# KENPOSアプリがバージョンアップしました!

KENPOSアプリがバージョンアップされ、より使いやすくなります! ※従来通りWEBサイトからもKENPOSをご利用頂けます。





#### 「必要情報」を入力 STEP 3 24 T4XXXXX 24 1234 84 12345 AE # 9 123456 氏名 健康 大郎 生年月日 昭和303年3月3日 世別 月 現格取得年月日 昭和303年3月3日 ●保険証記号·番号 ●保険者番号 ●氏名(カナ) 直接暗会适日 入ナ ●生年月日 90 <u>ca</u> 保険証の情報を入力し、 「利用目的に同意して確認」 健康生活スタート 約55 金で ぐ乙登録を

おくさま健診やレディース健診の申込も KENPOSから行っていただけます!

KENPOSへログイン後、トップページから 下記ボタンをクリックし、手続きを行ってください。



#### STEP 「仮登録完了のお知らせ」受信 4

入力したメールアドレスに本登録に必要なURLが 記載された「仮登録完了メール」が送信されます。



仮登録完了メール内のURLを24時間以内に クリックしてください。こちらで、初回登録は完了です。

## https://www.kenpos.jp/

リニューアルにより、 様々な機能が 追加・バージョンアップしております

より楽しく!お得に! 健康活動に取組む 事ができるコンテンツ を取り揃えております!





### 楽しく!お得に!健康活動に取組みましょう! ご自身の健康管理にぜひ活用ください!

# **KENPOSとは?**

▶▶▶ 楽しみながら、かしこく健康管理をコンセプトとした、 健康管理応援ツールです。



### 食事記録アプリ、運動記録アプリ連動

#### ▶▶▶ 外部アプリとの連動で食事、運動の記録がKENPOSで可能となります!



食事記錄

あずけん

----

· <u>•</u>

60 #

項目

腹囲

BMI

血圧

0 AVA04

#dith

0



クシンド 定項目	0-4	特別	定健診 検査	<b>፤項目</b> √ 特定健計	◎ 問診I	頁目 その他	検査項目 文字の	のサイズ 小	<b>中</b> 大	
UL(今の Iレベル( Iレベル( Iシベル( Iシ受診日か	)ところ昇 (保健指導 (医師の割 から2~3	関帯がない 尊の対象( 多断が必要 3ヶ月程度	ハレベル) こなる可能 要と考えら 寝で反映され	性があるレベル) れるレベル) れます。				古い健診結果を	<u>:見る</u> >	
	検査項目	<u> </u>		基準値	最新の結果値 (2013/04/10)		過去結果値 (2012/07/11)	過去結果 (2011/07/	値 (08)	
身長	身長[cm] 体重[kg]				169.1		170.1	169.7		
体重					71.0		69.6	68.2	68.2	
腹囲	腹囲[cm]		• 85.0J	NF 😑		86.8	88.0	82.2		
BMI	3MI[kg/m2]		• 25.0Å	٧.L	9	24.8	24.1	23.7		
最高	最高血圧[mmHg]		• 130.0 • 160.0	~159.9 N以上		113	134	125		
最低	最低血圧[mmHg]		• 85.0~ • 100.0	~99.9 以上	•	8			20	
血圧	を下げる	s薬を飲ん	している			はい	健診の結果	表に応	じて、	
中性	脂肪[mg/	● 150へ ● 300以		·299 (上	•	133	育・黄・ラ 表示してい	<b>赤</b> の信 います	号を !	
HDL ル [mg/d	HDLコレステロー ル [mg/dl]		● 35.0~ ● 34.9k	● 35.0~39.9 ● 34.9以下		45				
LDL ル [mg/d	LDLコレステロー ル [mg/dl]		● 140~179 ● 180以上		•	119	116	126		
שב	z∓p=	ールを下げる茎を飲んでいる				เมเมสิ	いいえ	いいえ		
空腹	時血	メタボ	リックシント 判定項目	ドローム (特定健	জ	目 / 特定鍵診 問診項目	その他 検査項目	文字の	サイズ 小 中	
		结带储(+	雄沙哥沙口	からついろた日親度で反	融合わま	*				
		I	項目	検査項目		最新の結果値 (2015/05/01)	過去結果値 (2014/05/01)	(;	過去結果値 (2013/05/01)	
		戝	{往歷	既往歷		13	υ	なし	1	
			<del>9</del> 14	自覚症状		その	the second se	その他です。		
		2	他覚症状			異常な	<mark>и д</mark>	常なし	異常なし	
			保健指導レベル			積極的支	援	的支援 積		
1	EE ê		の判断	メタボリックシンドC 判定	4	非透	<b>当</b>	非該当	非言	
な	t.			医師の判断		anak.		N/ PP 1	Sec. 16.	
5				判断した医師の氏名		あな	たの保健	指導レ	ベルな	
		血圧を下げる薬を飲ん			しでい	確認	してみま	しょう	!	