

KENPOSは、健康維持・増進のための健康応援サイトです。
WEBでの健診申込、体重や歩数など日々の記録、
その他ご自身の日々の健康管理に役立つコンテンツをたくさんご用意しています。

健康診断に関するお手続きは、以下の手順でご利用いただけます。

1 KENPOSにアクセスする

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

（ガラケーからはご利用いただけません。
PC・スマートフォンをご利用ください。）

kenpos

検索

スマートフォンでも
ご利用いただけます！



2 ログインする

《初めてご利用の方》

まずは「初回登録」へお進みください。



《初回登録がお済みの方》

ご自身で登録されたログインIDとパスワード
を入力してログインしてください。



《ログインIDをお忘れの方》

「ログインIDをお忘れの方」の案内に従って
操作をしてください。

3 健診機関検索・受診券を発行する

※受診する際は、直接健診機関へのご予約が必要です。



健康診断に関する各種お手続き

WEBからのお手続きの場合、
健診機関の詳細検索（受診可能な健診
コース・オプション検査、地域等での
検索）ができて便利です。



画像はイメージです

お問合せ先 (株)イーウェル 健康サポートセンター

☎ 0570-057091 (月～土 9:30～17:30) 休業日: 日曜・祝日・12/28～1/4

※上記番号がご利用いただけない場合は [050-3850-5750] をご利用ください。

※個人情報保護の観点から、健康診断を受診されるご本人様以外からのお問合せは受付しておりません。

※一部サービス・画面の仕様が変更になる場合があります。予めご了承ください。

みんなで楽しく健康管理をはじめよう！

1 記録する

「毎日の記録」→「サマリー」クリックで、体重・歩数・自身で設定した行動項目の達成状況・食事など、日々の活動を記録・確認することができます。



各種のアプリ連携も強化！食事記録アプリで計測した摂取カロリーや運動記録で計測した消費カロリーが自動でKENPOSに連携されます。

食事記録

食事記録のNo.1アプリ“あすけん”と連携



食事メニューを選ぶだけで
カロリー・栄養素を自動的に計算
管理栄養士からあなたのためのアドバイス
が届きます。

運動記録

いつでもどこでも簡単にエクササイズ
“WEBGYM”と連携



「いつでも、どこでも、だれでも」初心者からエキスパートまで、ジムを持ち歩くことができます。
運動を短時間で、自宅でも職場で、いつでも・どこでもという方向けに。

みんなで楽しく健康管理をはじめよう！

2 確認する

ご自身の健診結果を経年でご覧いただけます。

特定健診とメタボリックシンドローム

特定健診ではメタボリックシンドロームであるかどうかの判定を行います。

メタボリックシンドロームとは、糖質や脂質が正常に代謝されない(代謝異常)ことにより、内臓脂肪が過剰に蓄積され、さまざまな生活習慣病や命を脅かす重大な疾患を引き起こすことを言い表しています。

メタボリックシンドロームの判定基準の第1段階が「該当」です。該当が基準を超えている人は、内臓脂肪がたまりすぎていることと認められています。その内臓脂肪は、糖尿病、脂質以上症、高血圧の進行に密接にかかわっています。

あなたのウエストは **86.8** cmです(2013年4月10日現在)

男性85センチ以上、女性90センチ以上の方は、メタボリックシンドロームの可能性ががあります [さらに詳しく](#)

過去の健診結果がみられますので、ご自身の生活習慣の振り返りに、ぜひご活用ください！

| 項目 | 検査項目 | 基準値 | 最新の結果値 (2013/04/10) | 過去結果値 (2012/07/11) | 過去結果値 (2011/07/08) |
|------|-------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 身体計測 | 身長(cm) | | 169.1 | 170.1 | 169.7 |
| | 体重(kg) | | 71.0 | 69.6 | 68.2 |
| 体組成 | 脂肪(cm) | ● 85.0以上 | 86.8 | 86.0 | 82.2 |
| 血圧 | BMI[kg/m ²] | ● 25.0以上 | 24.8 | 24.1 | 23.7 |
| | 最高血圧(mmHg) | ● 130.0~159.9 ● 160.0以上 | 113 | 104 | 125 |
| | 最低血圧(mmHg) | ● 85.0~99.9 ● 100.0以上 | 83 | 88 | 83 |
| | 血圧を下げる薬を飲んでいる | | はい | はい | いいえ |
| 脂質 | 中性脂肪(mg/dl) | ● 150~299 ● 300以上 | 133 | 151 | 123 |
| | HDLコレステロール(mg/dl) | ● 35.0~39.9 ● 34.9以下 | | | |
| | LDLコレステロール(mg/dl) | ● 140~179 ● 180以上 | | | |
| | コレステロールを下げる薬を飲んでいる | | | | |
| | 空腹時血糖(mg/dl) | ● 100~125 ● 126以上 | | 92 | 85 |

健診の結果に応じて、**青・黄・赤**の信号を表示しています！

3 知る

《毎月更新！》

医師、管理栄養士などの専門家による、時節にあった題材の健康情報を発信しています。



2019/04/20 **NEW**
運動はがん治療でも効果的。健康状態が改善し生活の質も向上
食生活 [たばこ](#) [身体の不調](#) [運動](#) [感染症予防](#)



