

みんなの健康応援サイト

KENPOS

ーケンポスー

平成30年
4月2日(月)から
ご利用できます!

平成30年4月2日より、健康ポータルサイト「KENPOS」を導入することになりました。
被保険者及び被扶養配偶者の皆様の健康生活をサポートする様々なツールをご提供いたします。

あなたの健康ライフ、KENPOSで始めませんか?

KENPOSセルフケア

WEBで
健診結果の確認
ができる!

KENPOS

KENPOSセルフケアとは よくある質問 ログアウト

このサイトについて

本サイトは、メタボリックシンドロームという概念に賛同して、不健康な生活習慣による生活習慣病の発症・重症化を予防するために、皆様自身が自己管理（セルフケア）できるようになることを目的としています。

そのために必要な以下をサポートするサイトです。



代表取締役 佐々木 隆夫
一般社団法人、住友生命健康
日本経済大学理事長

最大5年分の健診結果情報が確認できます!

メタボリックシンドローム
判定項目

特定健診 検査項目

特定健診 問診項目

その他 検査

- 😊 : 正常レベル (今のところ異常がないレベル)
 - 🟡 : 保健指導レベル (保健指導の対象になる可能性があるレベル)
 - 🔴 : 受診勧奨レベル (医師の診断が必要と考えられるレベル)
- 結果値は、健診受診日から2~3ヶ月程度で反映されます。

検査項目の説明や
生活習慣改善の
ヒントを掲載!



項目	検査項目	基準値
身体計測	身長[m]	1
	体重[kg]	
脂質	脂質	😊
BMI	BMI[kg/m ²]	😊
血圧	最高血圧[mmHg]	
	最低血圧[mmHg]	

健診結果の
リスクを
信号機表示!



KENPOSの主な機能

PHR(記録)

歩数、体重、行動、食事の
記録管理、グラフ表示機能。



イベントに参加!

