



健康情報管理支援サービス

「ハピルス健康ポータル」

利用マニュアル

- 制度概要 P1
- ポータル登録方法 P2~9
- 健康記事・健診結果の閲覧機能 P10~12
- 健康ポイントとは P13
- ポイント付与ルール P14
- トップ画面、目標設定方法 P15~18
- 各種記録方法 P19
- ウォーキングチャレンジ P20
- ポイント確認・商品交換 P21
- 健康ポイントアプリ利用方法 P23~32
- お問い合わせ先 P33

健康ポータル・健康ポイントのご案内

＼ 4月から健康ポータル・健康ポイントが始まります！ ／



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。
健康情報や健診結果、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



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。
※有効期限はポイント付与日から3年後同月末まで有効



(例)

一日6,000歩以上で
1ポイント

生活習慣チャレンジ
(行動目標達成)

1ポイント/日 (2項目まで)



体重入力達成 **1ポイント/日**

(例) お買物券1,000円分
⇒ **1000ポイント**

nissen

新潟県産こしひかり
⇒ **1,900ポイント**



健康ポイントサイト
初回閲覧
500ポイント
GET!

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、健康ポータルサイトにアクセスして「初期登録」をしよう！

<https://happy1th.com/>

ハピルス健康ポータル

検索



お問い合わせ

ベネフィットワン・ヘルスケア 健康ポータル担当
TEL 0800-919-7015 (平日:9時~17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。

<https://happyth.com/>

ハピルス健康ポータル

検索

※アクセス後、右下の「初回登録」をクリック



INFORMATION

大切なお知らせです。必ずお読みください。

2015.04.15 サイトから 「ハピルス健康ポータル」をオープンいたしました

お知らせ一覧

TODAY

9/19 [TUE]

こんばんは
ゲストさん

COLLEGE

健康カレッジ

健康な身体づくりの第一歩は、正しい知識を学ぶこと。知っておきたい大切な情報をご紹介します。



カレッジ 50代からのがん予防ライフスタイル。

自分の体に向き合う習慣を身につけて、まずは体の中から見直しましょう。

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

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。

健康ポータルに登録しよう

●初回登録（初回認証）

下記赤字の入カルールを確認して「初回認証」をしてください。

入カルール

保険者番号：各所属組合にご確認ください

被保険者記号：各所属組合にご確認ください

被保険者番号：各所属組合にご確認ください

氏名カナ：ご自身の氏名カナ

※氏名カナを入力してください

※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 キョウコ」が正しい入力



マイログ



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

[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

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



●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。

メールアドレス

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)

メールアドレス(確認)を入力してください

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した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 7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・ヘルスケア

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。

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 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



健康ポータルに登録しよう

●初回登録（登録完了）

初回登録が完了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。



マイログ



健康
ポイント



ベネフィット
ステーション

[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
アンケート入力

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](#)



マイログ



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
管理者 **ガイオ**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 style="text-align: right;">記事一覧</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 style="text-align: right;">記事一覧</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> <p style="text-align: right;">記事一覧</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。

※初回登録で、メールアドレスをご登録いただくと、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

 <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 style="text-align: right;">記事一覧</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 style="text-align: right;">記事一覧</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> <p style="text-align: right;">記事一覧</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 style="text-align: right;">記事一覧</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 style="text-align: right;">記事一覧</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> <p style="text-align: right;">記事一覧</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 style="text-align: right;">記事一覧</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ソース</p> <p> 管理栄養士 塚本 真由美</p> <p style="text-align: right;">記事一覧</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> <p style="text-align: right;">記事一覧</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 style="text-align: right;">記事一覧</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 style="text-align: right;">記事一覧</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> <p style="text-align: right;">記事一覧</p>
--	--	---

