービスの解約手続きをお願いいたします。

※プレミアムサービス付与のない法人サービスもありますので、サービス内容についてご確認の上、ご判断ください。

また、法人サービス終了後に再度プレミアムサービスを購入する際は、グループコードを削除していただくようお願いいたします。



## プレミアムお試し7日間と表示される

### ①プレミアムお試し7日間と表示されるが、終了後は自動で課金されるの？

プレミアムお試し期間終了後、自動で課金されることはありませんのでご安心ください。

また、所属の団体が法人プレミアムサービスを契約している場合、指定のグループコードを入力すれば、プレミアムお試し期間終了後は法人プレミアムサービスに自動的に切り替わります。



## ログインできない

### ▼パスワード再設定画面

ログイン画面下の「パスワードを忘れた方」または、「パスワードを忘れたら」をタップして、再設定画面からパスワードの再設定をお願いします。

アプリ版

ログイン画面のスクリーンショット。入力欄には「メールアドレス、またはID」と「パスワード」があり、「ログイン」ボタンが下部にある。下部には「パスワードを忘れた方」のリンクがあり、これは赤い枠で囲われている。右側には「アプリのお問い合わせ」のリンクがある。

PC版

PC版のログイン画面のスクリーンショット。入力欄には「メールアドレス」と「パスワード」があり、「ログイン」ボタンが下部にある。下部には「パスワードを忘れたら」のリンクがあり、これは赤い枠で囲われている。右側には「次回から自動的にログイン」のチェックボックスがある。

以下からもパスワードを再設定することができます。

◎PCにてパスワード設定メールを受信する場合

<https://www.asken.jp/login/passwd/?from=smart>

◎スマートフォンにてパスワード設定メールを受信する場合

<https://www.asken.jp/s/login/passwd>

※ブラウザにパスワード・メールアドレスを保存している場合は、再設定後に情報更新をお願いします。



## アプリストアでダウンロードすると課金される？

①アプリストア内で、「アプリ内での課金あり」と表示されているが、ダウンロードしたらいきなり課金される？

ダウンロードしただけで課金されるようなことはございませんので、ご安心ください。  
ダウンロード後、有料版に申し込みをされて初めて課金されます。



あすけん ダイエット・ヘルスケアのカロリー計算  
や体重管理に 4+

ヘルスケアや体重管理に！筋トレやダイエット/だいえっとに最適  
asken inc. (Tokyo)

「ヘルスケア/フィットネス」内1位

★★★★★ 4.4 • 11.6万件の評価

無料 - App内課金があります

# お問い合わせ

---

あすけんアプリの操作や不具合、サービスに関するお問い合わせは、正確にお答えさせていただくため、お電話ではなくお問い合わせフォームからのみの受付となっております。

お手数をおかけいたしますが、お問い合わせの際は、下記URL内「よくある質問」をご確認の上、ページ下部の「お問い合わせ」からご連絡いただきますようお願いいたします。

<http://www.asken.jp/info/23>

アプリからもお問い合わせいただくことが可能です。  
「**アプリ左上三本線メニュー**＞**設定**＞**お問い合わせ**」からご連絡いただきますようお願いいたします。

