

# 健康応援WEBサイト 「KENPOS」をご活用ください!

毎日の  
健康管理に  
お役立て  
ください!



けんぽだより冬号でお知らせの通り、平成29年4月3日(月)より皆様の健康づくり・健康管理をサポートする健康応援WEBサイト「KENPOS」のサービスがスタートしました。

「KENPOS」では、毎日の歩数・体重・食事・行動目標などを手軽に入力・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。

「初回登録の手順」もしくは、当健保ホームページをご参照のうえ、ぜひご登録をお願いいたします。

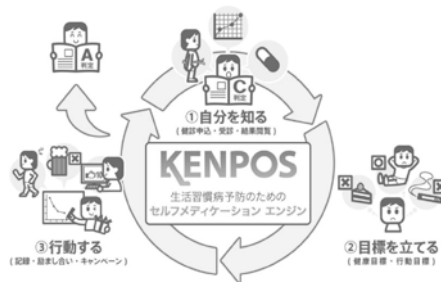
- 対象者**
- 被保険者全員(任意継続被保険者は40歳以上)
  - 4/1時点に在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の続柄：妻(けんぽ共同健診の受診対象者)
- ※平成29年4月1日以降に健保の資格を取得された方の初回登録(資格照会)は、手続き上、資格取得日から1ヵ月ほどかかります。

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」とは?

### 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。



### 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。



### KENPOSチケットで抽選会

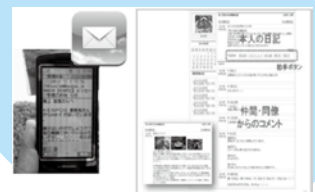
毎日のアクセスや歩数入力等でチケットを貯めて、WEB上の抽選会に参加できます。



PC・スマホの  
いずれも使用できます。

### 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。



## 平成29年度 第15回チャレンジウォーキングについて

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。

歩数記録は、ウォーキングアプリを利用するか、別途、ご自身でお使いの歩数計を使い記録していただきます。(「KENPOS」への登録が参加要件となります。)

詳細は決まり次第、けんぽだより、および当健保ホームページでご案内いたします。

### ウォーキングアプリ

#### KENPOSウォーキングアプリ

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。

※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。

## 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。

※詳しくは、健保ホームページ「KENPOS」サイトをご確認ください。

- 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。

※必ず公開・非公開の確認をしてください。

- 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

- ①KENPOS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。
- ④登録・利用料は無料ですが、通信料は各自のご負担となります。

◆「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>

## 「スポーツクラブルネサンス」と法人契約いたしました

平成29年4月1日より健康増進事業の一環として、株式会社ルネサンスと法人契約を結びました。既存の契約スポーツクラブと合わせ合計3社のスポーツクラブが利用可能となりました。

被保険者および被扶養者の皆様の健康の維持・増進のために、また、生活習慣病予防のために是非ご利用ください。

4月1日(土)~6月25日(日)  
まで、入会時の発行手数料0円  
など、お得なキャンペーン  
実施中!

(詳しくは別紙リーフレットを  
ご参照ください)

### 施設利用概要

対象者	被保険者 および 16歳以上の被扶養者
利用対象施設	全国のルネサンス直営店舗 約100施設
利用補助金	1回の利用につき1,000円の補助(利用回数制限なし) ※Monthlyコーポレート会員・ドゥミルネサンス・コクールルネサンスは健保補助がありません。
利用方法 ※事前にWEB入会登録を 利用すると便利です。	健康保険証をご持参のうえ、最寄りのスポーツクラブルネサンスで、会員証(発行手数料1,080円税込)を作成してください。(Monthlyコーポレート会員をご希望の場合、健康保険証以外に必要な書類があります。)詳しくは、別紙のリーフレットもしくはルネサンスホームページ( <a href="https://hcbiz.s-re.jp/">https://hcbiz.s-re.jp/</a> )をご覧ください。

### 利用料金体系

	利用料金	健保補助	本人負担 (税込)
1DAYコーポレート会員 ※1回毎(制限なし)のご利用	1,620円	1,000円	620円
Monthlyコーポレート会員 ※月14回以上ご利用ならこちら	8,424円	なし	8,424円

- 1DAYコーポレート会員とMonthlyコーポレート会員は、毎月に変更可能(手数料なし)
- ドゥミルネサンス施設(女性専用施設)は月会員のみ 9,720円/月
- コクールルネサンス(5/1オープン)は月会員のみ 11,664円~ /月

