

みんなの健康応援サイト KENPOS

ケンポス

KENPOSとは・・・身近な話題から自身の健康問題に気付く「きっかけ」をつくり、健康活動の記録や健康状態を見える化することで「主体性」を生み、職場の仲間と楽しみながら「継続できる」仕組みです。

JAST健康保険組合に加入の方は、被扶養者様含めてみなさまご利用可能です。ぜひご家族でご自身の健康管理にご活用ください！

まずはKENPOSの初回登録を！



【KENPOS サイトURL】

<https://www.kenpos.jp/>



▼KENPOSの利用における推奨環境は以下からご確認ください。

https://www.kenpos.jp/description/site_terms



● KENPOS初回登録の流れ

- STEP1** お手元に健康保険証をご用意し、「初回登録ページに移動する」をクリック
- STEP2** 保険証記号、番号、保険者番号、氏名、生年月日を入力し、資格照会を行う。
- STEP3** 個人情報の取り扱い・会員利用規約に同意する。
- STEP4** メールアドレス、パスワードなど基本情報を入力する。
※メールアドレスは、次回以降ログインするためのログインIDとなります。
- STEP5** 入力した基本情報を確認し、「メールを送信する」をクリック。
- STEP6** STEP4で登録したメールアドレス宛にメールが配信されます。
メールに記載されているURLへ24時間以内にアクセスする。
STEP4で登録したパスワードを入力し、完了！早速目標を立てましょう！

● KENPOSで何ができるの？



目標を決める！

- ・歩数、体重や、行動目標など・・・

毎日の行動を記録する！

- ・毎日の記録ミッション達成でKENPOSチケットプレゼント！

自分の健康記録をチェックしながら
楽しみながら継続しよう！

頑張った分、KENPOSチケットをプレゼント！

- ・貯めたチケットははずれ無しの抽選でポイントがあたります。
ポイントを貯めて、さまざまなステキな商品と交換しましょう！

その他にもKENPOSにはコンテンツが盛りだくさん！

健康クイズ

毎日健康にかかわるクイズに挑戦！
クイズに参加でKENPOSチケットプレゼント。
楽しく健康知識を増やしましょう！



PHR（記録）

歩数、体重、行動、食事の記録管理。
グラフ表示機能。



外部アプリとの連携

いつでもどこでも簡単エクササイズ！
食事記録をつけて管理栄養士から
アドバイスをもらおう！



ポイント交換

頑張っで獲得したポイントは、コ
ンビニで使える電子クーポンや豪
華旅行など、約3,000点のアイテ
ムといつでも交換可能！



初回登録が終わったら、KENPOSアプリをダウンロードしよう！

毎日の健康記録が
簡単にとれる！

KENPOSサイトに
楽々アクセス！

アプリ起動で
KENPOSチケット
プレゼント！



新着お知らせを
プッシュ通知でお知らせ！

▶ APP StoreまたはGoogle Playで検索！

KENPOS アプリ 検索

Android 6以上 iOS 10以上

