



健康ポイントサイトマニュアル（利用者向け）

目次

1.初回認証

- ・ベネアカウント登録・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 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.エントリー制チーム対抗ウォーキングチャレンジ

- ・エントリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- ・チームの新規作成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- ・既存チームに参加・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
- ・チームページ確認（キャンペーン実施期間前）・・・・・・ 17～19
- ・チームページ確認（キャンペーン実施期間開始後）・・・・ 20
- ・スタンプ送信・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- ・スタンプ一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

9.ベネワン健康アプリ

- ・アプリのインストール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

10.外部サイト連携（ソーシャルログイン）

- ・外部サイト連携設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24～25
- ・外部サイト連携解除・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

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

下記の初回ログイン情報を入力してください。いずれも半角で入力してください。

- ・団体ID : **C100048AB**
- ・認証キー1 : 保険証記載の「番号」
- ・認証キー2 : **生年月日** (西暦8桁)



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 名

メールアドレス メール パスワード

送信

⑥ 当健康保険組合に登録されている、被保険者本人の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。

⑦ これでベネ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。

<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>
株式会社ベネフィット・ワン

✉ お問い合わせ point.happylth-info@bohco.co.jp
TEL:0800-919-7015 (通話無料)
(受付：平日 10時～18時)

2.健康ポイントサイト（日興健康ポイントクラブ – にこぽん）

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://hlpt.benefit-one.inc/>

または、

当健保組合ホームページにある



をクリックしてください。

左の画面が表示されたら、事前に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 健康ポイントサイトのTOPページに遷移します。

③ 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。

④ キャンペーン告知等のバナーが表示されます。

⑤ 各種インフォメーションが掲載されます。

⑥ 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。

⑦ 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。

⑧ 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)



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)

⑧ 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。

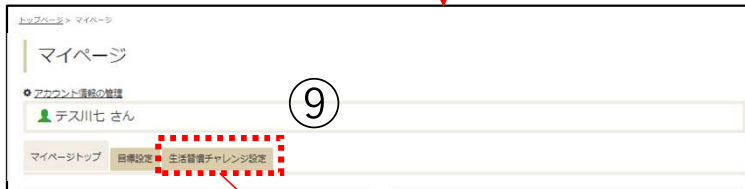
※あくまで個人の目標設定となり、ポイント付与条件ではありません。
設定した目標は『記録を見る』画面に反映されます。

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）



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』を記録していただきます。

※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

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。

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

日付指定: 2021/4/23

すべて登録

ウォーキングチャレンジ

歩数: 7,511 歩 / 日 歩行距離: - km 消費カロリー: - kcal

最新記録

メモ

登録

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	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

体重記録

体重: 59.0 kg 腹囲: 87 cm

最新記録

メモ

登録

⑬

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

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

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。

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: 6,500 歩/日
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:-
睡眠をとる:-
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: 92.0 kg
目標体重: 92.0 kg
BMI: -
腹囲: 70.5 cm
目標腹囲: 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)	腹囲 (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 shows the 'Benefit one' website interface. The top navigation bar includes 'Benefit one', 'TOPページ', '記録入力', and 'マイページ'. The main content area is divided into several sections:

- NEW** banner for virtual walking courses with maps of Hokkaido and Tohoku.
- ポイント付与ルールはこちら** (Points Award Rules Here) banner.
- お知らせ** (Notice) section with a list of recent updates.
- 健康管理のお役立ちコラム** (Health Management Helpful Column) section with articles on body mass index and stretching.
- チャレンジメニュー** (Challenge Menu) section, which is highlighted with a red dashed box and a red arrow pointing to a detailed view.

The detailed view of the 'チャレンジメニュー' (Challenge Menu) shows the following information:

- ウォーキングチャレンジ** (Walking Challenge) with an '入力' (Input) button.
- 本日入力済み** (Today's Input Completed) status.
- 直近1週間平均: 888歩/日** (Recent 1-week average: 888 steps/day).
- 目標: 2,222歩/日** (Goal: 2,222 steps/day).
- 記録を見る** (View Record) link.
- 生活習慣チャレンジ** (Lifestyle Challenge) with an '入力' (Input) button.
- 本日未入力** (Today's Input Not Completed) status.
- 記録を見る** (View Record) link.
- 体重・腹囲記録** (Weight/Waist Circumference Record) with an '入力' (Input) button.
- 本日入力済み** (Today's Input Completed) status.
- 体重** (Weight): 現在 68.2 kg, 目標 66.6 kg, あと -1.6 kg.
- 腹囲** (Waist Circumference): 現在 70.9 cm, 目標 69.6 cm, あと -1.3 cm.
- 記録を見る** (View Record) link.

