

オムロン健康保険組合

「健康ポータル・健康ポイント」 利用マニュアル

- 健康ポータルサイトに関してP1～10
 - ・初回登録方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1～9
 - ・健康記事の閲覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 10

- 健康ポイントサイトに関してP11～19
 - ・制度概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 11
 - ・健康ポイントサイトへのログイン・・・・・・・・ P 12
 - ・TOP画面・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 13
 - ・生活習慣チャレンジの目標設定・・・・・・・・ P 14～15
 - ・ウォーキングチャレンジ、体重、血圧の目標設定 P 16
 - ・各種記録方法・・・・・・・・・・・・・・・・ P 17
 - ・ウォーキングチャレンジの利用方法 P 18
 - ・獲得したポイントの確認・商品交換方法 P 19

- 健康ポインアプリに関してP20～30
 - ・アプリ利用コードの取得・・・・・・・・ P 20
 - ・健康ポイントアプリのインストール P 21
 - ・iOS (iPhone) をお使いの方の設定 P 22
 - ・AndroidOSをお使いの方の設定 P 23～25
 - ・健康ポイントアプリの機能 P 26～29
 - ・よくあるご質問 P 30

- お問い合わせ先・・・・・・・・・・・・・・・・ P 31

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。
まずは初期登録を完了させてください。

●初回登録方法

【WEBサイトURL】パソコンやスマートフォンからアクセスしてください。

<http://www.omron-kenpo.org/index.html>

オムロン健康保険組合 健康ポータル

検索

※アクセス後、「健康ポータルログインページ」をクリック

健康ポータル 

 健診予約

 特定保健指導

 健康ポイント

 ストレスチェック

 ベネフィットステーション

INFORMATION 大切なお知らせです。必ずお読みください。

2018.03.15 サイトから 初回登録について(登録がうまくいかない方)

[お知らせ一覧](#)

TODAY

4/10 [TUE]

こんばんは
ゲストさん

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](#)



コラム

食べなきゃ痩せるの落とし穴

カロリーだけではなく栄養バランスに注目しましょう



コラム

集中力UPの食事方法

日本の朝ご飯が良い仕事をするのに最適な理由とは?



コラム

コンビニメニューの選び方

コンビニフードランキング、レシピをお届けします。

LOGIN

ログイン



ユーザーID

パスワード

状態を保存する

 ログイン

 初回登録

パスワードが不明の方は

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

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。

●初回登録（初回認証）

入力ルール

下記の入力ルールを確認して「初回認証」をしてください。

■ 保険者番号

■ 被保険者記号・番号 健康保険証の記号と番号

■ 氏名（カナ）

利用される方の氏名(カナ)を入力
(例：山田 京子の場合、「ヤマダ キョウコ」)



トップ > 初回登録 > 初回認証

SIGNUP 初回認証

Step1
初回認証

Step2
情報登録

Step3
登録情報確認

Step4
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」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

※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

認証する



●初回登録（メールアドレス入力）

ご自身の「メールアドレス」を入力し「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「@bohc.co.jp」からのメールを受け取れるよう設定をお願いします



[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
アンケート登録

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

- 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。
※ご所属団体様からのお知らせにも利用するため、メールアドレスの登録にご協力ください。

必須 メールアドレス

メールアドレスを入力してください

必須 メールアドレス(確認)

メールアドレス(確認)を入力してください

必須 メール配信

レコメンド記事の更新時等に通知メールを配信します。
希望する場合は、メールアドレスのご登録が必要となります。

- 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**

個人情報のお取り扱い

について同意していただいた上で「登録する」をクリックしてください。

同意する

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
メールアドレス入力

Step3
情報登録

Step4
アンケート入力

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。
「@bohc.co.jp」からのメールを受け取れるよう設定をお願いします。

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://portal-test.happy1th.com/register/step3/65c15f74ea/>

URLをクリック
※ P 6へ

※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。

【お問い合わせ先】

株式会社ベネフィット・ワン

お問い合わせセンター

TEL : 0120-571-766

平日 : 9:00~20:00 土・日・祝 : 9:00~17:00 (年末年始除く)



●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
アンケート登録

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。

ユーザーID **必須**

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

母親の旧姓は？
出生地は？
ペットの名前は？
初めての海外旅行は？
卒業した小学校は？

秘密の質問の答え

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

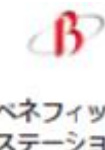
失念時に大変便利なため、ぜひご登録をお願いします。

次へ



●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。



トップ > 初回登録 > アンケート入力

SIGNUP アンケート入力

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス入力

Step3
情報登録

Step4
アンケート入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

1	喫煙	吸っていない・禁煙中	<input checked="" 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"/>
		少し気をつけている	<input type="radio"/>
		あまり気をつけていない	<input type="radio"/>
		全く気にしていない	<input checked="" type="radio"/>
3	運動	定期的な運動習慣あり	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="radio"/>
		近いうちに取り組み予定あり	<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



●初回登録（登録情報確認）

健康ポータル  

[トップ](#) > [初回登録](#) > 登録情報確認

SIGNUP 登録情報確認

Step1 初回認証 Step2 メールアドレス入力 Step3 情報登録 Step4 アンケート入力 **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

[入力画面に戻る](#)

1	喫煙	吸っていない・禁煙中
2	食事	全く気にしていない
3	運動	定期的な運動習慣あり
4	飲酒	週1回以下
5	健康意欲	取り組み中

[アンケートを修正する](#)

[登録する](#)



●初回登録（登録完了）

初回登録の完了メッセージを確認後「**トップへ戻る**」を押してサイトトップへ戻ってください。



SIGNUP 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](#)



