

2020年4月22日

各位

ヘルスアップ委員会

自分だけの健康アプリ「KENPOS」を提供します

新型コロナウイルス感染症拡大のため、在宅勤務が続いておりますが、皆さんの健康保持・増進のため、**通年で利用できる健康アプリ「KENPOS」を提供します。**

このアプリでは、筋トレ・ヨガ・お子さんとできるエクササイズなどの動画を見ながら一緒にカラダを動かしたり、食事記録をつけながらカロリーや栄養バランスを確認することができます。また、スマホ・ウェアラブル端末の歩数記録を自動連携したり、生活の中で気をつける行動目標を毎日チェックすることもできます。

利用対象者は、全社員と配偶者（小野薬品健康保険組合の加入者に限る）で、海外でもご利用できますので、どうぞご活用ください。

【重要】 アプリに記録された内容は健保組合や会社では一切管理しませんのでご安心ください。

1. 提供するアプリ・・・自分だけの健康アプリ「KENPOS」

「あすけん」、「WEBGYM」、「KENPOSウォーキングアプリ」と連携

2. 利用対象者・・・**全社員、配偶者**（小野薬品健康保険組合の加入者に限る）

3. 提供期間・・・**通年**

4. 利用方法・・・**初回登録の方法はTOPページで別途ご案内します。**

5. その他・・・**会社貸与のi-Phoneは利用可***（但し、無料会員登録に限る）

×会社貸与PCやi-Padでの参加登録は不可（アプリをインストールしていません）

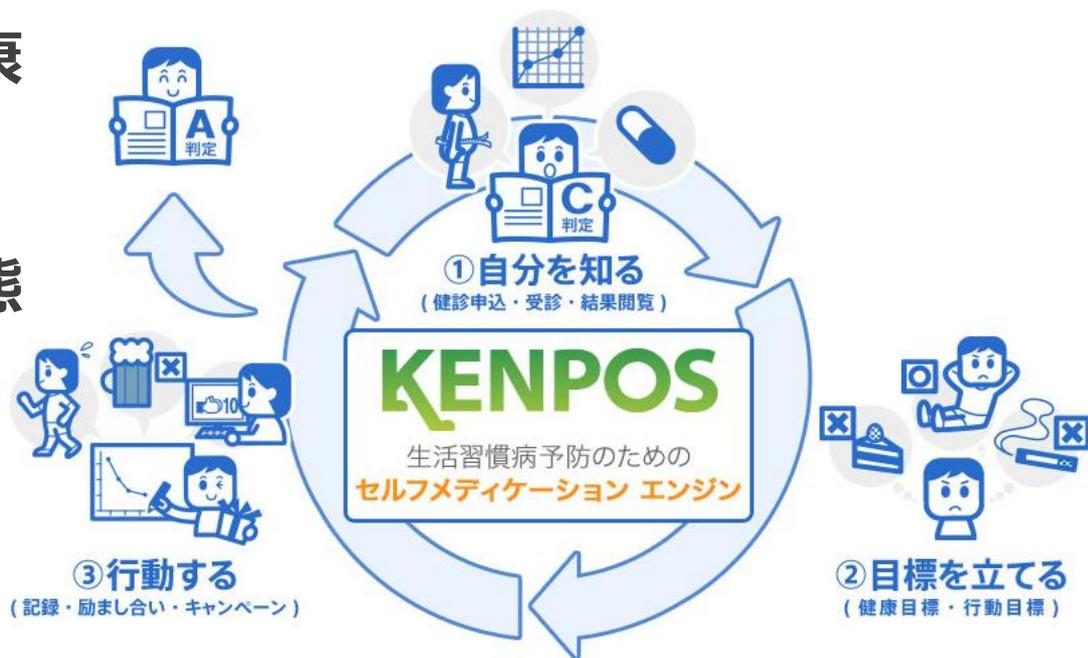
※健康経営の取り組みとしてセルフケアを推進。歩数機能連携できるスマホのみ利用可



【お問い合わせ先】

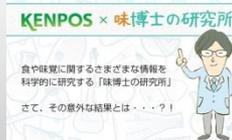
小野薬品健康保険組合（担当 江崎 k.ezaki@ono.co.jp）あてメールでご連絡ください。

身近な話題から自身の健康問題に気付く「きっかけ」をつくり、健康活動の記録や健康状態を見える化することで「主体性」を生み、健康行動を「継続できる」仕組みがあります。



