

# フコク健康ポイントサイトマニュアル (利用者向け)



目次

### 1.ポイント付与項目

• 7	ポイ	ン	ト付	与の	)詳細	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	3
-----	----	---	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### 2.健康ポイントサイト

・サイトへのアクセス・・・・・・・・・・・・・・・・・4

## 3.ヘッダーメニュー

•	マイページ	(ト	ッ	プ)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• 5
•	マイページ	(目	標	設況	È)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• 6
•	マイページ	(生	活	習	貫チ	- †	レ	シ	ジ	設	定	)	•	•	•	•	•	•	•	• 7
•	記録入力・	•••	•	•	•••	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• 8
•	ニックネーム	L •	•	•	•••	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• 9

### 4.記録閲覧

• :	各種記録閲覧・	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	1(	C
-----	---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

### 5.サイドメニュー

・各種記録確認・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11

### 6.保有ポイント確認と商品交換

・インセンティブポイントサイトへの遷移・・・・・・12

### 7.ベネワン健康アプリ

・アプリのインストール・・・・・・・・・・・・・・	13~16
---------------------------	-------

### 1.ポイント付与項目

ポイント付与の詳細

ポイント種別	内容	付与ポイント数	付与方法						
ログインポイント	健康ポイントサイト 初回閲覧ボーナスポイント	100/初回	専用アプリでの自動記録						
歩数ポイント	1 日10,000歩達成	6/日	専用アプリでの自動記録 or 手入力						
歩数ポイント	1日8,000歩達成	5/日	専用アプリでの自動記録 or 手入力						
歩数ポイント	1日6,000歩達成	4/日	専用アプリでの自動記録 or 手入力						
体重入力達成	1日体重入力達成	2/日	記録入力						
生活習慣の改善	下記の10項目から3項目まで	を選択。1日達成	毎に1ポイント付与						
運動	運動         エレペーター、エスカレーターを使用せず階段を使用した		自己申告						
運動	通勤を除き、30分以上意識して運動した		自己申告						
食事	朝食を食べた		自己申告						
食事	朝、昼、晩、腹八分目を意識した		自己申告						
食事	間食をしなかった	2 / 日	自己申告						
食事	21時以降食事をしなかった	32 日	自己申告						
睡眠	6時間以上睡眠をとった		自己申告						
禁煙	禁煙した、もしくは目標の本数に抑えられた(※)		自己申告						
その他	うがい手洗いをこまめに行った		自己申告						
その他	毎食後に歯磨きをした		自己申告						
健康意識の向上	禁煙外来受診	500/1回	「登録申請書」を健保組合提出※1						
病気予防・早期発見	被扶養者(配偶者等)の特定健診受診	500/年度	健保組合集計データにより付与						
病気予防・早期発見	乳がん検診受診(被保険者本人)	1000/年度	「登録申請書」を健保組合提出※1						
病気予防・早期発見	特定保健指導の初回面談後、最終評価まで終了	500/年度	健保組合集計データにより付与						

※1:申請書を提出することでポイントが付与される対象(禁煙外来受診、乳がん検診受診)

次の書類を健康保険組合まで直接提出してください。

・健康ポイント登録申請書(健康ポイントサイト内、情報ネット「文書フォーム集」内、健保組合HP内掲示)

・受診の事実が判る書類の写(領収書等)

