

メールでの支援に関するご案内

支援のメールが届かない方

以下のご確認をお願いします。

- ① 複数のメールアドレスを使っている方は登録のメールアドレスのフォルダー内を探してください。

なお、登録のメールアドレスを確認したい方は

氏名と生年月日をご記入の上、**kkc_hokenshido@zai-kkc.or.jp** まで、ご連絡ください。

- ② 迷惑メールのフォルダーに自動で振り分けられていませんか？

正規のメールであるにもかかわらず迷惑メールだと見なされてしまうことによって迷惑メールを保存する専用のフォルダに振り分けられてしまい、

届かないといった事態につながっている可能性があります。

- ③ 迷惑メール設定によって弾かれていませんか？

スマートフォンのメールの場合、受信設定の確認をお願いします。

支援メールは PC(パソコン)から、URL 付きのメールが届きます。迷惑メール拒否設定のために

a) PC からのメールの受診拒否

b) URL 付きメールの受診拒否

を、されている方にはメールが届きません。

各携帯会社の受診設定方法をご確認の上、**kkc_hokenshido@zai-kkc.or.jp** が受信可能に

なるように設定をお願いします。（ALSOK あんしんケアサポート(株)での支援の対象の方は

tokuho-1@acs.alsok.co.jp が受信可能になるように設定をお願いします。）

【参考：会社別受信設定ページ】

[docomo](#)

[au](#)

[softbank](#)

- ④ メール受信ボックスが満杯になっていませんか？

個人ページの入力方法について

- ① 届いているメールの URL をクリックしてください。
- ② 登録している E メールアドレスと 1 回目に送られてきているメールにあるパスワードを入力してログインをクリックしてください。

パスワードを忘れた場合はここをクリック

- ③ 誕生日の年月日を 8 桁で入力

ログインすると、**報告の部屋のページ**が開きます。

- ④ 報告の部屋の必要項目を入力してください。

ご報告の時期となりました。ご様子をごページよりお知らせください。

記入日：2024年4月4日

体重 必須	kg 最近：72.0 目標：70.5
体高 必須	cm 最近：85.0 目標：83.5
歩数	歩 最近：7000
最高血圧	mmHg 最近：130
最低血圧	mmHg 最近：70

日々の記録を入力していると、最新の記録を報告することができます。
最新の記録は、まだ入力されていません。

ここまでの目標達成状況はいかがですか？ 必須

食事・飲み物はカロリーなし

行動目標は習慣的に実行できていますか？

- ☐ 実行できている（100%）
- ☐ おおよそ実行できている（75%）
- ☐ 半分以上できている（50%）
- ☐ 少し実行できている（25%）
- ☐ 全く実行できていない（0%）

運動）毎食後10分歩く

行動目標は習慣的に実行できていますか？

- ☐ 実行できている（100%）
- ☐ おおよそ実行できている（75%）
- ☐ 半分以上できている（50%）
- ☐ 少し実行できている（25%）
- ☐ 全く実行できていない（0%）

休養）7時間睡眠

行動目標は習慣的に実行できていますか？

- ☐ 実行できている（100%）
- ☐ おおよそ実行できている（75%）
- ☐ 半分以上できている（50%）
- ☐ 少し実行できている（25%）
- ☐ 全く実行できていない（0%）

できたと思う%をクリック

次へ

クリック

質問 現在、健康保険証に変更はありませんか？変更がある場合は、変更日を入力してください 必須

☐ 変更なし ☐ 変更あり

ご相談 近況のご報告やご質問などを記入下さい。また、行動目標を追加・変更されたい方はこちらにご記入下さい。

500文字までの文字を入力できます

内容確認

戻る

クリック

Copyright© 2000 - 2024 KKC 一般財団法人 近畿健康管理センター All Rights Reserved.

⑤ 入力内容を確認したら「報告する」をクリックしてください。

報告内容のご確認をお願いいたします。

体重	71.0 kg (目標まで 0.5 kg)
股囲	83.0 cm (目標達成📈)
歩数	回答なし
最高血圧	回答なし
最低血圧	回答なし
目標達成状況	【食事】飲み物はカロリーなし：少し実行できている (25%) 【運動】毎食後 10 分歩く：少し実行できている (25%) 【休養】7 時間睡眠：半分くらいできている (50%)
健康保険証の変更確認	現在、健康保険証に変更はありませんか？変更がある場合は、変更日を入力してください。変更なし
ご相談	なし

この内容で報告してよろしいですか？

報告する 戻る クリック

以上で終了です。