健康情報・アドバイス

管理栄養士・医者等の専門家の協力で正しい知識に基づくサポート



健康インセンティブ

健康インセンティブによって、楽しみながら健康活動の継続ができます。



健康イベント

飽きずに・気軽に楽しく取り組める健康イベントを開催しています。

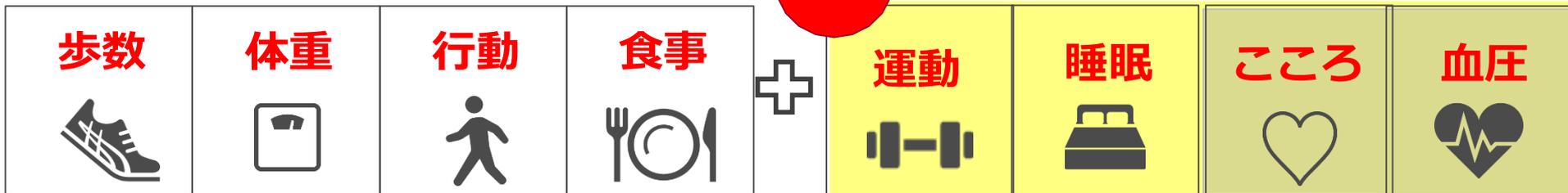


健康活動の基本となる歩数・体重・行動・食事

運動・睡眠を記録する仕組みを標準搭載

2020年度以降
拡充予定

NEW



PHRキロク

ミッションを達成してチケットをGETしよう！今日の枚数 6枚/8枚

歩数 体重 行動 睡眠 WEBGYM 朝食 昼食 夕食

-行動-
ミッション：今日の行動を記録し更新するとチケット1枚GET

済 できた 3 できなかった 1 未入力 1

-歩数-
ミッション：昨日の歩数を入力して更新するとチケット1枚GET！

済 実績 5,000 歩

-体重-
ミッション：今日の体重を入力し更新すると

済 体重 65kg kg

[自身の健康記録を見る！](#)

簡単に入力ができる

食事・運動

今日の食事・運動

摂取カロリー 2,300kcal 消費カロリー 1,500kcal

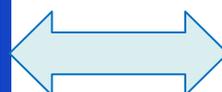
2019.12

摂取カロリー
消費カロリー

記録は週や月単位で

グラフやカレンダー表示

いつでもどこでも簡単にエクササイズ “WEBGYM”と連携



- ✓ KENPOSから直接WEBGYMへ遷移
- ✓ WEBGYMで運動したデータ（消費カロリー）をKENPOSへ連携
- ✓ WEBGYMでの運動で、KENPOSチケットをGET！

「いつでも、どこでも、だれでも」手軽にジムを持ち運び。

「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、自宅で職場で、いつでも・どこでもという方向けに「ジムを持ち歩く」

GooglePlay「ベストオブ2017」
アプリ隠れた名作部門入賞



食事記録のNo.1アプリ “あすけん” と連携

食事記録



**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**

食べたメニューを選ぶだけで、簡単にカロリーがわかります。更に、14種類の栄養素の過不足と食事バランスをグラフ表示。カロリー管理だけじゃない、健康的なダイエットを支援。

アドバイス

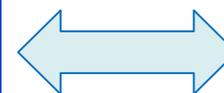
管理栄養士から

あなたのためのアドバイスが届きます

ダイエットの目標設定やその日の食事内容に応じたアドバイス。プロのアドバイスで「食事をかしく選ぶ力」が身につきます。
※アドバイスは独自アルゴリズムに応じて自動表示。



iPhone・Androidアプリのヘルスケアカテゴリーセールランキングにて長期間トップを維持しているユーザー満足度の高いコンテンツです。



- ✓KENPOSから直接あすけんへ遷移
- ✓あすけんで登録したデータ（摂取カロリー）をKENPOSへ連携
- ✓あすけんでの食事記録で、KENPOSチケットをGET！

専用アプリによるフィードバック・レポート機能を活用することで 便利なだけでなくウォーキングの成果もUP！！



「フィードバック」機能

- 目標までの活動量をグラフで提示する
- 計測データに応じたコーチングと目標設定をサポート

「ウィークリーレポート」機能

- 1週間の活動状況を振り返り評価する
- ダイエット達成までの経過&評価をレポート

「ダイエットシミュレーション」機能

- 自分に合ったダイエットを視覚的に検証する
- 現実的なダイエット計画をチューニング



アプリで計測された歩数はP Cサイトにも自動反映。
※アプリ設定時にKENPOS ID・PWの入力が必要です。

チケットを貯めて商品を手GET!

みんなの健康応援サイト

KENPOS

KENPOSでは、歩数登録や体重記録などの健康活動を通じて抽選券(KENPOSチケット)を獲得することができます。KENPOSチケットが貯まったらポイントがあたる抽選に参加！抽選で1~500ポイントあたり、ポイントは交換サイトでお好きな賞品と交換できます。

チケットを貯める

ログイン、健康クイズ、歩数記録 …

1つ実施するごとに1枚ずつチケットが付与されます。

毎日、継続してログイン・記録をすると、どんどんチケットが貯まる！



ログイン



健康クイズ



歩数記録



体重記録



食事記録



行動記録

などなど…

チケットを使う

貯めたチケットは10枚で1回抽選ができます。抽選はハズレなし！

1~500ポイントあたり、お好きな商品と交換いただけます。

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
ポイントに交換

ポイントゲット



交換されたポイントは、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



交換商品一例

健康グッズからスターバックスのドリンクチケットや電子クーポンまで
様々な商品と交換可能！

コンビニのお菓子など、小額で交換しやすい商品もご用意！

各種電子クーポン

- ◆ Amazon 電子ギフト
- ◆ セブン-イレブン 電子クーポン
- ◆ nanaco 電子ギフト
- ◆ スターバックス 電子クーポン
- ◆ ローソン 電子クーポン
- ◆ ハーゲンダッツ 電子クーポン
- ◆ クリスピー・クリーム・ドーナツ 電子クーポン
- ◆ サーティーワンアイスクリーム 電子クーポン
- ◆ ピザーラ 電子クーポン
- ◆ ドミノ・ピザ電子クーポン

その他、カタログギフトなど