### ● ベネアカウントは登録していますか?

#### ベネアカウント設定済みの方 ベネアカウント設定無しの方 ⇒下記より「健康ポイントサイト」へ ⇒別紙、「ベネアカウント登録マニュアル」 ログインください。 を参照ください。 ① 下記URLにアクセスしてください。 https://bopf.benefit-0712 one.inc/auth/user/signin 2 IDとした設定したメールアドレス Y7 Marchines ST ②ベネアカウントに登録した、 設定したパスワード ID (メールアドレス) とパスワードでログイン してください。 ※別紙、ベネアカウント登録マニュアルをご 参照ください。 ③ベネワンプラットフォームに入っていただき、 3 社員メニューにある「健康ポイント」を押して いただきます。 健康信人TOP 管理メニュー ※ベネワン健康アプリダウンロードもよろしくお願い (名) 社員メニュー いたします。 健康個人TOP 社員検索 アンケート目答 7747770-5 健康终心: 詳しくは、P12を参照ください。 Available on the App Store Google play 5 10 9 & Benefit o 2日入力 マイベー **^** (6)チャルのウォーキングコースに新コースが追加! **油的** 「北海道一周」 にチャレンジしよう! 【北海道一周】左周りコース -周]右回りコース 確認・環境を見る ④健康ポイントサイトのTOPページに遷移します。 -⑤ヘッダーメニューから、チャレンジ目標の設定や記 録の入力ができます。 マント付与ル ルはこちら P6~8をご参照ください。 2341612 (7)⑥キャンペーン告知等のバナーが表示されます。 /10 お取りせ 新型コロナウイルス活体症 拡大抑制的もに関するお知らり 653 · 200+000 健康管理のお役立ちコラム ⑦各種インフォメーションが掲載されます。 (8) あと 92.0 kg 11m ⑧健康管理に役立つ情報や、ポイントを獲得できる あと 70.5 cm ●建築コニム1 種の汚れは体の汚れに1 2種皮フッサージの下すが コラムが掲載されます。 の使れは年の使れに!?現在マッサージの下すめ カテゴリー: 運動コラム は1/41 無度マッサージは様々な効果があります。時間をとらずに冒殺のシャンフ のついてにてきまた地を接付します。 Anteors 間をマッサージの効果(いき次仔 読きを読む (10)⑨貯めたポイントを確認、交換できます。 P11をご参照ください。 ⑩サイドメニューから、チャレンジ目標や記録の確認 iterite ができます。

