

令和6年度

健康ポイントが リニューアルします



みなさんにご利用いただいているKENPOSは、
令和6年度はポイントがUPし、内容も変更され、より取り組みやすくなります。

KENPOS
とは？



健診の申込や健診結果の閲覧（過去5年間分）ができるほか、ウォーキングマイレージへの参加、体重や食事など各種健康づくりの記録づけ、健康づくりに役立つアプリとの連携（エクササイズ動画「WEBGYM」）（食事記録「あすけん」）など、みなさんの健康を応援・サポートするサイト。利用にあたっては右記より登録してください。



●健康ポイント・KENPOSチケット付与対象者

- ・被保険者
- ・被扶養者（KENPOSチケットのみ付与）

●健康ポイント・KENPOSチケット一覧

たまった健康ポイントは、商品に交換できます。

① = ポイント

チケット 10枚で抽選ゲームに参加できます

項 目	内 容	ポイント数・チケット
※ ログインすると もらえる	KENPOSへの初回登録	100 ① 初回のみ
	KENPOSログイン	チケット
	KENPOSアプリ	チケット
※ 参加すると もらえる	ウォーキング歩数記録 1日10,000歩以上	30 ① / 1日
	ウォーキング歩数記録 1日8,000～9,999歩	20 ① / 1日
	ウォーキング歩数記録 1日6,000～7,999歩	10 ① / 1日
	クイズ	チケット
※ 記録をつけると もらえる	変更 体重入力	100 ① / 月20日以上 ↑up
	新規 行動入力	50 ① / 月20日以上
	変更 食事記録入力	50 ① / 月20日以上 ↑up
	変更 運動記録入力	50 ① / 月20日以上 ↑up
	毎日の記録	チケット
※ アプリと連携で もらえる	毎日の食事記録（「あすけん」※アプリ）	チケット
	毎日の運動記録（「WEBGYM」※アプリ）	チケット
※ 健診を受けると もらえる	婦人科検診受診（女子検診またはオプション受診）	100 ① / 年1回
	胃がん検診受診	50 ① / 年1回
	変更 歯科受診	100 ① / 年1回 ↑up
※ 健診結果で もらえる	非喫煙と回答した場合	100 ① / 年1回
	体重の維持・管理（BMI値18.5～25未満の場合）	1,000 ① / 年1回

※は、あてはまる場合に、自動的にポイントが付与されます