

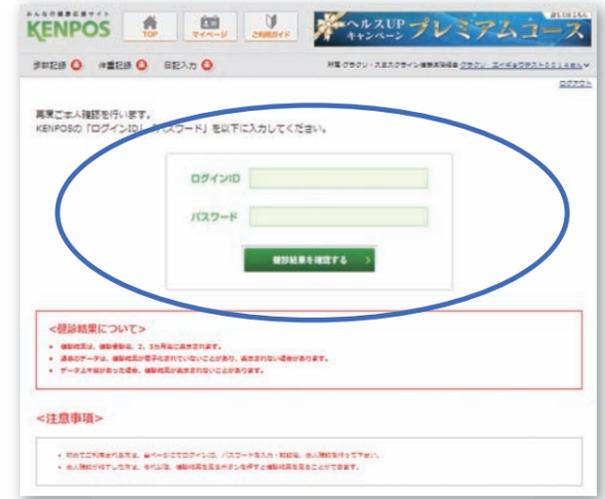
# KENPOS セルフケア

## ＝健診結果閲覧方法（被保険者のみ）＝

1 WELBOX 経由で KENPOS にログインした後、「KENPOS セルフケア」をクリックする。



2 健診結果表示のため、本人確認画面が表示されるので、KENPOS 初回登録時に登録した ID とパスワードを入力する。(ID・パスワードが不明な方は裏面参照)



3 初回のみ、本人認証強化のため認証番号を発行する。(携帯メールまたは SMS に認証番号が送られてくるので、画面に入力する。)



2 回目以降はこの画面は表示されません。

4 KENPOS セルフケアのトップ画面が表示される。



### 健診結果スライドショー

検査項目ごとに、「自分の検査結果」「同年代の検査結果状況」「検査概要」「生活習慣改善のヒント」を分かりやすく解説しています。



**検査概要**  
脂質とは、血液中の中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールのことです。血液中の中性脂肪が増えすぎると、血管が詰まりやすくなり動脈硬化の原因となります。また、血液中のHDL コレステロールが減少したり、LDL コレステロールが増えすぎると動脈硬化を促進します。脂質は、食生活、運動のほかに、メタボリックシンドロームを予防する重要な要素です。医師やカウンセラー、看護師などの専門家に相談してください。血液検査によって血液中の中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールの値を測定します。メタボリックシンドロームの診断は、中性脂肪値がHDL コレステロール値の2倍以上の場合に行われます。

**検査結果からわかる病気**  
中性脂肪：内臓脂肪肥満、動脈硬化など  
HDL コレステロール：内臓脂肪肥満、動脈硬化、糖尿病、高血圧、心臓病など  
LDL コレステロール：内臓脂肪肥満、動脈硬化、糖尿病、高血圧、心臓病など

**判定基準**  
中性脂肪  
●正常レベル(今のところ異常がないレベル): 150mg/dL未満  
●保健指導レベル(保健指導の対象になる可能性があるレベル): 150mg/dL以上  
●受診勧奨レベル(医師の診察が必要と考えられるレベル): 300mg/dL以上  
HDL コレステロール  
●正常レベル(今のところ異常がないレベル): 40mg/dL以上  
●保健指導レベル(保健指導の対象になる可能性があるレベル): 40mg/dL未満  
●受診勧奨レベル(医師の診察が必要と考えられるレベル): 35mg/dL未満  
LDL コレステロール  
●正常レベル(今のところ異常がないレベル): 130mg/dL未満  
●保健指導レベル(保健指導の対象になる可能性があるレベル): 130mg/dL以上  
●受診勧奨レベル(医師の診察が必要と考えられるレベル): 180mg/dL以上

### 健診結果一覧

自分の検査結果を経年で確認できます。特に、メタボ判定は、リスク判定を信号色で表示しているため、検査結果がどのレベルに該当しているのか、一目でわかります。

生活習慣病予防サービス KENPOS セルフケア

メタボリックシンドローム判定項目

● 正常レベル (今のところ異常がないレベル)  
● 保健指導レベル (保健指導の対象になる可能性があるレベル)  
● 受診勧奨レベル (医師の診察が必要と考えられるレベル)

