

アプリで健康になろう!!

ケンコム kencomで歩いて 楽しみながら健康生活!

JR健保が導入している「kencom」を活用していますか？

kencomは「楽しみながら、健康に」を目的とした組合加入者様向けのICTサービスです。

スマートフォンやパソコンより無料で登録やご利用いただけます。

ログインするだけでポイントも貯められるのでこの機会にぜひご登録ください。



kencomの4つの特徴

ヘルスケア関連の 記事が毎日届く

年齢や性別・健診結果等を基に、あなたにあった健康トピックス等が表示されます。仕事や美容等の記事をご用意しています。



歩数や体重など カラダの変化を記録できる

歩数や体重等の身体にまつわるデータを記録できます。歩数等は自動連携も可能で、運動や体調の管理に役立てられます。



生活習慣病の 発症リスクを予測できる

健診の値から将来の生活習慣病の発症リスクを天気予報の様に確認できます。発症リスク改善のシミュレーションも可能です。



2,000円相当～

ポイントを貯めて ギフト券と交換できる

ログインや歩数・体重の記録などによりポイントが獲得できます。貯まったポイントはコンビニやネットショッピング等で使えるギフト券(全18種)に交換可能です。



他にもこんな機能があります！

- ウォーキングイベント『みんなで歩活』
- 健診結果閲覧
- 医療費のお知らせ閲覧
- 健康活動での育成ゲーム『kencomミッション』
- 行動目標の達成記録『行動メニュー』

kencom(ケンコム)の始め方

1 二次元コードから アプリをダウンロード

二次元コードを読み取り、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
でダウンロード

kencom

2 健康保険・共済組合 または会社を選択

kencomアプリを起動させて新規登録をはじめると、健康保険・共済組合または会社を選択してください。

新規登録をはじめ

健康保険・共済組合または会社

3 団体ID欄に 保険者番号を入力

続けて団体ID入力欄に保険証に記載されている保険者番号を入力してください。



4 kencomに登録完了! kencomミッションへ!

ホームにある卵をタップしてください。あなたのキャラクターを育てましょう!



続けて本人確認を完了のうえ
「みんなで歩活」もご参加ください!!

みんなで歩活
powered by kencom