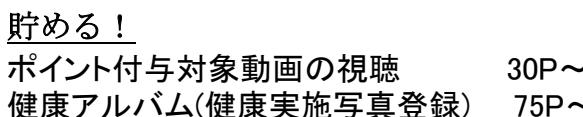
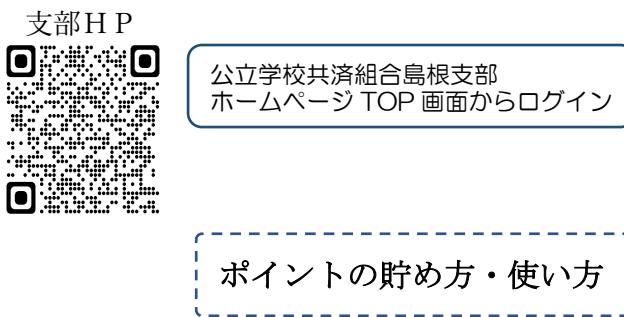


組合員の健康サポートツール(健サポ)のご案内

ポイント付与対象の動画視聴と実践、健康データ等の登録によりポイントが貯まり、健康関連グッズと交換できる組合員の健康をサポートするツールです！



貯める！	
ポイント付与対象動画の視聴	30P～
健康アルバム(健康実施写真登録)	75P～
健康データ(毎日登録)	2P～
健康診断データ(健診結果登録)	150P～
特定保健指導利用	500P～



使える！
ポイントに応じた健康関連グッズと交換できます。
(交換時期は2月を予定しています)



健康は毎日の積み重ねが大切です！

ぜひ「健サポ」をご自身の健康管理にお役立てください！

お問い合わせ先

公立学校共済組合島根支部 保健担当

TEL : 0852-22-6615

ポイント付与対象動画の視聴

コンテンツ ▶ ポイント付き動画

The diagram illustrates the process of viewing a point-awarded video. It starts with a search result page for 'Point-awarded video' (Point付き動画). A blue arrow points to a specific video thumbnail titled 'Winter Refreshment Seminar "Using Balance Ball for Yoga" (2022年度)' (冬のリフレッシュセミナー「バランスボールを使ったヨガ運動」(2022年度)). This leads to a detailed video page for 'COFFEE LESSON01 (2022年度)' (COFFEE LESSON01 (2022年度)). On this page, there is a quiz section where users can earn points by answering correctly. A green thought bubble highlights this feature with the text: 'Quiz-awarded videos are available. If you answer correctly, you get points!' (クイズ付き動画もあります。クイズに正解するとポイントゲット！).

Point-awarded video

TOP > コンテンツ > ポイント付き動画

キーワード検索

すべて コーヒー ヨガ

ストレッチ リンパケア リフレッシュセミナー

冬のリフレッシュセミナー「バラ
ンスボールを使ったヨガ運動」
(2022年度)

2023年02月21日

▶ COFFEE LESSON01 (2022年度)

コーヒー豆について、ホットコーヒーの淹れ方

◀ 健サポの使い方 >

動画に関するクイズに答えて
ポイントをもらおう！

問題

コーヒーを選ぶ時の最初のポイントは、
精製方法ともうひとつはなんでしょう
か？

A. 国
 B. 品種
 C. 焙煎度合い

クイズ付き動画もあります。
クイズに正解すると
ポイントゲット！

▲

レシピ

レシピを実践した料理の完成写真を登録でポイントゲット！

The diagram illustrates the process of earning points by registering a completed dish photo. It starts with a search result page for 'レシピ' (Recipe). A blue arrow points to a specific recipe titled 'Shimemi Tofu (2022年度)' (しじみ豆腐 (2022年度)). This leads to a detailed recipe page for 'Summer Kaiseki (2022年度)' (夏の懐石 (2022年度)). The page includes a note about adding soy sauce and a section for recording completed dishes. A yellow box highlights the 'このレシピのポイント' (This Recipe Points) section, which explains that adding soy sauce is optional and that alcohol consumption is recommended.

