

# kencom (ケンコム) とは

健康保険組合が提供する、加入者が【無料】で利用することができる健康増進サービスです

## 健康診断結果



## 個人に合わせた記事の提供



## 将来の生活習慣病発症リスク



## ひさやま元気予報



## ポイントインセンティブ

メニュー	ポイント数
Kencom登録	500pt
歩数記録	2pt/月
健康診断受診	300pt/年
非喫煙者	300pt/年



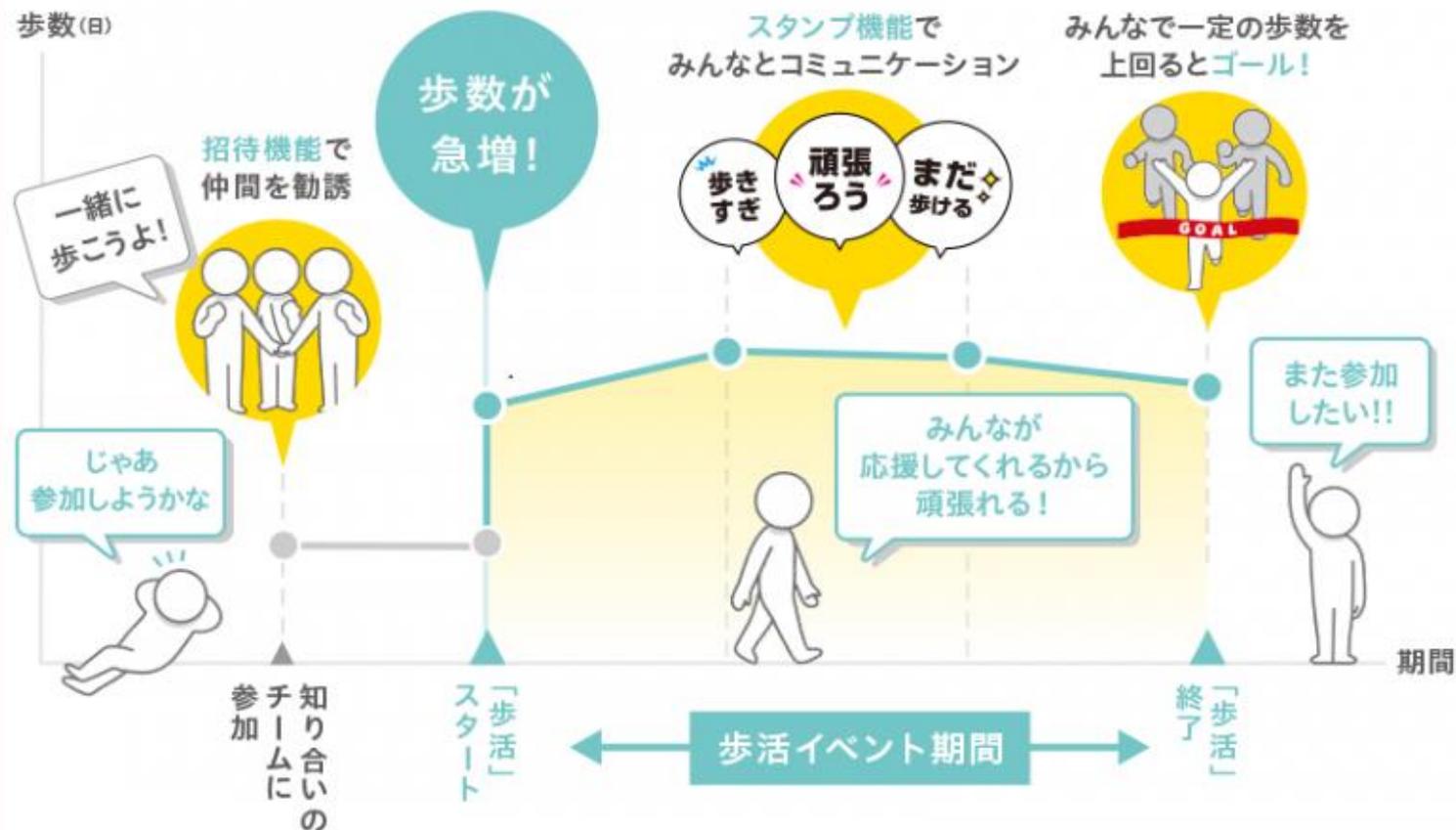
1pt=1円でギフト券や賞品に交換可能

事業所が指定する任意のメニュー・ポイントでも付与することができます

# みんなで歩活（あるかつ）とは

kencom上で年2回（春・秋）実施されている、【チーム対抗型】のウォーキングイベントです

- 同僚やご家族で参加する**チーム戦**です
- **2~10**名でチームを組み、期間中のチームの歩数スコアや平均歩数でランキングを競います
- チームメンバー同士スタンプを使って**コミュニケーションを取りながら**歩いて頂けます
- 参加するには、必ず**kencomに会員登録**する必要があります



# みんなで歩活の促進メリット

## コラボヘルス/健康経営の一環として

健康優良法人認定の申請にも活用可能

健康経営銘柄2020選定基準及び健康経営優良法人2020（大規模法人部門）認定基準 抜粋

健康課題の把握	②定期健診受診率（実質100%） ③受診勧奨の取り組み ④50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施
対策の検討	⑤健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標（計画）の設定 ※「健康経営優良法人2021」の認定基準では必須項目とする
ヘルスリテラシーの向上	⑥管理職又は従業員に対する教育機会の設定 ※「従業員の健康保持・増進やメンタルヘルスに関する教育」については参加率（実施率）を測っていること
ワークライフバランスの推進	⑦適切な働き方実現に向けた取り組み
職場の活性化	⑧コミュニケーションの促進に向けた取り組み
病気の治療と仕事の両立支援	⑨病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取り組み（⑩以外）
保健指導	⑩保健指導の実施及び特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み ※「生活習慣病予防者への特定保健指導以外の保健指導」については参加率（実施率）を測っていること
健康増進・生活習慣病予防対策	⑪食生活の改善に向けた取り組み ⑫運動機会の増進に向けた取り組み ⑬女性の健康保持・増進に向けた取り組み
感染症予防対策	⑭従業員の感染症予防に向けた取り組み
過重労働対策	⑮長時間労働者への対応に関する取り組み



