

# KENPOS おすすめコンテンツ<1月号> ～重症化を予防！健康的な生活習慣の重要性～

## お正月太りを解消！2022年は「セルフケア」に取り組んでみませんか？

年末年始で生活習慣が乱れてしまった…。体重が一気に増えてしまった…。という方！  
今こそご自身の健康状態を知り、整えるチャンスです。

### 肥満を解消するための7つの方法 (出典：英国心理学会)

1. 食事の記録をとる
2. 食べることに集中する
3. 1食分の量を減らす



4. ストレスの原因を解消する
5. 家族や仲間のサポートを得る
6. 生活を少しずつ変えていく
7. 専門家の治療を受ける

Psychological perspectives on obesity: Addressing policy, practice and research priorities(英国心理学会)



肥満になると…**動脈硬化**が進みやすくなり、**糖尿病**の合併症である**狭心症**、**心筋梗塞**、**脳梗塞**などが起こりやすくなります。

**KENPOSを活用して、自身のコンディションを管理し、健康維持・増進を目指しましょう！**

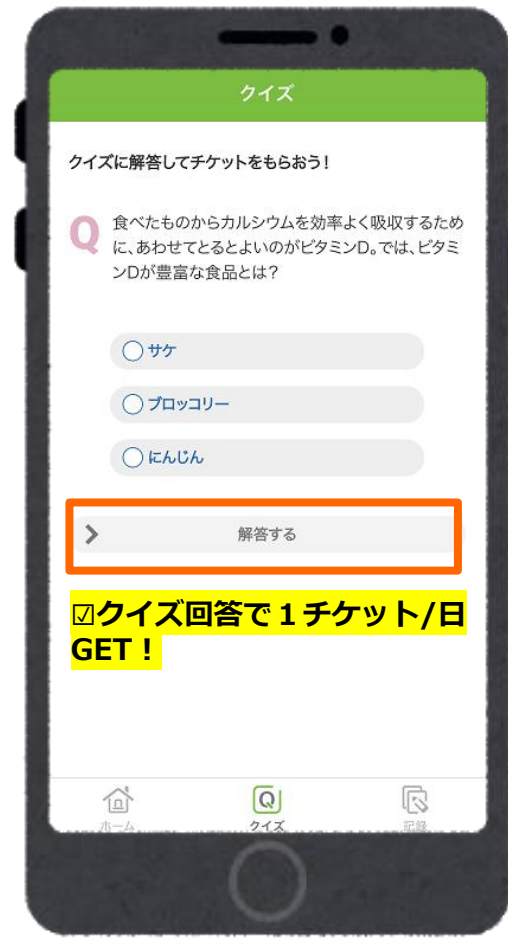
# 健康状態の記録・管理機能

KENPOSで毎日の健康記録や、設定した行動目標の管理をすることができます。  
記録するごとにチケットが貯まり、10枚集めると抽選ゲームにチャレンジできます。

## KENPOSアプリ（ホーム）



## クイズ



## 記録



# 東レ健保 行動記録・クイズ回答キャンペーンのご案内

1月1日～2月28日の間、下記付与項目の記録をすると「KENPOSチケット」に加え「東レ健保ヘルスアップポイント」をGET！

## 東レ健保 行動記録・クイズ回答キャンペーンのご案内

東レ健保では少し「健康」を意識した行動を続けることや、クイズに回答して楽しみながら健康意識を高めることを目的として、体重入力や歩数入力などの条件達成により、「東レ健保ヘルスアップポイント」を付与するキャンペーンを実施いたします。貯まったポイントは好きな商品と交換できますので、この機会に是非日々の行動記録等をKENPOSに登録して、自身の健康管理にご活用ください。

対象期間・特典

2022年 1月1日(土)～2022年 2月28日(月)

●期間中に「KENPOS」サイトまたはアプリで、下記付与項目の記録をした方にKENPOSチケット1枚プラス「東レ健保ヘルスアップポイント」を翌日に付与（1ポイント/日）致します。