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

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。

①

The screenshot shows the 'Benefit one' website interface. On the left, there's a sidebar with navigation links like 'TOPページ', '記録入力', and 'マイページ'. The main content area features a banner for 'バーチャルのウォーキングコース' and a section for 'ポイント付与ルール'. Below this is an 'お知らせ' (Notice) section. The '健康記事のおはようコラム' (Health Article Morning Column) section is highlighted with a red dashed box. It lists several articles, with the first one, '頭の良い人は体の疲れに！？頭皮マッサージのすすめ', being the focus. A red arrow points from this article to a larger view of the article content below.

②

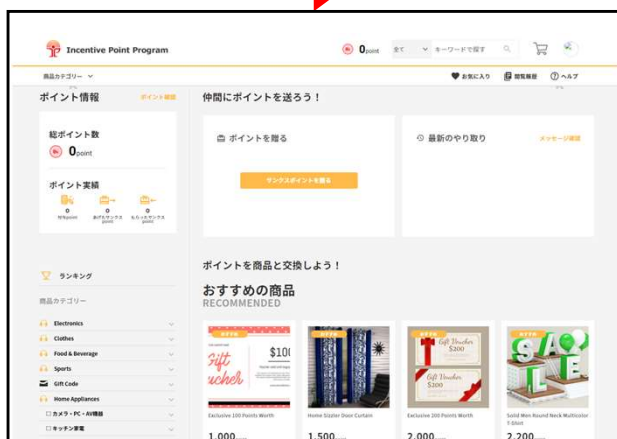
This is a detailed view of the article '頭の良い人は体の疲れに！？頭皮マッサージのすすめ'. The article text is visible, including a list of benefits and a section on '家でシャンプーしながら頭皮マッサージ'. At the bottom of the article, there is a red dashed box highlighting the 'ポイントGet！' button, which is used to earn points by reading the article.

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。

8. エントリー制チーム対抗ウォーキングチャレンジ

エントリー ※キャンペーン開催時のみ、バナーが表示されます



エントリー制チーム対抗ウォーキングチャレンジは、仲間とチームを組んで歩数を競うチャレンジキャンペーンです。ご自身でチームを作ってメンバーを集めるか、既存のチームに加入して参加します。

キャンペーンの開催が決まると、TOPページにバナーが表示されます。エントリー期間中は、バナーに『エントリー受付中』と表示されます。

①『チーム作成・参加』ボタンを押下し、キャンペーンにエントリーしましょう。チーム登録・参加画面へ遷移します。

トップページ > エントリーウォーキング入力

グループ対抗ウォーキングキャンペーン

チームを作る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)

ニックネームを入力してください

チーム名 (自由に入力可 全角20文字まで)

チームに入る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)

ニックネームを入力してください

チームコード (半角英数大文字10文字)

※エントリー完了条件について

「エントリー期間終了時に、各キャンペーンごとに設定された最小人数以上のメンバーが参加済みのチームに所属していること」が、エントリー完了の条件となります。

エントリー期間中にメンバーが脱退し、チームの最小人数を下回った状態でエントリー期間が終了した場合、**そのチームに参加していた全員が未エントリー扱い**となりますのでご注意ください。

