

健康ポータル・健康ポイント ユーザーマニュアル

- 制度概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1
- ポータル登録方法・・・・・・・・・・・・ P2～8
- 健康記事・健診結果の閲覧機能・・・・ P9～11
- マイリスクについて・・・・・・・・・・・・ P12～16
- 健康ポイントとは・・・・・・・・・・・・ P17
- ポイント付与基準・・・・・・・・・・・・ P18
- トップ画面、目標設定方法・・・・・・・・ P19～22
- 各種記録方法・・・・・・・・・・・・・・ P23
- ウォーキングチャレンジ利用方法・・・・ P24
- 自己申告メニューの申請・・・・・・・・・・ P25
- ポイント確認・商品交換・・・・・・・・・・ P26
- 健康ポイントアプリ利用方法・・・・・・・・ P27～37
- お問い合わせ先・・・・・・・・・・・・・・ P38

公立学校共済組合 愛知支部

＼ 2020年8月から健康ポータル・健康ポイントが始まりました！ ／

公立学校共済組合 愛知支部 健康ポータル

健康ポイント、各種健康情報の発信を1つに集約したポータルサイトです。
健康情報や健診結果、健康レシピ、健康コラム等の情報を提供いたします。

利用者様に合った幅広い情報を配信します！



レシピ



フィットネス



ビジネス



コラム



公立学校共済組合 愛知支部 健康ポイント

健康に対する取り組みで貯めたポイントを商品に交換できます。
※付与されたポイントは、付与年度の翌5月末に失効となります。



(例) 1日8,000歩の記録で
20ポイント/日

体重の記録で
5ポイント/日



健診必要項目の入力
(身長・体重・BMI・血圧
(収縮期/拡張期)・腹囲)
500ポイント

(例) 新潟県産こしひかり
⇒ **900ポイント**



ランチ ボックス
⇒ **1700ポイント**



他にもこんなことで
健康ポイントがもらえます！

- ・ 歯科検診受診
- ・ 非喫煙者・禁煙宣言者
- ・ 健診結果優良 (BMI25未満)

詳しくは18ページ参照

健康ポイントサイト初回閲覧
ボーナスポイント**500ポイント**

貯める！

健康ポイント
を貯めると・・・



使える！

素敵な**商品**と
交換ができます！



健康ポータルに登録すると、健康ポイントが貯まる！使える！

まずは、健康ポータルサイトにアクセスして「初回登録」をしよう！

https://happy1th.com/register/step1_2



お問い合わせ

株式会社ベネフィット・ワン 健康ポータル担当
TEL 0800-919-7015 (平日:10時～18時)

初回登録専用ページ 1
QRコード

健康ポータルに登録しよう

健康ポータルに登録すると「健康ポイント」にアクセスできるようになります。
まずは初回登録を完了させてください。

●初回登録方法

【WEBサイトURL】 パソコンやスマートフォンからアクセスしてください。

https://happy1th.com/register/step1_2



SIGNUP 初回認証

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス登録

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

本人確認を行います。以下の項目に入力を行い、「認証する」ボタンを押してください。

初回認証ID

初回認証パスワード

認証する

※入力内容に不備があった場合は、エラーメッセージが表示されます。エラーメッセージが表示された場合は、再度正しい内容をご入力ください

【初回認証ID・パスワードルール】

■ 初回認証ID：「KOA」＋「組合員証（保険証）番号」

例）組合員証番号※＝12345678 ⇒ KOA12345678

※保険証右上にある8桁の番号

■ 初回認証パスワード：生年月日数字8桁 例）1980年1月1日 ⇒ 19800101

上記入力ルールにそって初回認証ID・パスワードを入力し、
「認証する」を押してください。



健康ポータルに登録しよう

●初回登録（メールアドレス入力）

ご自身のメールアドレスの登録・メール配信の選択・個人情報の取り扱いについて同意をチェックを行い「登録する」を押してください。

注意

スマートフォンの設定で、受信拒否設定やドメイン指定をされている方は「@bohco.jp」からのメールを受け取れるよう設定をお願いします

SIGNUP

メールアドレス入力

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス登録

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

メールアドレスを入力してください。

- 本メールアドレスは、ユーザーID・パスワードをお忘れの際のリマインダー機能、弊社からのご案内（レコメンド記事の更新、ポイント通知等）や、ご所属団体様からのお知らせ等に利用いたします。
- メールアドレスは、ログイン後の「プロフィール編集」で変更可能です。
- スマートフォンのメールアドレスにて登録する場合、指定ドメイン（@bohco.jp）からのメールを受信できるように設定してください。

メールアドレス

必須

メールアドレスを入力してください

メールアドレス(確認)

必須

メールアドレス(確認)を入力してください

メール配信

必須

レコメンド記事の更新時等に通知メールを配信します。
☒ 通知メールを受け取る
☐ 通知メールを受け取らない

個人情報の取り扱いについて

必須

☐ 同意する

1. お取り扱いする個人情報の内容

(1) 初回登録等でご登録いただく本人様情報（メールアドレス、生活習慣等）
(2) WEBサイト上でご登録いただく健康診断情報
(3) 主催者（自治体、健康保険組合などの保険者及び、企業・団体）より委託契約に基づきご提供いただく情報（氏名、生年月日、性別、健康診断結果、レセプト等）