※KENPOSのご利用は初回登録が必要です。

(注) 歩数などの記録は、初回登録日以降から入力が可能です。

No.	付与項目	ポイント付与条件（付与項目ごとに1ポイント付与）
1	体重入力	KENPOSで毎日、体重を入力する
2	歩数入力	KENPOSで毎日、歩数を入力する
3	行動記録入力	KENPOSで毎日、行動記録を入力する
4	食事入力	KENPOSから「あすけん」に連携し、毎日食事を入力する
5	運動入力	KENPOSから「WEBGYM」アプリに連携し、毎日トレーニング動画を閲覧する
6	クイズ回答	KENPOSで毎日更新される健康に関するクイズに回答する

### キャンペーンご利用の流れ

#### ① KENPOSに登録

キャンペーンにご参加いただくには、KENPOSへの登録が必要となります。

KENPOSはWELBOX会員サイトより登録してください

#### ② 健康活動を実施

毎日の体重・歩数などの付与項目の入力をして達成！

歩数入力等で1ポイント/日プレゼント！

#### ③ ポイントを獲得

記録した時点で「KENPOSチケット」が即日付与、記録の翌日に「東レ健保ヘルスアップポイント」が付与されます。

#### ④ お好きな商品と交換

獲得したポイントは好きな商品と交換できます！



2021年度にKENPOS抽選ゲームで獲得したポイントは2022年3月31日で失効します。ご自身のポイントをKENPOS内「ポイント通帳」で確認いただき、有効期限内に交換いただきますよう、よろしくお願ひ致します。

KENPOS についてのお問い合わせ

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

※よくある質問やチャットボットでも解決しない場合、上記問い合わせフォームよりお問い合わせください。

## 開催期間

2022年1月1日～2月28日

## ルール

下記6項目を入力すると、翌日にポイント獲得

※KENPOSのご利用は初回登録が必要です。

※記録は、初回登録日以降から入力が可能です。

No.	付与項目	ポイント付与条件（付与項目ごとに1ポイント付与）
1	体重入力	KENPOSで毎日、体重を入力する
2	歩数入力	KENPOSで毎日、歩数を入力する
3	行動記録入力	KENPOSで毎日、行動記録を入力する
4	食事入力	KENPOSから「あすけん」に連携し、毎日食事を入力する
5	運動入力	KENPOSから「WEBGYM」アプリに連携し、毎日トレーニング動画を閲覧する
6	クイズ回答	KENPOSで毎日更新される健康に関するクイズに回答する

## 景品

東レヘルスアップポイント

※各項目につき1ポイント/日（最大6ポイント/日）

集めたポイントは、好きな商品と交換できます ✨



コンビニのコーヒー

130P



WELコイン（500コイン分）

500P

など

# 2021/12/15～ KENPOSアプリがバージョンアップ！

手軽に楽しく、健康記録！

## KENPOSアプリがバージョンアップ

2021年  
12月中旬  
リリース予定



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>

新機能

1

### 月間ログインボーナス

アプリにログインするだけで1日1個スタンプが貯まります！  
スタンプが20個貯まったらボーナスチケット50枚ゲット！  
カードのデザインは毎月変わります！お楽しみに♪

※月間ログインボーナスはアプリのみの機能です。 ※スタンプカードは毎月1日に切り替わります。



**CHECK!** 月間ログインボーナスは現バージョンのアプリで  
ログイン(アプリ起動)した分もカウントされます！

- KENPOS アプリをお使いの方は、12月になったら毎日アプリを起動してください！
- KENPOS アプリをダウンロードしていない方は、今すぐストアからダウンロード！



KENPOSアプリはこちらからダウンロード！



<アプリ ダウンロードURL>

新機能

2

### クイズ

KENPOS サイトで人気の  
「健康クイズ」がアプリに  
対応！毎日答えて健康知  
識をつけましょう！

※画面下部のクイズアイコンから



新機能

3

### バナー



バナーからキャンペーンページや主要コンテンツに  
楽々アクセス！より使いやすくなります！



推奨環境はiOS 10以上、Android 6以上です。  
KENPOSを活用して寒い冬を乗り越えましょう！