以上で初回登録は完了です。さっそく「健康ポータル」「健康ポイント」の各サービス機能を活用してみましょう。

健康ポイント **ベネフィットステーション**

INFORMATION 大切なお知らせです。必ずお読みください。

- 2017.10.10 **お知らせ** 「ハピルス健康ポータル」をオープンいたしました
- 2017.10.03 **サイトから** 初回登録について(登録がうまくいかない方)

[お知らせ一覧](#)

TODAY
10/26 [THU]
おはようございます
さん

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

 <p>健康コラム</p> <p>運動が検査値改善に効果的な理由</p> <p>「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の運動のタイミングとは?</p>	 <p>健康コラム</p> <p>歩きの質を変える「ケア・ウォーキング」</p> <p>「ケア・ウォーキング」のポイントとは?</p>	 <p>レシピ</p> <p>ヘルシーな鶏の唐揚げ</p> <p>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新米に合います。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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。

※ご登録いただいたメールアドレスに、レコメンド記事が更新された際に、ご連絡いたします。

健康コラム

COLUMN
健康コラム

暮らしをサポートするお役立つ情報をお届けします。

記事一覧

 <p>健康コラム</p> <p>歩きの質を変える「ケア・ウォーキング」</p> <p>「ケア・ウォーキング」のポイントとは?</p>	 <p>健康コラム</p> <p>なぜ夜遅く食べると太るの?</p> <p>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、</p>	 <p>健康コラム</p> <p>運動が検査値改善に効果的な理由</p> <p>「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の運動のタイミングとは?</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

 <p>健康術</p> <p>知って得する医療に関わるおカネの話 その2</p> <p>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。</p>	 <p>健康術</p> <p>大切なものを失ったときの「悲しみ方」</p> <p>「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。</p>	 <p>健康術</p> <p>「正しい怒り方」そのイライラ、どうすべき?</p> <p>怒りパターンを自覚することで得られるものとは?</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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提案します。

記事一覧

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

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

 <p>エクササイズ</p> <p>太りにくいカラダをつくる</p> <p>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。</p>	 <p>エクササイズ</p> <p>機能的なカラダをつくる</p> <p>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。</p>	 <p>エクササイズ</p> <p>骨盤を整える</p> <p>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。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

健康ポイントとは？

● 制度概要

「健康ポイント」は、日常生活の中で取り組める行動をご自身で選択し、実践した活動の行動評価としてポイントが獲得できるしくみです。獲得したポイントは商品と交換することができます。

(1ポイント=1円 例：1000ポイント=1000円分の商品と交換が可能)

※ギフト券、他社ポイント等交換比率が異なる商品もあります)

ポイントの適用は、サイト上の「生活習慣チャレンジ」内の行動に対してのみとなります。
その他については、任意でご活用ください。

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。
※付与日の2年後同月末日まで有効です



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。



● ポイントに関して

★ポイントの獲得方法

「健康ポイント」サイト内の「生活習慣チャレンジ」で選択した行動を日々取り組み、「できた」「できなかった」を記録して下さい。「できた」行動に対しポイントが付与されます。

その他、随時会社が企画する健康イベントでもポイントが付与できるよう検討しています。詳細が決定次第、お知らせいたします。

※記録入力した内容は入力日の2週間後に確定し、ポイントとして反映されます。
記録入力は、2週間まで遡って入力することが可能です。

★ポイント付与の上限

「生活習慣チャレンジ」の行動に対して年間4000ポイントを上限とします
ただし、会社が企画する健康イベント等で付与されるポイントはこの上限には含みません。

★ポイントの有効期限

ポイント付与日から2年後の同月末日まで有効

健康ポイントを活用しよう

● 「健康ポータル」 サイトから「健康ポイント」 サイトへのログイン

- 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とパスワードでログインしてください
- ②ログイン後「健康ポイント」のボタンをクリックしてください。

The screenshot shows the top navigation bar of the Health Portal website. The '健康ポイント' (Health Points) button, represented by a piggy bank icon, is highlighted with a blue box. Below the navigation bar, there is an 'INFORMATION' section with a date '2018.03.15' and a link to '初回登録について(登録がうまくいかない方)'. To the right, the 'TODAY' section shows the date '4/10 [TUE]' and the name 'こんばんは ゲストさん'. Below these, there is a 'COLUMN' section with three articles: '食べなきゃ痩せるの落とし穴', '集中力UPの食事方法', and 'コンビニメニューの選び方'. The 'コンビニメニューの選び方' article is highlighted with a blue box and a circled '1'. To the right of the column is a 'LOGIN' section with fields for 'ユーザーID' and 'パスワード', a 'ログイン' button, and a '初回登録' button. The '初回登録' button is highlighted with a blue box and a circled '2'. A blue arrow points from the '健康ポイント' button in the navigation bar to the '初回登録' button in the login section.

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とパスワードでログインしてください。

②ログイン後「健康ポイント」のボタンをクリックしてください。

初めてログインされた方には、もれなく初回ログインボーナス200ポイントが付与されます。

The screenshot shows the Health Points website interface. A central notification box displays '初回のログインボーナス' (First-time login bonus) with '200ポイント' (200 points) and an illustration of a treasure chest. The background shows the website's navigation bar with 'TOPページ', '記録入力', and 'マイページ' buttons. Below the notification, there is a 'ポイント交換 健康グッズ' section and a 'チャレンジメニュー' section with a 'ウォーキングチャレンジ' button.

