

「みんなで歩活」イベント参加は、KenCoMに登録から。



さっそくKenCoMをはじめてみましょう！

### KenCoMをはじめるには？

- QRコードからアプリをダウンロード**  
QRコードを読み込むかアプリストアで「ケンコム」と検索してください。パソコンからも登録可能です。
- アプリを起動し「はじめての方」から登録を行う**  
健康保険証とメールアドレスをご準備ください。

保険証 + @ メールアドレス
- メールアドレスを認証**  
入力したメールアドレス宛に届いたメール内のURLを3時間以内にクリックしてください

これでKenCoMへの **登録は完了です**

始めるにはアプリをダウンロードするだけ！



### 次は、健康診断結果を見てみましょう

- メニューから「健診・検診結果」を押して、健診閲覧コードを入力**  
健診閲覧コードはハガキまたはメールで組合から通知しています。 ※入力後大切に保管ください。
- 秘密の質問と答えを設定する**  
あなたの健診結果情報を守るためにあなたにしか分からない秘密の質問を設定してください。

これで **健診結果** をご確認いただけます

健診閲覧コード紛失、IP/PW忘れなど、お困りの際はKenCoMお客様サポートまで  
お問い合わせ <https://kencom.jp/inquiry/new>

kenCoMで、少しずつ行動に移してみませんか？

**知る 1** 健康診断結果を見て、カラダの悪いところを復習しましょう

あなたの健診結果をKenCoMアプリで簡単に確認できます。リスクの高い疾患がわかったり、健診結果の過去からの変化がグラフで一目で確認できます。

げげっ... 血糖値が判定

**行動する 4** 今日歩いた歩数をアプリが教えてくれる

今日はたくさん歩いたな~と思った時はアプリを開いてみてください。KenCoMアプリが自動で歩数を取得して、どれだけ歩いたかグラフで表示されます。

8,000歩 到達!

**気づく 2** あなたの健診結果に合わせて、最適なニュースが届く!

あなたの健康状態を分析し、おすすめ健康ニュースを配信します。現役医師のコラム、管理栄養士のレシピ、クスッと笑えて役立つ健康のトリビアなど盛りだくさん。

血糖値に関するオススメ情報です

**行動する 5** カラダの調子が良くなってきたらイベントに参加してみましょう!

KenCoMでは、同僚やご家族と歩数を競うイベントや、楽しみながら健康になれるイベントを随時開催します! イベントに参加してさらに健康な身体を手に入れましょう!

わーい! 順位が上がったよ!

**気づく 3** 日々の体重を記録すると、カラダの変化が分かります。

日記のように歩数と体重を記録することができます。記録したデータはグラフで表示され、日々の変化が一目瞭然。

おっ、痩せてるじゃん

**行動する 6** 使って貯まるKenCoMポイントでギフト券が当たるかも!?

毎日KenCoMを使うたびに**KenCoMポイント**がもらえます。貯まったポイントを使って、ギフト券が当たるゲームで運試しはいかが?