●マイログ（検診結果の確認）

ご自身の健診結果数値を見える化し、経年で管理するサイトです。
年1回受けていただいた健診結果が反映されます。

（健康ポータル ログイン後トップ画面）

マイログ 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
管理者 ガイオさん

（マイログページ トップ画面）

トップ > マイログ

MY LOG マイログ

健診データ

所属: ガイオ・テクノロジー株式会社
氏名: 管理者 ガイオ

登録: 8件 新規追加 一覧を表示

受診日 2015年02月23日 (14歳) 総合判定 **A**

体型チェック

ベストプロポジションは 58.1kg 現在の体重は 61.7kg

健診項目データ

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。

項目	数値	判定
身長	162.5 cm	-
体重	61.7 kg	-
BMI	23.4	-

●マイログ（検診結果の確認）

健診結果を経年で管理できます。

MY LOG マイログ

健診データ

受診日 **2017年08月01日（47歳）** 総合判定 -

体型チェック

ベスト
プロポーシオンは

現在の
体重は

56.3kg

80kg



あなたの体型は **太りぎみ** です。



メタボ予備軍です。

メタボリックシンドロームについて ▶

健診項目データ

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。

項目	数値	判定
身長	160 cm	-
体重	80 kg	-
BMI	31	-
腹囲	105 cm	-
血圧測定（収縮期）	125 mmHg	-
血圧測定（拡張期）	70 mmHg	-
HDLコレステロール	38 mg/dL	-
LDLコレステロール	85 mg/dL	-
中性脂肪	143 mg/dL	-
AST (GOT)	57 U/L	-
ALT (GPT)	148 U/L	-
γ-GT	69 U/L	-
空腹時血糖	80 mg/dL	-
HbA1c	5.0 %	-
血色素量	20 g/dL	-

注意した方がいい病気

注意 8項目中：3項目

Icons for: 肥満 (Obesity), 高血圧 (Hypertension), **脂質異常症** (Dyslipidemia), 糖尿病 (Diabetes). The 'Dyslipidemia' icon is highlighted in red.

注意した方がいい病気

【脂質異常症】

放置すると、動脈硬化にも繋がり心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

脂質異常症に要注意！

あなたの医療費リスクは…

? 脂質異常症とはどんな病気

血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が増えすぎている状態です。どちらも身体に必要な物質ですが、多すぎると動脈硬化を引き起こし、さらには脳卒中や心臓病の原因ともなります。



注意した方がいい病気の情報の確認ができます。**疾病リスクのある病気は赤く点滅します。**

赤いアイコンをクリックすると、疾病リスクのある病気を予防・改善させる生活習慣のポイントが表示されるため、参考に健康増進に役立ててください。

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。
※付与日の3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。



●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

マイログ **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
管理者 ガイオさん

●初回閲覧時のボーナスポイントプレゼント

初回のログインボーナス
500ポイント

健康ポイントサイトへ初めてログインすると「ボーナス 500ポイント」が付与されます

●健康ポイント 全国統一付与ルール（2018年4月時点）

ポイント種別	内容	一人あたり 1回付与ポイント	付与方法
制度活用	健康ポイントサイト ログインボーナスポイント	500	サイト閲覧で、即時付与
健康増進	1日10,000歩達成（活動量換算対象）	3	専用アプリでの自動記録 or 手入力。入力15日後に付与
	1日5,000歩達成（活動量換算対象）	1	専用アプリでの自動記録 or 手入力。入力15日後に付与
	1日生活習慣できた達成（最大2つまで）	1	専用アプリでの自動記録 or 手入力。入力15日後に付与
健康意識向上	1日体重入力達成	1	4週間連続入力完了から20日後に付与

**上記以外に各所属組合ごとの付与ルールもございます。
所属組合にご確認ください**

●トップ画面説明

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。実績に応じポイントが付与されます。

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。

健康ポイントを活用しよう

●各種目標設定方法

ウォーキングチャレンジ・生活習慣チャレンジ・体重の目標を設定します。



「マイページ」をクリックしてマイページに進みます。



「目標設定」より各種目標設定ページに進みます。

- ・ウォーキングチャレンジ
- ・体重

トップページ > マイページ

マイページ

管理者 ガイオさん

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



「生活習慣チャレンジ」の目標設定ページに進みます。

健康ポイントを活用しよう

●各種目標設定方法（ウォーキングチャレンジ・体重）

「ウォーキングチャレンジ」、「体重」の目標設定を行います。



トップページ > マイページ > 目標設定

目標設定

管理者 ガイオさん

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

目標設定を入力してください。
※すべて任意入力項目です。
※入力内容は公開されません。
サイドバーに表示したくない項目は、チャレンジ名のチェックを外してください。

**ウォーキング
チャレンジ**

目標コースを選択して下さい。

目標コースを選択してください。 [コースについて](#)

一日あたりの歩数目標を入力して下さい。

歩数 歩 (例: 10000歩)

