

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!



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 <sup>2</sup> ]	🟡
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!



5月1日現在)  
があります。  
性がありますので  
新薬開発、高血圧が引き起こす  
を引き起こすなど命にかかわる病気  
起こるため、生活習慣の改善によ

### 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。

できた

歩数記録  
00月25日 (大)までの歩数の合計  
38,895

できた

イベントに参加!  
バーチャルウォーキングマップ

KENPOS  
フォトコンテスト

お役立ち健康サイト集

健康的な生活を送るために役立つ様々な情報をご紹介します。

- ◎ 病気を防ぐ
- ◎ 健診の検査値をチェック
- ◎ 医薬品を調べる
- ◎ 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「実年齢」は60歳のことよ
- ◎ 骨粗鬆症を予防するために「筋トレ」が骨密度を高める

> 一覧を見る

9がつく日は何か当たる? て9て9キャンペーン

スムーズ禁煙

# KENPOS初回登録方法 (所要時間約3分)

## 簡単

※画像はイメージです

### 1 KENPOSにアクセスする

サイトにアクセスし、「IDをお持ちでない方（初回登録）」ボタンをクリックしてください。

https://www.kenpos.jp/



スマートフォン用QRコード

PC・スマートフォン  
から  
ご利用いただけます



既に初回登録済みの方は不要です。

### 2 必要情報を入力する

お手元に健康保険証を準備していただき、下記の項目をご入力ください  
※お手元に保険証をご用意ください。

- ☑ 保険証記号・番号
- ☑ 保険者番号: **06134449**
- ☑ 氏名 (カナ)
- ☑ 生年月日

資格照会    基本設定    後登録メール送信    初回登録完了

お手元に保険証をご用意のうえ、必要事項を入力してください。

健康保険 本人(被保険者) 交付 平成XX年X月X日  
 記号 1234 番号 12345  
 氏名 健康 太郎  
 生年月日 昭和XX年X月X日 性別 男性  
 資格取得年月日 昭和XX年X月X日  
 保険者番号 XXXXXXXX  
 保険者名称 XXXXXXXX

①記号 (半角)   
 ②番号 (半角)   
 ③保険者番号 (半角)   
 氏名 セイ (全角カナ)   
 メイ (全角カナ)   
 生年月日 西暦 年 月 日

この画面で入力いただく内容の利用目的  
 あなたのKENPOSご利用資格を照会するため利用いたします。

### 3 基本設定を入力する

資格照会    基本設定    後登録メール送信    初回登録完了

種別

名前 (姓) 20177063 エイチエフシステム17001002  
 名前 (名) コウナナナノコ エイチエフシステム17001002  
 生年月日 1970年01月01日  
 性別 女

基本設定

メールアドレス

パスワード設定

パスワード再入力

通知の設定

通知の種類を選択

本人確認のための写真撮影

メールアドレス

パスワード

パスワード再入力

通知の設定

通知の種類を選択

本人確認のための写真撮影

この画面で入力いただく内容の利用目的  
 あなたのKENPOSご利用資格を照会するため利用いたします。

### ログインID・パスワードを忘れた方

ログインID

パスワード

ログインしたままにする

KENPOSにログイン

[ログインIDを忘れた場合](#)  
[パスワードを忘れた場合](#)

「ログインIDを忘れた場合」  
「パスワードを忘れた場合」から  
ログインIDの確認、パスワードの再発行の  
手続きをおこなってください。

## 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。

## 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。



## 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。