2019年度健康経営銘柄・優良法人取得済法人の内、kencom利用可能な法人数

# 60社以上

## 職場のコミュニケーション活性化

### ランキングで競争



### チーム通算スコアランキング



### TeamDeSC



今日のチームスコア  
最大 80,000 **45,365**



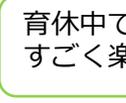
### チームで交流



### 参加者の声（アンケート結果より）



会社での参加者同士のコミュニケーションに役立っています



育休中ですが職場のみんなと一緒にできて、すごく楽しかったです。

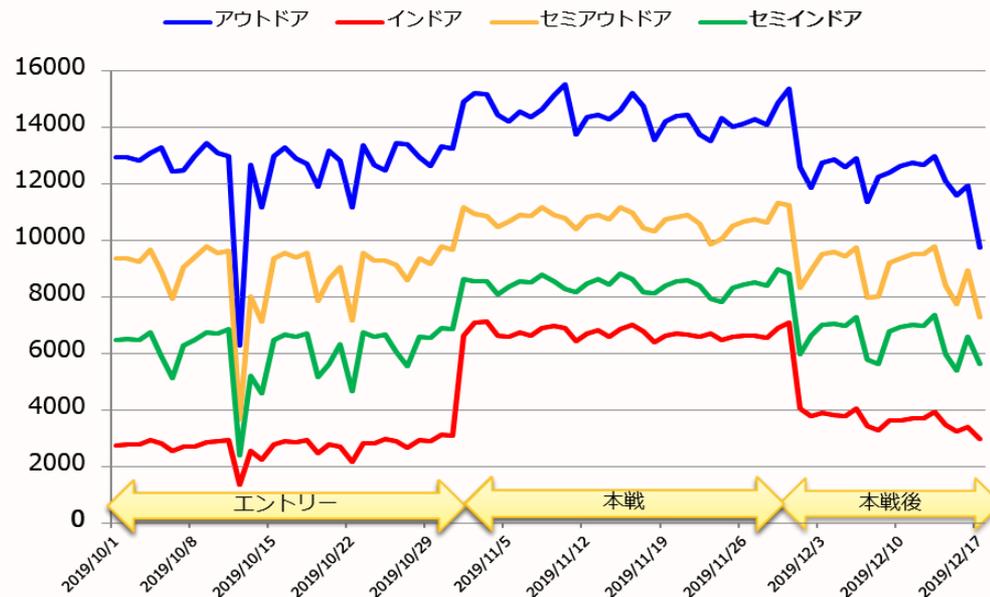


会社構内のウォーキングでは、普段会わない知り合いと会えて会話ができた。久しぶりの者もいてお互いの健康状態や近況等の情報交換ができた。

# みんなで歩活の実績①

歩活をきっかけに「歩く」ことが習慣化  
特に普段歩かない方の歩数上昇が顕著

2019年秋 歩活参加による平均歩数の増減率			
	本戦開始前	本戦期間中	本戦終了後
アウトドア	100%	115%	97%
セミアウトドア	100%	122%	101%
セミインドア	100%	138%	107%
インドア	100%	246%	133%



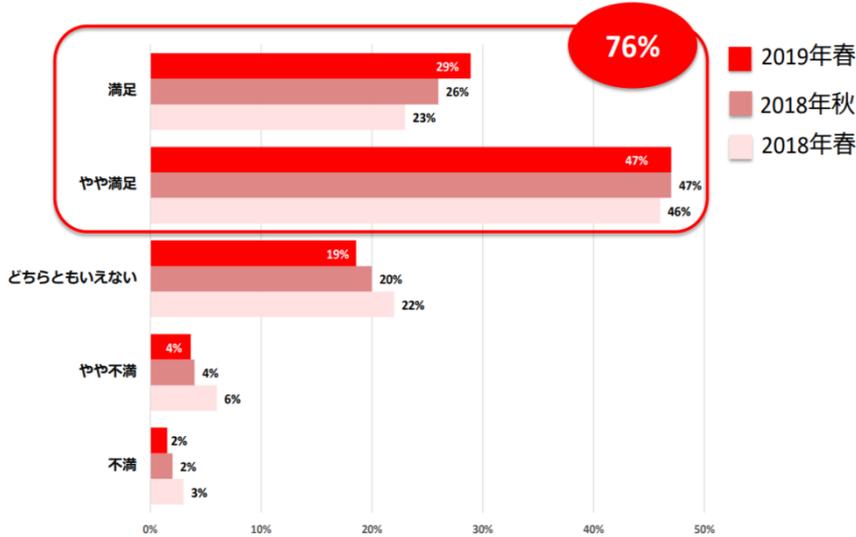
- ※セグメント定義について  
歩活エントリー期間中の平均歩数に応じて定義
- ・ インドア 1歩～4,000歩
  - ・ セミインドア 4,001歩～8,000歩
  - ・ セミアウトドア 8,001歩～10,000歩
  - ・ アウトドア 10,001歩以上