体重目標を入力して下さい。
小数点第一位まで設定可能です。

体重 kg (例: 65.5kg)

体重記録

現在の「身長」を入力すると標準体重を表示します。

身長 cm 標準体重 kg

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI)

体脂肪率 % (例: 10.5%)

腹囲 cm (例: 70.5cm)

血圧記録

血圧目標を入力して下さい。

最高血圧 mmHg (例: 135mmHg)

最低血圧 mmHg (例: 85mmHg)

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。

体重の目標を設定します。

● 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

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！

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。

最大2つまで選択することができます。

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。

- 【食事】 朝食をとる
- 【食事】 間食を控える
- 【食事】 腹八分目にする
- 【食事】 炭水化物の重ね食べはしない
- 【食事】 夜食をとらない
- 【運動】 ひと駅前から歩く
- 【運動】 立ち会議（会議室での会議に限る）1日一回30分以上★月4日以上達成でボーナス30ポイント付与
- 【運動】 1日エスカレーターとエレベーターを使用しない or 25階階段1往復★月4日以上達成でボーナス30ポイント付与
- 【運動】 バランスボールを椅子の代わりにする 1日1時間★月4日以上達成でボーナス30ポイント付与
- 【運動】 会社で座ったままの足上げ運動 1日30回★月4日以上達成でボーナス30ポイント付与
- 【その他】 休肝日をもうける
- 【その他】 最低6時間以上の睡眠をとる
- 【その他】 就業中たばこを吸わない、休日にたばこを吸わない
- 【その他】 毎日2回歯磨きをする
- 【その他】 1日2回、自分の職場机の上を拭く
- 【その他】 会社のごみを指定場所（集積所等）へ持っていく★月4日以上達成でボーナス15ポイント付与
- 【その他】 高齢者に席を譲る 1日一回まで★月4日以上達成でボーナス15ポイント付与

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。

健康ポイントを活用しよう

● 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では日々の歩数を入力します。

【重要】
専用アプリご利用の方は、
アプリ同期のタイミングで連動
され自動記録となり便利です。

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。

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。

体重を記録します。

- ・ポイント付与ルールの詳細は、本マニュアルP14をご参照ください。
- ・記録した内容は、取り組みを行った日の2週間後に確定し、ポイントに反映されます。
(過去2週間までさかのぼって入力することが可能です)
- ・それぞれの「記録を見る」から、過去の取り組み履歴の確認が可能です。



健康ポイントアプリ「ハピルス」をご利用いただくとアプリを立ち上げた同期のタイミングで歩数がサイトへ自動的に連動され、付与ルールで歩数ポイントが付与されます。ぜひご利用ください！

※詳細はP23~をご参照ください

iPhone



Android



●ウォーキングチャレンジ 利用方法

健康ポイント
0 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
2日間 入力中!

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 8 歩 ゴールまであと 299,992 歩 現在 0%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

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。

※歩数に応じて獲得ポイント数が異なります

※2週間前までさかのぼって入力することができます。

【重要】
専用アプリご利用の方は、アプリ同期のタイミングで連動され自動記録となり便利です。

過去の履歴が掲載されます

●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つきまして、「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つきまして、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回以上の体重測定の記録を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回以上の血圧測定の記録を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 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

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P.14参照

※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3年後同月末日】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

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

※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。

健康ポイントを活用しよう

●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)

The image shows a step-by-step guide on the Health Portal homepage. At the top right, the '健康ポイント' (Health Points) icon is highlighted with a red dashed box. A callout box explains that after logging in, this icon should be clicked. Below this, a large blue arrow points to the 'マイページ' (My Page) icon in the navigation bar, which is circled in blue. A callout box instructs to click 'マイページ' to open the '利用者設定' (User Settings) page. On the '利用者設定' page, the 'アプリ利用コード設定' (App Usage Code Setting) button is circled in blue. A callout box explains that clicking this button updates the code, which is shown as a masked string '*****'. A final callout box provides instructions for mobile users (to drag and copy the code) and PC users (to write it down). At the bottom, a green button labeled 'アプリ利用コード更新する' (Update App Usage Code) is shown.

