

## KENPOSの初回登録について(配偶者用)

健康アプリ「KENPOS」は、自身の健康管理のための有用なツールです。新型コロナウイルス感染防止で不自由な生活をお過ごしと思いますが、どうぞご活用ください。

利用にあたっては、**KENPOSの初回登録が必要**です。個人所有のスマホ、PC、タブレットで操作ください。

また、**任意で、WEBGYM(運動動画アプリ)とあすけん(食事記録アプリ)を利用できます**。こちらについては、端末(スマホなど)へのインストールが必要です。KENPOSと連携してご活用ください。

余裕のある時間帯に、次ページ以降の手順を確認しながら、落ち着いて登録してください。

### 1. **必ずこの手順書を見ながら登録してください。**

※必須:**KENPOS(クラウド)の初回登録 P2~P6**

**個人所有スマホ、PC、タブレットで。**

※任意:

個人所有の端末(スマホなど)で利用される場合は、インストールしてください。

・あすけん P9~P10

・WEBGYM P11~P12

### 2. できるだけ**速やかに初回登録を完了**ください。

※後日、健診結果を掲載しますのでPW変更をお願いします。

### 3. 記録した内容は健保組合も会社も管理しません。

# KENPOS 初回登録の方法（配偶者用）

1. 「KENPOS」 初回登録の流れ ※クラウドのためインストール不要 2ページ
2. 「KENPOS」のログインの流れ ..... 7ページ
3. 「KENPOS」のTOP画面 ..... 8ページ
4. 任意:「あすけん」の会員登録(無料)とKENPOSの連携 9ページ
5. 任意:「WEBGYM」の会員登録(無料)とKENPOSの連携 11ページ

※個人所有のスマホ(またはタブレット、PC)をご使用ください。

※「あすけん」や「WEBGYM」の既存ユーザーは、そのままKENPOSと連携いただくことが可能です。

※上記は全てPCサイトの画面遷移となります。スマートフォンサイトは見た目は異なりますが、基本的な流れは同じですのでご参照ください。

**【困ったときは・・・】 まず、「よくある質問」をご覧ください。**

## よくある質問(FAQ)

[https://secure.okbiz.okwave.jp/ewel/?site\\_domain=kenpos-outside](https://secure.okbiz.okwave.jp/ewel/?site_domain=kenpos-outside)

## お問い合わせフォーム

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

登録・操作以外のお問い合わせ : 小野薬品健康保険組合(江崎) [k.ezaki@ono.co.jp](mailto:k.ezaki@ono.co.jp)

# 1. KENPOS 初回登録の流れ

いずれかの方法でKENPOSへアクセスする。URL : <https://www.kenpos.jp/>

## ① 健保組合ホームページのバナー



## ② スマホ用 QRコード



## ③ Googleなどで検索



## 初回登録方法

※ご自身の健康保険証をお手元にご用意ください。



1

初回利用時には、  
**「初回登録ページに移動する」**  
ボタンから案内に沿って  
登録を行ってください。

# 1. KENPOS 初回登録の流れ

資格照会 同意 基本設定 確認 送信 完了

## 初回登録（資格照会）

お手元に健康保険証をご用意のうえ、必要事項を入力してください。

保険証がカードの場合はこちら

健康保険 本人(被保険者)	交付 平成XX年X月X日
記号 ① 1234	番号 ② 12345
氏名 健保 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	〇〇健康保険組合

保険証が紙の場合はこちら

健康保険被保険者証	
有効期間	
記号 ①	ハビ
番号 ②	123456
氏名	
生年月日	
保険者番号 ③	11100000
保険者名称	
交付年月日	

### 資格照会項目 入力

記号① <b>必須</b>	半角入力
番号② <b>必須</b>	半角入力
保険者番号③ <b>必須</b>	半角入力
氏名 姓(カナ) <b>必須</b>	全角入力
名(カナ) <b>必須</b>	全角入力
生年月日 <b>必須</b>	1970 年 01 月 01 日

#### ■個人情報の取り扱いについて

ご記入の個人情報は、資格照会問合せ（利用登録・サービス利用中の照会等）の目的のみに利用し、利用目的の範囲内で、安全対策（パスワード等）を施した上でお客様の所属法人・団体等に個人情報を第三者提供致します。また、そのご照会結果についてお客様の所属法人・団体等より、当社は第三者提供を受けず。

個人情報のご記入はお客様の任意ですが、必要項目を記入されない場合、サービス提供ができない場合がございます。

個人情報に関する開示等、苦情・相談に関しては下記にご連絡ください。

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3番6号 株式会社イーウエル「個人情報お問合せ窓口」(privacy@ewel.co.jp)