レシピ

TOP > コンテンツ > レシピ

キーワード検索

すべて 菜膳（夏） 菜膳（冬）

しじみ豆腐 (2022年度) 和風そばのライス ペーパー巻き 菜

リに日本酒をのせます。

★ このレシピのポイント

*おこのみで醤油をかけてもOKです。
*お酒のおつまみにもオススメです。
*紹興酒(又は酒)が入っているので車の運転等にはご注意ください。

このレシピを読んだ

健康アルバムに投稿

POINT

▲

健康診断データ

TOP > 健康診断データ

今年度受けた定期健康診断や人間ドックの結果を登録できます。

すべての項目を登録することで、ポイントが貯まります。

さらに、登録した数値が正常値の範囲内であれば、ポイントが貯まります。

【注意事項】

登録できるのは年度ごとに1回のみです。

登録後に内容を変更することはできませんので、ご留意ください。

BMI

正常値: $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

例: 20.0 kg/m²

血圧 (収縮時血圧・最高血圧)

正常値: 130 未満

各検診項目を入力ください

例: 130 mmHg

血圧 (拡張時血圧・最低血圧)

正常値: 85 未満

例: 85 mmHg

健康データ

毎日の健康データを登録しましょう。自分自身の健康状態を見直すことができます。

健康データ

TOP > 健康データ

毎日の健康データを登録できます。

「体重」「体脂肪率」「体温」「血圧」を登録することで、ポイントが貯まります。

入力したデータはグラフ化されるので、あとから自分の健康状態を見直すことができます。

【注意事項】

登録できるのは1日1回のみです。

登録後に内容を変更することはできませんので、ご留意ください。

日付

2024年05月01日

身長 *

171.0 cm

体重

例: 50.0 kg

体脂肪率

例: 20.0 %

体温

例: 36.0 °C

健康アルバム

TOP > 健康アルバム

健康実践の写真を撮ってアップロードすることで、
ポイントが貯まります。

プルダウンで、あてはまる行動を選んで、画像をア
ップロードしてください。

【健康実践の写真】

- ・ポイント付き動画の運動を実践した写真
(1動画1回)
- ・レシピを実際に作った写真 **(1レシピ1回)**
- ・歯科検診へ行った際の領収書の写真 **(年度
毎に1回)**
- ・ライフプラン動画を視聴して、作成したラ

健康アルバム入力

TOP > 健康アルバム

「※」は必須項目です。

① 日付

2024年05月01日

② 行動

STRETCH LESSON12 (2022年度) /

③ 写真

[ファイルを選択](#) [ファイル未選択](#)

ウォーキング

毎日のウォーキングを登録できます。決められた歩数以上歩くとポイントがたまります。

ウォーキングデータ

TOP > ウォーキングデータ

毎日のウォーキングを登録できます。

決められた歩数以上に歩くと、ポイントが貯まります。

入力したデータはグラフ化されるので、あとから自
分のウォーキングデータを見直すことができます。

マラソン大会、ウォーキング大会への参加登録はこ
ちらから。

【注意事項】

登録できるのは1日1回のみです。

内容を変更することはできませんので、ご



毎日のウォーキングを登録できます。

決められた歩数以上に歩くと、ポイントが貯まります。

入力したデータはグラフ化されるので、あとから自
分のウォーキングデータを見直すことができます

【注意事項】

登録できるのは1日1回のみです。

登録後に内容を変更することはできませんので、
留意ください。

「※」は必須項目です。

① 日付 ※

2024年05月01日

② 歩数 ※

8000

歩

ポイント交換商品

商品交換は3000ポイントからです。

ポイント履歴

TOP > ポイント > ポイント履歴

公立学校共済組合 さん

保有ポイント	0 ポイント
動画視聴	0 ポイント ■ ポイント詳細
健康クイズ	0 ポイント ■ ポイント詳細
レシピを読んだ	0 ポイント ■ ポイント詳細
健康診断データ	0 ポイント ■ ポイント詳細

ポイント交換商品

TOP > ポイント > ポイント交換商品

● ポイント数で絞り込む
■ すべて ■ 2999P ~ ■ 3000 ~ 3999P ■ 4000 ~ 4999P ■ 5000P ~

■ カテゴリーで絞り込む
■ すべて ■ 健やかグッズ ■ 飲料 ■ 防災グッズ ■ 防災用品 ■ 運動用品 ■ 機械器具
■ コロナ関連



■ おいとれ る (Platz)
■ おいとれ る (Eco)
■ ケータイ水タンク10L

■ お湯の湯替袋10P
■ 袋内内容：においドライ＆コメド、黒
豆キャラクターズがお湯替袋10袋
■ お湯の湯替袋10P
■ 袋内内容：においドライ＆コメド、黒
豆キャラクターズがお湯替袋10袋
■ お湯の湯替袋10P
■ 袋内内容：においドライ＆コメド、黒
豆キャラクターズがお湯替袋10袋



商品交換は3000ポイントからです。健康診断データの登録は最高2500ポイントを獲得できる他、体重や体温等の記録やウォーキングの歩数を登録するだけでポイントが貯まります。習慣化することでポイント交換商品と交換できるかも！また、マラソンやウォーキング等のイベント参加もポイント付与対象になります。商品交換期間は令和7年2月3日から約3週間程度を予定していますのでそれまでたくさんポイントを獲得しましょう！