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。

健康ポイントを活用しよう

●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。

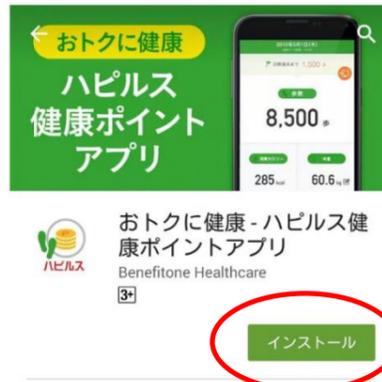
↓このマークを確認



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。

※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

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。

健康ポイントを活用しよう

●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 5s
- ・ iPhone 6
- ・ iPhone 6s
- ・ iPhone 6s Plus
- ・ iPhone SE
- ・ iPhone 7
- ・ iPhone 7 Plus
- ・ iPod touch (第6世代)

※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

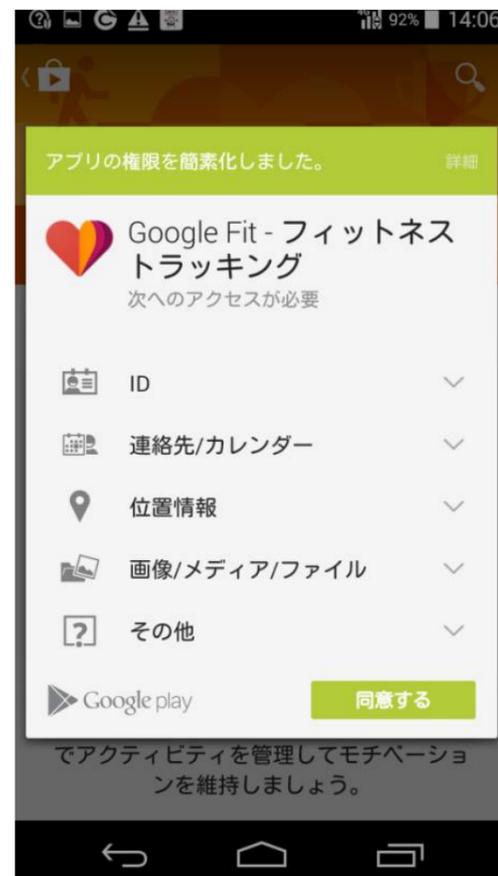
「ハピルス健康ポイントアプリ」を起動すると、Google Fitのインストールを促すメッセージが表示されます。「OK」ボタンをタップしてください。



