



# 健康ポータル・健康ポイント ユーザーマニュアル

※本制度対象者 被保険者・被扶養配偶者

## ●健康ポータルサイト・健康ポイントサイト概要 P1

## ●健康ポータルサイトに関して P2～10

- ・初回登録方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2～9
- ・健康記事の閲覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P10

## ●健康ポイントサイトに関して P11～22

- ・制度概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P11
- ・健康ポイント付与ルール・・・・・・・・・・・・・・・・P12
- ・トップ画面説明・・・・・・・・・・・・・・・・P13
- ・各種目標設定方法（生活習慣チャレンジ）・・・・P14～15
- ・各種目標設定方法（ウォーキングチャレンジ、体重、血圧）・P16
- ・各種記録方法・・・・・・・・・・・・・・・・P17
- ・ウォーキングチャレンジ 利用方法・・・・・・P18
- ・プロフィール入力・編集方法・・・・・・P19
- ・健診結果閲覧・・・・・・・・・・・・・・・・P20～21
- ・ポイント確認・商品交換・・・・・・・・・・P22

## ●専用アプリ利用方法 P23～33

※歩数を健康ポイントサイトに自動で連動させる場合のみご使用ください

## ●お問い合わせ先 P34

# シンフォニアテクノロジー健康保険組合

※本制度対象者 被保険者・被扶養配偶者

＼ 健康ポータル・健康ポイントが始まりました！ ／

## シンフォニアテクノロジー健康保険組合 健康ポータル

健康ポイント、各種健康情報の発信を1つに集約したポータルサイトです。  
健康情報や健康レシピ、健康コラム等の情報を提供いたします。

利用者様に合った幅広い情報を配信します！



レシピ



フィットネス



ビジネス



コラム



## シンフォニアテクノロジー健康保険組合 健康ポイント

健康に対する取り組みで貯めたポイントを商品に交換できます。

※ポイント付与日から3年後の同月末日まで有効



(例)

1日10,000歩の記録で  
4ポイント/日

体重の記録で  
2ポイント/日

非喫煙者  
400ポイント

(例) 新潟県産こしひかり  
⇒ 900ポイント



ランチボックス  
⇒ 1700ポイント



他にもこんなことで  
健康ポイントがもらえます！

- ・ 血圧入力
- ・ 初回ログインボーナス
- ・ 禁煙チャレンジ
- ・ 優良健診結果

詳しくは12ページ参照

貯める！

健康ポイント  
を貯めると・・・



使える！

素敵な商品と  
交換ができます！



健康ポータルに登録すると、健康ポイントが貯まる！使える！

まずは、シンフォニアテクノロジー健康保険組合ホームページへアクセスして「初回登録」をしよう！

<http://www.sinfonia-kenpo.or.jp/>

シンフォニア健保トップページにある

健康  
ポータル



をクリック

スマートフォン用  
QRコード



お問い合わせ

ベネフィット・ワン 健康ポータル担当

TEL 0800-919-7015 (フリーコール) ※平日:10時～18時

# 健康ポータルに登録しよう

健康ポータルに登録すると「健康ポイント」にアクセスできるようになります。  
まずは初回登録を完了させてください。

## ●初回登録方法

シンフォニアテクノロジー健康保険組合ホームページへアクセスしてください。

<http://www.sinfonia-kenpo.or.jp/>

シンフォニア健保トップページにある  をクリック

スマートフォン用  
QRコード



※アクセス後、右下の「初回の方はこちら」をクリック



2回目以降は、初回登録時にご自身で設定したIDとパスワードでログインしてください  
(登録作業を行ったスマホ・パソコンに限定されず利用できます)

はじめてご利用になる際は、  
「初回登録」より、初回登録  
手続きを行ってください。  
⇒3ページへ



# 健康ポータルに登録しよう

## ●初回登録（初回認証）

下記赤字の入力ルールを確認して「初回認証」をしてください。

### 入力ルール

保険者番号：

被保険者記号： ※被保険者記号

被保険者番号： ※被保険者番号

氏名カナ： ※氏名カナは全て大文字カナで入力してください  
例）山田京子の場合、「ヤマダ キヨウコ」が正しい入力

[トップ](#) > [初回登録](#) > 初回認証

## SIGNUP 初回認証

Step1  
初回認証

Step2  
メールアドレス登録

Step3  
情報登録

Step4  
生活習慣の入力

Step5  
登録情報確認

Step6  
登録完了

本人確認を行います。以下の項目に入力を行い、「認証する」ボタンを押してください。

保険者番号

被保険者記号・番号

氏名カナ

※認証が上手くいかない場合、小文字を大文字に置き換えて再度お試しください  
例) ベネフィット タロウ ⇒ ベネフィット タロウ

認証する



※入力内容に不備があった場合は、エラーメッセージが表示されます。エラーメッセージが表示された場合は、再度正しい内容をご入力ください



# 健康ポータルに登録しよう

## ●初回登録（メールアドレス入力）

ご自身のメールアドレスの登録・メール配信の選択・個人情報の取り扱いについて同意をチェックを行い「登録する」を押してください。

### 注意

スマートフォンの設定で、受信拒否設定やドメイン指定をされている方は「@bohco.jp」からのメールを受け取れるよう設定をお願いします

## SIGNUP

メールアドレス入力

Step1  
初回認証

Step2  
メールアドレス登録

Step3  
情報登録

Step4  
生活習慣の入力

Step5  
登録情報確認

Step6  
登録完了

メールアドレスを入力してください。

- 本メールアドレスは、ユーザーID・パスワードをお忘れの際のリマインダー機能、弊社からのご案内（レコメンド記事の更新、ポイント通知等）や、ご所属団体様からのお知らせ等に利用いたします。
- メールアドレスは、ログイン後の「プロフィール編集」で変更可能です。
- スマートフォンのメールアドレスにて登録する場合、指定ドメイン（@bohco.jp）からのメールを受信できるように設定してください。

メールアドレス 必須

メールアドレスを入力してください

メールアドレス(確認) 必須

メールアドレス(確認)を入力してください

メール配信 必須

レコメンド記事の更新時等に通知メールを配信します。  
☒ 通知メールを受け取る  
☐ 通知メールを受け取らない

個人情報の取り扱いについて 必須

☐ 同意する

1. お取り扱いする個人情報の内容

(1) 初回登録等でご登録いただく本人様情報（メールアドレス、生活習慣等）  
(2) WEBサイト上でご登録いただく健康診断情報  
(3) 主催者（自治体、健康保険組合などの保険者及び、企業・団体）より委託契約に基づきご提供いただく情報（氏名、生年月日、性別、健康診断結果、レセプト等）

2. 情報の保存・管理について

本サービスにて取得した個人情報は、取正な管理の下で安全に保管・管理します。個人情報の処理を外部に委託するなどの場合は、当社の取正な管理の下で行います。

3. 個人情報の利用目的について

ご提供いただく個人情報の利用目的は以下のとおりです。  
・健康情報の提供  
・健康診断結果、レセプト等データ管理サービスの提供

登録する

## ●初回登録（メールアドレス入力）確認

[トップ](#) > [初回登録](#) > メールアドレス入力

### SIGNUP メールアドレス入力

Step1  
初回認証

Step2  
メールアドレス登録

Step3  
情報登録

Step4  
生活習慣の入力

Step5  
登録情報確認

Step6  
登録完了

入力されたメールアドレス宛にメールを送信しました。  
受信メールより、この先の情報登録へとお進みください。

メールアドレス登録完了



## ●初回登録（メールアドレス入力）確認メール

メールアドレス登録完了後、下記「**確認メール**」が届きますので  
メール文面にあるURLをアクセスいただき、初回情報をご登録ください。

確認メールが届かない場合は入力された情報に誤りがございますので  
初回登録を最初からやり直してください。

### 注意

特に、スマートフォンのアドレスを登録いただいた方は、  
受信拒否設定やドメイン指定により、メールが届いていないケースがあります。  
「**@bohco.jp**」からのメールを受け取れるよう設定をお願いします。

差出人 <o.auto-reply@bohco.jp>

件名 Fwd:【健康ポータル】初回情報登録

宛先

----- Forwarded Message -----

**Subject:**【健康ポータル】初回情報登録

**Date:**

**From:** 株式会社ベネフィット・ワン <o.auto-reply@bohco.jp>

**To:**

この度はハピルス 健康ポータルをご利用いただきありがとうございます。

下記のURLにアクセスいただき、初回情報をご登録ください。

【初回情報登録URL】

<https://happyth.com/register/step3/a20ac88202fc905a33ea23108abacad1164b1ed3>

※本メールにお心当たりのないお客様は、お手数ですが下記お問い合わせ先までご連絡ください。

-----  
本メールは、当サイトより、自動で送信しております。

こちらのメールは送信専用アドレスのため、ご返信いただいてもお答えできません。

あらかじめご了承ください。  
-----

\*\*\*\*\*

【お問合せ先】

株式会社ベネフィット・ワン  
ハピルス健康ポータルサポートデスク

[portal@bohco.jp](mailto:portal@bohco.jp)

\*\*\*\*\*

**URLをクリック**  
※6ページへ



# 健康ポータルに登録しよう

## ●初回登録（情報登録）

このサイトのログイン時に使用するユーザーID・パスワードを設定します

**ユーザーID：** メールアドレスで登録、もしくはご自身で設定

**パスワード：** ご自身で設定 ※半角・英数字・記号を全て1文字以上含めてください

### SIGNUP 情報登録

Step1  
初回認証

Step2  
メールアドレス登録

Step3  
情報登録

Step4  
生活習慣の入力

Step5  
登録情報確認

Step6  
登録完了

- このサイトのログイン時に使用する、ユーザーIDおよびパスワードを入力し、「次へ」ボタンを押してください。
- メールアドレス、秘密の質問を事前にご登録いただくことで、ユーザーID、パスワードをお忘れの際、リマインダー機能によりサイト上で再設定が可能となります。

メールアドレス

ユーザーID 必須

☒ ユーザーIDをメールアドレスにする

☐ ユーザーIDをメールアドレスにしない

パスワード 必須

8文字～32文字で入力してください

「英字」「数字」「記号」をそれぞれ半角で1文字以上含めてください。  
使用出来る記号：!"#\$%&'()\*=~-^@[:;],./`{+\*}>?

