

みんなの健康応援サイト

KENPOS

登録・利用料無料

セルフメディケーションのループで健康応援ポイントがもらえます

あなたのポイントどれだけ貯まってる？
今すぐチェック！



スマートフォン用二次元コード
もしくは
KENPOSで検索！



KENPOS

検索

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



初回登録

記号・番号
保険者番号

【確認方法】

- ・マイナポータル
- ・資格確認証

被保険者 初回登録・ログインキャンペーン

2026年4月1日(水)～2026年5月31日(日)

この期間に初回登録・ログインすると

100ポイント がもらえます 💰 ※いずれか1回のみ

(ポイント付与時期は2026年6月15日頃予定)

ジェイテクト健保の健康応援ポイント

健診結果の確認

項目	項目	基準値	
受診日	健診受診日(年月日)		2025/7/20
受診機関	健診機関名		
理学所見	既往歴		なし
	自覚症状		なし
	他覚症状		なし
	家族歴		
身体計測	身長(cm)		163.0
	体重(kg)		56.5
脂質	脂質(cm)	● 90以上	68.0
	BMI	● 25.0以上	21.2
聴力	聴力(右)		所見なし
	聴力(左)		所見なし
視力	視力検査方法		
	視力(右)		所見なし
	視力(左)		所見なし

健診受診で最大1200ポイント

付与基準	ポイント数
健康診断・特定健診を受診した パート先等の健診結果を提出した	100
血圧・血糖・脂質すべて基準値内 (服薬者も含む)	700
BMIが18.5以上25未満	200
喫煙をしていない	200

毎日の記録

毎日コツコツ行動記録でポイ活

自分の健康記録を見る

02/09 02/10 02/11 02/12 02/13 02/14 02/15

- 行動: できた 3回, できなかった 0回
- 歩数: 実績 4,867歩
- 体重: 65.0kg, 体脂肪率 14%
- 睡眠: 充分とれた 😊, 起床時刻 07:00
- 血圧: 120/78/62
- 食事・運動: 摂取カロリー, 消費カロリー

付与基準	ポイント数
1日8000歩以上達成	3/日
行動目標の実績を記録 (目標は事前に10項目まで設定可 ただしポイント付与は3項目まで)	1/項目 最大3/日
歩数・行動記録の継続達成 (1か月のうち20日以上 ※1 8000歩達成かつ行動目標の実績を記録)	100

※1 付与対象は1か月・3か月・6か月・1年継続
それぞれ年に1回ずつ

毎日ログイン！ KENPOSチケットでもポイ活

以下を実施するとチケット獲得！

- ・ログイン
- ・体重記録
- ・血圧記録
- ・運動動画閲覧 など