当社は総務コンプライアンス室長を個人情報保護管理者としております。

上記同意の上、個人情報・利用規約同意ステップに進む

2

ご自身の**保険証**を確認し、**情報**をご入力ください。

記号 10

番号 数字4桁

保険者番号 06273494

氏名

生年月日

#### ※ご注意※

「個人情報・利用規約同意ステップに進む」を押下後、「**該当の資格情報が存在しません。所属団体にお問い合わせください。**」と表示された場合

・カナ氏名に促音・拗音(ツャユヨ)を含む場合、大きいカナ(ツヤユヨ)で入力いただくと認証できる場合があります。

例 ジュンコージュンコ

・保険証記号番号、保険者番号、カナ氏名、生年月日の入力が正しいか、今一度ご確認ください

# 1. KENPOS 初回登録の流れ

必ず下までスクロールして  
お読みください。

3

「個人情報の取り扱いについて」  
をご確認頂き、**チェックボックスに  
チェックを入れて「基本設定ス  
テップに進む」**をクリックしてくだ  
さい。

※注意

「個人情報の取り扱いについて」  
を下までスクロールしてお読みい  
ただくまでチェックはできません。

# 1. KENPOS 初回登録の流れ

## 初回登録（基本設定）

### 氏名（カタカナ）

〇〇〇〇〇

### 生年月日

〇〇〇〇〇〇

### ログインID

〇〇〇〇〇〇

### メールアドレス 必須

メールアドレス

### パスワード 必須

数字と英字の両方を含む8文字以上の文字列を半角で入力してください。  
2文字以上の半角英字（a-z、A-Z）を使用してください。  
アルファベットの大文字小文字は区別されます。

パスワード

パスワード再入力

### ニックネーム・氏名・氏名公開設定

歩数ランキングに使用する氏名を指定してください。  
本名を公開する場合は、「氏名」を選択してください。  
ニックネームを使用する場合は、ニックネーム欄に任意でニックネームを入力してください。  
公開したくない場合は、「非公開」を選択してください。

氏名

ニックネーム

非公開

### ひみつの質問

パスワードをお忘れの際に使用するひみつの質問を選択してください。

### ひみつの質問の答え

回答は15文字以内で入力してください。

### 配信設定

配信を希望する情報にチェックを入れてください。



メールマガジン



健診結果登録のお知らせ



医療費通知

確認ステップに進む



個人情報・利用規約ステップに戻る

4

ご自身のメールアドレス/  
パスワード/その他情報を入  
力ください。

「確認ステップに進む」を  
クリックしてください。

# 1. KENPOS 初回登録の流れ

—— 初回登録（内容確認） ——

氏名（カタカナ）  
〇〇〇〇（〇〇〇〇 〇〇〇）

生年月日  
1983年11 年22 日

ログインID  
XXXXX@XXX.co.jp

メールアドレス  
XXXXX@XXX.co.jp

パスワード  
\*\*\*\*\*（セキュリティ上非表示）

ニックネーム・氏名・氏名公開設定  
ニックネーム：クロちゃん

ひみつの質問  
好きな食べ物は？

ひみつの質問の答え  
\*\*\*\*\*（セキュリティ上非表示）

配信設定  
メールマガジン：受け取らない  
健診結果登録のお知らせ：受け取る  
医療費通知：受け取らない

メールを送信する >

5

入力情報を確認し、「メールを送信する」をクリックしてください。

—— 初回登録（仮登録メール送信） ——

⚠ まだ登録は完了していません

✕

ご登録いただいたメールアドレスに「【KENPOS】仮登録完了のお知らせ」メールを送信しました。  
記載されているURLを24時間以内にクリックし、登録を完了させてください。

登録したアドレス宛に仮登録メールが送信されます。

※ドメインは以下の通り  
[@kenpos.jp](mailto:@kenpos.jp)

仮登録が完了いたしましたので、ご連絡いたします。  
24時間以内に以下のURLにアクセスいただき、初回登録を完了してください。

[URL]  
<http://kconfir-m1-fweb:56411/common/Ticket.aspx?key=1&id=AA12A035-9231-4F8C-87DA-BDA88DAA8A93>