パスワード(確認) 必須

8文字～32文字で入力してください

秘密の質問

母親の旧姓は？

秘密の質問の答え

次へ

メールアドレス登録と秘密の質問を事前にご登録いただくことで、ユーザーID・パスワードをお忘れの際にリマインダー機能により、サイト上で再設定が可能となります

失念時に大変便利なため、ぜひご登録をお願いします。





# 健康ポータルに登録しよう

## ●初回登録（アンケート入力）

アンケートに回答いただくと回答結果に応じ、**あなたにオススメの健康記事を「レコメンド」欄に表示**します。ぜひ回答をお願いします。

### SIGNUP

生活習慣の入力

Step1  
初回認証

Step2  
メールアドレス登録

Step3  
情報登録

Step4  
生活習慣の入力

Step5  
登録情報確認

Step6  
登録完了

生活習慣にご回答いただくことで、回答結果に応じたオススメの記事を「レコメンド」に表示します。

1	喫煙	吸っていない・禁煙中	<input type="radio"/>
		禁煙したい	<input type="radio"/>
		喫煙中	<input type="radio"/>
2	食事	気をつけている	<input type="radio"/>
		少し気を付けている	<input type="radio"/>
		あまり気を付けていない	<input type="radio"/>
		全く気にしていない	<input type="radio"/>
3	運動	定期的な運動習慣あり	<input type="radio"/>
		定期的な運動習慣なし	<input type="radio"/>
4	飲酒	お酒は飲まない	<input type="radio"/>
		週1回以下	<input type="radio"/>
		週2～6日	<input type="radio"/>
		毎日	<input type="radio"/>
5	健康意欲	取り組み中	<input type="radio"/>
		近いうちにに取り組む予定あり	<input type="radio"/>
		必要性は感じている	<input type="radio"/>
		取り組みの必要性を感じない	<input type="radio"/>

登録する

入力せず、次へ



# 健康ポータルに登録しよう

## ●初回登録（登録完了）

SIGNUP 登録情報確認

Step1  
初回認証

Step2  
メールアドレス登録

Step3  
情報登録

Step4  
生活習慣の入力

Step5  
登録情報確認

Step6  
登録完了

以下の情報でよろしければ、「登録する」ボタンを押してください。

ユーザーID

秘密の質問

出生地は？

秘密の質問の答え

入力画面に戻る

登録する



トップ > 初回登録 > 登録完了

SIGNUP 登録完了

Step1  
初回認証

Step2  
メールアドレス入力

Step3  
情報登録

Step4  
生活習慣の入力

Step5  
登録情報確認

Step6  
登録完了

ご登録ありがとうございました。

引き続き、「健康ポータル」サイトをお楽しみください。

トップへ戻る

初回登録完了のメッセージを確認後、「**トップへ戻る**」を押してサイトのトップへ戻ってください。



# 健康ポータルを活用しよう

## ●健康記事の閲覧

専用サイトでは、健康レシピ・健康コラム等の健康に関する情報を閲覧できます  
※情報は随時更新されます

## レコメンド記事

**RECOMMEND**  
レコメンド

健診データやアンケートの回答結果に応じて、あなたにオススメの記事をご紹介します。

記事一覧

<b>健康コラム</b> 運動が検査値改善に効果的な理由 「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の運動のタイミングとは？	<b>健康コラム</b> 歩きの質を変える「ケア・ウォーキング」 「ケア・ウォーキング」のポイントとは？	<b>レシピ</b> ヘルシーな鶏の唐揚げ 粉豆腐を衣にして糖質オフ。揚げていないので更にヘルシーな唐揚げです。カリカリの食感が楽しめる新米に合います。
--	--	--

### 注目！

レコメンド欄は、「健康診断の結果」やプロフィール編集で登録いただいたアンケートなどから、おすすめの健康記事を表示いたします。

※初回登録で、ご登録いただいたメールアドレスへレコメンド記事が更新された際に、メールでご連絡いたします。ぜひご活用ください。

## 健康コラム

**COLUMN**  
健康コラム

暮らしをサポートするお役立ち情報をお届けします。

記事一覧

<b>健康コラム</b> 歩きの質を変える「ケア・ウォーキング」 「ケア・ウォーキング」のポイントとは？	<b>健康コラム</b> なぜ夜遅く食べると太るの？ 夜10時から2時の間にとった食事が、最も脂肪をためこみやすい理由とは。	<b>健康コラム</b> 運動が検査値改善に効果的な理由 「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の運動のタイミングとは？
--	--	--

## ビジネス健康術

**BUSINESS**  
ビジネス健康術

ビジネスに役立つ健康術をお届けします。

記事一覧

<b>健康術</b> 知って得する医療に関わるおカネの話 その2 余計な手間ひまをかけないために、労災保険にあたるケースをよく知っておきましょう。	<b>健康術</b> 大切なものを失ったときの「悲しみ方」 「グリーフケア」の概念で、つらい悲しみを創造的に乗り越えられる人が一人でも増えるきっかけに。	<b>健康術</b> 「正しい怒り方」そのイライラ、どうすべき？ 怒りパターンを自覚することで得られるものとは？
---	--	--

## 健康レシピ

**RECIPE**  
健康レシピ

人気の管理栄養士が、ヘルシーでおいしいレシピをご紹介します。

記事一覧

<b>レシピ</b> ヘルシーな鶏の唐揚げ 管理栄養士 岡田 明子	<b>レシピ</b> いわしとたっぷりきのこのソテーバルサミコース 管理栄養士 渥美 真由美	<b>レシピ</b> 根菜と豚ヒレ肉の煮込み 管理栄養士 平野 慎子
---	--	--

## 健康エクササイズ

**EXERCISE**  
健康エクササイズ

手軽にできる運動で、気分をリフレッシュしましょう。

記事一覧

<b>エクササイズ</b> 太りにくいカラダをつくる 食事のエネルギー摂取量に対して活動量が少ない現代社会は、脂肪を溜め込みやすい状況に陥りやすいもの。	<b>エクササイズ</b> 機能的なカラダをつくる 美しい動作は、効率よく機能的に動けるカラダをつくることで磨かれます。	<b>エクササイズ</b> 骨盤を整える 骨盤の状態を整えて、キレイと若々しさをキープしましょう。
--	--	---



# 健康ポイントとは？

## ●健康ポイント制度概要

### 1. 獲得する

健康増進につながる行動を取るとポイントが獲得できます。



### 2. 貯める

付与ポイントは積算されていきます。  
※ポイント付与日から3年後の同月末日まで有効



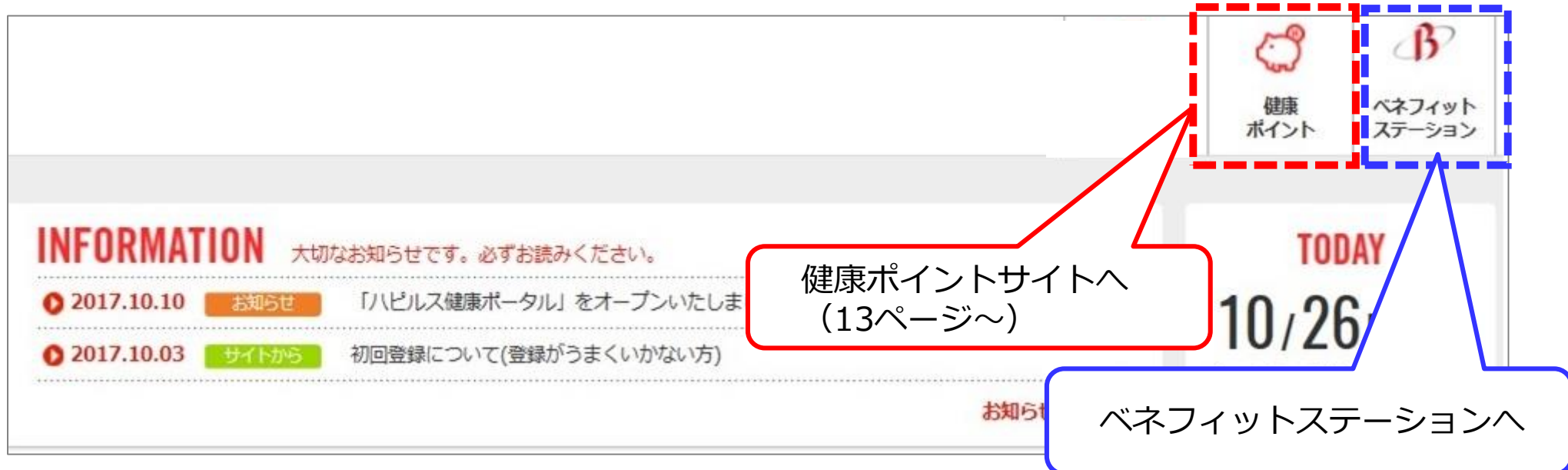
### 3. 使う

専用サイトを通して商品を選び、ポイント交換をします。



## ●健康ポイントサイトのログイン方法

- ①健康ポータルサイトの初回登録時にご自身で設定したIDとパスワードを入力し、ログインしてください
- ②ログイン後、サイト右上の「健康ポイント」のリンクをクリックしてください



