

健康ポイントサイト利用者マニュアル

初回登録はこちら



初回登録後の
ログインはこちら



目次

1.初回認証

- ・ベネアアカウント登録・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～4

2.健康ポイントサイト

- ・サイトへのアクセス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

3.ヘッダーメニュー

- ・マイページ（トップ）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- ・マイページ（目標設定）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- ・マイページ（生活習慣チャレンジ設定）・・・・・・・・・・ 8
- ・記録入力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

4.記録閲覧

- ・各種記録閲覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

5.サイドメニュー

- ・各種記録確認・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

6.健康記事（自己申告ボタン）

- ・記事閲覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

7.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・・・・・・・・・・ 13

8.ベネワン健康アプリ

- ・アプリのインストール・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14～19

※現段階では一部使用できない機能もございます。随時開放予定となります。

1.初回認証

ベネアカウント登録



① 下記URLにアクセスしてください。

https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo_service_code=hp

所属先企業からの通知に記載された、初回ログイン情報を入力してください。

・団体ID C00009E5V

・認証キー1

記号+番号+家族番号※

例) 例) 記号11 番号12345 本人

⇒ 111234500

※保険証に記載があります。家族番号については記載ありませんが本人の場合00 被扶養者の場合20としてください。・認証キー2 生年月日8桁

例) 1980年1月1日⇒19800101

② ベネアカウントの新規登録を行います。IDとしてご使用になりたいメールアドレスと、パスワードを設定してください。

③ ベネアカウントご利用規約を最後までお読みいただき、よろしければ「同意する」ボタンを押してください。

④ ベネアカウントが仮登録され、手順②で指定したメールアドレスに本登録用メールが送信されます。24時間以内に、メールに記載されたURLから本登録を行ってください。

※時間内に登録完了されなかった場合、仮登録が無効となります。

手順①から再度ご登録をお願いいたします。

本人確認

パスワード

送信

⑤ メールに記載されたURLにアクセスし、手順②で設定したパスワードを入力してください。

本人確認

姓 フリガナ 名

セイ フリガナ メイ

送信

⑥ 所属先企業に社員情報として登録されている氏名とフリガナが表示されます。間違いがないかご確認の上、送信ボタンを押してください。

登録完了

ベネアアカウントが登録されました。
以下からログインしてください。

ログイン

⑦ これでベネアアカウントの登録は完了です。「ログイン」ボタンから、健康ポイントサイトのログイン画面へ進んでください。

2.健康ポイントサイト

サイトへのアクセス



① 下記URLにアクセスしてください。
<https://bopf.benefit-one.inc/auth/user/signin>
 ベネアカウントに登録した、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。

※ID、パスワードがご不明の場合は『ログインID・パスワードがご不明な方』をクリックしてください。

② ベネワンプラットフォームのログインしたら個人メニューにある、健康ポイントボタンをクリックしてください。



③ 健康ポイントサイトのTOPページに移ります。

④ 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。P6～9をご参照ください。

⑤ キャンペーン告知等のバナーが表示されます。

⑥ 各種インフォメーションが掲載されます。

⑦ 健康管理に役立つ情報や、ポイントを獲得できるコラムが掲載されます。P12をご参照ください。

⑧ 貯めたポイントを確認、交換できます。P13をご参照ください。

⑨ サイドメニューから、チャレンジ目標や記録の確認ができます。P11をご参照ください。

3.ヘッダーメニュー

マイページ (トップ)



マイページ

アカウント情報の確認
テス川七 さん

マイページトップ 目標設定 生活習慣チャレンジ設定

ウォーキングチャレンジ

歩数: **7,511** 歩
目標: **6,500** 歩/日
歩行距離: **6.1** km
消費カロリー: **450.1** kcal

記録を見る 入力する

生活習慣チャレンジ

1日30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

目標項目を設定し、チェックするだけで生活習慣が少しずつ改善が出来るチャレンジです！まずは、目標項目を一つ決めてみましょう！

記録を見る 入力する

体重記録

体重: **95.0** kg
目標: **92.0** kg
BMI: **30.0**
腹囲: **-** cm
目標: **70.5** cm

記録を見る 入力する

① マイページボタンを押下すると、マイページトップに遷移します。

マイページトップでは、チャレンジ目標や記録の確認ができます。

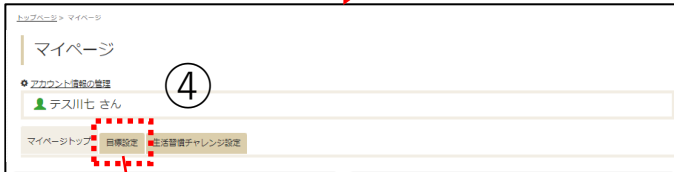
② 『記録を見る』ボタンから記録閲覧画面に遷移します。

P10をご参照ください。

③ 『入力する』ボタンから記録入力画面に遷移します。

P9をご参照ください。

マイページ (目標設定)