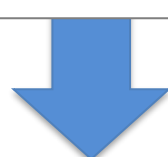
2. 情報の保存・管理について

本サービスにて取得した個人情報は、取正な管理の下で安全に保管・管理します。個人情報の処理を外部に委託するなどの場合は、当社の取正な管理の下で行います。

3. 個人情報の利用目的について

ご提供いただく個人情報の利用目的は以下のとおりです。
・健康情報の提供
・健康診断結果、レセプト等データ管理サービスの提供

登録する



●初回登録（メールアドレス入力）確認

[トップ](#) > [初回登録](#) > メールアドレス入力

SIGNUP メールアドレス入力

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス登録

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

入力されたメールアドレス宛にメールを送信しました。
受信メールより、この先の情報登録へとお進みください。

メールアドレス登録完了



●初回登録（メールアドレス入力）確認メール

メールアドレス登録完了後、下記「**確認メール**」が届きますので
メール文面にあるURLをアクセスいただき、初回情報をご登録ください。

確認メールが届かない場合は入力された情報に誤りがございましたので
初回登録を最初からやり直してください。

注意

特に、スマートフォンのアドレスを登録いただいた方は、
受信拒否設定やドメイン指定により、メールが届いていないケースがあります。
「**@bohco.jp**」からのメールを受け取れるよう設定をお願いします。

差出人 <o.auto-reply@bohco.jp>

件名 Fwd: 【健康ポータル】初回情報登録

宛先

----- Forwarded Message -----

Subject: 【健康ポータル】初回情報登録

Date:

From: 株式会社ベネフィット・ワン <o.auto-reply@bohco.jp>

To:

この度はハピルス 健康ポータルをご利用いただきありがとうございます。

下記のURLにアクセスいただき、初回情報をご登録ください。

【初回情報登録URL】

<https://happyth.com/register/step3/a20ac88202fc905a33ea23108abacad1164b1ed3>

※本メールにお心当たりのないお客様は、お手数ですが下記お問い合わせ先までご連絡ください。

本メールは、当サイトより、自動で送信しております。

こちらのメールは送信専用アドレスのため、ご返信いただいてもお答えできません。

あらかじめご了承ください。

【お問合せ先】

株式会社ベネフィット・ワン
ハピルス健康ポータルサポートデスク

portal@bohco.jp

URLをクリック
※ P 6へ



健康ポータルに登録しよう

●初回登録（情報登録）

このサイトのログイン時に使用するユーザーID・パスワードを設定します。

ユーザーID： メールアドレスで登録、もしくはご自身で設定

パスワード： ご自身で設定 ※半角・英数字・記号を全て1文字以上含めてください。

SIGNUP 情報登録

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス登録

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

- このサイトのログイン時に使用する、ユーザーIDおよびパスワードを入力し、「次へ」ボタンを押してください。
- メールアドレス、秘密の質問を事前にご登録いただくことで、ユーザーID、パスワードをお忘れの際、リマインダー機能によりサイト上で再設定が可能となります。

メールアドレス

ユーザーID 必須

☒ ユーザーIDをメールアドレスにする

☐ ユーザーIDをメールアドレスにしない

パスワード 必須

8文字～32文字で入力してください

「英字」「数字」「記号」をそれぞれ半角で1文字以上含めてください。

使用出来る記号：!"#\$%&'()*=~-^@[:;],./`{+*}>?

パスワード(確認) 必須

8文字～32文字で入力してください

秘密の質問

母親の旧姓は？

秘密の質問の答え

次へ

メールアドレス登録と秘密の質問を事前にご登録いただくことで、ユーザーID・パスワードをお忘れの際にリマインダー機能により、サイト上で再設定が可能となります。

失念時に大変便利なため、ぜひご登録をお願いします。



健康ポータルに登録しよう

●初回登録（アンケート入力）

アンケートに回答いただくと回答結果に応じ、**あなたにオススメの健康記事を「レコメンド」欄に表示**します。ぜひ回答をお願いします。

SIGNUP

生活習慣の入力

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス登録

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

生活習慣にご回答いただくことで、回答結果に応じたオススメの記事を「レコメンド」に表示します。

1	喫煙	吸っていない・禁煙中	☐
		禁煙したい	☐
		喫煙中	☐
2	食事	気をつけている	☐
		少し気を付けている	☐
		あまり気を付けていない	☐
		全く気にしていない	☐
3	運動	定期的な運動習慣あり	☐
		定期的な運動習慣なし	☐
4	飲酒	お酒は飲まない	☐
		週1回以下	☐
		週2～6日	☐
		毎日	☐
5	健康意欲	取り組み中	☐
		近いうちにに取り組む予定あり	☐
		必要性は感じている	☐
		取り組みの必要性を感じない	☐