## ●初回閲覧時のボーナスポイントプレゼント



# 健康ポイント付与内容

## ●健康ポイント 付与ルール（2020年10月時点）

	ポイント種別	付与ポイント	付与方法	付与頻度
1	健康ポイントサイト 初回ログインボーナス	<b>1,000</b>	自動付与	1人1回
2	1日1万歩（1年目）	<b>4</b>	自動付与(アプリ連動)or記録入力	1日1回
3	1日6千歩（1年目）	<b>2</b>		
4	歩数年間累計個人別上位10名 ※対象期間：初年度10月～3月、2年目以降4月～3月	<b>3,000</b>		年1回
5	歩数年間累計個人別上位11～50名 ※対象期間：初年度10月～3月、2年目以降4月～3月	<b>1,000</b>		
6	体重測定（1年目）	<b>2</b>	記録入力	1日1回
7	血圧測定（1年目）	<b>2</b>		
8	非喫煙者	<b>400</b>	自動付与	年1回
9	禁煙チャレンジ （前年健診問診票の喫煙が「はい」で翌年健診問診票の喫煙が「いいえ」になった方）	<b>1,000</b>		
10	生活習慣チャレンジ	<b>2×3項目</b>	記録入力	1日1回
11	被扶養者健診の受診（受診券による健診受診）	<b>500</b>	自動付与	年1回
12	任意継続者健診の受診 （伊勢・豊橋製作所健診、受診券による健診受診）	<b>1,000</b>		
13	被扶養者インセンティブ （被扶養者全国・共同巡回健診保健指導レベル「情報提供」の方）	<b>2,000</b>		
14	40歳以上配偶者健診結果の提供 （受診券、全国・共同巡回未受診者でパート先等の健診結果（問診表含む）の提出）	<b>1,000</b>		
15	優良健診結果(当健保独自基準)	<b>500</b>		
16	特定保健指導受診	<b>150</b>		
17	特定保健指導完了	<b>150</b>		
18	特定保健指導対象外	<b>300</b>		

歩数・体重・血圧・生活習慣チャレンジの記録内容は、**対象日の14日後（2週間後）まで入力が可能で、対象日の15日後に記録が確定しポイントが付与**されます。  
確定後に修正はできません。定期的にサイトにログインし記録入力をしましょう。

歩数の入力は、専用のスマホアプリ「ハピルス健康ポイントアプリ」の利用が便利です。アプリを起動する度にスマホで計測した歩数が自動的にサイトへ記録されます。※アプリ→P23～参照  
なお、アプリからサイトへ連動できる期間は「2週間」となります。2週間に一度はアプリの起動を忘れずをお願いします。

**■ポイントは付与日から3年後の同月末日まで有効**

# 健康ポイントについて

## トップ画面説明

The screenshot shows the SINFONIA Habits Health Points app interface. At the top, there's a navigation bar with icons for Home, Record Input, My Page, and Health Results. Below this is a large banner for the 'Walking Challenge' (ウォーキングチャレンジ) with a 'Check' button. To the right, a 'Health Points' (健康ポイント) section shows a balance of 8,520 points and a 'Point Exchange' (ポイント交換) button. Below the banner is a 'Point Exchange Goods' (ポイント交換商品) section displaying various items like pens and desks with their corresponding point values. On the right side, there are sections for 'Challenge Menu' (チャレンジメニュー) including 'Walking Challenge' (ウォーキングチャレンジ) and 'Life Habit Challenge' (生活習慣チャレンジ), and 'Weight and Blood Pressure Record' (体重・血圧記録) sections with input fields for current and target values.

貯まったポイントを商品に交換できます。また、これまでのポイント獲得履歴が確認できます。

ウォーキングチャレンジのコース登録・日々の記録付けを行います。

生活習慣チャレンジの取り組み状況を入力します。

日々の体重を記録します。

日々の血圧を記録します。

**注目！**

健康ポイント100ポイントで、「**100ベネポ**」に交換可能！！



# 健康ポイントについて

## 各種目標設定方法（生活習慣チャレンジ）

日々の生活習慣改善に向けた「生活習慣チャレンジ」の目標設定を行います。  
※生活習慣チャレンジの内容はマイページから変更可能です。ただし、新しく選択した項目については過去にさかのぼっての入力が出来ません



# 健康ポイントについて

## 各種目標設定方法（生活習慣チャレンジ）

生活習慣チャレンジ設定

管理者さん

マイページトッププロフィール編集目標設定生活習慣チャレンジ設定利用者設定



今すぐできる行動項目を決めよう！

生活習慣チャレンジでは、健康的な行いを毎日記録していくことができます。（例えば、朝食をとる、間食を控えるなど）

「目標設定」で設定した「健康目標」を達成するために、まずは毎日身近にできる行動項目を決めてみましょう！

生活習慣に関するチャレンジ目標一覧

チャレンジ目標は最大3個まで設定することが出来ます。

目標設定する

※「目標設定する」ボタンを押下した場合は、目標設定の変更有無に関わらず、現在の選択状態で生活習慣チャレンジ目標が本日より登録されます。

食事	チャレンジ目標	付与ポイント数
<input checked="" type="checkbox"/>	朝食をとる	2p/日
<input type="checkbox"/>	間食を控える	2p/日
<input type="checkbox"/>	夕食後間食をしない	2p/日
<input type="checkbox"/>	夜食をとらない	2p/日
<input type="checkbox"/>	食事は腹八分目にする	2p/日
<input type="checkbox"/>	炭水化物の量を食べ過ぎない	2p/日
<input type="checkbox"/>	麺とご飯の組み合わせは食べない	2p/日
<input type="checkbox"/>	よく噛んで食べる	2p/日
<input type="checkbox"/>	一日30回以上咀嚼する	2p/日
<input type="checkbox"/>	1日3食（朝・昼・夕）をとる	2p/日
<input type="checkbox"/>	毎食野菜を食べる	2p/日
<input type="checkbox"/>	主食を大盛りにしない、またはおかわりしない	2p/日
<input type="checkbox"/>	お水やお茶で水分を1.5L/日摂取する	2p/日
<input type="checkbox"/>	甘い飲み物を飲まない	2p/日
<input type="checkbox"/>	お酒は1日1合（ビールなら500ml）までにする	2p/日
<input type="checkbox"/>	休日をもうける	2p/日

その他	チャレンジ目標	付与ポイント数
<input type="checkbox"/>	リラックスできる自分時間をもつ	2p/日
<input type="checkbox"/>	煙草を吸わない ※喫煙者が対象	2p/日
<input type="checkbox"/>	毎食後に歯を磨く	2p/日
<input type="checkbox"/>	自分から挨拶をする	2p/日
<input type="checkbox"/>	大声で笑う	2p/日
<input type="checkbox"/>	仕事と関係のない本を読む	2p/日
<input type="checkbox"/>	息を吐くことを意識し、嫌なことは吐く息にのせて体から出す	2p/日
<input type="checkbox"/>	瞑想する	2p/日

目標設定する

※「目標設定する」ボタンを押下した場合は、目標設定の変更有無に関わらず、現在の選択状態で生活習慣チャレンジ目標が本日より登録されます。

健康ポイント

8,520ポイント

ポイント交換

ポイントの確認・履歴を見る

チャレンジメニュー

ウォーキングチャレンジ

入力

本日未入力

目標コース未設定

平均歩数 今週: 歩/日 (月～日曜日)

目標: 歩/日

累計歩数ランキング

集計期間外です。

全体: 位

グループ内: 位

記録を見る

生活習慣チャレンジ

入力

本日未入力

記録なし

記録を見る

体重・体脂肪記録

入力

本日未入力

体重 現在 目標

kg

あと - kg

体脂肪 現在 目標

cm

あと - cm

記録を見る

血圧記録

入力

本日未入力

記録なし

血圧(mmHg) 脈拍(回/分)

朝 -/- -

夕 -/- -

記録を見る

ご自身で取り組みたい 目標を選び、チェックを入れて「目標設定する」をクリックすると目標設定が完了します。

※目標は最大3個まで設定可能です。

# 健康ポイントについて

## 各種目標設定方法（ウォーキングチャレンジ・体重・血圧）

以下手順にて、目標を設定し、日々の記録付けを行ってください。

※スマホアプリの利用により歩数の自動連携が可能です。

スマホアプリのインストール P23～参照

マイページ内の「目標設定」をクリックして進みます。



こちらでウォーキングチャレンジのコースおよび目標歩数を設定します。

こちらで体重・血圧の目標を設定します。



# 健康ポイントについて

## 各種記録方法

ウォーキングチャレンジ・生活習慣チャレンジ・体重・血圧の記録を行います。

トップページなどの「記録入力」からこちらのページに移動できます。

ウォーキングチャレンジの日々の歩数を入力します。

※2週間前までさかのぼって入力する事ができます。  
[スマホ専用アプリ使用の場合]  
スマホアプリ起動時に歩数が自動連携されるので手入力の必要はありません。個人の歩数計ご利用の方は、2週間以内に定期的に入力をお願いします。  
P23～参照

★の日付部分をクリックするとカレンダーが表示されます。過去2週間までさかのぼって入力することが可能です。忘れずに入力をお願いします。

生活習慣チャレンジの取り組みを記録します。  
「できた」の数だけポイント付与の対象となります。

体重・血圧を記録します。

- ・歩数、体重、血圧・生活習慣チャレンジは、対象日の「2週間後」に確定しポイントとして反映されます。（過去2週間までさかのぼって入力することが可能です）
- ・過去の取り組み履歴は、それぞれの「記録を見る」から確認が可能です。

# 健康ポイントについて

## ウォーキングチャレンジ 利用方法

トップページ>マイページ>ウォーキングチャレンジ(歩数記録)

### ウォーキングチャレンジ

ウォーキングチャレンジって?



