

生活習慣病のリスク

生活習慣病は、不健康な生活習慣によって発症リスクが高まると言われています。重症化する前に、自らの意思で予防に取り組むことが大切です。

生活習慣病（代表例）

糖尿病 高血圧 脂質異常症

高尿酸血症・痛風 動脈硬化

<こんな習慣が原因かも…>

- 毎食の栄養バランスが乱れている
 - 適量以上に飲酒する
 - タバコを吸う
 - 十分な睡眠がとれていない
 - 過度なストレスを抱えている
- 等

自覚症状がはっきり現れにくく、
気付かないうちに病気が進行してしまう恐れも



誰しもが
リスクを抱えています！



放っておくと…
日本三大死因の危険因子になり得る

順位	死因
1位	悪性新生物<腫瘍>
2位	心疾患（高血圧性を除く）
3位	老衰
4位	脳血管疾患

厚生労働省『令和元年（2019）人口動態統計月報年系（概数）の概要』より

疾病予防のため、日頃から自身の健康状態を把握しておきましょう！

KENPOS機能紹介

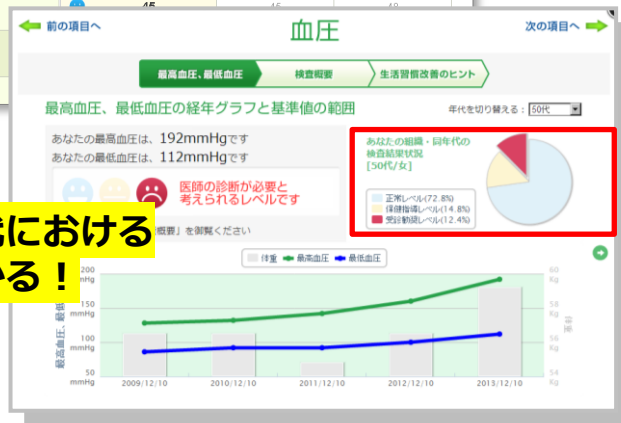
KENPOSでは自身の健康管理を把握するための機能が盛りだくさん。
過去3年分の健診結果や、結果に応じた情報提供・改善アドバイスを閲覧できます。

① 健診結果の閲覧

項目	検査項目	基準値	今年度の結果値 (2013/04/10)	過去結果値 (2012/07/11)	過去結果値 (2011/07/09)
身体計測	身長(cm)		169.1	170.1	169.7
	体重(kg)		71.0	69.6	68.2
BMI	BMI(kg/m ²)	25.0以上	24.8	23.1	23.7
腰圍	腰圍(cm)	85以上	86.8		
血圧	最高血圧(mmHg)	130~139.9以上 140以上	113	111	111
	最低血圧(mmHg)	85~89.9 90以上	83	88	83
	血圧を下げる薬を飲んでいる		はい	はい	しりえ
脂質	中性脂肪(mg/dl)	150~299.9 300以上	133	151	123
	HDLコレステロール(mg/dl)	34.1~39 34以下	45	45	49
	LDLコレステロール(mg/dl)	120~139.9 140以上			

自身の健診結果を
経年で比較できる!

同団体・同年代における
結果状況がわかる!



② アドバイス閲覧

リスクに応じた
アドバイスがもらえる!

※判定条件や表示コメントは、
厚生労働省「健診結果とその他必要な情報の提供
(フィードバック) 文例集」を基準にしています。

健診結果 閲覧方法 (KENPOSセルフケア)

トップページ > 健診・セルフケア > セルフケア よりお進みください。

【KENPOSトップページ】



KENPOSパスワードの入力が必要です。

— ログイン —

再度ご本人確認を行います。

KENPOSの「パスワード」を以下に入力してください。

パスワード

ログインする

<本人確認画面が表示された場合>

- ① 携帯メールアドレス or 携帯電話番号 (SMS)
- ② 生年月日 を登録ください。

ケータイメールアドレス:

携帯電話番号: 携帯電話番号はハイフンを除いて入力してください。

生年月日: (例) 1978年1月5日の場合、「19780105」を入力して下さい。

認証番号発行

【セルフケアトップページ】

みんなの健康応援サイト
KENPOS

— セルフケアご利用にあたって —

KENPOSセルフケアとは

①自分を知る (医師・検査・検査結果)
②目標を立てる (目標日・行動日)
③行動する (医師・検査・検査結果)

健康診断は、病気の早期発見、早期治療のほか、生活習慣の改善を促し、病気を予防するといった大切な役割をもっています。糖尿病や高血圧などの多くの生活習慣病は初期には自覚症状がなく、健診を受けてはじめてそのリスクを知ることができます。しかしながら、せっかく健診を受診しても、それだけで満足してしまっていたり、健診結果の内容を理解することが難しいと感じる方も多いのではないのでしょうか？

ただ受診するだけでなく、健診結果を確認して生活習慣の改善に役立てることが大切です。

KENPOSセルフケアは、メタボリックシンドロームという概念に着目して、不健康な生活習慣による生活習慣病の発症・重症化を予防するためのセルフケア（自己管理）ができるようになることを目的としています。

サイト内では、健診結果の経年変化をわかりやすく表示したり、どのようなリスクが生まれるかをわかりやすく表記したり、生活習慣の具体的な改善方法を解説しています。

生活習慣改善のための行動日帳は、KENPOSマイページと連携して、日々実践できたか否かを記録することができます。是非、本サイトを皆さんの健康のセルフケア（自己管理）にお役立てください。

あなたの健診結果

健診結果一覧表

あなたの検査結果を経年で確認できます。メタボリックシンドロームの判定項目は、検査結果がどのレベルに該当しているのか、一目でわかるようになっています。

健診結果一覧表へ

健診結果は、健診受診後、2～5カ月後に表示されます。

注意事項

※携帯メールアドレスはdocomo、au、SoftBankの3社のみ対応しているため、上記3社以外の携帯電話をご使用の方は、電話番号(SMS)でご登録ください。

※メール受信/拒否設定によっては、メールが届かない場合があります。「noreply_selfcare@kenpos.jp」からのメールを受信できるよう、受信/拒否設定を変更ください。

※携帯電話番号はdocomo、au、SoftBank、楽天モバイル他、SMS受信可能な番号に対応しています。

アドバイス 確認方法 (マイ健康ナビ)

トップページ > 健診・セルフケア > マイ健康ナビ よりお進みください。

【KENPOSトップページ】



➡ リスクを知る

健診結果に紐づくチャート、危険度セルフチェック

➡ 自分を知る

リスクに対する情報や健康ドリル

まずはWELBOXから
初回登録しましょう！



<WELBOX スマートフォン用URL>

KENPOSアプリをダウンロードすると便利です



<アプリ ダウンロードURL>