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。



健康ポイントを活用しよう

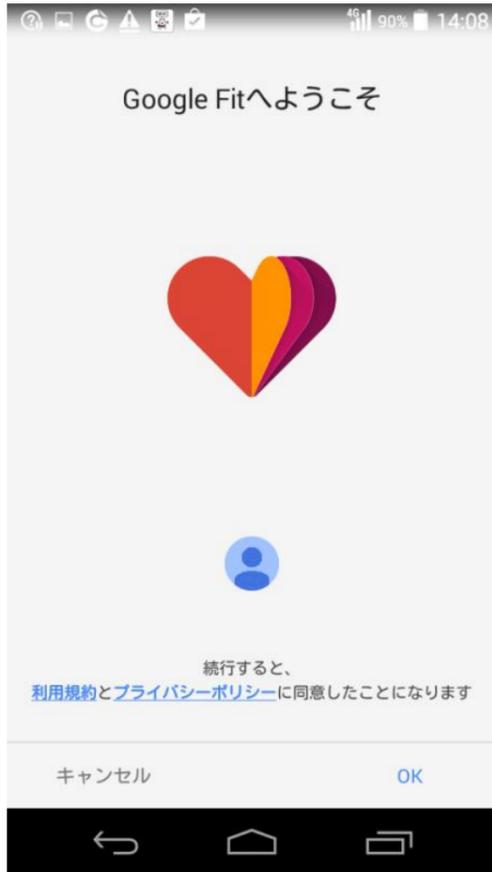
●健康ポイント 専用アプリ利用方法

<Android- 推奨環境>

・Android OS 4.4以上

Android – Google Fitの設定①

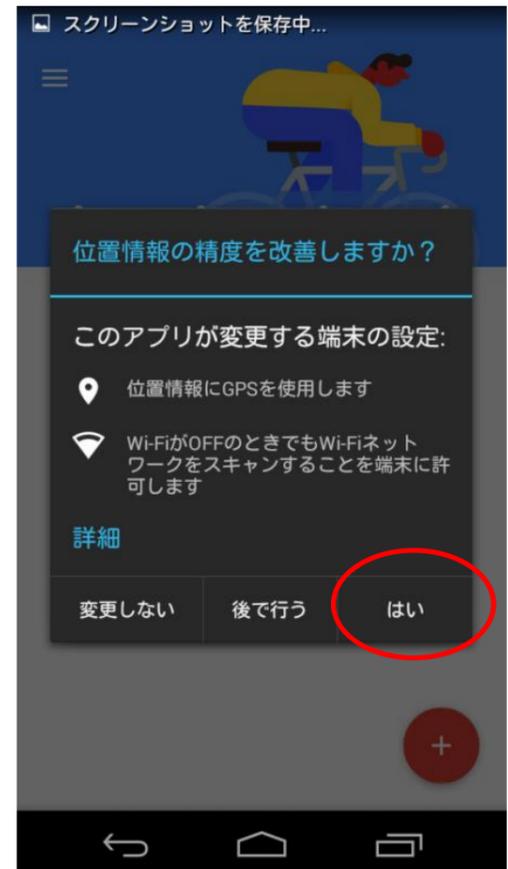
「Google Fit」アプリを起動します。



「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。



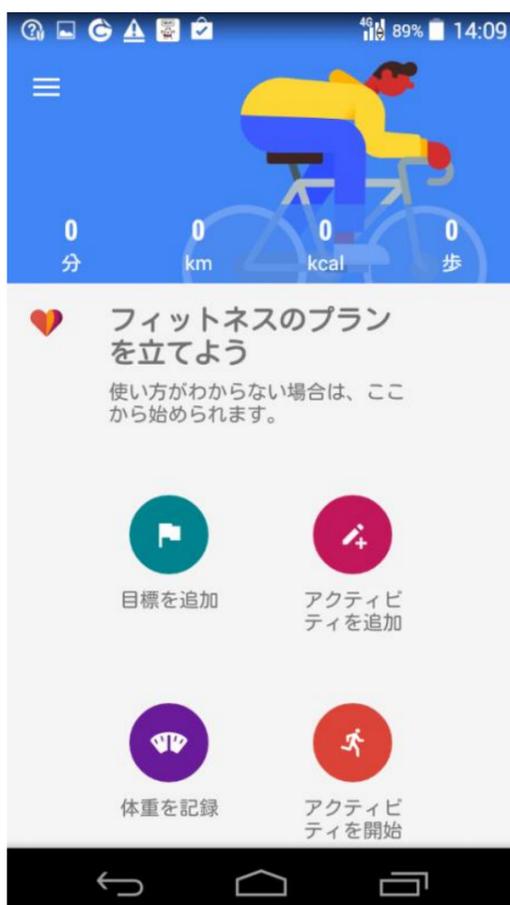
「位置情報の精度を改善しますか？」画面で「はい」をタップ。



※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

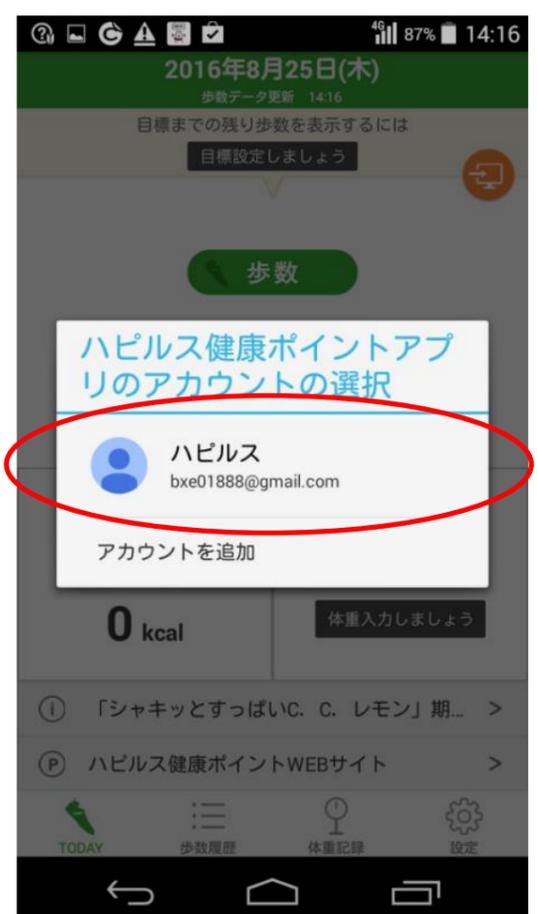
以上で、設定は完了です。



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。

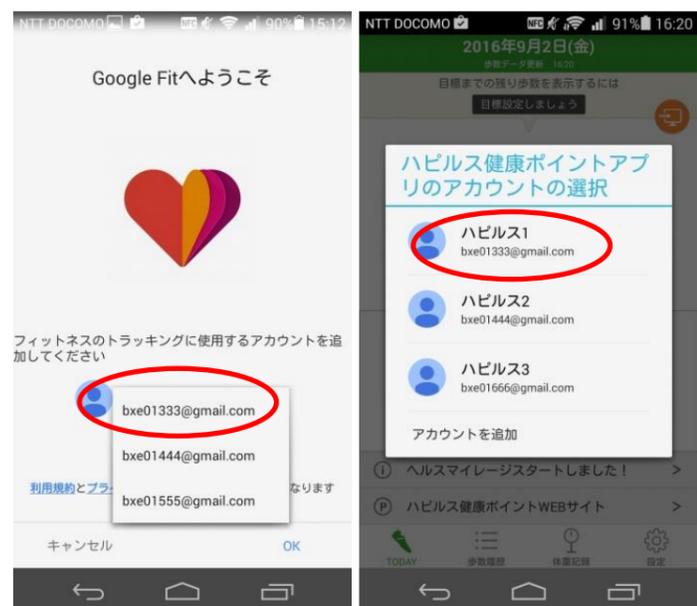
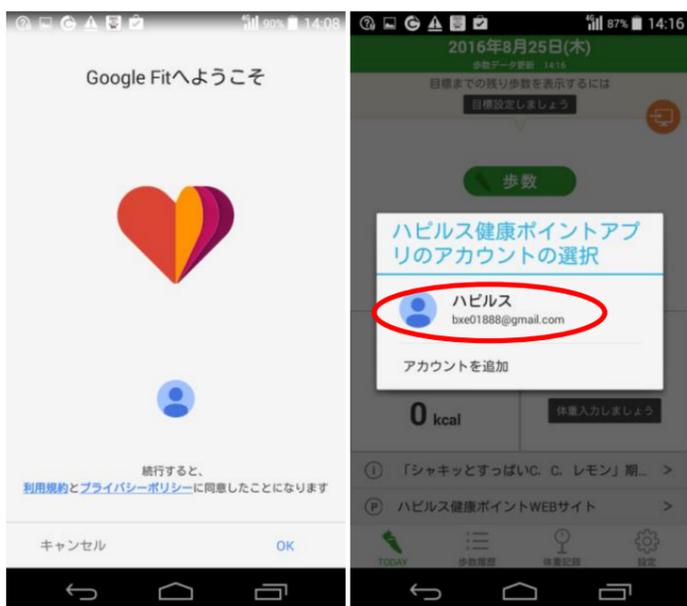


Android – Google Fitの設定にあたってのご注意

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。

健康ポイントを活用しよう

●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。
- Date and Status:** The top bar shows the date (2016年5月1日(木)) and the last update time (15:55). 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。
- Refresh:** A circular refresh button and a checkmark button are used to sync data. 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。
- Step Count:** The current step count is 457 steps. Callout: 当日の歩数が表示されます。
- Calories and Weight:** The screen displays 21 kcal of calories consumed and a weight of 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。
- Weight Input:** A small icon next to the weight value allows for manual input. Callout: タップすると体重を入力することができます。
- Notifications:** An information icon (i) leads to a notification list. Callout: タップするとお知らせ一覧画面が表示されます。
- Website Link:** A link to the Hapils Health Points website is provided. Callout: 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。