新大阪駅～博多駅コース(920,000歩)に挑戦中 このコースの歩数 920,000 歩

#### 今日の記録

歩数: - 歩  
目標: 10,000 歩/日  
歩行距離: - km  
消費カロリー: - kcal

本日未入力

#### 7日間の入力状況

7/9 (木)	7/10 (金)	7/11 (土)	7/12 (日)	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)
-	-	-	-	-	-	-

#### 現在の記録

期間: 7/9~7/15

	累計	平均/日
歩数	- 歩	- 歩
歩行距離	- km	- km
消費カロリー	- kcal	- kcal

#### ランキング

履歴を見る

期間	全体	グループ内	グループ
----	----	-------	------

#### 記録

2020年7月

表示

日付	歩数 (歩)	歩行距離 (km)	消費カロリー (kcal)	メモ
7/1(水)	-	-	-	-
7/2(木)	-	-	-	-
7/3(金)	-	-	-	-

過去の履歴が掲載されます

#### 健康ポイント

2,333 ポイント

ポイント交換

ポイントの履歴・履歴を見る

#### チャレンジメニュー

ウォーキングチャレンジ 入力

本日未入力

新大阪駅～博多駅コース(920,000歩)に挑戦中  
あと 920,000 歩

0 %達成

平均歩数 今週: - 歩/日  
(月～日曜日)  
目標: 10,000 歩/日

#### 累計歩数ランキング

集計期間外です。

全体: -位  
グループ内: -位

記録を見る

#### 生活習慣チャレンジ

入力

本日未入力

記録なし

記録を見る

#### 体重・体脂肪記録

入力

本日未入力

体重 現在: - kg  
目標: 71.0 kg

あと 71.0 kg

腹囲 現在: - cm  
目標: 70.0 cm

あと 70.0 cm

記録を見る

#### 血圧記録

入力

本日未入力

記録なし

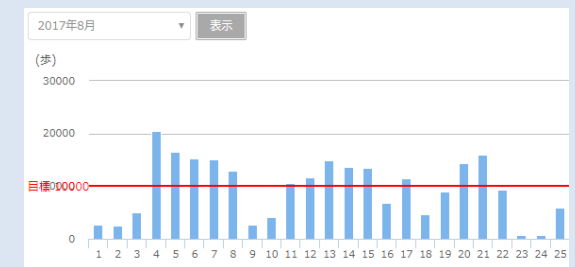
	血圧(mmHg)	脈拍(回/分)
朝	-/-	-
夕	-/-	-

「ウォーキングチャレンジ」とは、バーチャル上で東京駅～新大阪駅コースなど歩数の記録にチャレンジする機能となります。

コースは、マイページの目標ページで設定できます。

日々の歩数記録に応じ達成度が更新され、コースの進行度が変わります。

右上の「グラフ」では歩数記録をグラフで確認いただけます



コース設定後、日々の歩数記録を行います。

※2週間前までさかのぼって記入することができます。

専用アプリご利用の方は、歩数は自動記録となり手入力は不要です。個人の歩数計ご利用の方は、2週間以内に定期的に入力をお願いします

歩数ランキングが表示されます。(週次更新となります)

ニックネームが表示されます。

※ニックネームは、マイページのプロフィールより変更可能。

P 19ページ参照

【ランキング詳細】

・健保内のご自身の順位

# 健康ポイントについて

## プロフィール入力・編集方法

「プロフィール編集」では、ニックネームの変更や身長などの情報を入力・編集します。

健康ポイントサイト上部にある「マイページ」をクリックし、「プロフィール編集」ページを開いてください。

プロフィール編集

管理者さん

マイページトップ プロフィール編集 目標設定 生活習慣チャレンジ設定 利用者設定

プロフィール情報を入力してください。※は必須項目です。

氏名 ※	姓	名
氏名(カナ) ※	セイ	メイ
ニックネーム ※	ニックネーム	
生年月日	2000年10月10日	
性別	男	
身長	cm (例: 165.5)	
住所	郵便番号	
	都道府県	
	市区町村、丁目、番地、	
	建物名	
連絡先電話番号	固定電話	
	携帯電話	
出身地		
気になるテーマ	<input type="checkbox"/> メタボリックシンドローム	
	<input type="checkbox"/> 生活習慣病	
	<input type="checkbox"/> ダイエット	
	<input type="checkbox"/> 禁煙	
	<input type="checkbox"/> アンチエイジング	
	<input type="checkbox"/> ウォーキング	
	<input type="checkbox"/> マラソン	
	<input type="checkbox"/> 料理	
自己紹介文	400文字以内	

プロフィールを登録する

健康ポイントサイト上部にある「マイページ」をクリックし、「プロフィール編集」ページを開いてください。

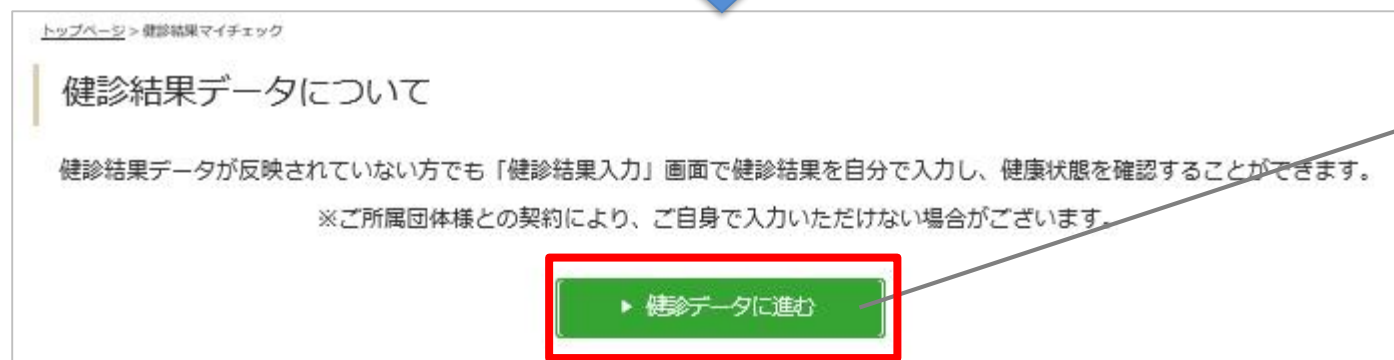
歩数ランキングに氏名を表示させたくない場合は「ニックネーム」欄にニックネームを入力し、「プロフィールを編集する」をクリックしてください。



# 健康ポイントについて

## ● 健診結果閲覧

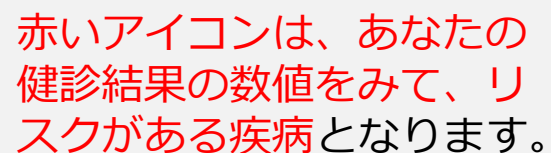
健診結果をサイトから閲覧することができます。



## ●健診結果閲覧

**健診データ** 健診結果を活用して、あなたの身体を知りましょう！

身長、体重、BMI などの  
検査項目をクリックする  
と数値の変化をグラフで  
見ることができます。



疾病リスクの赤いアイコン  
をクリックすると、予防・  
改善策などが表示されます。

よくわかる！ 健康診断のしくみ

健康データ 健康診断の結果から、自分の健康状態を知ることができます。

健康診断のしくみ 健康診断の結果から、自分の健康状態を知ることができます。

## こんな病気にも注意！

### 「肥満」

放置すると、動脈硬化にも関与し糖尿病や脂血症を引き起こす可能性が高まります。

#### ◆肥満とは

身体の中で脂肪の量が一定量以上多くなった状態をいいます。多くは腹囲サイズが多くなることや体重サイズが増えることが特徴です。  
身体につく脂肪は、身体のエネルギーにすぐ使われる脂肪と内臓脂肪に蓄まる内臓脂肪があります。多くの病  
りから、内臓脂肪が生活習慣病と深く関与するからこのことが大切になってきます。