チームの新規作成

トップページ > エントリーウォーキング入力

グループ対抗ウォーキングキャンペーン

①

📌 チームを作る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)
ニックネームを入力してください

チーム名 (自由に入力可 全角20文字まで)
チーム名を入力してください

📌 チームに入る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)
ニックネームを入力してください

チームコード (半角英数大文字10文字)
チームコードを入力してください

① チームページに表示するご自身のニックネームと、作成したいチーム名を入力して『登録』ボタンを押下してください。

- ・ニックネーム：全角20文字まで
- ・チーム名：全角20文字まで

チーム【五十歩百歩】が作成されました

ニックネーム	英人
チーム名	五十歩百歩
チームコード	UIAOTRYEA

②

チームへ招待したい方へ上記チームコードをお伝えください。
チームコードはチームページからでも確認できます。

③

OK

② 設定したニックネーム、作成したチーム名・チームコードが表示されます。
チームに誘いたい方へ、チームコードをお伝えください。

※チームコードは、後からチームページでも確認できます。

※エントリー期間内に、キャンペーンごとに設定された最小人数以上のチームメンバーが集まらなかった場合はエントリー対象外となりますのでご注意ください。

③ 『OK』ボタンを押下すると、TOPページへ遷移します。

既存チームに参加

トップページ > エントリーウォーキング入力

グループ対抗ウォーキングキャンペーン

📌 チームを作る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)
ニックネームを入力してください

チーム名 (自由に入力可 全角20文字まで)
チーム名を入力してください

📌 チームに入る

ニックネーム (自由に入力可 全角20文字まで)
ニックネームを入力してください

チームコード (半角英数大文字10文字)
チームコードを入力してください

①

① チームページに表示するご自身のニックネームと、加入したいチーム名を入力して『登録』ボタンを押下してください。

- ・ニックネーム：全角20文字まで
- ・チームコード：半角英数大文字10文字

チーム【五十歩百歩】に参加しました。

ニックネーム	タケシ
チーム名	五十歩百歩

OK

③

② 該当チームのメンバーとして登録されます。

③ 『OK』ボタンを押下すると、TOPページへ遷移します。

チームページ確認（キャンペーン実施期間前）



キャンペーンエントリー（チームに参加）すると、TOPページのキャンペーンバナーには『エントリー済み』と表示され、『チームの確認』ボタンが表示されます。

① 『チームの確認』ボタンを押下し、チームページへ遷移します。

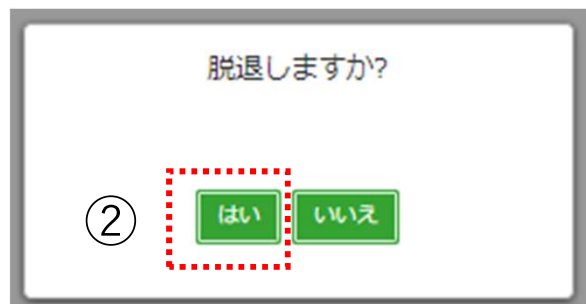
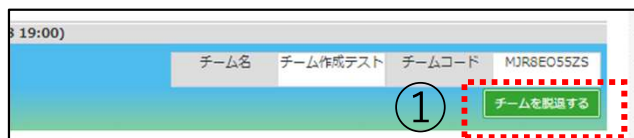
②



② キャンペーン実施期間前は、下記の情報を確認できます。

- ・ご自身のニックネーム
- ・キャンペーン実施期間
- ・チーム名
- ・チームコード
- ・その時点での参加メンバー一覧

※実施期間前のため、「今日の歩数」欄に当日の歩数記録は反映されません。



※チーム脱退について

① チームページ右上の、チームコード欄下にある『チームを脱退する』ボタンを押下します。

② 確認ダイアログで『はい』ボタンを押下すると、自動でTOPページに戻り、脱退が完了します。

・脱退後は未エントリー扱いとなります。
エントリー期間中の場合のみ、チームの新規作成、別チームへの参加、同じチームへの再参加が可能です。
エントリー期間終了後に脱退すると、**該当のウォーキングチャレンジキャンペーン自体へ未参加扱い**となりますのでご注意ください。