● トップ画面説明

オムロン健康保険組合
健康ポイント

- TOPページ
- 記録入力
- マイページ
- 管理メニュー
- マニュアル



お知らせ

一覧を見る ▶

お知らせ ポイント付与は生活習慣チャレンジの記録のみ対象となっております。生活習慣チャレンジの記録をしていない方は、ポイント付与対象外となります。

ポイント交換商品

商品交換トップ ▶

健康づくりでポイントを貯めて素敵な商品と交換しよう! 健康生活がもっと楽しくなる商品を盛り沢山ご用意しています。

<p>★ PICKUP</p> <p>7,300 ポイント</p> <p>オムロン 低周波治療器 P7083-04</p>	<p>★ PICKUP</p> <p>1,300 ポイント</p> <p>【ゆうメール出荷】讃岐うどん9食分900g(300g×3袋)</p>	<p>★ PICKUP</p> <p>5,500 ポイント</p> <p>北海道(しお味) C7870-01</p>	<p>★ PICKUP</p> <p>9,000 ポイント</p> <p>シェフ&ソムリエ オープンナップエフェヴァセント5客セット K7161-01</p>
<p>★ PICKUP</p> <p>10,700 ポイント</p> <p>東芝 LEDシーリングライト 単色10畳 LEDH84379W-LD</p>	<p>★ PICKUP</p> <p>9,000 ポイント</p> <p>PARKER ソネット ステンレススチールGT ローラーボール</p>	<p>★ PICKUP</p> <p>14,600 ポイント</p> <p>テクニカ ヘッドホン用着脱ケーブル(インナーイヤール) HDC313A/1.2</p>	<p>★ PICKUP</p> <p>5,000 ポイント</p> <p>エコバール 洗たく用・液体洗剤と・柔軟仕上げ剤(サン)セット 2セット</p>

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。

健康ポイント

200 ポイント

ポイント交換

▶ ポイントの確認・履歴を見る

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。

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

生活習慣チャレンジの取り組み状況を入力します。

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

日々の体重を記録します。

体重・腹囲記録 入力

本日未入力

体重 現在 - kg 目標 未設定

あと - kg

腹囲 現在 - cm 目標 未設定

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

血糖値記録 入力

本日未入力

記録なし

	血糖値(mg/dL)
朝食前	-
昼食前	-
夕食前	-
就寝前	-

▶ 記録を見る

●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

オムロン健康保険組合
健康ポイント

TOPページ 記録入力 **マイページ** 健診結果 マニュアル

ウォーキングチャレンジ
に参加しよう!!
コースマップが自分に合わせて設定が出来て、入力も簡単!
コースを決めて 毎日、歩いて 健康な体へ
詳細はコチラを Check

健康ポイント
2,215
ポイント
ポイント交換
ポイントの確認・履歴を見る

よくあるご質問

チャレンジメニュー

「マイページ」をクリックしてマイページに進みます。



オムロン健康保険組合
健康ポイント

TOPページ 記録入力 マイページ 管理メニュー マニュアル

トップページ > マイページ

マイページ

管理者 1 オムロンさん

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

ウォーキングチャレンジ
目標コース未設定
記録なし
歩数: - 歩

生活習慣チャレンジ
2018/4/5の記録
1日7500歩以上歩く ✓

「生活習慣チャレンジ」の目標設定ページに進みます。



● 各種目標設定方法（生活習慣チャレンジ）

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8つ まで設定することができます。

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、現在の選択肢で生活習慣チャレンジ目標が本日より登録されます。

おすすめコース

- お腹すっきりコース（食生活改善）
- お腹すっきりコース（運動改善）
- 自分磨きコース
- 禁煙がんばるコース
- 一人暮らしお助けコース
- 集中力upコース
- ぐっすり快眠コース
- イライラ解消コース
- Boost5達成お勧めコース
- コース選択を外す（選択したチャレンジ項目が未選択となります）

- ウォーキングまたは散歩（速歩）を30分以上する（合計して30分/日の活動でも可能）
- ウォーキングまたは散歩（速歩）を60分以上する（合計して60分/日の活動でも可能）
- 一駅分歩く等、日常生活（運動含む）での歩行時間を10分以上延ばす
- 階段を使う（目安：1階分または、2階分）
- 活動量計やムーブバンド等の歩数カウントする機器を持ち歩く
- 筋トレを30分以上行う

質の良い睡眠

チャレンジ目標

- いつもより15分前に寝る

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、現在の選択肢で生活習慣チャレンジ目標が本日より登録されます。

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。

コースがプルダウンで選択できます。

- ・お腹すっきりコース
- ・自分磨きコース、
- ・禁煙がんばるコース

など

体重・腹囲記録 入力

本日未入力

体重 現在 目標
- kg ▶ 未設定
◀ あと - kg

腹囲 現在 目標
- cm ▶ 未設定
◀ あと - cm

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。

●各種目標設定方法（ウォーキングチャレンジ・体重・血圧）

以下手順にてコースを選択し、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
 ル p20

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。

● 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。

The screenshot displays the '記録入力' (Record Input) page of a health tracking application. At the top, there are navigation buttons: 'TOPページ', '記録入力' (highlighted with a red box and a '5' badge), 'マイページ', and 'マニュアル'. Below the navigation is a 'チャレンジメニューの記録' (Record Challenges Menu) section. It includes a date filter (today selected), a 'すべて登録' (Register All) button, and a date selector (2016/8/30). The main content area is divided into four sections: 'ウォーキングチャレンジ' (Walking Challenge) with fields for steps, distance, and calories; '生活習慣チャレンジ' (Lifestyle Challenge) with checkboxes for various habits; '体重記録' (Weight Record) with fields for weight, body fat percentage, and waist circumference; and '血圧記録' (Blood Pressure Record) with fields for morning and evening blood pressure and pulse. On the right side, there are several summary cards: '健康ポイント' (Health Points) showing 200 points, 'ウォーキングチャレンジ' (Walking Challenge) showing 2 days of input, '生活習慣チャレンジ' (Lifestyle Challenge) showing no input today, and '体重・腰圍記録' (Weight/Waist Circumference Record) showing no input today. A table at the bottom right shows blood pressure and pulse records for morning and evening.