「内臓」脂肪蓄積

内臓に脂肪が蓄積するとタイプA、内臓脂肪蓄積の  
傾向があります。内臓脂肪蓄積が原因で生活習慣病  
発症のリスクが高まります。

「皮下」脂肪蓄積

皮下に脂肪が蓄積するとタイプB、皮下脂肪蓄積の傾向  
があります。皮下脂肪蓄積が原因で生活習慣病  
発症のリスクが高まります。

## ◆あなたの体質状態をみてみよう！

体質に合う検査

検査項目 検査料

検査項目	検査料
血圧・血糖	200円・3000円
血圧・血糖・脂質	200円・4000円・5000円

## ⑤ 肥満を予防・改善する生活習慣のポイントはこちら！

1. 食べ過ぎず、飲み過ぎず  
食生活の改善は食事から。食生活スタイルを  
変えます。食べ過ぎや飲み過ぎ、食べ過ぎに  
注意します。
2. 運動習慣を身につける  
運動習慣の重要性は増える傾向があります（エビデンス）。  
ウォーキングは運動習慣に効果的とされています。
3. 運動習慣の継続性には注意  
食事内容の改善を上げることが大変です。中  
断しがちです。継続性が高いと効果的であると  
されています。
4. ストレスをうまくコントロールする  
ストレスは生活習慣病の原因です。肥満は生活習慣  
病の原因です。ストレスの多い人は生活習慣病  
のリスクが高まります。ストレスの多い人は生活習慣  
病のリスクが高まります。
5. 生活習慣病の予防には注意  
生活習慣病の予防には注意。生活習慣病の予防  
には注意。生活習慣病の予防には注意。

よくわかる！ 健康診断のしくみ

第 10 回



# 健康ポイントについて

## ●ポイント確認

ポイント通帳

2017年9月28日 現在のポイント

2,752 ポイント

今月中に有効期限を迎えるポイント

0 ポイント

ポイントのご利用にしまして、「健康ポイントとは」をご確認ください  
※ポイントの使用順にしまして、対象日が過去のものより消費していきます

対象日/利用日	ポイント種別	内容	ポイント 獲得/利用	獲得/利用 ポイント数	ポイント有効期限
2017/10/16	自社オリジナル	付与案を出してくれた人 初回のみ	獲得	+50	2020/10/31
2017/10/16	自社オリジナル	創成活動 アイディアの提案 1回まで	獲得	+50	2020/10/31
2017/10/16	健康意識向上	週（月～日）1回以上の体重測定記録を4週間続ける	獲得	+20	2020/10/31
2017/10/16	健康意識向上	週（月～日）1回以上の血圧測定記録を4週間続ける	獲得	+20	2020/10/31
2017/10/16	CSR活動	献血実施 年1回まで	獲得	+50	2020/10/31
2017/10/16	健康診断・予防	健康診断を期日内に受診	獲得	+100	2020/10/31

健康ポイント

2,752  
ポイント

ポイント交換

ポイントの確認・履歴を見る

チャレンジメニュー

ウォーキングチャレンジ

本日未入力

目標コース未設定

平均歩数 今週: - 歩/日  
(月～日曜日)  
目標: - 歩/日

累計歩数ランキング  
※対象期間外です

全体: -位  
コース: -位

記録を見る

貯まったポイントを  
商品と交換できます。

これまでのポイント獲得履歴および商品交換履歴が閲覧できます。

※ポイント付与ルールはP12参照

※上記の記載内容はイメージです。

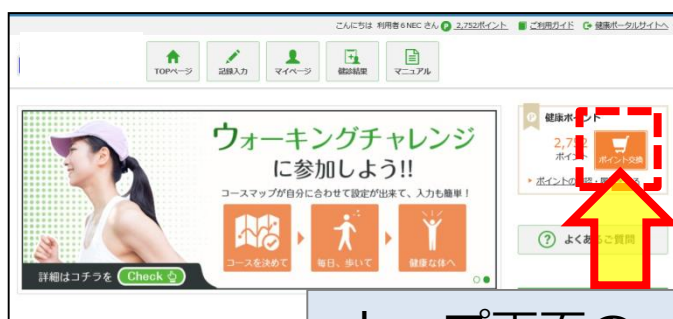
※付与されたポイントは、ポイント付与日から3年後の同月末日まで有効です。期限までに交換ください。

## ●商品交換

※1ポイント=1円に相当 例) 1,000ポイント保有⇒1,000円分の商品交換可能  
ただし、ギフト券等で交換率が違う場合があります

### 商品検索

- ・カテゴリから検索
- ・キーワード検索
- ・ポイント絞り込み検索



トップ画面の  
ここから移動



お好みの商品を選択



### 商品申込



※右下の「カートに入れる」をクリック

数量指定

お届け先情報  
入力

申し込み完了

商品お届け

実際の画面案内に  
沿って申し込み手続  
きを行ってください。

※発送日の指定はできません。

※商品の届け先は国内に限ります。



# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

健康ポイントの専用アプリをご利用いただくと、歩数が自動で連動されてポイントが付与され便利です。まずは、アプリでログインする専用コードを、健康ポイントサイトから取得します。

### ※注意※

健康ポイントサイトから歩数を手入力した場合、データ確定（対象日の2週間前）にアプリで歩数の同期を行うと、アプリで計測した歩数に上書きされます。

日中にスマートフォンの携帯が出来ず、実際の歩数とアプリの歩数に大きく差が生じる方は、アプリを活用せず手入力を行ってください。

### （健康ポータル トップ画面）

The screenshot shows the Health Portal homepage. At the top right, there are two icons: a piggy bank labeled '健康ポイント' (Health Points) and a 'B' logo labeled 'ベネフィットステーション' (Benefit Station). A red dashed box highlights the '健康ポイント' icon, with a callout box stating: '健康ポータルログイン後、健康ポイントアイコンをクリックします。' (After logging into the Health Portal, click the Health Points icon).

Below the header is an 'INFORMATION' section with a list of notices. A blue arrow points from the top of the page down to the 'マイページ' (My Page) button in the top navigation bar. A callout box explains: '健康ポイントサイト上部にある「マイページ」をクリックし、「利用者設定」ページを開いてください。' (Click the 'My Page' button at the top of the Health Points site to open the 'User Settings' page).

The 'マイページ' button is highlighted with a red box. Below it, the '利用者設定' (User Settings) button is also highlighted with a red box. A red arrow points from '利用者設定' to the 'アプリ利用コード設定' (App Usage Code Setting) button, which is also highlighted with a red box.

Below 'アプリ利用コード設定', there is a section for 'アプリ利用コード' (App Usage Code). A blue dashed box highlights a series of asterisks '\*\*\*\*\*', with a callout box stating: 'アプリ利用コードをコピー' (Copy the App Usage Code). Below this, a green button labeled '▶ アプリ利用コードの取得（更新）' (▶ Get (Update) App Usage Code) is highlighted with a red box. A callout box explains: '「アプリ利用コードの取得（更新）」をクリックすると、個人毎に異なる専用コードが表示されます。' (Clicking 'Get (Update) App Usage Code' displays a dedicated code unique to each user).

On the right side of the page, there is a section for '6,265 ポイント' (6,265 Points) with a 'ポイント交換' (Point Exchange) button and a link to 'ポイントの確認・履歴を見る' (View point confirmation/history). Below this is a 'チャレンジメニュー' (Challenge Menu) section with a 'ウォーキングチャレンジ' (Walking Challenge) button and an '入力' (Input) button.

At the bottom right, a callout box provides instructions: 'スマホの方は、「アプリ利用コード」をドラック＆コピーしてください。PC閲覧の方は、メモをしてください。' (For smartphone users, please drag & copy the 'App Usage Code'. For PC browsing, please take a memo).

# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

健康ポイントサイトで「アプリ利用コード」を取得した後は、早速、専用アプリをダウンロードします。

### <アプリダウンロード方法>

↓このマークを確認

キーワードで「ハピルス健康ポイントアプリ」を検索しダウンロードしてください。



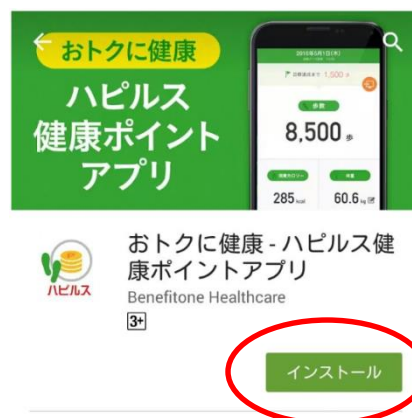
iPhoneをお使いの方  
「App Store」から



「入手」ボタンをタップ



Androidをお使いの方  
「Google Play」から



「インストール」ボタンをタップ

アプリダウンロード後に、早速、アプリを開いてください。

※スマホをご利用の方は、  
アプリ利用コードを「コピー」  
してアプリトップ画面のログ  
イン欄で、「ペースト」で貼  
り付けていただくと簡単にロ  
グインができます。

