

# 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！



支部HP



公立学校共済組合島根支部  
ホームページ TOP 画面からログイン

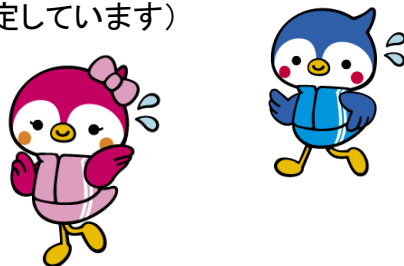
ポイントの貯め方・使い方

**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！**

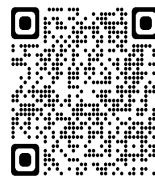
ポイントに応じた健康関連グッズと交換できます。  
(交換時期は2月を予定しています)



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！

健サポ



トップページ

組合員の健康サポートツール

“ 健サポ ”

「健サポ」サイトは、健康に関するコンテンツを配信する健康サポートツールです。

自分のペースで、普段の生活のなかで少しだけ健康を意識してみませんか？



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

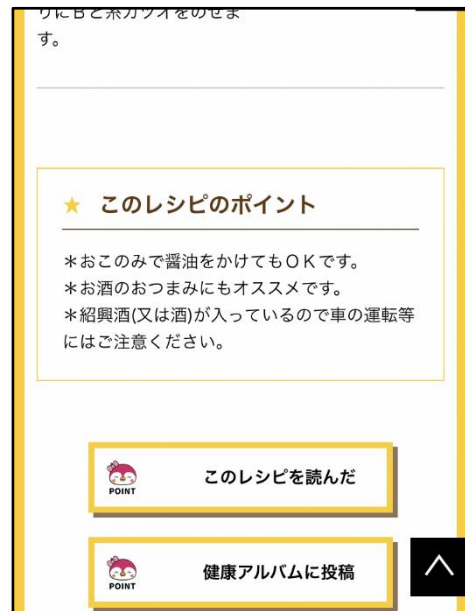
コンテンツ ▶ ポイント付き動画



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！



## 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 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 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/m<sup>2</sup>

### 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

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 &gt; 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 &gt; 健康アルバム

「※」は必須項目です。

📅 日付

2024年05月01日

👉 行動

STRETCH LESSON12（2022年度） / ▼

📷 写真

📎 ファイルを選択 ファイル未選択

## ウォーキングデータ

TOP &gt; 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。  
登録後に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。

📅 日付 ※

2024年05月01日

👣 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。



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！

