



よくある質問

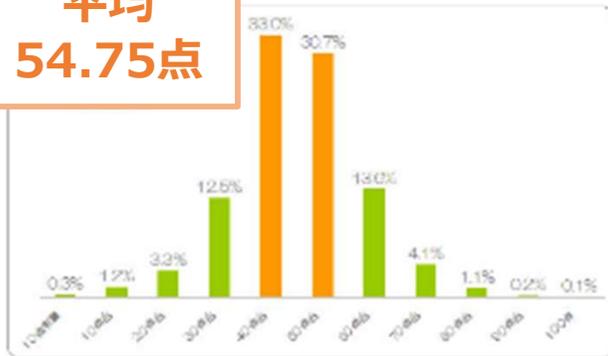


あすけん健康度とは

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54.75点です。(2024年5月度)

▼あすけん健康度平均点▼

平均
54.75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
スから見ることが
できます。

46 点

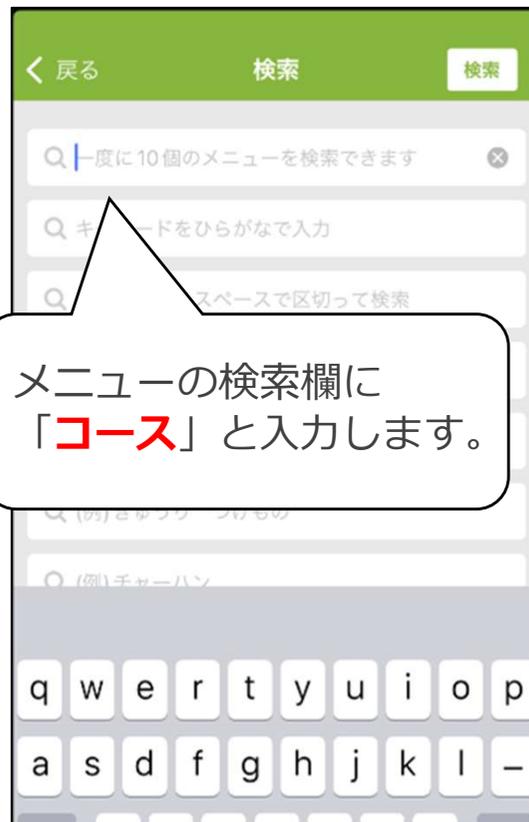
まず、カロリーの面から見ると、摂取カロリーが不足しているようです。

主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)の3つをそろえたバランスのいい食事を心がけてくださいね。糖質制限中でも、ご飯茶碗半分程度なら食べても大丈夫です。糖質を抑えるあまり、食事が少なくならないように上手に進んでいきましょうね。



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ございます。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

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**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、その周囲が赤い枠で囲われている。

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、その周囲が赤い枠で囲われている。

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。