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。

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。

- 生活習慣チャレンジの取り組みを記録した場合に限りポイントが付与されます。記録入力した内容は、入力日の「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。

●ウォーキングチャレンジ 利用方法

ウォーキングチャレンジ

健康ポイント 200

コース グラフ

初級◆パワースポット巡りに挑戦中 このコースの歩数 300,000 歩

累計 153,475 歩 ゴールまであと 146,525 歩 現在 51 %達成

今日の記録

歩数: 8,397 歩

目標: 9,000 歩/日

歩行距離: 6.5 km

消費カロリー: 328.9 kcal

2日間連続入力中!

7日間の入力状況

8/24 (水)	8/25 (木)	8/26 (金)	8/27 (土)	8/28 (日)	8/29 (月)	8/30 (火)
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

現在の記録 期間: 8/24~8/30

	累計	平均/日
歩数	49,158 歩	7,023 歩
走行距離	37.7 km	5.4 km
消費カロリー	1,925.0 kcal	275.1 kcal

記録

2016年8月

日付	歩数 (歩)	歩行距離 (km)	消費カロリー (kcal)	メモ
8/1(月)	-	-	-	-
8/2(火)	-	-	-	-
8/3(水)	-	-	-	-
8/4(木)	-	-	-	-
8/5(金)	-	-	-	-
8/6(土)	-	-	-	-
8/7(日)	-	-	-	-
8/8(月)	-	-	-	-

「ウォーキングチャレンジ」とは、バーチャル上でパワースポット巡り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

過去の履歴が掲載されます

※ウォーキングチャレンジ はポイント付与の対象外です。

●ポイント確認（画面右上の健康ポイント枠内の「ポイントの確認・履歴を見る」からポイント確認できます。）

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	健康診断を期限内に受診	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 **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
集計期間外です。
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。

※上記の記載内容はイメージです。
※ポイント有効期限は【付与日の2年後同月末日】です。期限までに交換ください。
※記録入力した内容は、入力日の「2週間後」に確定しポイントとして反映されます。
(記録入力は過去2週間まで遡って入力する事が可能です)

●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
(ギフト券、他社ポイント等交換比率が異なる商品もあります)

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

お好みの商品を選択

トップ画面のここから移動

商品申込

数量指定

お届け先情報入力

申し込み完了

商品お届け

※右下の「カートに入れる」をクリック

※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。

●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。

(健康ポータル トップ画面)

健康ポイント

健康ポイント

ベネフィットステーション

INFORMATION 大切なお知らせです。必ずお読みください。

- 2017.10.10 お知らせ 「ハピルス健康ポータル」をオープンいたしました
- 2017.10.03 サイトから 初回登録について(登録がうまくいかない方)

お知らせ一覧

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。

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。

「アプリ利用コードを更新する」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。

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。

TOPページ 記録入力 3 マイページ 管理メニュー マニュアル

トップページ > マイページ > 利用者設定

利用者設定

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

メールアドレス設定 ログインID設定 パスワード設定 **アプリ利用コード設定**

認証キーを更新しました。本キーをアプリより入力しログインしてください。

アプリ利用コード

アプリのログイン画面に入力するとログインできます。
更新ボタンを押すと、新しいアプリ利用コードを~~入力~~し直す必要があります。

▶ アプリ利用コード更新する

817 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

●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>

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

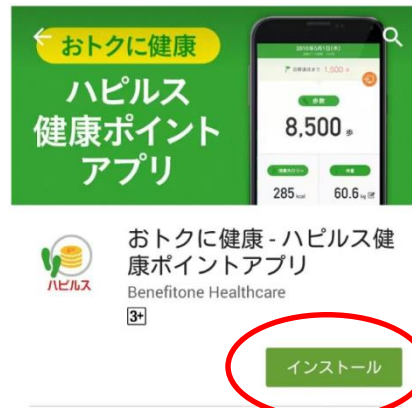
↓このマークを確認



iPhoneをお使いの方
「App Store」から



Androidをお使いの方
「Google Play」から



「入手」ボタンをタップ

「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。

ログインID/パスワードの欄は入力しない

先ほど、健康ポイントアプリ画面にて取得した、「**アプリ利用コード**」を入力（スマホの方は貼り付け）をしてください。

※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

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

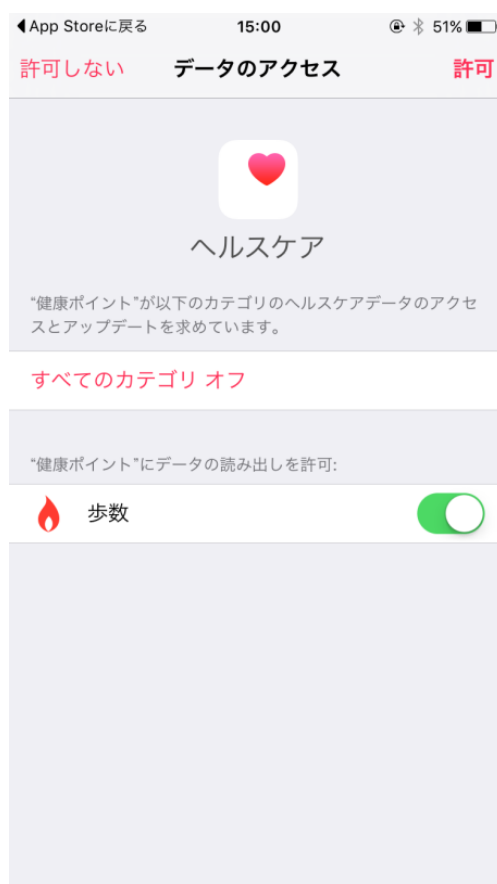
アプリログイン後に、スマホで記録した「歩数」を、健康ポイントサイトへ反映させる設定を行います。