24時間以内に  
メール文面内のURLを  
クリックして初回登録完了。

## 2. KENPOS ログインの流れ

KENPOSへアクセスする。

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

※Google等で「KENPOS」と入力して検索することも可能

スマートフォン用  
QRコード



KENPOS 検索

みんなの健康応援サイト  
**KENPOS**

—— 初回登録/ログイン ——

初回登録

初回登録ページに移動する >

ログイン

1. ログインIDを入力してください。

例) 1000-123456 または xxx@xxxx.com など

ログインIDをお忘れの方 >

2. パスワード入力ボタンを押下しパスワードを入力してください。

パスワードを入力する >

1

初回登録で設定した  
ログインIDを入力して  
「パスワードを入力する」ボタン  
を押してください。

みんなの健康応援サイト  
**KENPOS**

—— パスワード入力 ——

ログインID

パスワード

このサイトは Google Play Protect で保護されています。  
Google のプライバシーポリシー と 利用規約 が適用されます。

ログイン状態を保持する

パスワードをお忘れの方 >

ログインする >

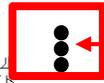
2

パスワードを入力して  
「ログインする」ボタン  
を押してください。

※「ログイン状態を保持する」  
をチェック頂くと、  
次回以降、ID/パスワードの  
入力が不要となります。

※画面はイメージです。実際のものとは若干異なる場合がございます。

# 3. KENPOS の TOP画面



**【忘れずに！】**  
**<Googleの場合>**  
 画面右上の赤枠部分を  
 クリック  
 「ホーム画面に追加」  
 端末にアイコンが表示

**<i-Phoneの場合>**  
 TOP画面の一番下の  
 赤枠部分をタップ  
 下へスクロールして  
 「ホーム画面に追加」  
 端末にアイコンが表示



## KENPOSからのお知らせ

お知らせ一覧を見る >  
 2020/03/05 **NEW**  
 商品交換サイトが利用できません

**毎日の記録**   
 ミッションを達成してチケットをもらおう！

歩数 体重 行動 睡眠 WEB GYM 朝食 昼食 夕食

**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！

実績 **5049** 歩 目標 8,000 歩

入力する >

**体重** ミッション

今日の体重を入力して更新するとチケット1枚GET！

体重 -- kg 体脂肪率 -- %  
 腹囲 -- cm BMI --

入力する >

**行**

目 行動を  
 できた C

自身の健康記録を見る >

日々の健康状態を  
 記録することができます。  
 記録してKENPOSチケット  
 を貯めましょう！

**クイズ**   
 クイズに解答してチケットをもらおう！

Q 自治体の乳がん検診で行われる検査は？

MRI検査  超音波検査  マンモグラフィ検査

> 解答する

1日1回クイズに回答  
 するとKENPOSチケットが  
 もらえます。

**アプリ連携**

**KENPOS ウォーキングアプリ**

歩数・体重/体脂肪率が、KENPOSにラクラク記録できるスマートフォン専用の歩数計アプリです。歩数の計測、体重/体脂肪率の入力管理のほか、消費カロリーやダイエットサポートなど嬉しい機能も！

**あすけん**

あすけんはPCやアプリで簡単に食事の記録をするだけで、管理栄養士からのアドバイスが受けられるサービス！今日からあなたのダイエットが変わります！

**WEBGYM**

運動したいけど、近くにジムがない、忙しくて通えない、また、自宅や職場など色々な所で運動がしたい。WEBGYMはそのような方向けのアプリケーションです。パーソナルトレーナーが考案したメニューやフィットネスクラブで行われているレッスンが利用できユーザー同士が繋がることでお互いに励まし合うことができます。

アプリとの連動で  
 歩数・体重の自動連携や  
 食事・運動を記録する  
 ことができます。



**個人所有の端末への  
 各種アプリインストールは  
 ここから**

※ Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、iPod touch は米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。AppStoreはApple Inc.のサービスマークです。  
 ※ Android、Google Play、Google Playロゴは、Google Inc.の商標です。

