

活用
ください!

健康の維持・向上のために 「KENPOS」

登録した?

まだなら
ぜひ!

そもそも
KENPOSって何?



KENPOSは、株式会社イーウェルが運営する健康管理のための応援サイトです。生活習慣病予防には「健康ループ」(1.自分を知り 2.目標をたて 3.行動する)を実現することが重要。KENPOSはみなさまの「健康ループ」実現を支援するセルフメディケーションエンジンです。武田健保では、特別にBetter Health ポイントやセルフケアを追加ご利用いただけるようにしています。ウォーキングキャンペーンにも利用しています。現在KENPOSの登録者は2,400人程度です(対象者に対して15%)。もっともっと多くの方に利用いただき、みんなで健康ループを回しましょう。

KENPOSを利用すればするほど体重登録や行動記録登録で、Better Health ポイントもたまるのよ。でも、KENPOS登録がないと賞品と交換できないから面倒がらずに登録してね。



① ファミリー健診や人間ドックの受診手続きにも活用!

ファミリー健診や人間ドックを受診する場合、健診機関を検索することができます。受診希望の機関に電話予約をいただいた後、KENPOSで「健診申込/手続き」ボタンをクリックして、受診券の発行手続きを行います。

② 「KENPOSセルフケア」でいつでも自分の健診結果が閲覧可能!

KENPOSセルフケアに登録すると健康保険組合で保存している過去の健康診断結果を閲覧できます。紛失の危険性もなく、過去の健診結果とも比べられるのでとても便利。

まだ登録されていない?

初回登録の方は300ポイントもらえます。この機会にぜひKENPOSとKENPOSセルフケアの登録をしてください。健診結果閲覧のため、よりセキュリティが高い登録方法を採用していますので、セルフケア登録は画面の指示に従い携帯電話番号等の入力が必要です。

③ 毎日記録! 歩数や体重の記録はここから!!でーす

毎日の歩数、体重を記録しましょう。その他、行動目標を決めて達成できたか記録することができます。目標を登録しておけば、毎日歩数や体重、行動が目標に近づいていくのが実感できて、効果大。とにかく自分を知るためにはまずは記録をつけて、健康管理に関心をもつことが重要です。



「歩数を入力する」 「体重を入力する」 「行動を記録する」

③の画面から歩数記録、体重記録、行動記録(毎日の健康的な行いに対する記録)を入力します。行動を記録して、目標を達成しよう。

KENPOSに登録した日からしか入力できません。初回登録がまだの方はこの機会にKENPOSに登録してね!



④ 食生活を健康に

食事内容の写真をメールで送信すれば、そのメニューのカロリーを計算してくれるサービスがあります。



食事を記録する をクリック!

管理栄養士直伝 メニューもチェック!

⑤ 健康ピックアップNEWS

興味深い健康情報が「食事」「運動」「生活習慣病予防」「睡眠」「ダイエット」などの項目別に閲覧できます。気になる記事を見てね。

項目別にいろいろな健康情報があるよ!

「善玉菌を増やして腸を健康に」



「ウォーキングが脳の老化を防ぐ」

⑥ 登録後はBetter Health ポイントをチェック!

KENPOSに登録いただくとBetter Health ポイントが確認いただけます(画面の右上)。「ウォーキングキャンペーンで一定の基準を達成した方」や、「特定保健指導を終了した方」など、知らず知らずのうちにポイントがたまっていきます。登録して確認してみましょう! たまったポイントはお好きな賞品に交換できます。

現在人気の賞品は「オーガニックジャムセット」「ワンタッチ栓マグボトル」「特別栽培米こしひかり」「有機麺セット」だよ!



Better Health ポイントでジュースが欲しいな

KENPOS独自の抽選券ももらえる キャンペーンも盛りだくさん

年2回(3月・9月)に抽選できます!

賞品は食品・健康グッズ・ギフトカード等、いろいろあるわ



KENPOSを開いてみてください。例えば、歩数登録・体重や行動記録を1カ月20日以上入力するとKENPOS独自の抽選券がもらえたり、毎日少しずつですが、ちょっと楽しみがあるのがKENPOS。抽選券以外にも今実施中のキャンペーン「ウォーキングマップ」を開くと、マップ上であなたのアバターが線路上を進化しながらテクテク歩いてくれて、ポイント通過ごとにクイズや応援メッセージが表示され、本物グルメや電子ギフトがあたります♪♪♪ KENPOS登録をして一度画面を開いてみてくださいね。

Better Health ポイント以外にも楽しみが!

KENPOS HP <http://www.kenpos.jp/>

※KENPOSはスマートフォンでも閲覧できます。

健保HPからも登録できます

登録に関する
お問い合わせ

KENPOS事務局 ☎0570-057-072
受付時間 9:30~17:30(休業日:土曜・日曜・祝日・年末年始)