登録する

入力せず、次へ



健康ポータルに登録しよう

●初回登録（登録完了）

SIGNUP 登録情報確認

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス登録

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

以下の情報でよろしければ、「登録する」ボタンを押してください。

ユーザーID

秘密の質問

出生地は？

秘密の質問の答え

入力画面に戻る

登録する



トップ > 初回登録 > 登録完了

SIGNUP 登録完了

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス入力

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

ご登録ありがとうございました。

引き続き、「健康ポータル」サイトをお楽しみください。

トップへ戻る

初回登録完了のメッセージを確認後、「**トップへ戻る**」を押してサイトのトップへ戻ってください。

また、初回登録後の2回目以降のログインは、下記のURL・QRコードをお気に入りに登録し、アクセスしてください。

<https://happy1th.com>

2回目以降のログイン用ページQRコード▶



健康ポータルを活用しよう

●健康記事の閲覧

専用サイトでは、健康レシピ・健康コラム等の健康に関する情報を閲覧できます
※情報は随時更新されます

レコメンド記事

RECOMMEND
レコメンド

健診データやアンケートの回答結果に応じて、あなたにオススメの記事をご紹介します。

記事一覧

健康コラム 運動が検査値改善に効果的な理由 「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の運動のタイミングとは？	健康コラム 歩きの質を変える「ケア・ウォーキング」 「ケア・ウォーキング」のポイントとは？	レシピ ヘルシーな鶏の唐揚げ 粉豆腐を衣にして糖質オフ。揚げていないので更にヘルシーな唐揚げです。カリカリの食感が楽しめる新米に合います。
--	--	--

注目！

レコメンド欄は、「健康診断の結果」やプロフィール編集で登録いただいたアンケートなどから、おすすめの健康記事を表示いたします。

※初回登録で、ご登録いただいたメールアドレスへレコメンド記事が更新された際に、メールでご連絡いたします。ぜひご活用ください。

健康コラム

COLUMN
健康コラム

暮らしをサポートするお役立ち情報をお届けします。

記事一覧

健康コラム 歩きの質を変える「ケア・ウォーキング」 「ケア・ウォーキング」のポイントとは？	健康コラム なぜ夜遅く食べると太るの？ 夜10時から2時の間にとった食事が、最も脂肪をためこみやすい理由とは。	健康コラム 運動が検査値改善に効果的な理由 「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の運動のタイミングとは？
--	--	--

ビジネス健康術

BUSINESS
ビジネス健康術

ビジネスに役立つ健康術をお届けします。

記事一覧

健康術 知って得する医療に関わるおカネの話 その2 余計な手間ひまをかけないために、労災保険にあたるケースをよく知っておきましょう。	健康術 大切なものを失ったときの「悲しみ方」 「グリーフケア」の概念で、つらい悲しみを創造的に乗り越えられる人が一人でも増えるきっかけに。	健康術 「正しい怒り方」そのイライラ、どうすべき？ 怒りパターンを自覚することで得られるものとは？
---	--	--

健康レシピ

RECIPE
健康レシピ

人気の管理栄養士が、ヘルシーでおいしいレシピをご紹介します。

記事一覧

レシピ ヘルシーな鶏の唐揚げ 管理栄養士 岡田 明子	レシピ いわしとたっぷりきのこのソテーバルサミコース 管理栄養士 渥美 真由美	レシピ 根菜と豚ヒレ肉の煮込み 管理栄養士 平野 慎子
---	--	--

健康エクササイズ

EXERCISE
健康エクササイズ

手軽にできる運動で、気分をリフレッシュしましょう。

記事一覧

エクササイズ 太りにくいカラダをつくる 食事のエネルギー摂取量に対して活動量が少ない現代社会は、脂肪を溜め込みやすい状況に陥りやすいもの。	エクササイズ 機能的なカラダをつくる 美しい動作は、効率よく機能的に動けるカラダをつくることで磨かれます。	エクササイズ 骨盤を整える 骨盤の状態を整えて、キレイと若々しさをキープしましょう。
--	--	---

健康ポータルを活用しよう

●マイログ（健診結果の確認）

ご自身の健診結果数値が見える化し、経年で管理するサイトです。
年1回受けていただいた健診結果が反映されます。

【WEBサイトURL】
初回登録後の2回目以降のログインは
こちらのURL・QRコードからアクセスしてください。

<https://happy1th.com>  お気に入りに登録しましょう！



（健康ポータル ログイン後トップ画面）



（マイログページ トップ画面）



健康ポータルを活用しよう

●マイログ（健診結果の確認）

健診結果の入力は「新規追加」をクリックしてください。

健診結果を経年で管理できます。

マイリスクのページへ遷移します。P 12ページ

自分の健康、調べてみよう！
あなたのリスク年齢は ?? 歳 です。
マイリスクを見る

注意した方がいい病気 8項目中：0 項目

脂質異常症

注意した方がいい病気

【脂質異常症】

放置すると、動脈硬化にも関わり心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

脂質異常症に要注意！ あなたの医療費リスクは…

？ 脂質異常症とはどんな病気

血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が増えすぎている状態です。どちらも身体に必要な物質ですが、多すぎると動脈硬化を引き起こし、さらには脳卒中や心臓病の原因ともなります。

遺伝体質
食生活の乱れ
タバコ
運動不足
高血圧・ストレス
その他
ネフローゼ・甲状腺
アルコール・急性肝炎

動脈硬化

高脂血症

脳卒中

心臓病
心筋梗塞

注意した方がいい病気の情報の確認ができます。疾病リスクのある病気は赤く点滅します。赤いアイコンをクリックすると、疾病リスクのある病気を予防・改善させる生活習慣生活習慣のポイントが表示されるため、参考に健康増進に役立ててください。