マイページトップ 目標設定 生活習慣チャレンジ設定

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。

ウォーキングチャレンジ 一日あたりの歩数目標を入力して下さい。
⑤ 歩数 6500 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。
⑥ 体重 92.0 kg (例: 65.5kg)

「身長」を入力すると標準体重が表示されますので、目標設定の参考にしてください。
身長 178.0 cm 標準体重 69.7 kg
標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI)

⑦ 腹囲 70.5 cm (例: 70.5cm)

▶ 目標設定する

④ 『目標設定』タブを押下すると、目標設定ページに遷移します。

⑤ 目標歩数を入力できます。

※あくまで個人の目標設定となり、ポイント付与条件ではありません。

設定した目標は『記録を見る』画面に反映されます。

⑥ 目標体重を入力できます。

※あくまで個人の目標設定となり、ポイント付与条件ではありません。

設定した目標は『記録を見る』画面に反映されます。

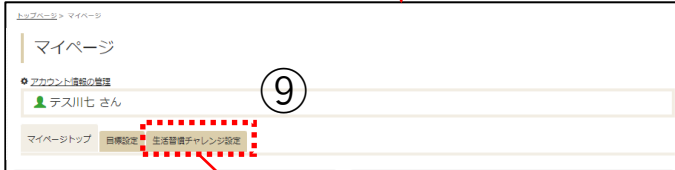
⑦ 目標腹囲を入力できます

※あくまで個人の目標設定となり、ポイント付与条件ではありません。

設定した目標は『記録を見る』画面に反映されます。

⑧ 『目標設定する』ボタン押下で設定完了です。

マイページ（生活習慣チャレンジ設定）



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10個まで設定することができます。

目標設定する

⑩ ※「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。

生活習慣チャレンジ	チャレンジ目標	付与ポイント数
<input checked="" type="checkbox"/>	【飲酒】 飲酒しなかった	1p/日
<input checked="" type="checkbox"/>	【運動】 エレベーター、エスカレーターを使用せず階段を使用した	3p/日
<input type="checkbox"/>	【運動】 筋力トレーニングを行った	3p/日
<input type="checkbox"/>	【運動】 通勤を除き、30分以上意識して運動した	3p/日
<input checked="" type="checkbox"/>	【禁煙】 禁煙した、もしくは目標の本数に抑えられた	2p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 21時以降食事をしなかった	2p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 350グラム以上の野菜を食べた	1p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 朝、昼、晩意識して野菜から順番に食べた	1p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 朝、昼、晩8分目を意識した	2p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 朝、昼、晩よく噛んで食事した	1p/日

⑪ **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。

⑨ 『生活習慣チャレンジ設定』タブを押下すると、生活習慣チャレンジ設定ページに遷移します。

⑩ ご自身で取り組みたい項目を選択してください。
ここで選択した項目に対して、日々『できた』、『できなかった』を記録していただけます。

※付与ポイント数が1以上の項目は、『できた』の記録に対してポイントが付与されます。

⑪ 『目標設定する』ボタン押下で設定完了です。

記録入力



⑫

トップページ > 記録入力

チャレンジメニューの記録

登録日: 3日前 2日前 1日前 今日 (13)

日付指定: 2021/4/23

すべて登録 (17)

ウォーキングチャレンジ (14)

歩数: [] 歩/日 歩行距離: [] km 消費カロリー: [] kcal

最新記録: 7,511 歩/日

メモ: [] 登録 (18)

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	付与ポイント数	できた	できなかった
1日30分以上の運動をする	1p/日	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
朝食をとる	1p/日	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
最低6時間以上の睡眠をとる	1p/日	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

メモ: [] 登録

目標未設定の方は、「生活習慣チャレンジ設定」で目標設定をしてください。
設定した目標に対して、日々の記録（できた/できなかった）を登録してください。
【注意】メモ欄への目標設定/記録登録はポイント付与対象とはなりません。