バーチャルウォーキングマップ



健康的な生活を送るために役立つ様々な情報を紹介します。

- ◎病気予防
- ◎健診の検査値をチェック
- ◎健康相談を調べる
- ◎その他健康サイト



健康ピックアップ
NEWS

最新記事

- ◎老化の速度に大きな個人差 38歳で「生きている」は60歳のころも
- ◎骨粗鬆症を予防するために「筋力トレーニング」が骨密度を高める

> 一覧を見る



9がつく日は何かが当たる?
て9て9
キャンペーン

スモース禁煙

食事を記録する

食事を記録するには2つの方法があります。

1.スマートフォンや、携帯電話で撮影した食事の写真をメールで送る

①画像をメールに添付して、登録後に送られてきたメールアドレス宛に、メールを送信します。

※食事の写真に、撮影日時の情報が含まれている場合は、その情報をもとに、自動で撮影日時で食事が記録されます。

※画像だけではなく文字情報も登録できます。

※メールの件名（タイトル）に入れた情報は、食事のタイトルとして登録することが可能です。

※2MBを超えた食事写真は投稿できませんのでサイズを小さくして送信してください。



②写真に日付情報がない場合は、投稿日時で写真が登録されます。メール送信後にWebで登録情報を修正します。

編集したい画像を選択して、開いた画面中で「編集」を押します。

日時や、朝食・昼食・夕食といった情報を修正したり、コメントを追記することも可能です。

2.Web上で、画像データをアップロードする。

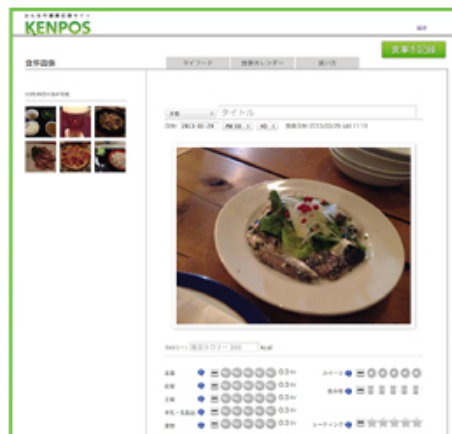
①食事の写真をパソコンに保存してください。

②画面にある「食事記録」ボタンを押します。

開いた画面で、日付、時間などの情報を登録し、「写真を選択」からPC上に保存してある食事の写真を選択します。

コメントの記入もできますので、食べたものや場所などの情報も記載しましょう！

※2MBを超えた食事写真は投稿できませんのでサイズを小さくして登録してください。



食事記録の食事写真登録でできること

「食事記録」では、食事の写真を記録として登録するだけで、次のような情報を見ることができます。

1.食事バランスガイド



アップロードされた写真の画像データから「食事バランス」を自動で判定する機能がついています。食事バランスは、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つのグループからなり、各グループをほどよいバランスで摂ることが望ましいと言われています。それぞれの量をどれだけ食べたらよいという量は「S V」という単位で数えられます。（詳しくは 農林水産省 ホームページへ。） 食事記録で毎日のバランスを記録して、一定期間でのバランスの推移をチェック。数値はあくまで目安ですが、グラフにすると食べ過ぎや食事バランスが一目瞭然。バランスを見ながら、次の日の献立や外食で選ぶメニューを選ぶ参考にしてみてはいかがでしょうか。

4 初回登録の内容を確認する

入力した内容に相違が無いか確認してください。
相違が無ければ「決定」ボタンをクリックしてください。

会員登録

基本設定

仮登録メール送信

初回登録完了

確認

メールアドレス

ログインID

パスワード

仮登録のメール

仮登録のメールの送先

氏名・性別の公開設定

メールマガジン

自己紹介

プロフィール画像

ログインID、パスワード、メールアドレスは、忘れないようお気をください。

この際、仮登録メールをお送りしますので、@kenpos.jpからのメールを受け取れるように設定してください。

修正

決定

5 仮登録完了メールを受信する

「仮登録完了メール」が送信されますので、
メール本文内に記載のあるURLをクリックします。

仮登録完了のお知らせ

KENPOSへ仮登録、いただき誠にありがとうございます。

本メールは仮登録メールになります。(まだ仮登録されています。)

仮登録のため、以下URLをクリックしてください。

※URLは発行から24時間有効です。

【注意事項】

※この手続きが完了するまでは、仮登録になりませんのでご注意ください。

※上記URLをクリックしても「登録完了」画面が開かない場合は、URLをコピーし、ブラウザのアドレス欄に貼付けて下さい。

※「KENPOS」とは別のことが分かるない。」「登録の覚えがない。」「号の機会、どなたかが利用登録の際に誤ってあなたのメールアドレスを入力した可能性があります。

※メールを破棄していただければ仮登録のままとなり、24時間を過ぎますとあなたのメールアドレス情報は削除されます。

※スマートフォンでは、対応しておりません。PCまたはスマートフォンからご利用ください。

KENPOS トップページ

<https://www.kenpos.jp>

【お問い合わせ】

本メールは、返信専用のメールアドレスから発信されており、返信ご返信いただきましてもお答えできません。

お問い合わせは、以下からお願いします。

KENPOS 事務局

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

6 初回登録完了

URLをクリックすると初回登録が完了となり、
下記の表示となります。
併せて「登録完了メール」が送信されます。

みんなの健康応援サイト

KENPOS

トップ

ガイド

キャンペーン・コンテンツ

あなたの健康記録 (マイページ)

会員登録

基本設定

仮登録メール送信

初回登録完了

初回登録が完了しました。

KENPOSトップ画面へ

登録完了のお知らせ

20177063 エイゴウナスト17020206さま

KENPOSの登録が完了しました。

ご登録いただいたログインID・パスワードでKENPOSをご利用下さい。

ログインID

: ewel-sales-0003440714@kenpos.jp

パスワード

: ご登録のパスワード

※ログインID・パスワードのお取り違いは、十分ご注意ください。

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

KENPOSのログインはこちらから

<https://stage.kenpos.jp>

上記URLページをブラウザの「お気に入り」に登録することをおすすめします。

※スマートフォンでは、対応しておりません。PCまたはスマートフォンからご利用ください。

KENPOS トップページ

<https://www.kenpos.jp>

【お問い合わせ】

本メールは、返信専用のメールアドレスから発信されており、返信ご返信いただきましてもお答えできません。

お問い合わせは、以下からお願いします。

KENPOS 事務局

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