

KENPOS を活用してますか!?

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」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。詳しくは、当健保ホームページをご参照のうえ、ぜひご利用ください!



対象者

- 被保険者全員(任意継続被保険者は40歳以上)
- 今年度4/1時点で在籍の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)

※手続き上、2019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、1か月ほどかかります。

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」サービス内容

歩数・体重・行動記録

マイページでは毎日の歩数・体重・自身で設定した行動項目の達成状況を記録・管理することができます。

バーチャルウォーキングマップ

歩数記録でウォーキングマップの日本全国47都道府県を巡ることができ、歩くことが楽しくなります。

健康情報・アドバイス

管理栄養士・医師等の専門家の協力で正しい知識に基づくサポートが受けられます。

KENPOSチケットで抽選会

毎日の歩数入力等でチケットを貯めてWeb上の抽選会に参加すると、抽選で電子チケット等が当たります。

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。記録を続けることで、食事バランスの推移をチェックできます。

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。(非公開の設定も可能です)

..... その他、抽選で景品が当たる各種キャンペーンも開催しています。

ご注意

- 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。
- プロフィール情報や日記は、ご自身で公開/非公開を選択できます。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。
- 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。
- 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。

平成30年度 チャレンジウォーキング「完歩賞」について

平成30年度チャレンジウォーキングは、10/1~3/31のチャレンジ期間6か月をもって終了いたしました。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。1日1万歩以上の目標達成者には、健康増進に役立つ賞品を贈呈いたします。商品は、5月中旬以降に健保へ登録のご自宅住所へ発送いたします。

2019年度チャレンジウォーキングにつきましても、昨年度同様に実施の予定です。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。