・脱退後に、チームページを確認することはできません。

・下記の場合、チーム脱退はできません。
*実施期間開始後、脱退によってチームメンバー数が規定の最小人数を下回る場合。
*実施期間が終了した場合。

・脱退者の歩数については、チームに参加していなかったものと見なして集計されます。



※キャンペーンバナーについて

キャンペーンバナーにはエントリー受付から実施終了まで、状況に応じたステータスが表示されます。
実施期間および表示期間が終了すると、バナーは非表示になります。

エントリー期間のステータス：

- ・未開催
- ・エントリー受付中
- ・未エントリー
- ・エントリー済み

実施期間のステータス：

- ・未開催
- ・開催待
- ・実施中
- ・実施終了

押下時の遷移先：

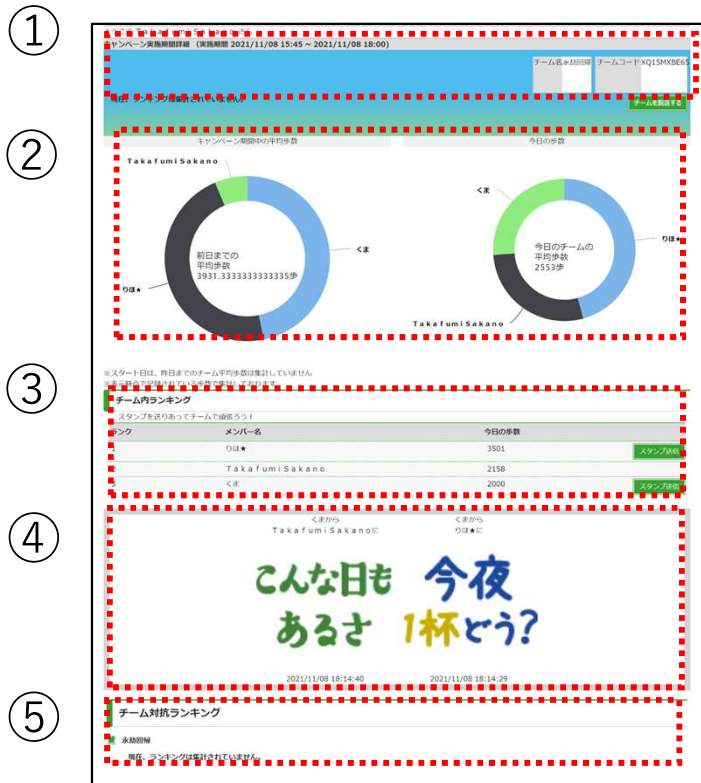
- ・エントリー期間開始前（①）
→画面遷移なし

- ・未エントリーで、エントリー期間中（②）
→チーム登録・参加画面

- ・未エントリーで、エントリー期間終了後（③、④）
→画面遷移なし

- ・エントリー済みで、期間不問（⑤）
→チームページ

チームページ確認（キャンペーン実施期間開始後）



① ご自身のニックネーム、実施期間、チーム名、チームコードを確認できます。

② チーム内の、キャンペーン期間中および今日（当日）の平均歩数がグラフで確認できます。

※平均歩数は、記録が0歩だったメンバーも含めて計算されます。

※チームメンバーにカーソルを合わせると、個人の歩数記録が表示されます。

※実施期間初日には、『前日までの平均歩数』は集計されないため、表示されません。

※ページに遷移した時点で、記録されている歩数を用いて集計されます。

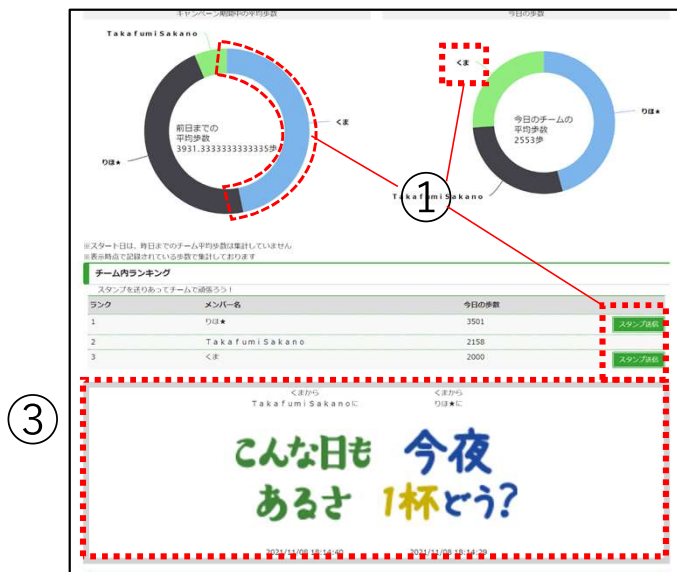
③ チームメンバーが、今日の歩数のランキング順に表示されます。

④ チームメンバーのスタンプ送信履歴を確認できます。
横方向にスクロールでき、直近100件まで保存されます。

⑤ チーム対抗ランキング
前日までの記録を元に、参加している全チームの平均歩数ランキングが表示されます。

※実施期間初日には表示されません。

スタンプ送信



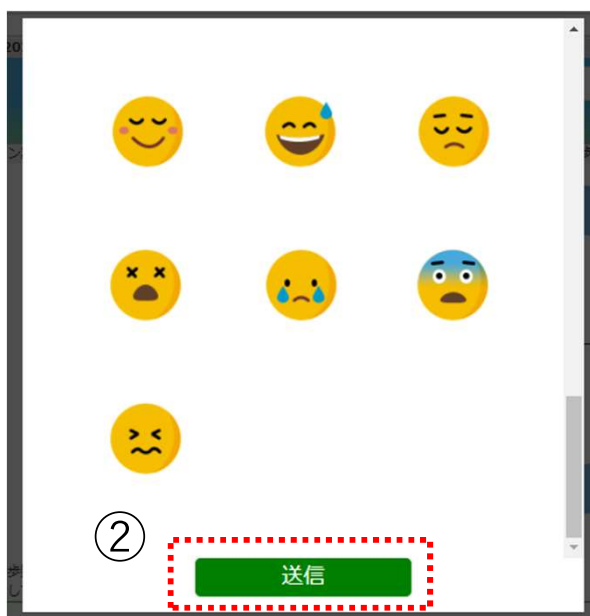
キャンペーン実施期間開始以降、チームメンバーへ励ましのスタンプを送れます。

※自分自身へは送れません。

① チーム内ランキングから、スタンプを送りたいメンバー欄の『スタンプ送信』ボタンを押下し、スタンプ送信画面を開きます。歩数のドーナツグラフから、スタンプを送りたい相手のデータ領域や名前部分を押下して開くことも可能です。