### ◀ハピルス健康アプリ

使用しません

アプリ利用コードを入力してく  
ださい。

23ページ参照

「個人情報のお取り扱いについ  
て」を確認の上、「個人情報のお  
取り扱いについて」同意をするに☑  
チェックをいれログインをします。

☑を入れていただくと、次回より  
自動的にログインされ便利です。

# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

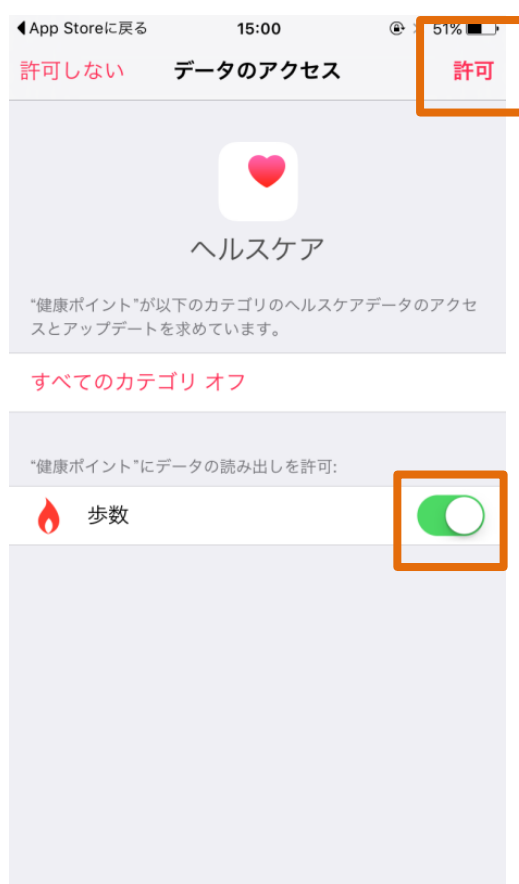
アプリログイン後に、スマホで記録した「歩数」を、健康ポイントサイトへ反映させる設定を行います。

### iPhone – 利用設定

「ハピルス健康ポイントアプリ」にログインすると、アクセス確認のメッセージが表示されます。「OK」ボタンをタップしてください

「データのアクセス」画面に遷移します。「歩数」を「オン」にして、右上の「許可」をタップしてください

以上で、設定は完了です。アプリの画面に戻りますのでご利用ください。



### <iPhone– 推奨環境>

- ・ iOS9.0以降

#### 【重要】

アプリのダウンロードだけでは、歩数の情報は連動されません。

アプリを起動することで、2週間分の歩数情報をまとめて記録することができます。

毎日の起動は不要ですが、2週間を超えると歩数が連動されませんので、定期的にアプリの起動をお願いします。



# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

### <Android- 推奨環境>

- ・ Android OS 9まで

## Android – Google Fitがインストールされていない場合①

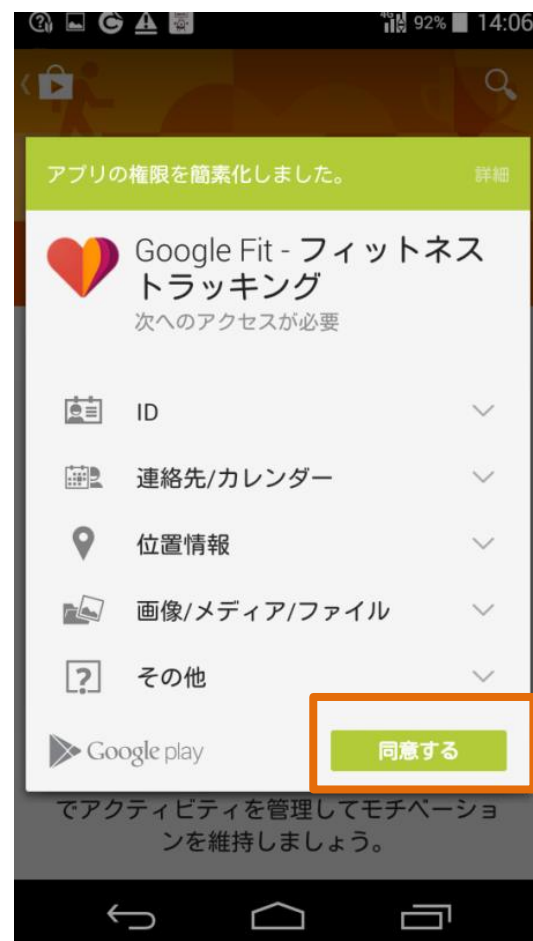
「ハピルス健康ポイントアプリ」を起動すると、Google Fitのインストールを促すメッセージが表示されます。「OK」ボタンをタップしてください。



Android MarketのGoogle Fitのダウンロードページへ遷移します。



「インストール」ボタン、「同意する」ボタンを押してインストールを行ってください。



## Android – Google Fitがインストールされていない場合②

インストールが終わったら、「開く」をタップしてください。



「Google Play開発者サービスの更新」を促すメッセージが表示されたら、「更新」ボタンをタップ。



更新ページに遷移しますので、「更新」ボタンをタップして更新を行ってください。



# 専用アプリ利用方法

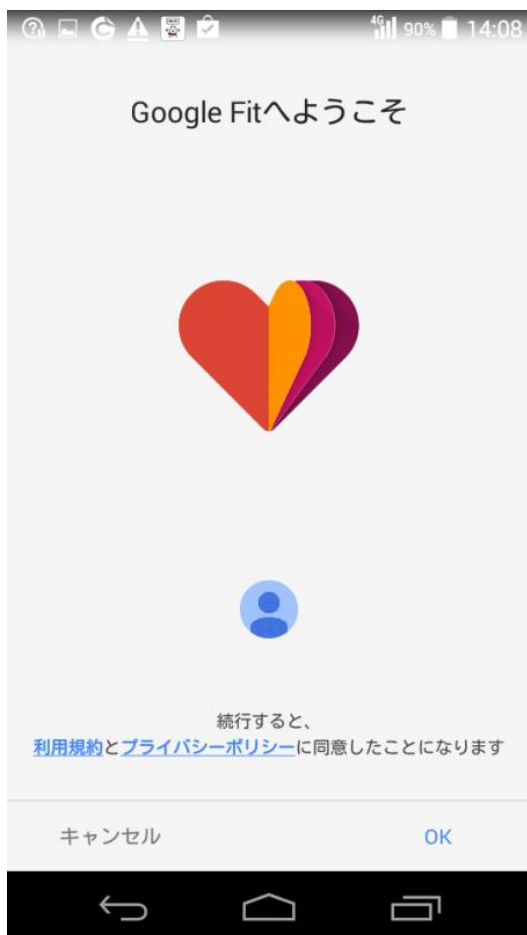
## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