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
(iPhone, iPad, iPod touch)

※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。

<Android- 推奨環境>

・ Android OS 4.4以上

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

Android – Google Fitがインストールされていない場合①

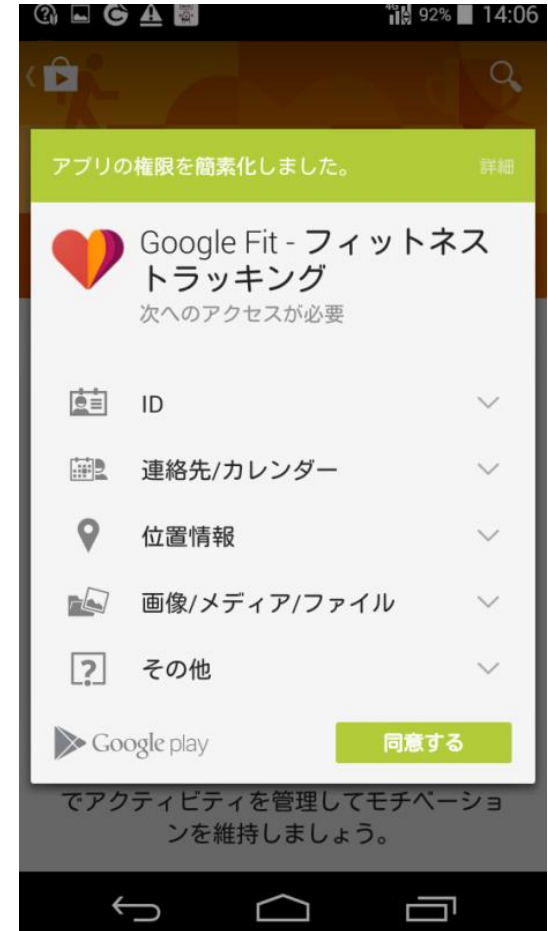
「ハピルス健康ポイントアプリ」を起動すると、Google Fitのインストールを促すメッセージが表示されます。「OK」ボタンをタップしてください。