マイリスクについて

健診結果数値から自分の生活・人生に与える『リスクの評価』へ

マイリスクは、健診結果数値から疾病リスク・死亡リスクといった誰もが避けたい健康リスクが予測できます。

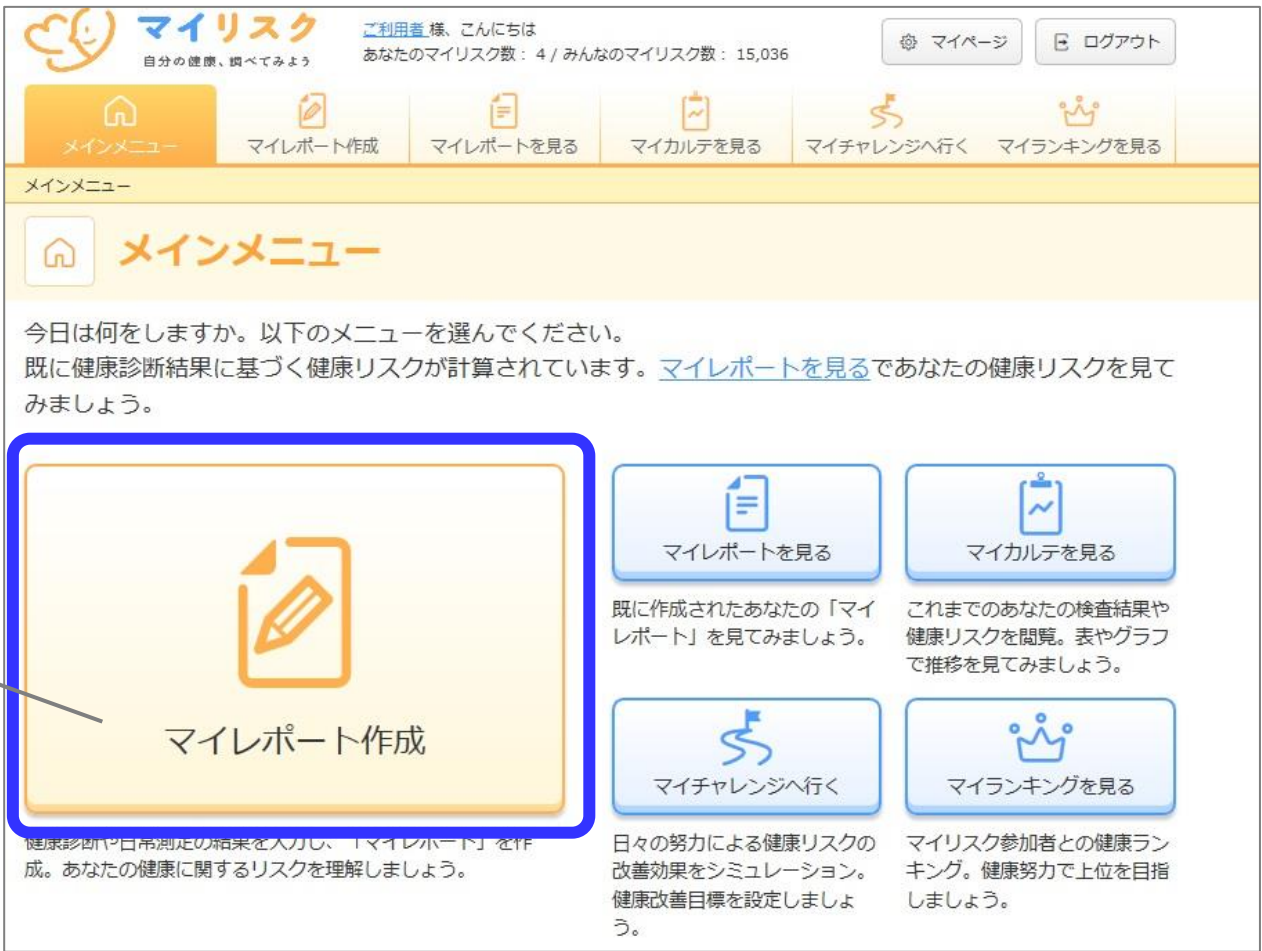
「マイリスクを見る。」をクリック。



利用規約を確認し「上記の利用規約の内容を確認しました。」に☑をいれ、「承諾する（マイリスクを利用）」をクリック。



マイリスクにログインできたら「マイレポート作成」より健診結果を入力。
※マイログで手入力した健診結果はマイリスクには反映されません。



区分	表示項目	内容
リスク水準	リスク年齢	同性で何歳の平均と同水準のリスクか
	健康レベル	同性同年齢1000人中の順位
入院リスク	入院確率	今後10年以内で入院に至る確率の推移
	入院日数/費用	入院した場合に予測される日数や費用
死亡リスク	死亡確率	今後10年以内で死亡に至る確率の推移
	死亡原因	死に至った場合の原因を三大疾病ごとに割合で表示
疾病リスク	罹りやすさ	三大疾病や慢性疾患への罹りやすさを同性同年齢平均と比較した相対倍率
健康余命	健康余命	今後健康に暮らせる期間として、7日以上長期入院に至ることなく暮らせる平均年数