結果値は、健診受診日から2~3ヶ月程度で反映されます。

| 項目   | 検査項目          | 基準値                      | 最新の結果値 (2012/05/21) | 過去の結果値 (2011/05/24) | 過去の結果値 |
|------|---------------|--------------------------|---------------------|---------------------|--------|
| 身体計測 | 身長 (cm)       |                          | 157.3               | 157.6               |        |
|      | 体重 (kg)       |                          | 43.2                | 44.9                |        |
| 腰囲   | 腰囲 (cm)       | ● 90以上                   | 62.0                |                     |        |
|      | BMI           | ● 25.0以上                 | 17.5                | 18.1                |        |
| 血圧   | 最高血圧 (mmHg)   | ● 130~139.9以上<br>● 140以上 | 116                 | 134                 |        |
|      | 最低血圧 (mmHg)   | ● 85~89.9<br>● 90以上      | 76                  | 82                  |        |
|      | 血圧を下げる薬を飲んでいる |                          | いいえ                 | いいえ                 |        |
|      | 中性脂肪 (mg/dL)  | ● 150~299.9<br>● 300以上   | 96                  |                     |        |

#### 【注意事項】

- 健診結果は、通常受診後3カ月程度経過してから表示されますが、医療機関の都合により、遅れる場合もあります。
- 生活習慣病に関連したものをメインで取り扱っているため、一部の項目が反映していない場合があります。
- 過去のデータは、健診結果が電子化されていないことがあり、表示されない場合があります。

# KENPOS セルフケア -ID・パスワードの確認方法-

1 WELBOX 経由で KENPOS にログインした後、「KENPOS セルフケア ID とパスワードについて」をクリックする。



2 初回登録時に登録した KENPOS ログイン ID とパスワードが不明な場合は、それぞれの「忘れた場合はこちら」をクリックして、確認または再発行する。



**ログインID確認**

\*は必須項目です。

登録メールアドレス \*

生年月日 \* 1970年 01月 01日

送信

登録メールアドレスに、現在設定されているログイン ID が送信されてきます。(登録メールアドレスをログイン ID に設定している場合があります。)

**パスワード再発行**

\*は必須項目です。

登録メールアドレス \*

生年月日 \* 1970年 01月 01日

送信

登録メールアドレスに、仮パスワードが送信されますので、すぐにパスワード変更を行って下さい。

(迷惑メール受信拒否設定をしている場合は、「@kenpos.jp」の受信設定を行ってから送信して下さい。)

## KENPOS 健康増進機能

## -その他のサービス-

### インセンティブプログラム (被保険者)

生活習慣改善や健康診断結果に応じて  
GSK ポイント (1 ポイント=1 円) を付与します。

#### ヘルス UP キャンペーンによるポイント付与

実施時期：春、秋の2回実施

- 問診から課題のある生活習慣のアクションメニューを選択し、8週間アクションメニューを実行してください。
- メニューの選択は最大4つとし、達成は3つまでポイント付与します。(1アクションに対し1000P)
- 問診回答 (300P) とアクションメニュー選択 (200P) もポイント付与します
- すべての生活習慣に課題が無い場合は2000P付与します

#### 健康診断によるポイント付与

条件：4月から8月に受診した者

- 健診結果が良かった ▶ 1000P (2年連続はプラス500P)  
GSK 基準 1~4 非該当者  
メタボ基準非該当者
- 健診結果が改善した ▶ 1000P  
GSK 基準による改善 例) レベル 1→2.3 非該当 レベル 2→3  
メタボ基準による改善 例) 該当者→予備群、非該当

たまったポイントで約500種類の素敵な商品と交換可能です。  
KENPOS トップ画面右上の「GSK ポイント」から確認して下さい。

GSKポイント  
12,500ポイント  
> 履歴を見る  
> GSKポイントとは？  
> GSKポイントを使う

#### 交換商品 (例)



ポイントの有効期限は、付与日から1年経過後の年度末(3月末日)までです。

### みんなで楽しく健康管理をはじめよう!

(被保険者、被扶養家族共通)

KENPOS に登録すると、一人ひとりに専用のマイページをご用意。  
ご自身のプロフィールや体重・BMI や歩数などを管理することができます。

#### 1 今週の歩数

「歩数を入力する」をクリックして、その日歩いた歩数を入力します。「詳しく見る」をクリックすると、最新の歩数推移がグラフで表示されたり、ランキングの順位を確認することができます。



#### 2 今週の体重

最新の体重推移がグラフで表示されます。身長を登録していると、BMI メーターで自身の肥満度を確認することもできます。

#### 3 健康日記を書く

健康に関する出来事を日記に書いてみましょう。日記は「全員に公開」「マイメンバーに公開」等、公開範囲を設定することができます。マイメンバーの日記に「拍手」をつけたりコメントを書くこともできます。



\*一部画面の仕様変更になる場合があります。予めご了承ください。

参加して楽しむことが出来るコンテンツを豊富にご用意しています!

健康活動を通じてためた「KENPOS 抽選券」で  
素敵な景品を獲得しましょう。(GSK ポイントとは異なります)