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。



※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。

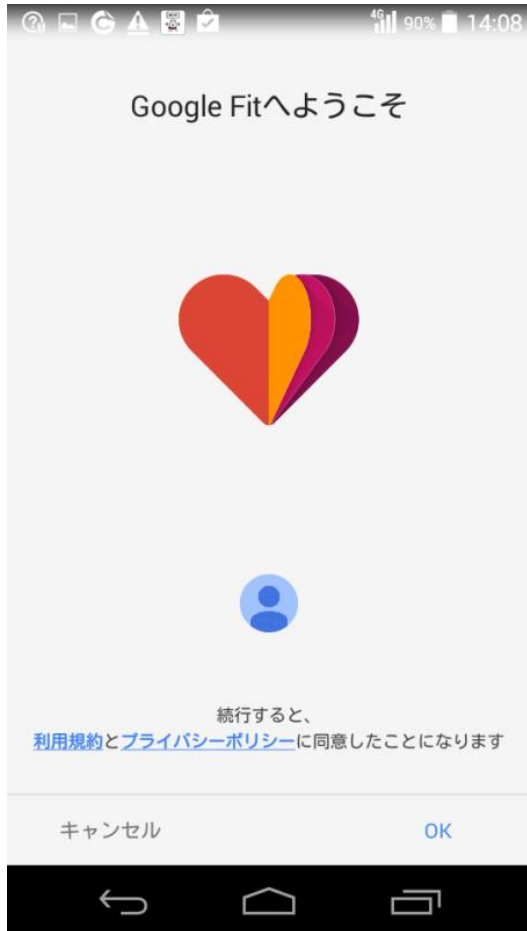
<Android- 推奨環境>

・ Android OS 4.4以上

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

Android – Google Fitの設定①

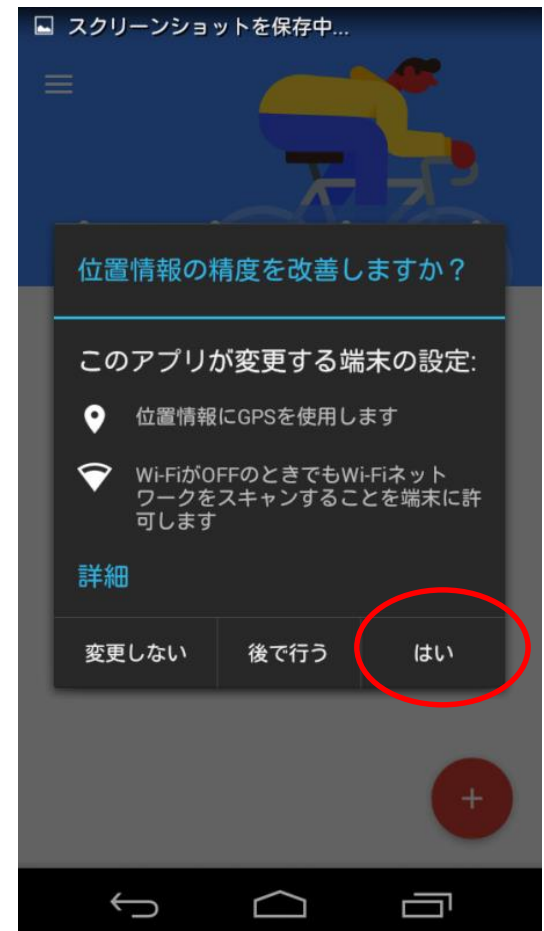
「Google Fit」アプリを起動します。



「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。



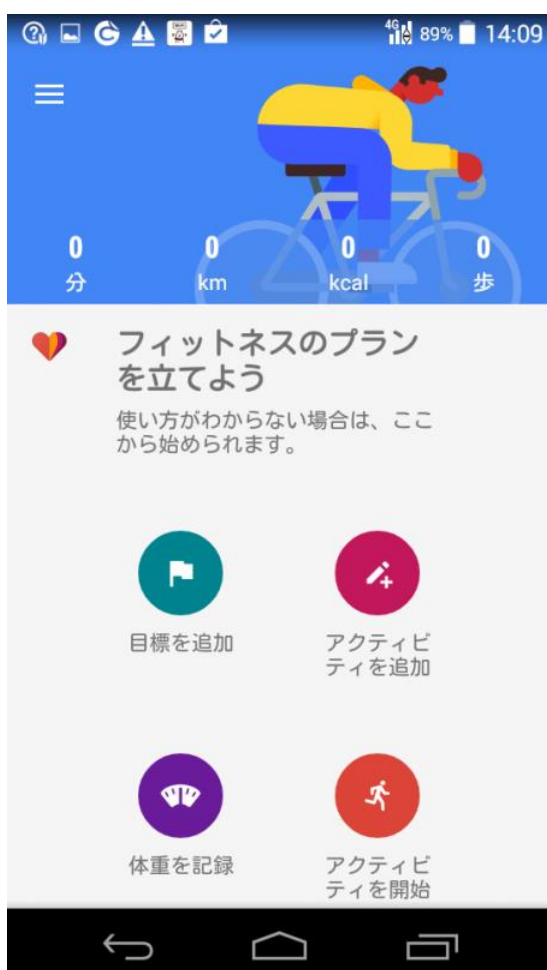
「位置情報の精度を改善しますか？」画面で「はい」をタップ。



※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。



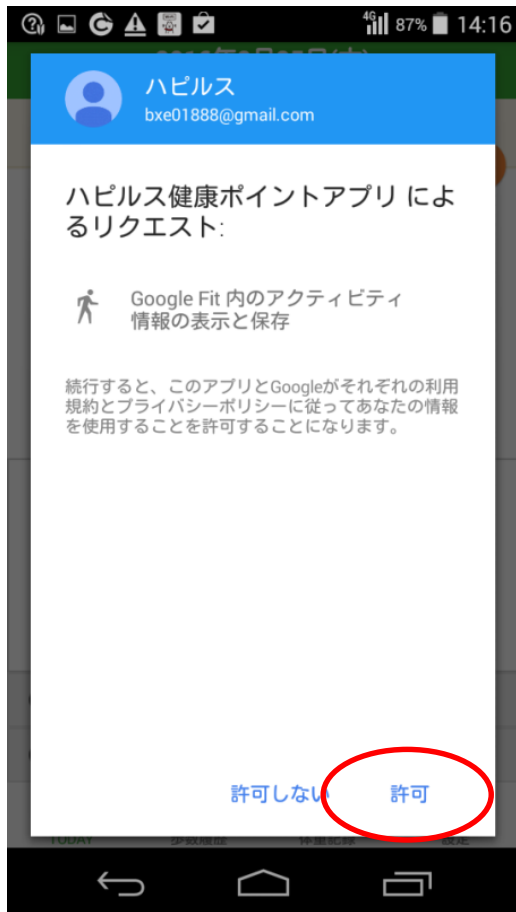
※端末やOS・アプリのバージョンによって、画面が異なる場合があります。

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

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。

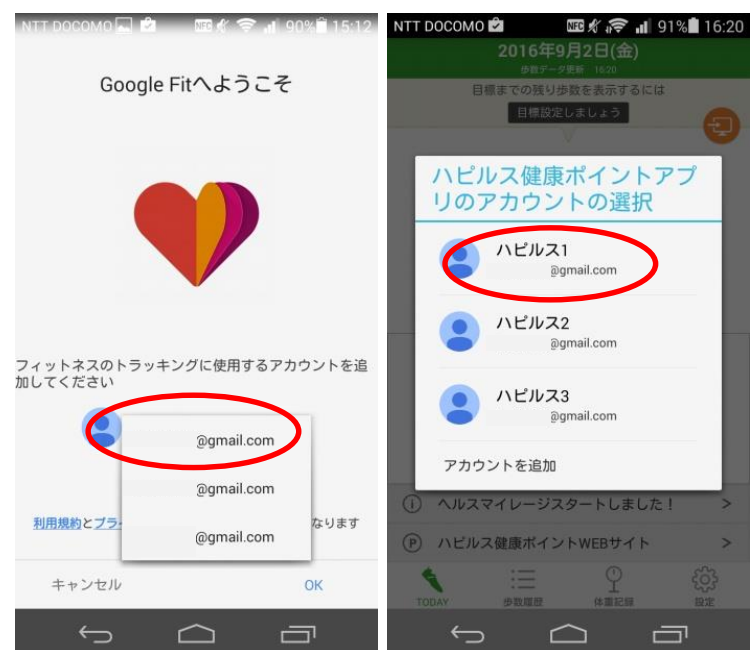
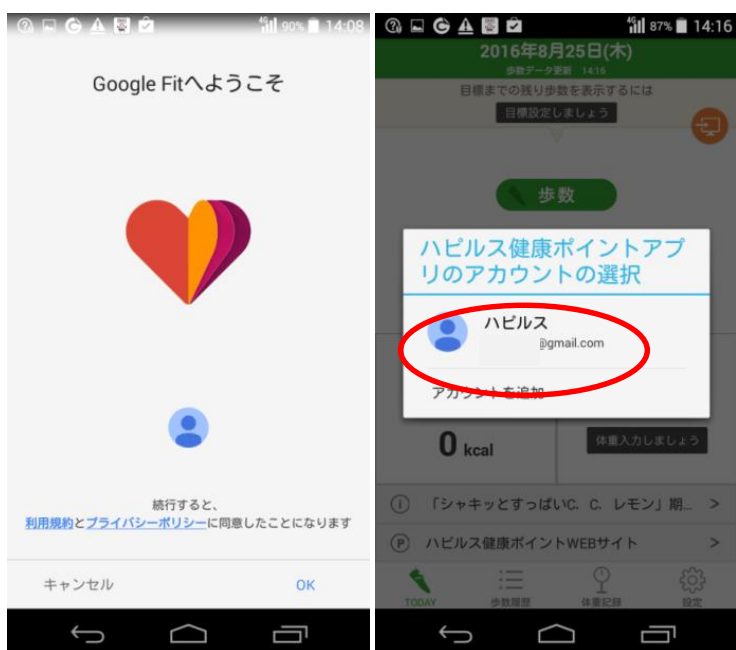