マイリスク・主な表示内容

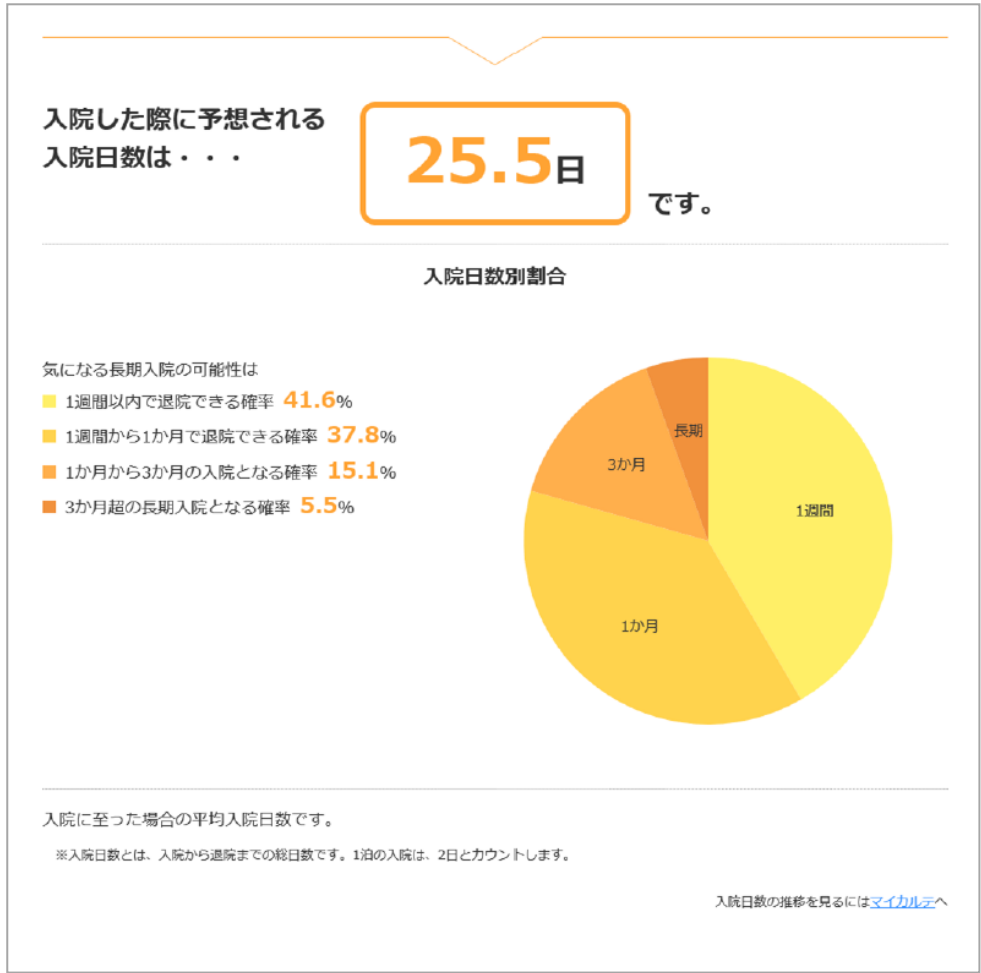
1. リスク年齢



2-1. 入院リスク（入院確率）



2-2. 入院リスク（予想入院日数）



2-3. 入院リスク（予想入院費用）

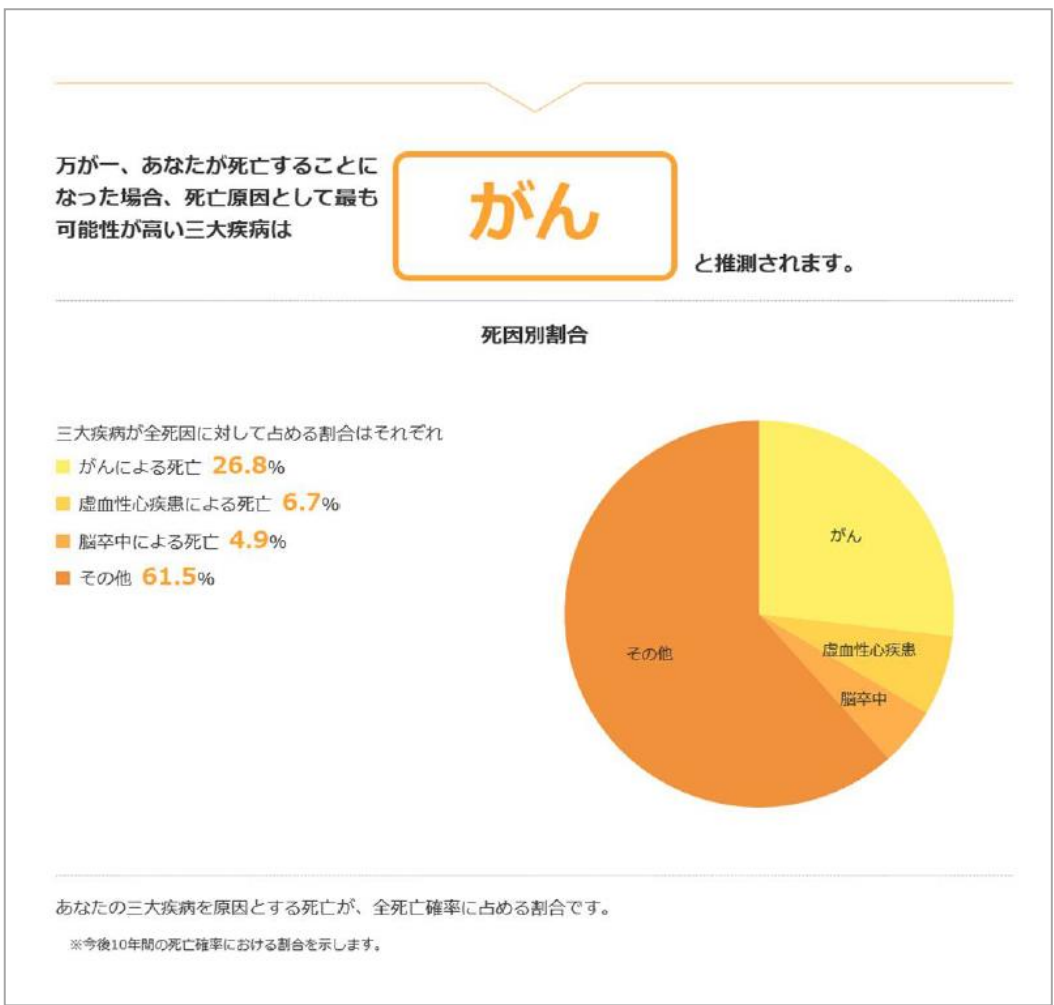


マイリスク・主な表示内容

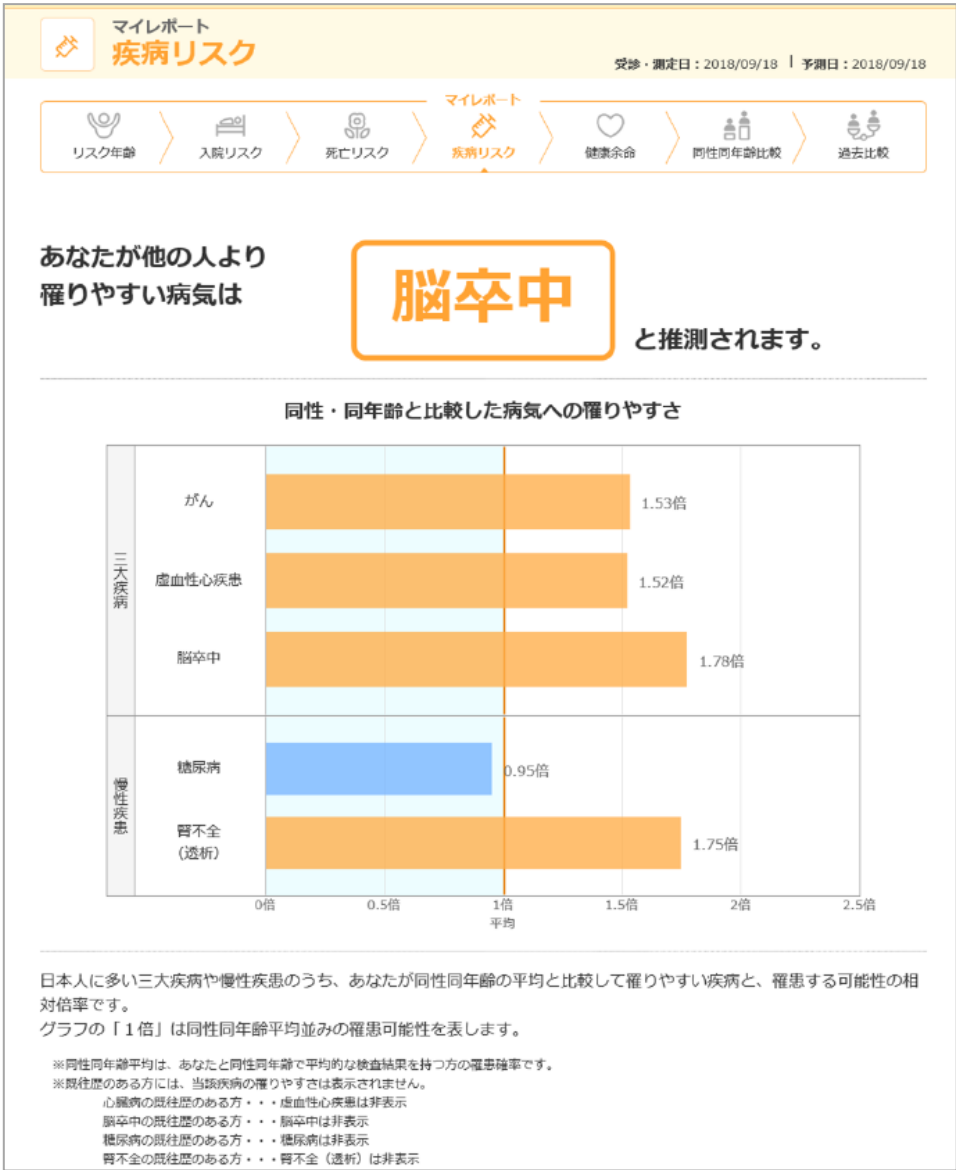
3-1. 死亡リスク（10年以内の死亡確率）



3-2. 予想死亡原因



4. 疾病リスク



5. 健康余命



マイリスク・主な表示内容

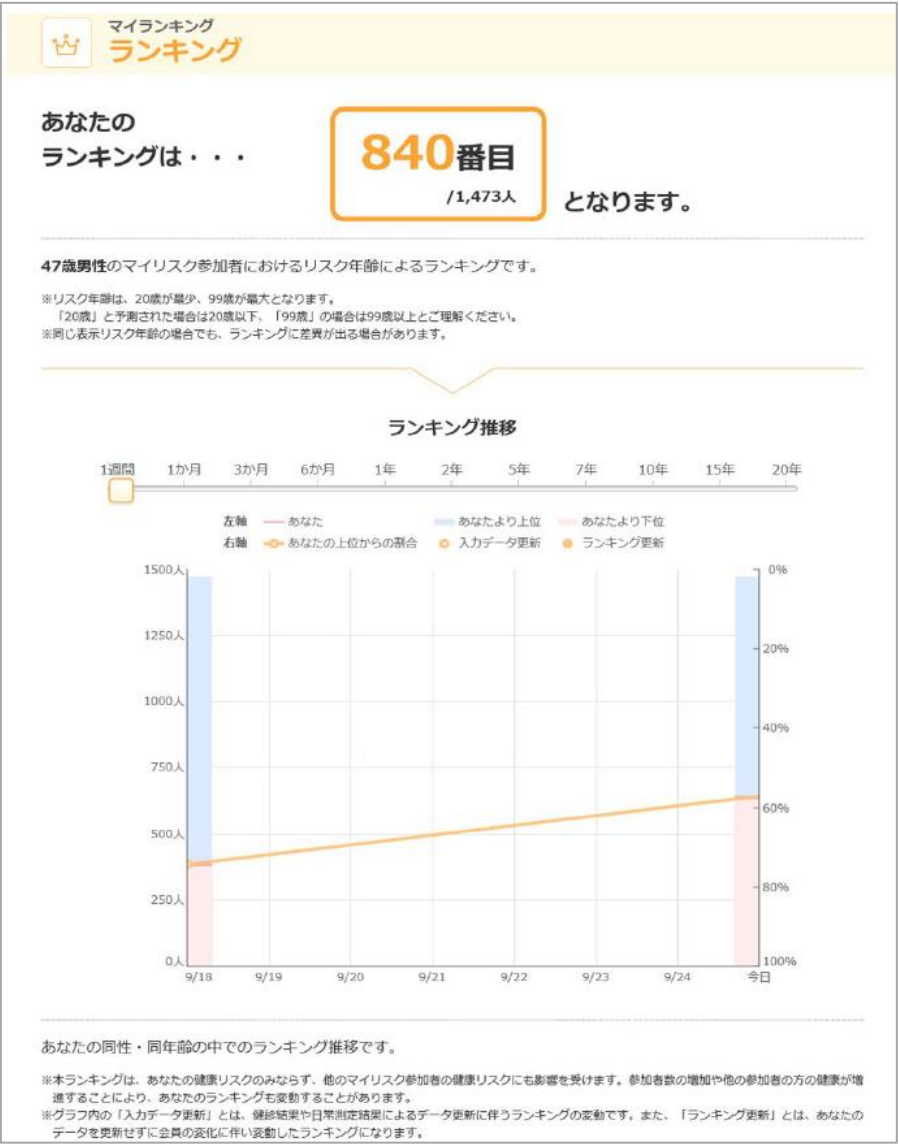
6-1. 同性同年齢比較



6-2. 同性同年齢比較（項目ごとの影響）



7-1. マイランキング（リスク年齢ランキング）



7-2. トップ20

ランキングトップ20				ランキング前後の方々			
ランク	ニックネーム/ID	リスク年齢	実年齢差	ランク	ニックネーム/ID	リスク年齢	実年齢差