P10をご参照ください。

3.ヘッダーメニュー





⑧『目標設定する』ボタン押下で設定完了です。



#### 記録入力

	•6	1	
TOPページ 記録2	しカ マイベージ		
•••••	(12)		
<u>トップページ</u> > 記録入力	•		
チャレンジメニューの記録			
1	(13)		(17
<u></u>	Ŭ		(L)
登録日 3日前 2日前 1日前	今日	<b>~</b>	すべて登録
日付指定: 2021/4/23			
★ ウォーキングチャレンジ (1/)	)		記録を見る ▶
	-)	消費も同日	linel
	- KM	消費力ロリー	- KCal
			(1)
参数 ダ/日 ゲ/日 最新記録 7,511 歩/日			(1
歩数     デ/日     パイロ       最新記録     7,511 歩/日			(1 ✓ 登録
歩数     テ/日     ア/日       単新記録     7.511 歩/日			(1) ✓登録 記録を見る ►
		)	(1) ✓登録 E\$\$\$₹93 ►
学が、デ/日     デ/日     パロー       最新記録     7,511 歩/日     パロー       メモ     1     1 <b>ピ 生活習慣チャレンジ</b> 15       生活習慣チャレンジ     15			( <u>1</u> ✓登録 <i>記録を見る</i> ►
参数     デ/日     ア/日       最新記録     7,511 歩/日       メモ       図 生活習慣チャレンジ       生活習慣チャレンジ       チャレンジ目標	付与ポイント数		(1 1 登録 2頃を見る >
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	付与ポイント数 1p/日 1p/日	• T8t	(1 ✓ 登録
学が、デノは     デノは       最新記録     7,511 歩/日       メモ             ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	付与ポイント数 1p/日 1p/日 1p/日	<ul> <li>できた。</li> <li>できた。</li> <li>できた。</li> <li>くてきた。</li> </ul>	<ul> <li>              日頃を見る →             日         </li> <li>             できなかった         </li> <li>             できなかった         </li> </ul>
学が、デノは     デノは       星新記録     7,511 歩/日       メモ <b>ウ 生活習慣チャレンジ</b> 15       生活習慣チャレンジ     15       チャレンジ目標     1130分以上の運動をする       朝食をとる     最低6時間以上の睡眠をとる	<u>付与ポイント数</u> 1p/日 1p/日 1p/日	<ul> <li>できた。</li> <li>できた。</li> <li>() てきた。</li> <li>() てきた。</li> </ul>	<ul> <li>【】</li> <li>【】</li> <li>】</li> <li>こをなかった。</li> <li>こできなかった。</li> <li>こできなかった。</li> </ul>
学が、デノは     デノは       最新記録     7,511 歩/日       メモ            ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<del>付与ポイント数</del> 1p/日 1p/日 1p/日	<ul> <li>● できた</li> <li>● できた</li> <li>○ できた</li> </ul>	<ul> <li>(1)</li> <li>◇ 登録</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ できなかった。</li> </ul>
学が、デノ目     デノ目     デノ目       星秋記録     7,511 歩/目       メモ <b>ロ 生活習慣チャレンジ</b> 1日30分以上の運動をする       朝倉をとる       最低6時間以上の運動をする       メモ	<b>付与ポイント数</b> 1p/日 1p/日 1p/日 1p/日	(	<ul> <li>              日月を見る             ◆      </li> <li>             できなかった         </li> <li>             できなかった         </li> <li>             できなかった         </li> <li>             できなかった         </li> </ul>
学が、デノ目     デノ目       星新記録     7,511 歩/日       メモ     (1)       (2)     生活習慣チャレンジ       (1)     (1)       (1)	付与ポイント数 1p/日 1p/日 1p/日 1p/日第股定をしてください。やったり を登録してください。	<ul> <li>できた。</li> <li>できた。</li> <li>できた。</li> </ul>	<ul> <li>         ・ 登録         ・         ・         ・</li></ul>
	付与ポイント数     1p/日     1p/日     1p/日     1p/日     1p/日     1p/日     p/日     が合としてください、	<ul> <li>できた。</li> <li>できた。</li> <li>○ できた。</li> </ul>	<ul> <li>(1)</li> <li>2 登録</li> <li>2 読みつた</li> <li>7 ご言なかった</li> <li>7 ご言なかった</li> <li>7 ご言なかった</li> </ul>
	付与ポイント数 1p/日 1p/日 1p/日 1p/日 標設定をしてください、 いった)を登録してください、 対象とはなりません。	T3t     T3t     T3t     T3t	<ul> <li></li></ul>
	付与ポイント数 1p/日 1p/日 1p/日 第段定をしてください、 いった)を登録してください、 かった)を登録してください、	• 1 157 • • 157 • • 157 •	<ul> <li>              日頃を見る ▶      </li> <li>             できなかった         </li> </ul> <li>             アン         </li>
学が、デノ目     デノ目       星航記録     7,511 歩/日       メモ     (1)       (1)     (1)	付与ポイント数 1p/日 1p/日 1p/日 1p/日 標設定をしてください、 かった)を登録してください、 対象とはなりません。	<ul> <li>できた。</li> <li>できた。</li> <li>できた。</li> </ul>	<ul> <li>○ 登録</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ できなかった。</li> <li>○ ごきなかった。</li> <li>○ ごきなかった。</li> </ul>
学が、デノ目     デノ目       星航記録     7,511 歩/日       メモ       ① 生活習慣チャレンジ       (15)       生活習慣チャレンジ       チャレンジ目標       1日30分以上の運動をする       朝食をとる       最低の時間以上の増短をとる       メモ       日時未設定の方は、「生活習慣チャレンジ室」で目       設定した目標に対して、日々の記録(できた/できなお (注意)メモ鳴への目標設定/記録量録はポイント付当       2 体重記録     16       体重     kg     度囲 9210 kg	付与ポイント数         1p/日         1p/日         1p/日         1p/日         1p/日         1p/日         (中のた)を登録してください、         (中のた)を登録してください、         (中のた)を登録してください。         (中のた)を登録してください。         (中のた)を登録してください。         (中のた)を登録してください。         (中のた)を登録してください。         (中のた)を登録してください。         (中のた)を登録してください。         (中のた)を登録してください。	● できた ● できた ○ できた	<ul> <li></li></ul>
学が、デノ目     デノ目       泉和記録     7,511 歩/日       メモ     ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	付与ポイント数         1p/日         1p/日         1p/日         1p/日         1p/日         1p/日         1p/日         1p/日         (中)の         変換定をしてください。         (中)のと)を登録してください。         (中)のと)を登録してください。         (中)の         (中)の	() TBL     ()	<ul> <li>又換を見る &gt;     <li>できなかった。     <li>できなかった。</li> <li>できなかった。</li> <li>できなかった。</li> <li>を読録まれる &gt;</li> </li></li></ul>