2019/04/20 **NEW**
肥満より怖い「サルコペニア肥満」。食事と運動で筋肉低下を予防
食生活 [たばこ](#) [身体の不調](#) [運動](#) [感染症予防](#)



2019/04/19 **NEW**
毎日30分のウォーキングが乳がんを防ぐ。女性の運動を増やすアイデア7選
食生活 [たばこ](#) [身体の不調](#) [運動](#) [感染症予防](#)



2019/03/05
「食物繊維」が糖尿病や心臓病のリスクを減らす。免疫力を高める効果も
食生活 [たばこ](#) [身体の不調](#) [運動](#) [感染症予防](#)



2019/02/26
果物は肥満・メタボに良いのか悪いのか？果物の健康効果を科学的に検証
食生活 [たばこ](#) [身体の不調](#) [運動](#) [感染症予防](#)



2019/02/19
手軽な運動で筋肉脂肪をげんしょう。「ウォーキング+筋力トレーニング」がもっとも効果的
食生活 [たばこ](#) [身体の不調](#) [運動](#) [感染症予防](#)

《毎週更新》

楽しみながら健康知識を蓄積可能

食事で肥満・メタボを改善 「低脂肪ダイエット」と「低炭水化物ダイエット」のどちらが良い？

2023/01/24 **NEW**
食生活 [生活習慣病予防\(糖尿病、高血圧、脂質\)](#) [身体の不調](#)

食事で肥満・メタボを改善 「低脂肪ダイエット」と「低炭水化物ダイエット」のどちらが良い？

体重をコントロールするための食事法として、「低脂肪ダイエット」も「低炭水化物ダイエット」も、それぞれ長所と短所があるという研究が発表された。

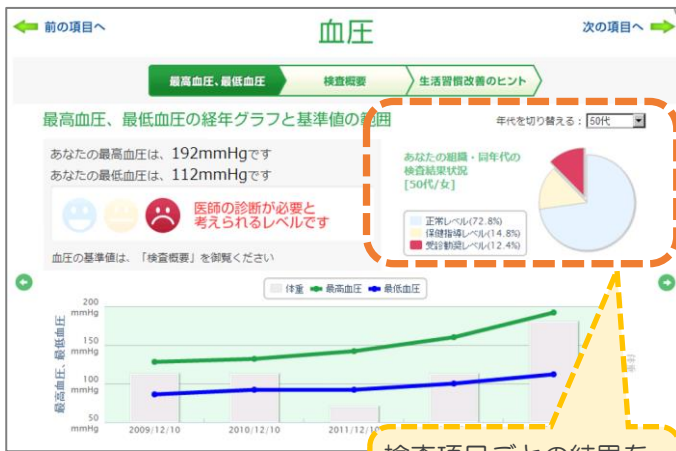
低脂肪ダイエットは、カロリー摂取量と体脂肪を減らすのに有利で、食欲を抑えるにも役立つが、低炭水化物ダイエットは、インスリン値と血糖値をより低く安定させるという。
「自分にどのような食事スタイルが合っているか、栄養士などの専門家とも相談しながら、よく見極める必要があります」と、研究者は指摘している。



低脂肪ダイエットと低炭水化物ダイエットは何か違う？

低脂肪ダイエットとは、その名の通り「食事から摂取する脂質を制限する食事法」。
食事に含まれる3大栄養素である脂質・糖質・タンパク質のなかで、脂質は1gあたりのカロリーが多いので、脂質を制限すると食事全体のカロリーコントロールを行いやすい。脂質を制限しながらタンパク質を十分に摂取すれば、筋肉が落ちにくいというメリットもある。
一方、低炭水化物ダイエットは、糖質制限ダイエットとも呼ばれている。「食事から摂取する糖質を制限する食事法」。
糖質は炭水化物に含まれていて、もっとも血糖値を上げやすい。糖質の摂取量を減らすことで、血糖上昇を抑えることを期待できる。カロリー制限食に比べてメニュー作りが簡単で取り組みやすく、満腹感を得やすいというメリットがある。

各項目ごとのリスク判定も確認できます



検査項目ごとの結果を
同じ団体に所属する
同年代の方と比較！

みんなで参加して豪華賞品を手に入れよう！

みんなの健康応援サイト

KENPOS

KENPOSには、みんなで楽しく参加できるイベントが盛り沢山！
イベントやウォーキングなどの健康活動を通じてチケットを獲得することができます。
貯めたチケットでKENPOSの抽選に参加して豪華賞品を獲得しよう！

1 チャレンジキャンペーンに参加！



2 様々なチケット付与場面



3 貯めたチケットで豪華商品を獲得！

KENPOSチケット



イベントや毎日の活動で
手に入るチケット

抽選



チケットは抽選で
ポイントを獲得

ポイントゲット



獲得されたポイントは、1ポイント1円で
交換サイト上で様々な商品に交換可能

商品交換



ポイント交換可能商品一例

各種電子クーポン

- ◆Amazon 電子ギフト
- ◆nanaco 電子ギフト
- ◆ローソン 電子クーポン
- ◆セブン-イレブン 電子クーポン
- ◆ハーゲンダッツ 電子クーポン
- ◆サーティワンアイスクリーム 電子クーポン

その他



※ 企画内容や賞品が変更になる場合があります。予めご了承ください。