体重記録 (16)

体重: [] kg 股囲: [] cm

最新記録: 92.0 kg

メモ: [] 登録

⑫ 『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。

⑬ 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。

⑭ 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。

⑮ 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。

⑰ 『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⑭⑮⑯それぞれの記録を個別登録できます。

※当健保の歩数の付与基準は下記となっております。

6000歩/日 2P
10000歩/日 4P
※1日最大獲得4P/日

4.記録閲覧

各種記録閲覧

ウォーキングチャレンジ

今日の記録

歩数: - 歩
目標: 6,500 歩/日
歩行距離: - km
消費カロリー: - kcal

記録を入力

本日未入力

7日間の入力状況

4/19 (月)	4/20 (火)	4/21 (水)	4/22 (木)	4/23 (金)	4/24 (土)	4/25 (日)
-	-	-	-	-	-	-

生活習慣チャレンジ

今日の記録

1日30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: -

記録を入力

本日未入力

7日間の入力状況

4/19 (月)	4/20 (火)	4/21 (水)	4/22 (木)	4/23 (金)	4/24 (土)	4/25 (日)
-	-	-	👍	-	-	-

体重記録

今日の記録

体重: - kg
目標体重: 92.0 kg
BMI: -
腰圍: - cm
目標腰圍: 70.5 cm

記録を入力

本日未入力

7日間の入力状況

4/19 (月)	4/20 (火)	4/21 (水)	4/22 (木)	4/23 (金)	4/24 (土)	4/25 (日)
-	-	-	-	✓	-	-

記録

2021年4月

日付	体重 (kg)	腰圍 (cm)	メモ
4/1(木)	-	-	-
4/2(金)	-	-	-
4/3(土)	-	-	-
4/4(日)	-	-	-
4/5(月)	-	-	-

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P9、目標設定はP7～8をご参照ください。

5. サイドメニュー

各種記録確認

The screenshot displays the 'Benefit one' app interface. On the left, there are promotional banners for 'バーチャルのウォーキングコース' (Virtual Walking Course) and 'ポイント付与ルール' (Point Award Rules). Below these are 'お知らせ' (Announcements) and a '健康管理のお役立ちコラム' (Health Management Helpful Column). On the right, the 'チャレンジメニュー' (Challenge Menu) is visible, featuring three main sections: 'ウォーキングチャレンジ' (Walking Challenge), '生活習慣チャレンジ' (Lifestyle Challenge), and '体重・体高記録' (Weight/Height Record). Each section includes a '本日入力済み' (Today's Input) status, a '記録を見る' (View Record) link, and a '記録を見る' (View Record) button. A red dashed box highlights the 'ウォーキングチャレンジ' section, and a red arrow points from it to a larger, detailed view of the 'ウォーキングチャレンジ' screen. This detailed view shows the '本日入力済み' status, '直近1週間平均: 888歩/日' (Recent 1-week average: 888 steps/day), and '目標: 2,222歩/日' (Goal: 2,222 steps/day). Below this, there are sections for '生活習慣チャレンジ' and '体重・体高記録', each with '現在' (Current) and '目標' (Goal) values and progress indicators.

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P9、記録閲覧はP10をご参照ください。

6.健康記事（自己申告ボタン）

記事閲覧

The screenshot shows the 'Benefit one' website interface. At the top, there are navigation links for 'TOPページ', '記事一覧', and 'マイページ'. A main banner advertises 'バーチャルのウォーキングコースに新コースが追加!' (New virtual walking courses added!). Below this, there's a 'ポイント付与ルールはこちら' (Click here for point earning rules) section. The 'お知らせ' (Notice) section lists several dates and topics. A red dashed box labeled '1' highlights an article titled 'ポイント取得簡単コラム！頭の衰えは心配しなくていい？頭皮マッサージのすすめ' (Easy point earning column! Don't worry about brain decline? Recommended scalp massage). A red arrow points from this box to a larger view of the article. In the larger view, a red dashed box labeled '2' highlights the 'ポイントGet!' button at the bottom of the article.

