

# 4月から健康応援WEBサイト 「KENPOS」を導入します!



毎日の  
健康管理に  
お役立て  
ください!

すでにけんぽだより等でお知らせの通り、平成26年10月より(株)コナミスポーツクラブの活動量計(USB型歩数計)と「ケンコウマイ手帳」(専用WEBサイト)を利用して実施してまいりましたチャレンジウォーキングですが、(株)コナミスポーツクラブのサービス撤退により、「ケンコウマイ手帳」は平成29年3月31日(金)をもって利用停止となります。

4月3日(月)からは、新たに皆様の健康づくり・健康管理をサポートする「KENPOS」を導入いたします。「KENPOS」は、(株)イーウェルが運営する健康管理のためのWEBサイトです。

毎日の歩数・体重・体脂肪率・食事・行動目標などを簡単に入力・管理することができ、ウォーキングを中心とした継続的な健康活動を支援いたします。スマホ版アプリをダウンロードすれば、歩数の自動登録も可能です。

「KENPOS」にご登録いただき、毎日の健康管理にぜひお役立てください。

**対象者** ●被保険者全員(任意継続被保険者は40歳以上)  
●4/1時点に在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の続柄：妻(けんぽ共同健診の受診対象者)

**サービス開始** 平成29年4月3日(月)10:00～

**業務委託先 および サイト運営会社** 株式会社イーウェル KENPOS事務局

## 「KENPOS」のご案内 ※登録も利用も無料です。

健康応援サイト「KENPOS」には皆様の健康ライフを  
楽しく盛り上げる企画が盛りだくさん!

健康保持・増進のための  
健康応援WEBサイト

**KENPOS**

<http://www.kenpos.jp>

### 歩数・体重・行動記録

マイページでは、歩数・体重・自身で設定した行動項目の達成状況・日々の活動を記録・管理することができます。



### ウォーキングアプリ

#### KENPOSウォーキングアプリ



※歩数計は、ウォーキングアプリを利用するか、別途ご自身でご用意ください。

歩数計がなくてもアプリで歩数計測ができる!  
さらに、計測された歩数はKENPOSサイトにも自動連携。

※アプリ設定時にKENPOS ID・PWの入力が必要です。

#### ①「フィードバック」

目標までの活動量をグラフで提示する

●計測データに応じたコーチングと目標設定をサポート。

#### ②「ウィークリーレポート」

1週間の活動状況を振り返り評価する

●ダイエット達成までの経過&評価をレポート

#### ③「ダイエットシミュレーション」

自分に合ったダイエットを視覚的に検証する

●現実的なダイエット計画をチューニング

※自動で連携されるのは歩数のみです。

※本アプリから、KENPOSサイトの機能はご利用いただけません。

### 第15回 チャレンジウォーキング(健康イベントなど)

平成29年度の第15回チャレンジウォーキングは、「KENPOS」の歩数記録を利用して実施の予定です。詳細は決定次第、健保ホームページおよびけんぽだよりでご案内いたします。

実践!  
ウォーキング講座

毎週水曜更新!  
歩数  
ランキング



## 健康情報・アドバイス

管理栄養士・医者等の専門家の協力で正しい知識に基づくサポート。



## 食事記録・管理

食事を撮影しWEBに送信すると「推定カロリー」を表示。食事記録を続けることで、食事バランスの推移をチェックすることができます。



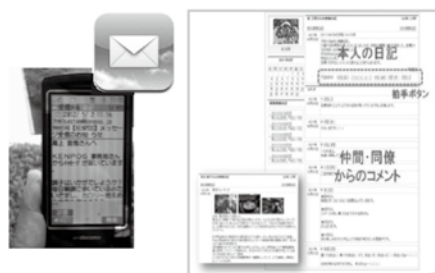
## KENPOSチケットで抽選会

毎日のアクセスや歩数入力等でチケットを貯めて、WEB上の抽選会に参加できます。



## 励まし合い

健康日記(SNS機能)を公開すると、同僚からコメントが寄せられます。公開を希望されない場合は、非公開の設定にしてください。



## 「初回登録」の手順

**動作環境** 【パソコン】Internet Explorer11、FireFox、Chrome ※IE7・8・9・10につきましても動作確認は行いますが、一部の機能につきましてはご利用になれない可能性があります。【スマートフォン】iOS6.0以上 Safari(iPhone)、Android4.0以上 標準ブラウザ 【携帯電話】ご利用いただけません。

4月3日(月) AM10:00～

**アクセス可能!**

※詳しくは、健保ホームページ「KENPOS」サイト(4/3掲載)をご確認ください。

- ①お手元に保険証をご用意の上、  
**「KENPOS」**  
(<http://www.kenpos.jp/>)  
にアクセスする。



スマートフォン用  
QRコード

- ②ログイン画面で「初回登録」ボタンを押し、初回登録を行ってください。



- ③利用資格を照会するため

・記号 } 保険証にて  
・番号 } ご確認ください。  
・保険者番号 } (半角入力)  
・カナ氏名  
・生年月日

を入力してください。入力が完了したら、「確認」ボタンを押します。

注)資格照会を5回間違えると機能が24時間ロックされます。

- ④メールアドレス、ログインID、パスワード、秘密の質問などプロフィール情報を入力してください。入力が完了したら、「確認」ボタンを押します。

- ⑤初回登録内容を確認後「決定」ボタンを押します。登録されたメールアドレスに仮登録受付完了メールが送信されます。

- ⑥仮登録完了メールのURLをクリックし本登録を完了します。※24時間以内

- ⑦本登録が完了すると登録完了メールが送信されます。

**登録が完了したら  
早速KENPOSにログイン**

### ご注意

- ① KENPOSはサイトの健全性を図るため実名登録となっています。健保組合ごとの設定となっているため、安心して仲間とのコミュニケーションが行えます。
- ② プロフィール情報や日記は、ご自身で公開/非公開を選択することができます。公開を希望されない方は必ず、初回登録またはログイン後に非公開を選択してください。
- ③ 平成29年4月1日以降に健保の資格を取得された方の初回登録(資格照会)は、手続き上、資格取得日から1ヵ月ほどかかります。
- ④ 被保険者の利用状況(歩数)は、健康管理・増進目的のため事業所(会社)に報告する場合があります。予めご了承の上ご登録をお願いいたします。

◆「KENPOS」に関するお問合せ先(メールでのお問合せのみとなります)  
(株)イーウェル KENPOS事務局 <http://www.kenpos.jp/inquiry>