② 全34種から送りたいスタンプを選択し、『送信』ボタンを押下します。

③ 送信履歴欄に、送った方・送られた方のニックネーム、送信日時と共にスタンプが表示されます。



スタンプ一覧



9.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



『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。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。



10.外部サイト連携（ソーシャルログイン）

外部サイト連携設定

お持ちのYahoo! JAPAN ID、もしくはGoogleアカウントを利用して、健康ポイントサイトを始めたとしたベネフィット・ワン各サービスへログインすることが可能です。

① ヘッダーメニューからマイページへ遷移し、『アカウント情報の管理』リンクを押下してください。



② 『アカウント管理ポータル』へ遷移します。右上にご自身のログインIDが表示されていることをご確認の上、『外部サイト連携設定』の『編集』ボタンを押下してください。



③ ログインに使用したいアカウントの外部サイトを選択し、『連携設定』ボタンを押下してください。





④
～ Yahoo!アカウントの場合～
Yahoo! JAPANログインページに遷移します。
お持ちのアカウントでログインしてください。



～ Googleアカウントの場合～
Googleログインページに遷移します。
お持ちのアカウントでログインしてください。



⑤ 自動で『外部サイト連携設定』に戻ります。
画面に『**連携設定が正常に完了しました。**』と表示されていれば、設定完了です。



⑥ ログイン画面の『**Yahoo! JAPAN IDでログイン**』ボタン、もしくは『**Sign in with Google**』ボタンから、ソーシャルログインをご利用ください。

※引き続き、ベネアカウントを使用したログインも可能です。

外部サイト連携解除



① ヘッダーメニューからマイページへ遷移し、『アカウント情報の管理』リンクを押下してください。



② 『アカウント管理ポータル』へ遷移します。右上にご自身のログインIDが表示されていることをご確認の上、『外部サイト連携設定』の『編集』ボタンを押下してください。



③ 『外部サイト連携設定』に遷移し、ログイン設定を解除したい外部サイトの『連携解除』ボタンを押下してください。



④ 画面に『**連携解除が正常に完了しました。**』と表示されれば、設定解除完了です。

※連携解除後はベネアカウントでのみログイン可能となりますので、ご注意ください。