②『記録入力』ボタンを押下すると、記録入力画面へ遷移します。

③ 記録したい日付を指定します。※2週間分のみ遡って記録可能です。

(4) 当日の歩数を入力できます。

※アプリで歩数を自動連携している場合も含め、 常に後に入力したものが保管されます。 ※スマホアプリから遷移してきた場合は、修正で きません。

⑤ご自身で設定した生活習慣チャレンジの項目に対して『できた』、『できなかった』の記録を入力できます。

16体重、腹囲を入力できます。

①『すべて登録』ボタンで⑭⑮⑯の記録を一括 登録できます。

18 『登録』ボタンで1955らそれぞれの記録を個 別登録できます。

#### ニックネームの設定



大     フコク健康ポイント     た <th<< th=""></th<<>
<u>トップページ</u> > <u>マイページ</u> > <u>ウォーキングチャレンジ</u> > 全体ランキング
全体ランキング
ランキングは、確定した歩数をもとに集計され、火曜日に更新されます。
<ul> <li>金体ランキングは、ご利用中の活体権における個人ランキングです。</li> <li>サ索ランキングは、利用者のなさんが入力した学家に基づいてなステムから自動的に生成されます。</li> <li>あくまでもご自身の目安としてみなさんでお楽しみください。</li> <li>ニックネームが登録されていない場合は、ご担当者様が放発した氏名が表示されますのでご注意ください。</li> <li>利用者が入りする今期について、他の利用者が経営であゆの汚ねはお放えください。</li> <li>個々の歩放入力内容については、サービス提供者として責任を負うものではございません。</li> </ul>
2022/03/21~2022/03/27 🗸 🗸 🧭 🖊 📿
参加著400人
全体ランキング グループ対抗ランキング グループ内ランキング ランキング履歴
<b>順位(前回順位)</b> ニックネーム 總歩数(歩) 平均歩数/日(歩)

①「ランキング」をクリックいただきます。

 ②現在の登録名が記載されておりますので、 ニックネームの編集をおこなっていただき、
 登録をクリックいただきます。
 ※ニックネームは通常時のランキングのみに 活用されます。
 ウォーキングイベントには活用されないため、 お気を付けください。

### 4.記録閲覧

### 各種記録閲覧



記録閲覧画面では、 各種記録が閲覧できます。

①『記録を入力』ボタンから記録入力画面 へ遷移できます。

② 『目標変更』リンクから目標設定画面へ 遷移できます。

記録入力はP5、目標設定はP6~7を ご参照ください。

#### 各種記録確認



サイドメニューでは、各種チャレンジの目標 や記録を確認できます。

①『入力』ボタン押下で各種記録入力 画面、『記録を見る』リンク押下で各種記 録閲覧画面に遷移します。

記録入力はP8、記録閲覧はP9を ご参照ください。

### 6.保有ポイント確認と商品交換

インセンティブポイントサイトへの遷移



① 『ポイント交換』ボタン、もしくは『ポイン トの確認・履歴を見る』リンク押下で ベネフィット・ワン インセンティブポイントサイ トに遷移します。

② 遷移先のサイトで保有ポイントの確認、 商品交換ができます。 ベネワン健康アプリ

#### アプリのインストール



Q



#### 『ベネワン健康アプリ』では、

・Google Fit(AndroidOS)、ヘルスケア (iOS)と連携して、日々の歩数を自動記録 ・チャレンジ状況をグラフで確認 ・血圧や睡眠時間も合わせて記録 など、様々な機能を無料で利用できます。

 iPhoneをご利用の方は<u>App Store</u>、 Androidをご利用の方は<u>Google Play</u>で、 『ベネワン健康アプリ』と検索します。 もしくは下記QRコードを読み取ります。

② インストールを実行し、 ご使用中のベネアカウントでログインしてください。







Available on the App Store

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。



※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 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-推奨環境> Android 9以降



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



※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 9以降





※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 9以降



### Android – Google Fit の設定にあたってのご注意

Google Fit と「ベネワン健康アプリ」で登録した Google アカウントが一致しないと、「ベネワン健康アプリ」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 アカウントが複数ある場合

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。

問い合わせについて

ご不明な点等ございましたら、下記にお問い合わせのほど宜しくお願い致します。





point.happylth-info@bohc.co.jp