Android – Google Fitの設定にあたってのご注意

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。間違っ
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

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。

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。

※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。

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

TOP画面

The screenshot shows the app's main interface with the following elements and callouts:

- Navigation:** Left and right arrows at the top allow switching between days. Callout: "前日・翌日の記録を表示できます。" (You can display records for the previous day and the next day.)
- Date and Update:** The date "2016年5月1日(木)" and "歩数データ更新 15:55" are shown. Callout: "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。" (The date for the day and the time when the step count was updated, and the number of steps until the goal is reached are displayed.)
- Refresh Button:** A circular refresh icon with a checkmark. Callout: "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。" (Tapping this button syncs you with the latest step count. Once sync is complete, it changes to a checkmark.)
- Step Count:** A large display showing "457 歩". Callout: "当日の歩数が表示されます。" (The step count for the day is displayed.)
- Calories and Weight:** Two cards show "消費カロリー 21 kcal" and "体重 75.6 kg". Callout: "「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。" (By setting height in "Settings" > "Goal Settings" and entering weight, the consumption of calories based on step count is displayed.)
- Info and Website:** Buttons for "お知らせ" (Info) and "ハピルス健康ポイントWEBサイト" (Hapirus Health Points Website). Callouts: "タップするとお知らせ一覧画面が表示されます。" (Tapping shows the list of notices screen.) and "タップするとハピルス健康ポイントWEBサイトへ遷移します。" (Tapping transfers you to the Hapirus Health Points website.)
- Bottom Menu:** Icons for "Today", "カレンダー" (Calendar), "グラフ" (Graph), and "設定" (Settings).