健康ポイントを活用しよう

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

体重記録

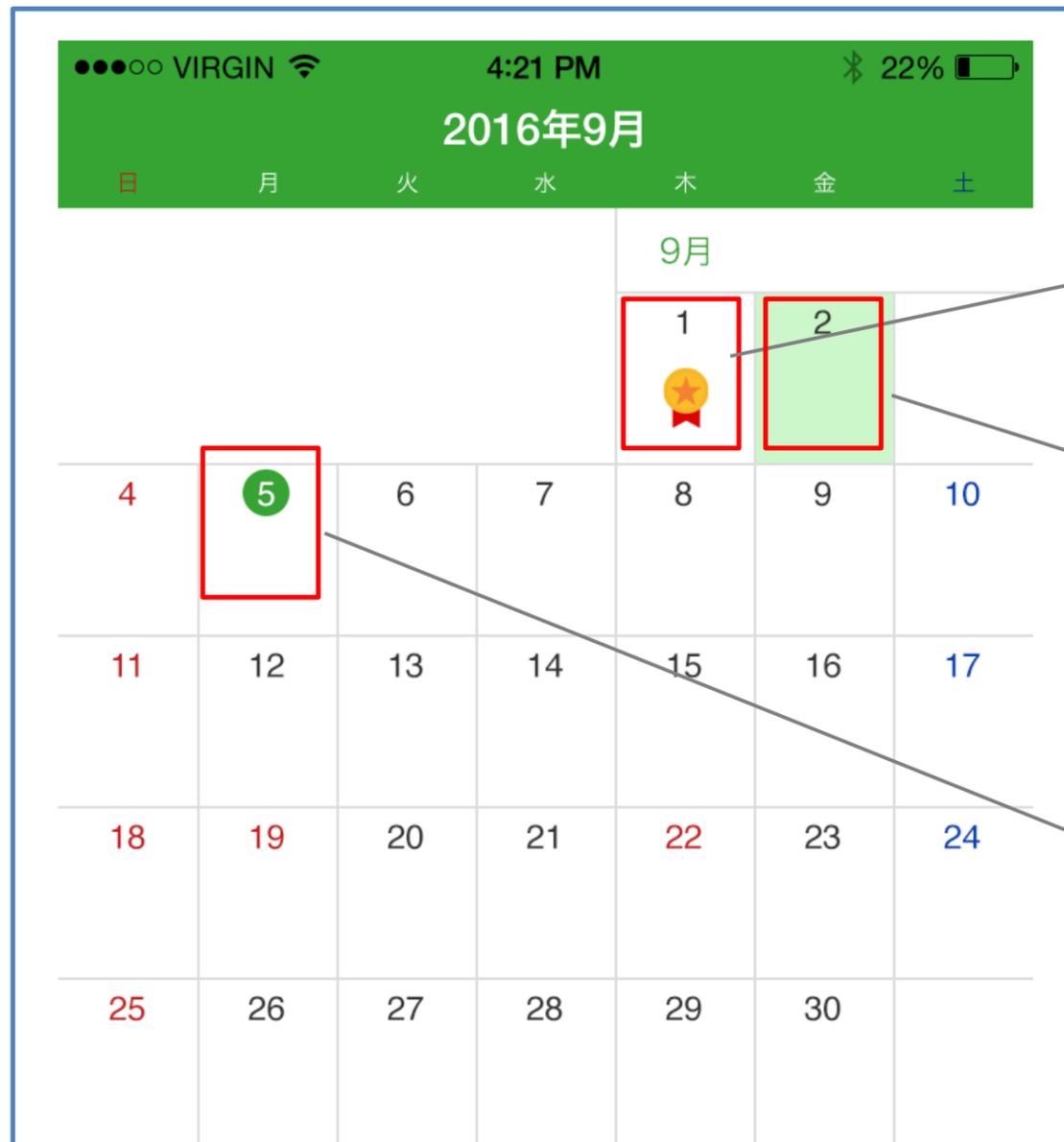


過去に体重を入力したことがある場合は、入力されている最新の体重があらかじめ表示されます。

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。

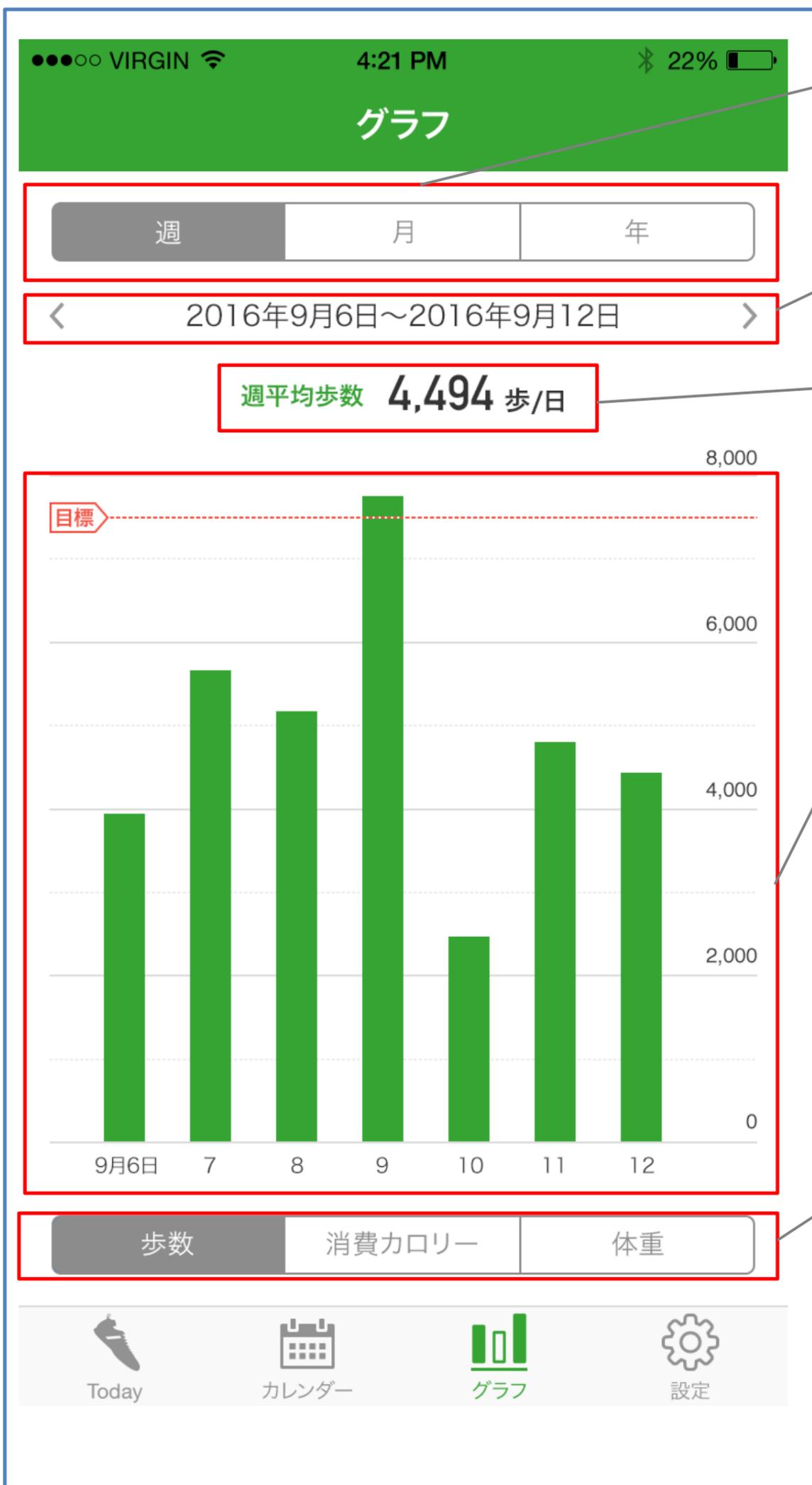
日にちをタップすることでその日の記録が表示されます。体重の「メモ帳」アイコンから、体重を記録することができます。

当日の日付はこのように表示されます。

健康ポイントを活用しよう

●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。

健康ポイントを活用しよう

●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？

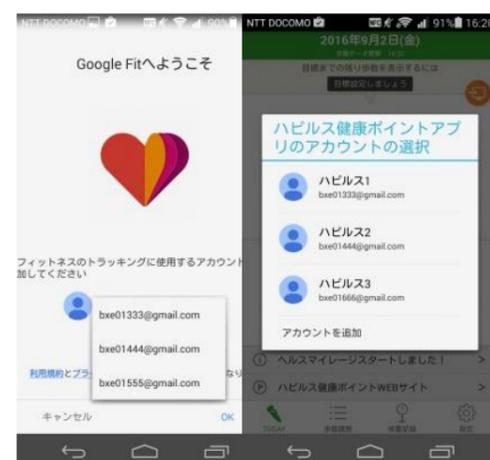
A3. サイトから歩数を手入力した場合、次にアプリの歩数を同期したタイミングで、アプリで計測した歩数が上書きされます。

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・ヘルスケア

TEL 0800-919-7015(平日:9時~17時)

point.happy1th-info@bohco.jp

【健康ポータル・健康ポイントについて】

各組合管理者へお問い合わせください