※ 画面はイメージです。実際のものとは若干異なる場合がございます。

# 4.任意：「あすけん」の会員登録（無料）とKENPOS連携

①KENPOSにログインし、TOP画面上部の「毎日の記録」の『朝食』『昼食』『夕食』のいずれかをクリック。『入力する』をクリック



② 表示された”食事ミッション”の「あすけん」をクリックします

## 食事ミッション

あすけんで朝の食事を記録して更新するとチケット1枚GET！

あすけんで昼の食事を記録して更新するとチケット1枚GET！

あすけんで夜の食事を記録して更新するとチケット1枚GET！

「あすけん」で入力できます

あすけん

中止する

③ ”あすけん”画面が表示されるので、『無料登録』をクリック



(注)プレミアムサービス(有料)はすべて個人負担となりますのでご注意ください。

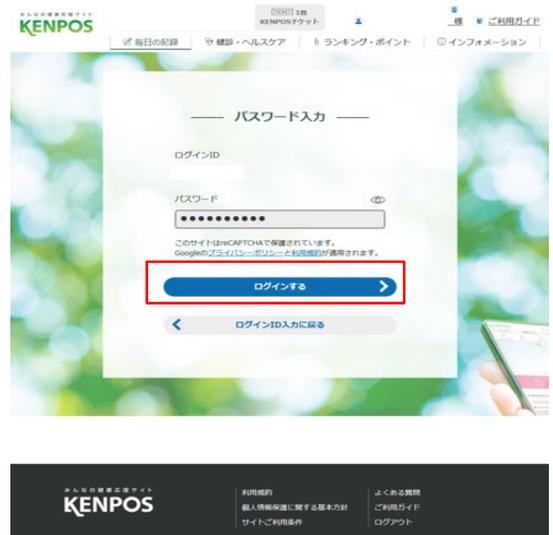
※「あすけん」の既存ユーザーの方は「ログイン」をクリック

# 4.任意：「あすけん」の会員登録（無料）とKENPOS連携

④ “あすけん認証”画面にて、ログインIDを入力(確認)し、『パスワードを入力する』をクリック



⑤ “パスワード入力”画面にて、パスワードを入力し、『ログインする』をクリック



⑥ あすけんの“新規会員登録”画面にて必要情報を入力し、同意のうえ、『入力内容を確認』をクリックし、“登録内容の確認”画面で内容を確認後、『登録する』をクリック



⑦ 会員登録完了画面が表示され、KENPOSとの連携完了

## 【別の登録方法】

1アプリインストール(右上のQR)、2新規会員登録、3KENPOSとの連携(前項の①~③)でも可能です。

【食事記録の方法】 ※「写真」はプレミアム会員用のため、「記録」(検索登録)でお願いします。  
1朝食・昼食・夕食の「記録」、2「キーワード」にメニューを入力して検索(例:納豆)、3該当するものを選択して「登録」

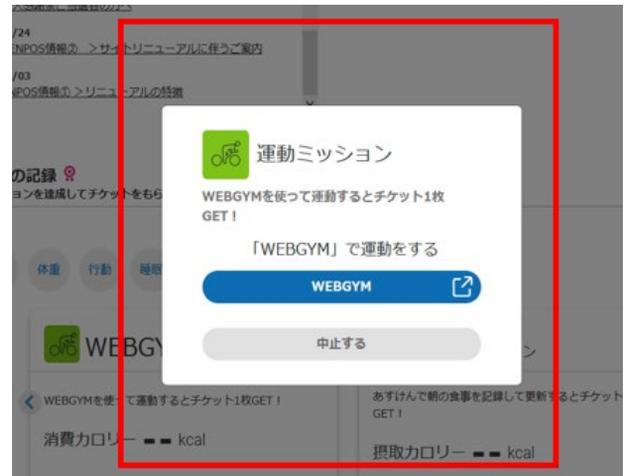


# 5.任意：「WEBGYM」の会員登録（無料）とKENPOS連携

① KENPOSにログインし、KENPOSのTOPページ内、毎日の記録エリアにてWEBGYMアイコンをクリック

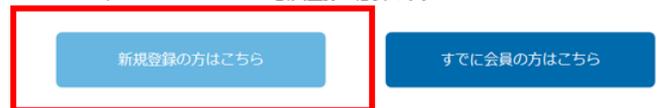


② WEBGYMミッションカードの『入力する』をクリック後、『WEBGYM』をクリック



③ 別窓でWEBGYM連携設定画面に遷移。『新規登録の方はこちら』をクリックし、新規登録画面を表示

ご利用はスマートフォンアプリ「WEBGYM」への会員登録が必要です。



④ 新規登録画面で必要情報を入力。利用規約に同意するにチェックを入れ、『登録』をクリック

お名前 **必須**  
お名前

ニックネーム **必須**  
20文字以内  
※ニックネームは公開されます

メールアドレス **必須**  
webgym@sportsoasis.jp

パスワード **必須**  
英数字6文字以上20文字以内

生年月日 **必須**  
年 月

目標 **必須**  
選択してください

性別 **必須**  
選択してください

ジムの利用 **必須**  
選択してください

利用規約に同意する

登録

⑤登録完了画面が表示されるので、AppStoreまたはGooglePlayよりWEBGYMアプリをダウンロードします

メールアドレス、パスワードを使用してWEBGYMアプリにログインしてください。



## 5.任意：「WEBGYM」の会員登録（無料）とKENPOS連携

- ⑥ WEBGYMアプリダウンロード後、アプリ内に表示された『ログイン』をクリック

※会社貸与のiPhoneは画面のアイコンをタップ



- ⑦ ログイン画面で、先ほど④で入力したメールアドレスとパスワードを入力し、『ログイン』をクリック



- ⑧ **登録完了！**基本サービスを無料で利用できます。  
WEBGYMで、実施したい動画を選択し、運動をします。最後まで運動をすると、KENPOS上に消費したカロリーが表示され、KENPOSチケットが付与されます。



「筋トレ」、「ストレッチ」、「ヨガ」、「お子さんと一緒にできるエクササイズ」など  
たくさんの動画(5～10分程度)を無料で  
視聴することができます。

★自分に合った動画を見つけてカラダを  
動かしてみませんか？

(注)プレミアムサービス(有料)はすべて個人負担  
となりますのでご注意ください。