① 閲覧したい記事をクリックすると全文が表示されます。

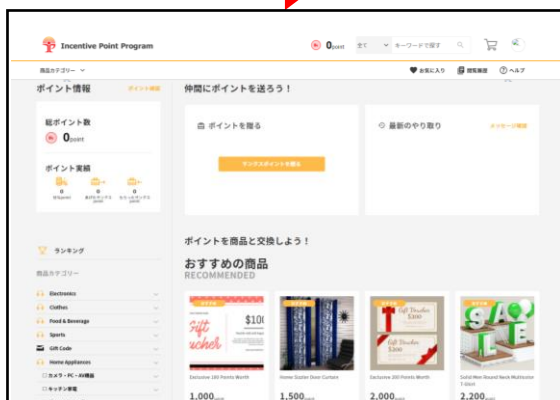
② 『ポイントGet!』というボタンが表示されている記事は、ボタン押下でポイントを獲得できます。

7.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。

※旧サイト(ハピルス健康ポイント)で所持していたポイントについては2022年5月初旬頃に新サイトへ移行予定です。

8.ベネワン健康アプリ

アプリのインストール



ベネワン健康アプリ



※従来のハピルス健康ポイントアプリはリニューアルに伴い使用できません。

本アプリについてはマニュアル3-4Pに記載の初回認証(ベネアカウント発行)後使用可能となります。

『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。

① iPhoneをご利用の方はApp Store、Androidをご利用の方はGoogle Playで、『ベネワン健康アプリ』と検索します。

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。

③ プッシュ通知機能をオンにすることでキャンペーン等のお知らせ確認することが可能

④ 歩数アプリをインストールし、体重の入力画面で体重を入力してください。



体重の入力
画面で
入力してください。



iPhoneの方はこちら

Androidの方はこちら



アプリについて



- ①メニューボタン
- ②カレンダーボタン
- ③歩数情報
- ④お知らせ
- ⑤体重等の手入力ボタン

アプリについて



①メニューボタン

アプリ総合メニューになります。
【健康ポイントTOP】ボタンを押すと
WEBページ（スマホ版）に遷移可能

自己申告ポイントの獲得や、
獲得ポイントの確認、商品の確認は
WEBページ（スマホ版）でも可能です。

アプリについて

②

2/9(水) Bronze[®]

最終更新: 2/9 13:42

6,931 歩
目標 /-歩

距離 カロリー

×

日付選択

自己ベスト < 2022年2月 >

週	日	月	火	水	木	金	土
平均歩数 5.2	30 ✎	31 ✎	1 ✎	2 ✎	3 ✎	4 ✎	5 ✎
	6 ✎	7 ✎	8 ✎	9 ✎	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12

HOME

②カレンダーボタン

カレンダーで14日まで遡って記録の入力が可能



③歩数情報

・Google Fit(AndroidOS)、ヘルスケア(iOS)と連携して、日々の歩数を自動記録
過去14日分までデータ連携が可能
※アプリを起動することで14日分のデータ連携がされます。したがって、アプリを15日以上起動しなかった場合、15日以前のデータは反映されませんのでご承知ください。

アプリについて

The image shows two screenshots of a mobile application. The top screenshot is the main dashboard for a user named 'Bronze'. It displays the date '2/9(水)', a step count of 6,931 (with a goal of 0), distance, and calories. Below this, it shows '自己ベスト' (Personal Best) of 11,562 steps and a bar chart for weekly, monthly, and yearly averages. The bottom navigation bar has icons for HOME, お知らせ (Notifications), and 入力 (Input). A red dashed box highlights the 'お知らせ' and '入力' icons, with circled numbers 4 and 5 pointing to them. The bottom screenshot is the '記録入力' (Record Input) screen, which has a red header with a close button and the title '記録入力'. It features a menu with icons for 歩数 (Steps), 体重 (Weight), 血压 (Blood Pressure), 睡眠 (Sleep), and 設定 (Settings). The '歩数' option is selected. The screen shows the date '2022/2/9(水)の記録' and a section for '歩数入力' (Step Input) with a text field containing '0' and a note: '※自動連携中は入力できません'. Below this is a 'コメント' (Comment) section with a text area containing the placeholder 'ここにコメントを入力'. At the bottom is a grey '記録する' (Record) button and a note: '本日から14日前までの記録は修正が可能です'.

④お知らせ

サイトのメンテナンス情報だけでなく、ご担当者様からのお知らせが出ます。

※プッシュ通知を許可するとスマホ上に通知も出ます。

⑤体重等の手入力ボタン

歩数（自動連携していない場合に限る）

体重

血压

睡眠

記録の入力が可能

設定ではご自身の目標等の設定が可能です。