1	*****	40.08歳	-6.92歳	831	*****	50.35歳	+3.35歳
1	*****	40.08歳	-6.92歳	831	*****	50.35歳	+3.35歳
3	*****	40.08歳	-6.92歳	833	*****	50.35歳	+3.35歳
4	*****	40.11歳	-6.89歳	834	*****	50.36歳	+3.36歳
4	*****	40.11歳	-6.89歳	834	*****	50.36歳	+3.36歳
6	*****	40.11歳	-6.89歳	836	*****	50.36歳	+3.36歳
7	*****	40.24歳	-6.76歳	837	*****	50.38歳	+3.38歳
7	*****	40.24歳	-6.76歳	837	*****	50.38歳	+3.38歳
9	*****	40.24歳	-6.76歳	839	*****	50.38歳	+3.38歳
10	*****	40.47歳	-6.53歳	840	902000012	50.42歳	+3.42歳
10	*****	40.47歳	-6.53歳	841	*****	50.42歳	+3.42歳
12	*****	40.47歳	-6.53歳	841	*****	50.42歳	+3.42歳
13	*****	40.61歳	-6.39歳	843	*****	50.42歳	+3.42歳
13	*****	40.61歳	-6.39歳	844	*****	50.44歳	+3.44歳
15	*****	40.61歳	-6.39歳	844	*****	50.44歳	+3.44歳
16	*****	40.79歳	-6.21歳	846	*****	50.44歳	+3.44歳
16	*****	40.79歳	-6.21歳	847	*****	50.53歳	+3.53歳
18	*****	40.79歳	-6.21歳	847	*****	50.53歳	+3.53歳
19	*****	41.01歳	-5.99歳	849	*****	50.53歳	+3.53歳
19	*****	41.01歳	-5.99歳	850	*****	50.53歳	+3.53歳
				850	*****	50.53歳	+3.53歳