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

体重記録

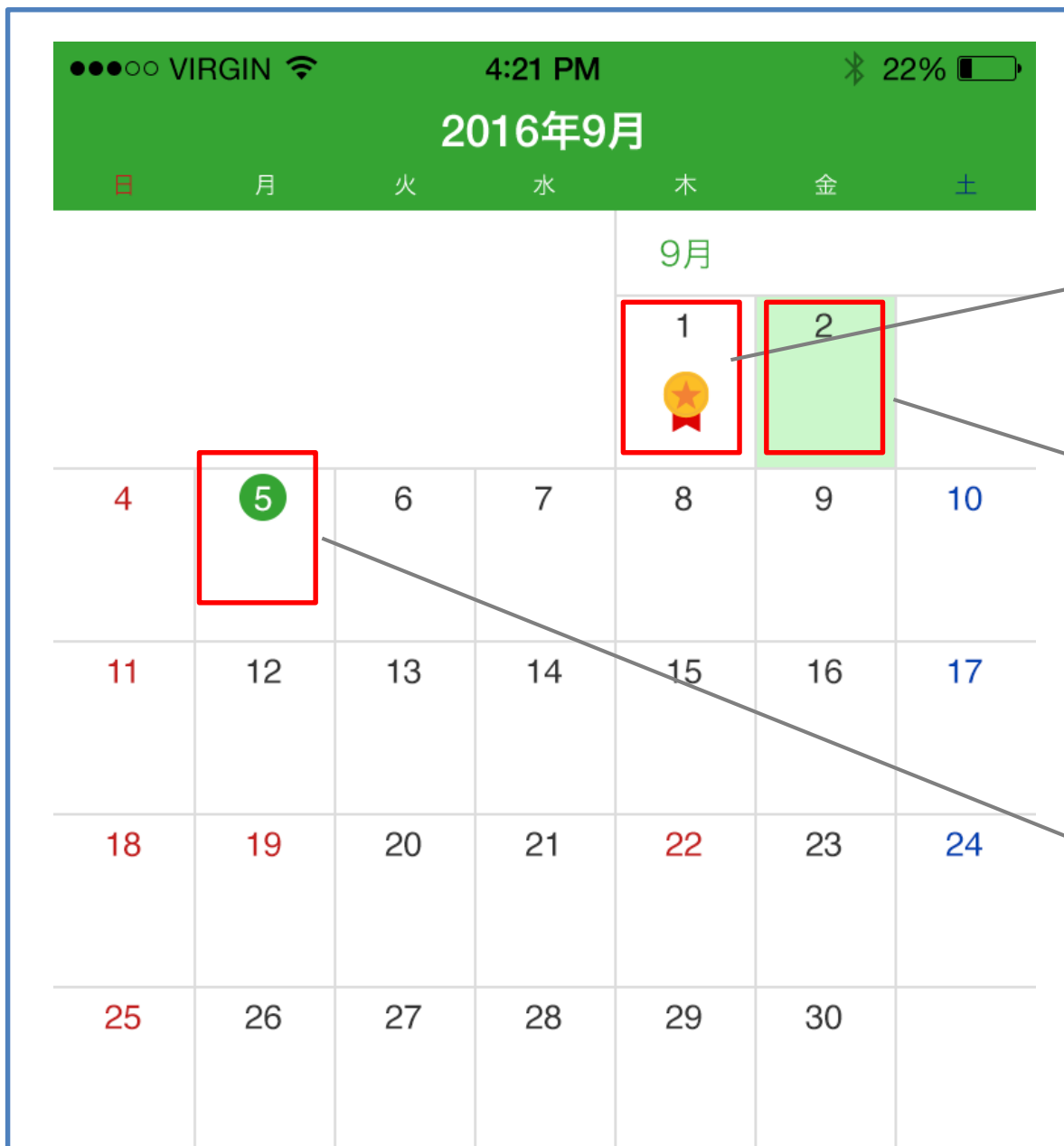


過去に体重を入力したことがある場合は、入力されている最新の体重があらかじめ表示されます。

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



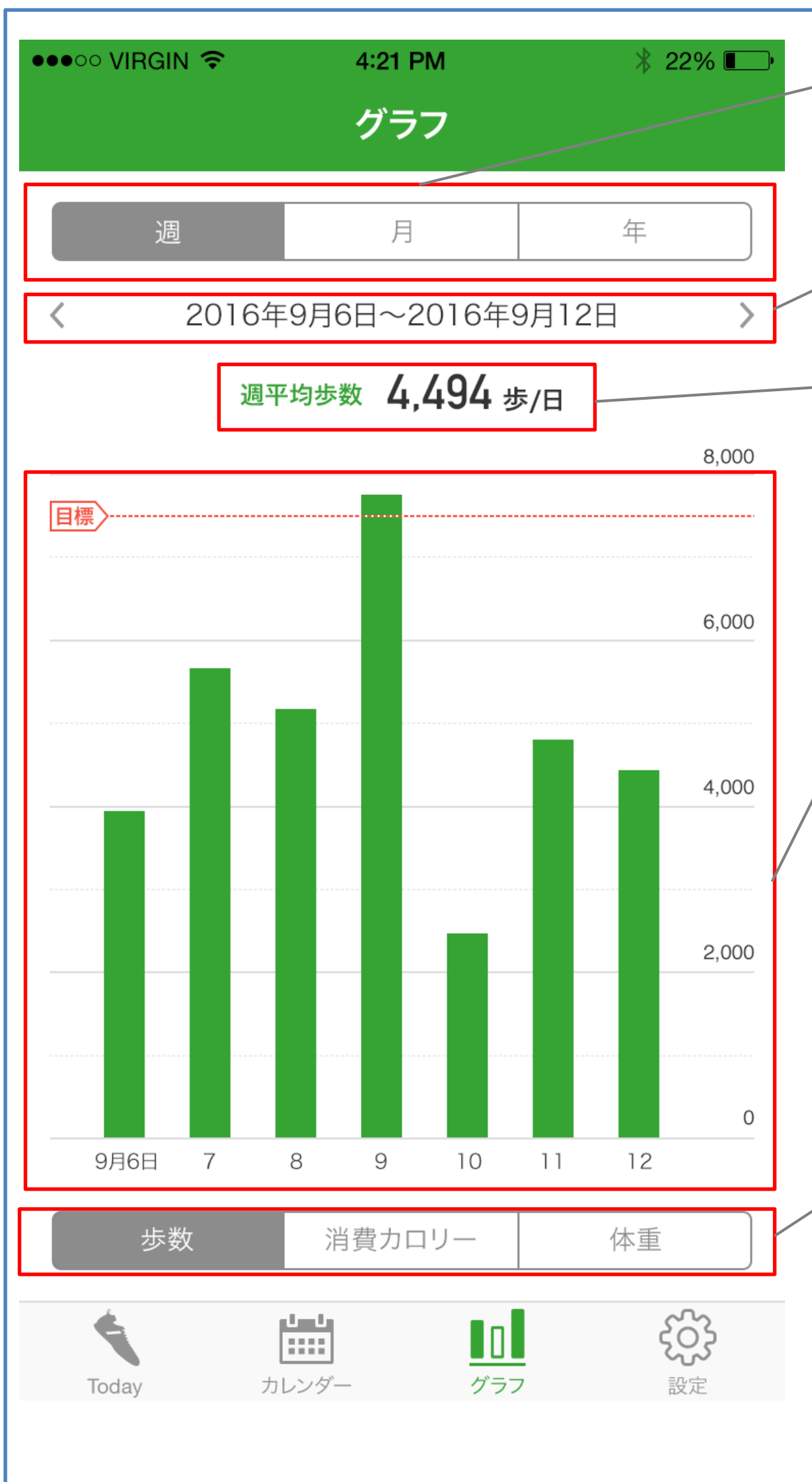
目標歩数を達成した日にバッジが表示されます。

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。

●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。

平均値が表示されます。

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。

●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。

【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、「ハピルス健康ポイント」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。

●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、「ハピルス健康ポイント」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、「ハピルス健康ポイント」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？

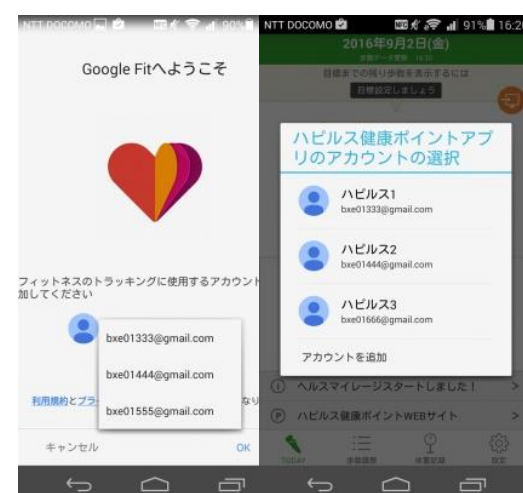
A3. サイトから歩数を手入力した場合、次にアプリの歩数を同期したタイミングで、アプリで計測した歩数が上書きされます。

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か。

A4. 本ガイド27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



●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.happy1th-info@bohco.co.jp