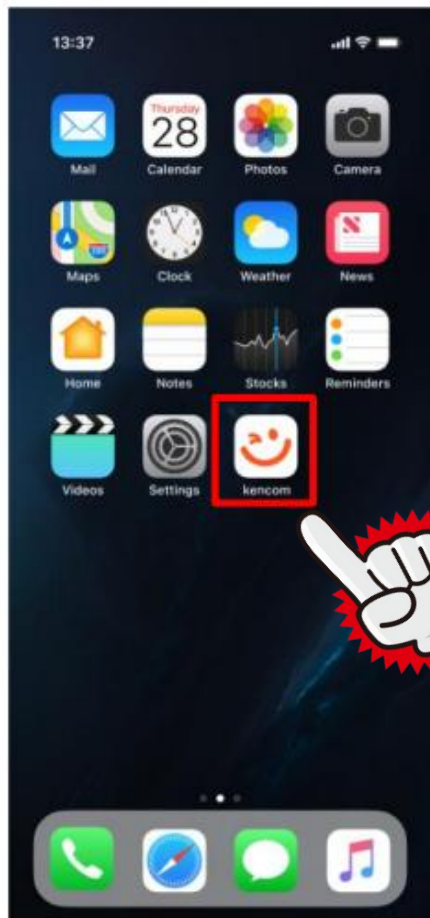


# 歩数を入力する方法(アプリで手入力)



STEP 1

【アプリを起動】



STEP 2

【「カラダ」をクリック】



STEP 3

【「+」マークをクリックして、歩数を入力】

# 歩数を入力する方法(パソコンで手入力)

あなたに合わせた健康情報をお届けして、  
楽しく健康になる毎日を提供します。

アプリをダウンロードしてkencomを使う



START

Amazonギフトカード

必要コイン 1,000c

登録済みの方

☒ ログインID(メールアドレス)を入力

☒ パスワードを入力

[ログインIDを忘れた方はこちら](#) | [パスワードを忘れた方はこちら](#)

チェックボックスに  
チェックをいれてください

☐ 私はロボットではありません  
reCAPTCHA の利用規約が変更されます。  
[対応する](#)



プライバシー・利用規約

ログイン

キーワードで記事検索

【重要】セキュリティを強化しましょう！

お知らせ

kencom運営事務局 2025.11.04

【開催中】総額100万円分が当たる！？「kencom10周年 大感謝祭」のお知らせ

特集  
おうちde自重トレ  
自重トレ

Level



おうちde自重トレ ; 筋トレ ; 健康行動 ; おうちde自重トレ【レベル3】

イベント  
開催中!  
おうちde歩活

日本発条健康保険組合

カラダの記録

< 2025.11.18 火曜日 >

今日の記録

設定

歩数 > 779 歩

6095.7

12 13 14 15 16 17 18

STEP 1

【必要項目を入力してログイン】

STEP 2

【「+」マークをクリックして、歩数を入力】