### Android – Google Fitの設定①

### <Android– 推奨環境>

- ・Android OS 9まで

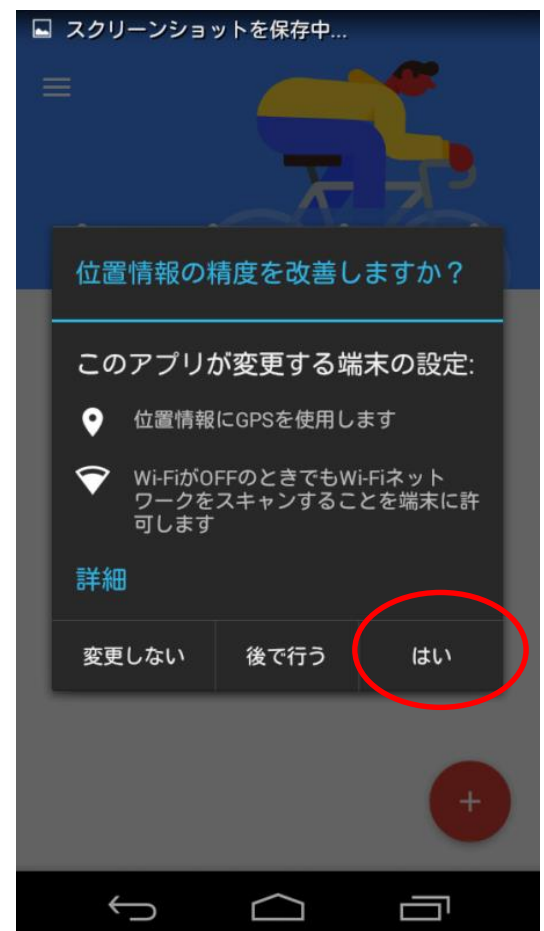
「Google Fit」アプリを  
起動します。



「OK」「次へ」ボタンを  
タップして進み、「ロケーション  
履歴を有効にしますか？」画面で  
「OK」をタップしてください。



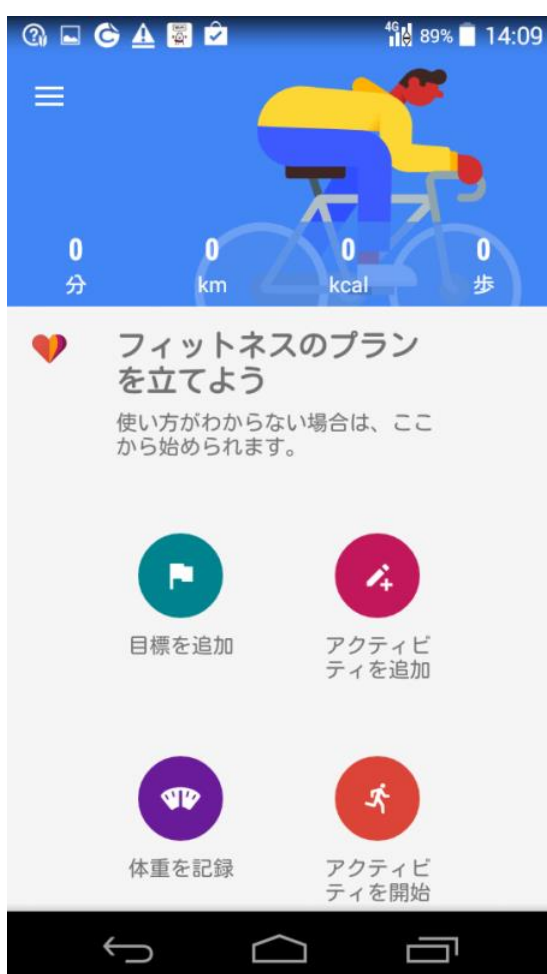
「位置情報の精度を  
改善しますか？」画面で  
「はい」をタップ。



※更新の必要が無い場合、このメッセージは  
表示されません。次のページへ進んでください。

### Android – Google Fitの設定②

以上で、設定は完了です。



改めて「ハピルス健康ポイント  
アプリ」を起動してください。



アプリで利用するアカウントを  
選択してください。



※端末やOS・アプリのバージョンによって、画面が異なる場合があります。



# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

### <Android- 推奨環境>

・ Android OS 9まで

## Android – Google Fitの設定③

アプリによるリクエストを「許可」してください。



以上で、設定は完了です。アプリの画面に戻りますのでご利用ください。



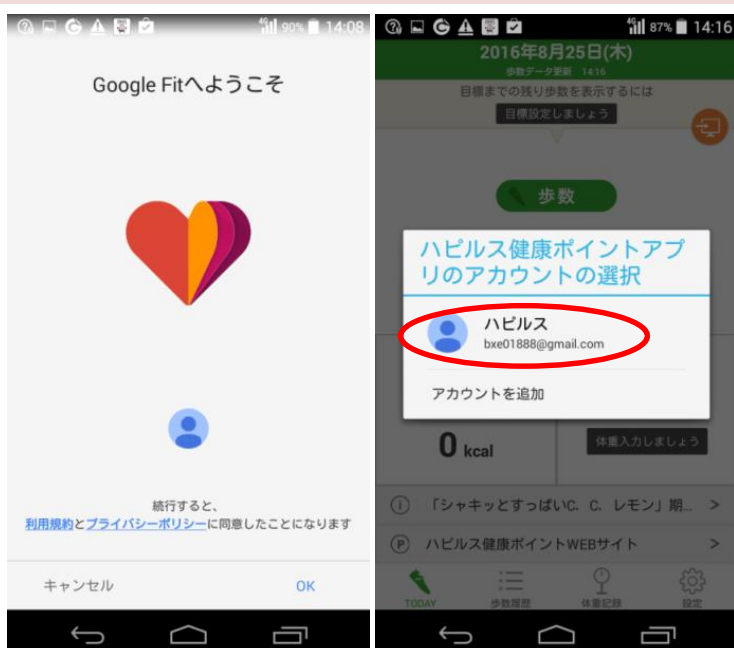
### 【重要】

アプリのダウンロードだけでは、歩数の情報は連動されません。定期的にアプリを起動させて（立ち上げて）同期をすることで歩数情報が連動されポイントが付与されます。2週間を超えると付与がされませんので、1週間～10日を目安にアプリを起動させて歩数情報を読み込んでいただくようにお願いします。

## Android – Google Fitの設定にあたってのご注意

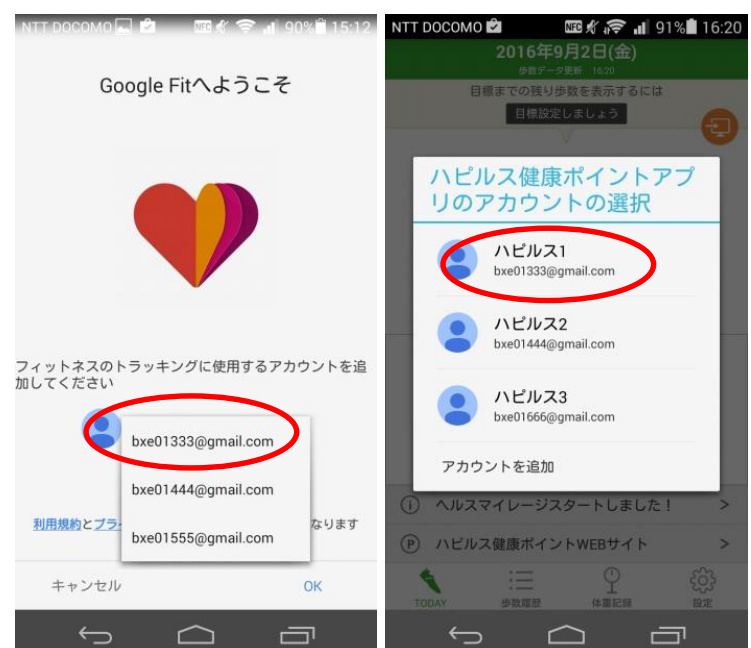
Google Fitと「健康ポイントアプリ」で登録したGoogleアカウントが一致しないと、「健康ポイントアプリ」で歩数がカウントされません。間違えて設定してしまった場合はアプリを削除・再インストールして、再度設定を行ってください。

Android端末に登録されているGoogleアカウントが1つしかない場合



Google Fitではアカウント選択がありません。「ハピルス健康ポイントアプリ」利用開始時には表示されたGoogleアカウントを選択してください。「アカウントを追加」は選択しないでください。

Android端末に登録されているGoogleアカウントが複数ある場合



Google FitでGoogleアカウントの選択を促されます。「ハピルス健康ポイントアプリ」利用開始時にはGoogle Fitで選択したGoogleアカウントを選択してください。「アカウントを追加」は選択しないでください。



# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

### TOP画面



前日・翌日の記録を表示できます。

当日の日付と、歩数が更新された時間、目標達成までの歩数が表示されます。

このボタンをタップすると、最新の歩数に同期されます。同期が完了すると、チェックマークに変わります。

当日の歩数が表示されます。

「設定」>「目標設定」から身長を設定し、体重を入力することで歩数を元にした消費カロリーが表示されます。

タップすると体重を入力することができます。

タップするとお知らせ一覧画面が表示されます。

タップすると健康ポイントWEBサイトへ遷移します。  
※サイトでは、残ポイント数や付与履歴の確認、生活習慣チャレンジの「できた・できなかった」の申請、自己申告のポイント申請、商品交換の申込みなど、様々な機能がございますのでぜひご利用ください。



# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

### 体重記録

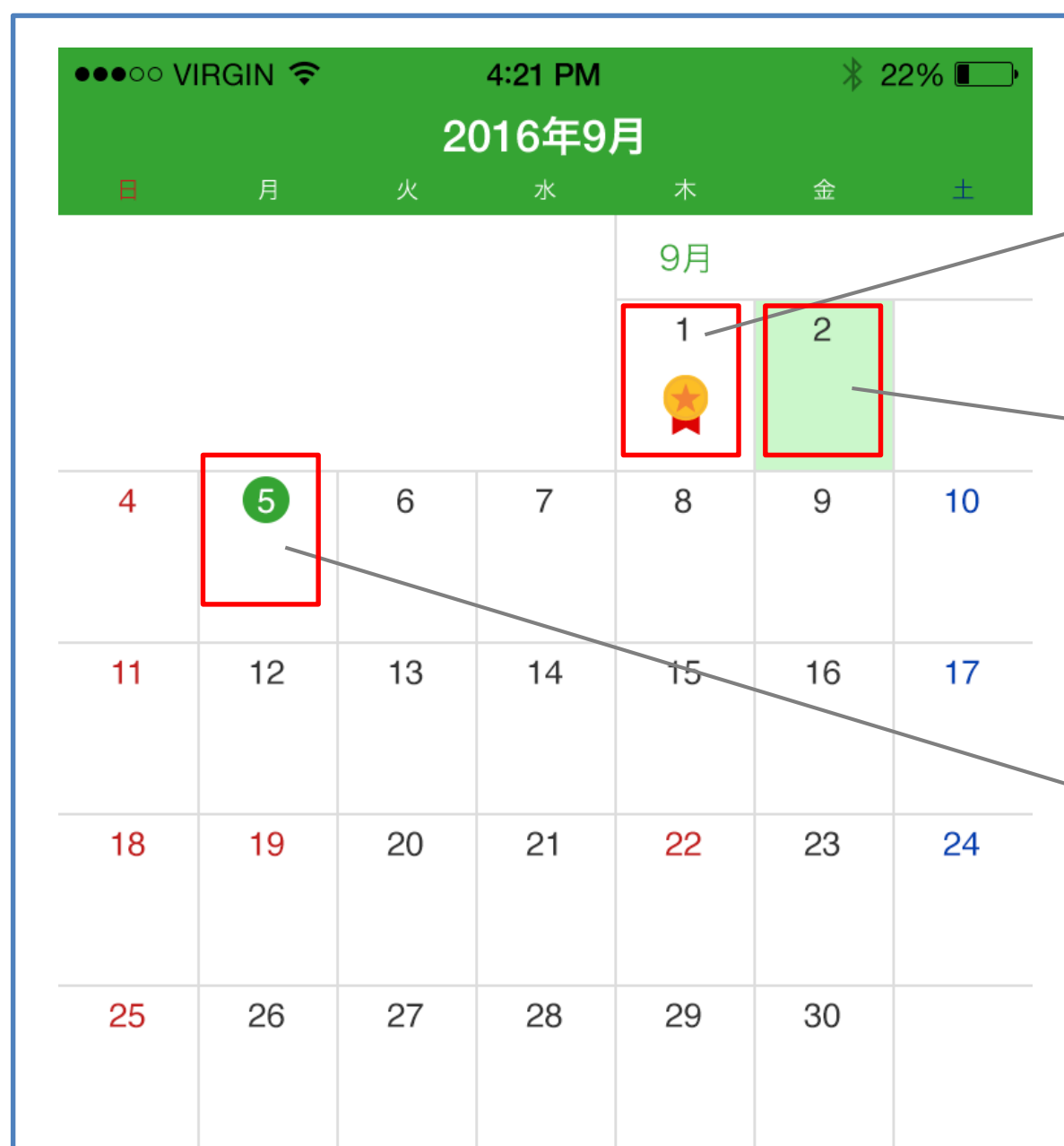


過去に体重を入力したことがある場合は、入力されている最新の体重があらかじめ表示されます。

表示枠をタップすることで、体重を変更することができます。

「記録する」ボタンをタップすることで、表示されている体重が、当日の体重として記録されます。

### カレンダー



目標歩数を達成した日にバッジが表示されます。

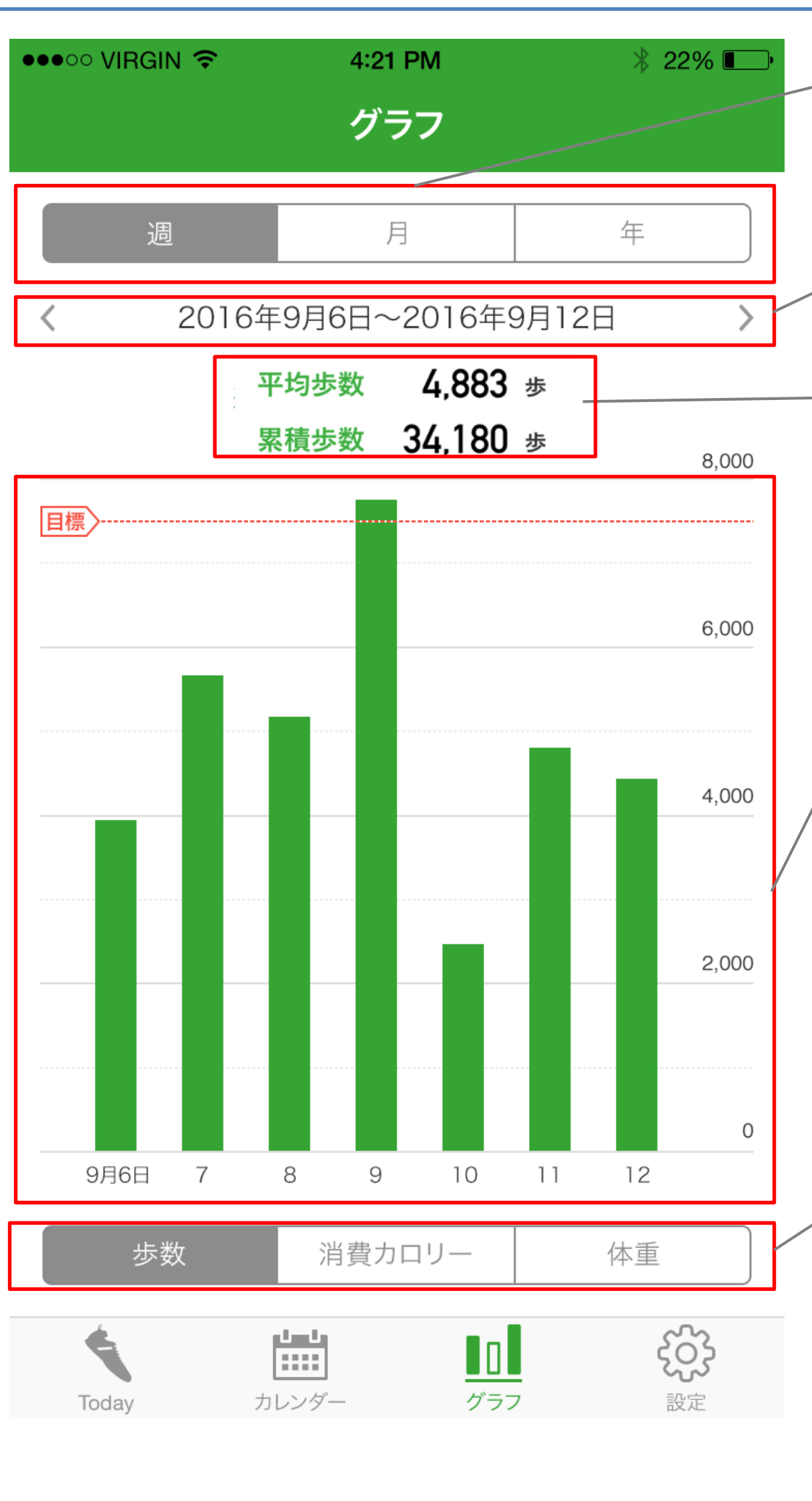
日にちをタップすることでその日の記録が表示されます。  
体重の「メモ帳」アイコンから、体重を記録することができます。

当日の日付はこのように表示されます。

# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

### グラフ



タップすることでグラフの表示形式を週・月・年表示に変更することができます。

グラフの表示期間が表示されます。矢印アイコンをタップすることで表示期間を変更できます。

平均歩数と累計歩数が表示されます。

歩数・消費カロリー・体重記録がグラフで表示できます。

タップすることで、グラフに表示する記録を変更することができます。



# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法 設定

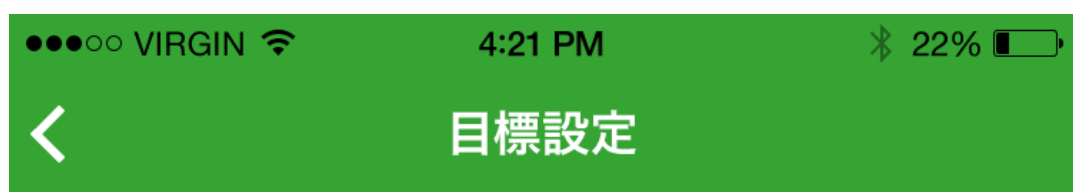


ログインしているアカウントの情報を表示します。  
個人情報保護の観点から、現時点ではニックネームのみを表示しています。

1日に歩く歩数の目標を設定します。

アプリ関連情報を表示します。

## 目標設定



1日に歩く目標を入力します。

身長を入力します。  
TOPでのカロリー表示に必要な情報です。  
一度も体重を入力していない場合は「体重入力しましょう」ボタンが表示され、タップすると体重を入力することができます。

身長を設定すると消費カロリーが計算されます。

【設定前にお読み下さい】  
アプリで目標設定された場合、ウォーキングチャレンジの地図は標準のものが自動的に設定されます。地図を選んで設定したい場合は、PCサイトのウォーキングチャレンジから目標設定して下さい。

設定する

### 【ご注意】

目標設定をアプリから行われた場合、ウォーキングチャレンジの地図は標準のものが自動的に設定されます。  
地図を変更すると、地図上の進捗度がリセットされてしまうため、地図を選びたい場合は、健康ポイントサイトのウォーキングチャレンジから設定を行ってください。

# 専用アプリ利用方法

## ●健康ポイント 専用アプリ利用方法

### アプリに関するFAQ

Q1. アプリ内の歩数はいつ更新されますか？

A1. アプリ内のTOPが表示されたタイミングで更新されます。TOPをそのまま表示し続けた場合、5分ごとに更新されます。

Q2. 「ハピルス健康ポイントアプリ」で計測した歩数が、健康ポイントサイトと同期されるのはいつですか？

A2. 下記のタイミングで同期されます。

- ・当日の歩数を含む過去2週間分のデータ

- ①アプリにログインした時

- ②1日（0：00～23：59）の中で、一番最初にTOPを表示した時

- ・当日の歩数

アプリのTOPにある「同期」ボタンを押したとき

Q3. 「ハピルス健康ポイントアプリ」で歩数を同期した後に、健康ポイントサイトから手入力で歩数を修正したら、どちらが優先されますか？

A3. サイトから歩数を手入力した場合、次にアプリの歩数を同期したタイミングで、アプリで計測した歩数が上書きされます。

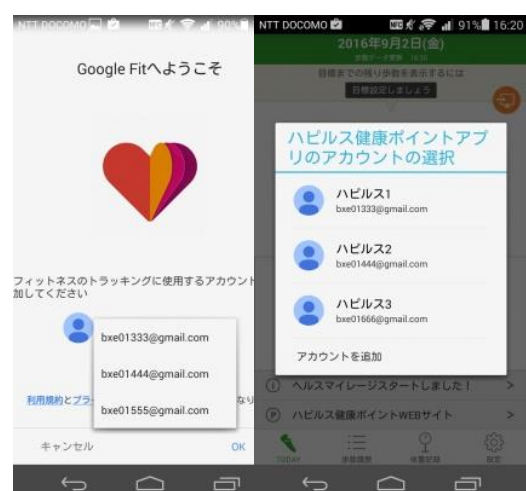
日中にスマートフォンの携帯が出来ず、実際の歩数とアプリの歩数に大きく差が生じる方は、アプリは活用せず手入力を行ってください。

Q4. Android版「ハピルス健康ポイントアプリ」で歩数がゼロのまま計測されません。

A4. 本ガイド28ページをご参照のうえ、アカウントを正しく設定して再度お試しください。



同期ボタン



## 問い合わせ先

### ●健康ポータル・健康ポイントお問合せ先

**【サイトの利用方法・商品交換・パスワード不明・  
システムトラブル等】**

(株) ベネフィット・ワン

TEL 0800-919-7015(平日:10時～18時)

point.happylth-info@bohco.jp