# ご参考】みんなで歩活の実績②

## 「楽しみながら、健康に」なれるイベント

**ユーザー満足度70%以上**  
初回開催から連続キープ

・みんなで歩活に対する満足度を教えてください



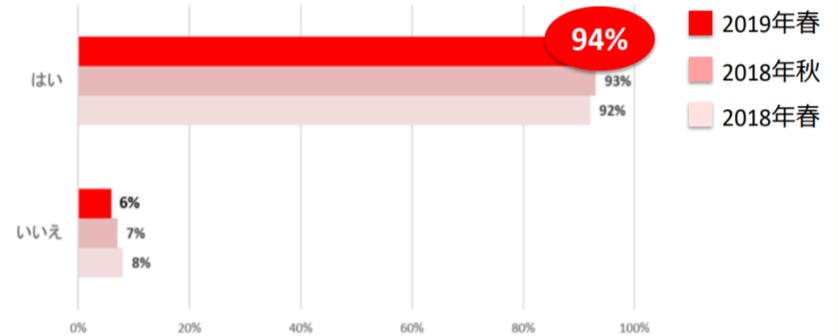
### 参加者の声

単身赴任なので家族と離ればなれですがお互いのスマホで相手の歩数を確認できるので、励みになりました



**次回も参加したいユーザー90%以上**  
初回開催から連続キープ

・次回のみんなで歩活に参加したいと思いますか



### 参加者の声

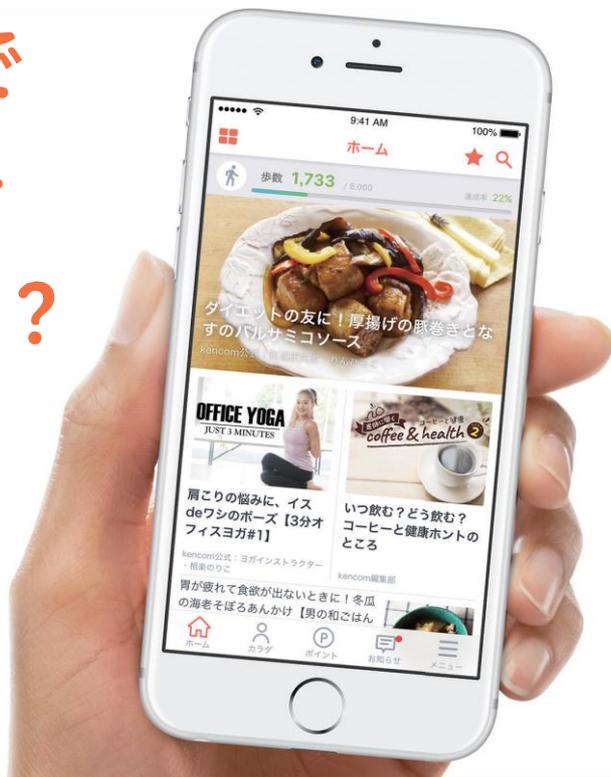
過去に仕事で接点のあったメンバーでチームを組んだので、日々顔を合わせることがありませんでしたが、LINEでグループを作って励まし合うことで3位に入ることができました！秋も同じチームでエントリーしました。前回の自分たちに負けないよう、無理のない範囲で頑張りたいと思います。



ケンコム

# kencomアプリで 楽しい健康習慣を 始めてみませんか？

これなら続けられる！



自分のカラダの変化に、気づく・変わる・楽しくなる。

健診結果がスマホで見れる。  
あなたに合わせた記事をお届け。



人によって  
記事が違うんだ～

※特定健康診査のみ閲覧できます

歩数や体重、体温など、  
身体の変化を記録。



体温も記録  
できるんだね

育成ゲームで  
楽しく健康に。

か、かわいい…



ポイントを貯めて  
ギフト券を当てよう。

やったー！また  
当たっちゃった♡



## さっそくkencomを始めてみましょう！

kencomのはじめ方は  
裏面をご覧ください。



## kencomの登録方法

### STEP 1 二次元コードからkencomアプリをダウンロード

スマートフォンで二次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。



App Store  
からダウンロード

Google Play  
で手に入れよう

kencom  もしくはアプリストアで「kencom」と検索

### STEP 2 kencomアプリを起動してメールアドレスを入力

kencomアプリを起動させてはじめての方ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力してください。



### STEP 3 保険証情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



### STEP 4 kencomに登録完了

今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。パソコン・スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。



## 健診結果の見方

用意するもの 圧着ハガキ等に記載された健診閲覧コードが必要です



### 1 アプリ右端のメニューを選択。



### 2 メニューから健診・検診結果を選択。



### 3 ハガキに記載された健診閲覧コードを入力してください。



### 4 健診結果をご覧になれます。



さっそくkencomを始めてみましょう!