47歳男性のマイリスク参加者におけるリスク年齢の上位20人と、あなたの前後の方20人です。

マイリスク・主な表示内容

8-1. マイチャレンジ（改善目標入力） 8-2. シミュレーション結果

マイチャレンジ

改善目標入力

検査結果の改善を目指すか、運動など生活習慣の改善を目指すか選んでください。

検査結果目標

生活習慣目標

日頃の努力で改善可能な検査項目や生活習慣には、以下のようなものがあります。あなたの改善目標を入力し、効果を試算してください。

基準範囲内、あるいは現状と基準値との間の値が入力できます。

※現状の値が最新値でない場合は、[マイレポート作成](#)で更新してください。

	現状	目標	基準範囲
身体測定			
体重	57.8kg	kg	52.2~70.3kg
循環器系（生理学的）検査			
最高血圧（収縮期血圧）	103mmHg	mmHg	~139mmHg
脂質・糖質代謝検査			
中性脂肪（トリグリセリド）	51mg/dl	mg/dl	30~149mg/dl
HDLコレステロール	98mg/dl	mg/dl	40~119mg/dl
ヘモグロビンA1c(HbA1c) (NGSP)	5.2%	%	~5.5%
生活習慣			
飲酒習慣	飲む	☐ もともと飲まない ☒ 飲む ☐ やめた（ドクターストップ） ☐ やめる／やめた（自主的断酒）	※もともと飲まない方、あるいは既にやめた方は変更できません。

マイチャレンジ

シミュレーション結果

改善目標を達成した場合、あなたの健康リスクは以下のようになります。

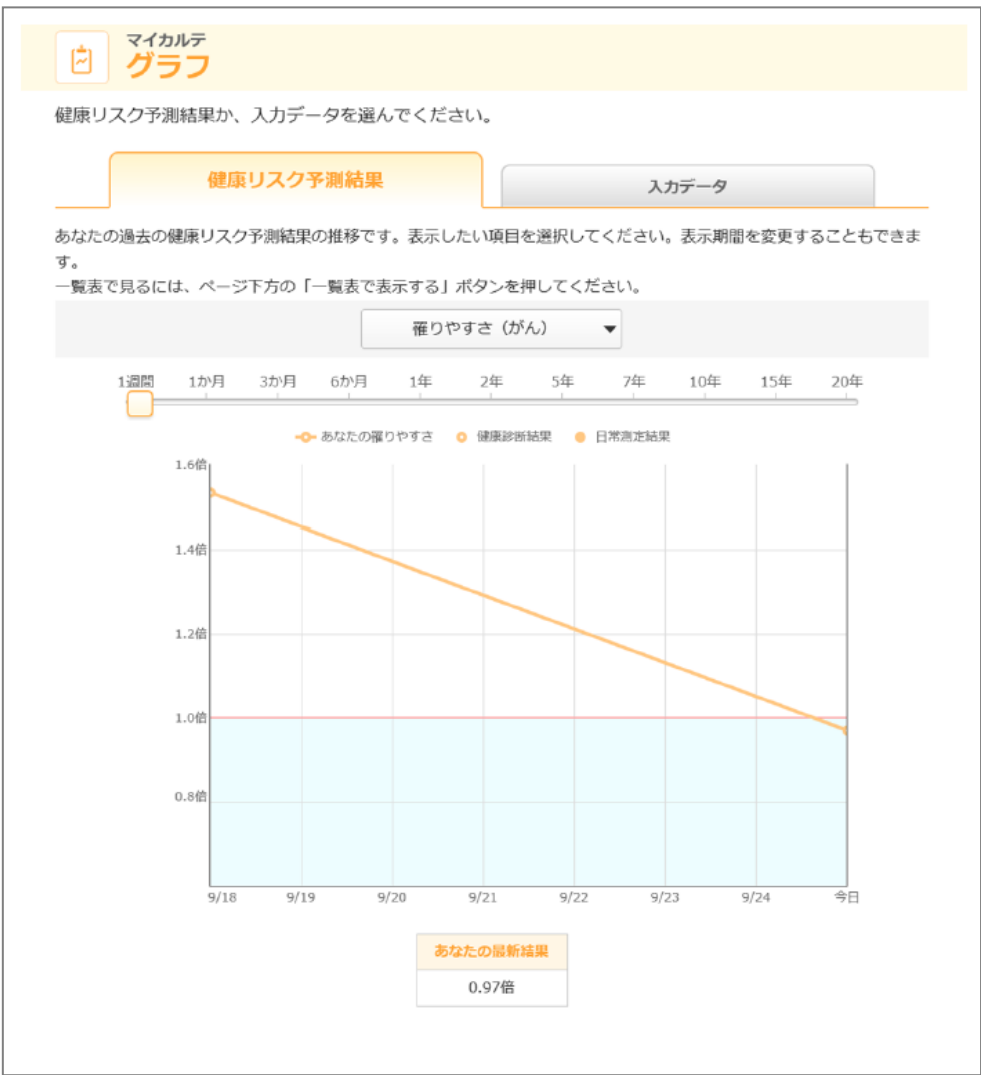
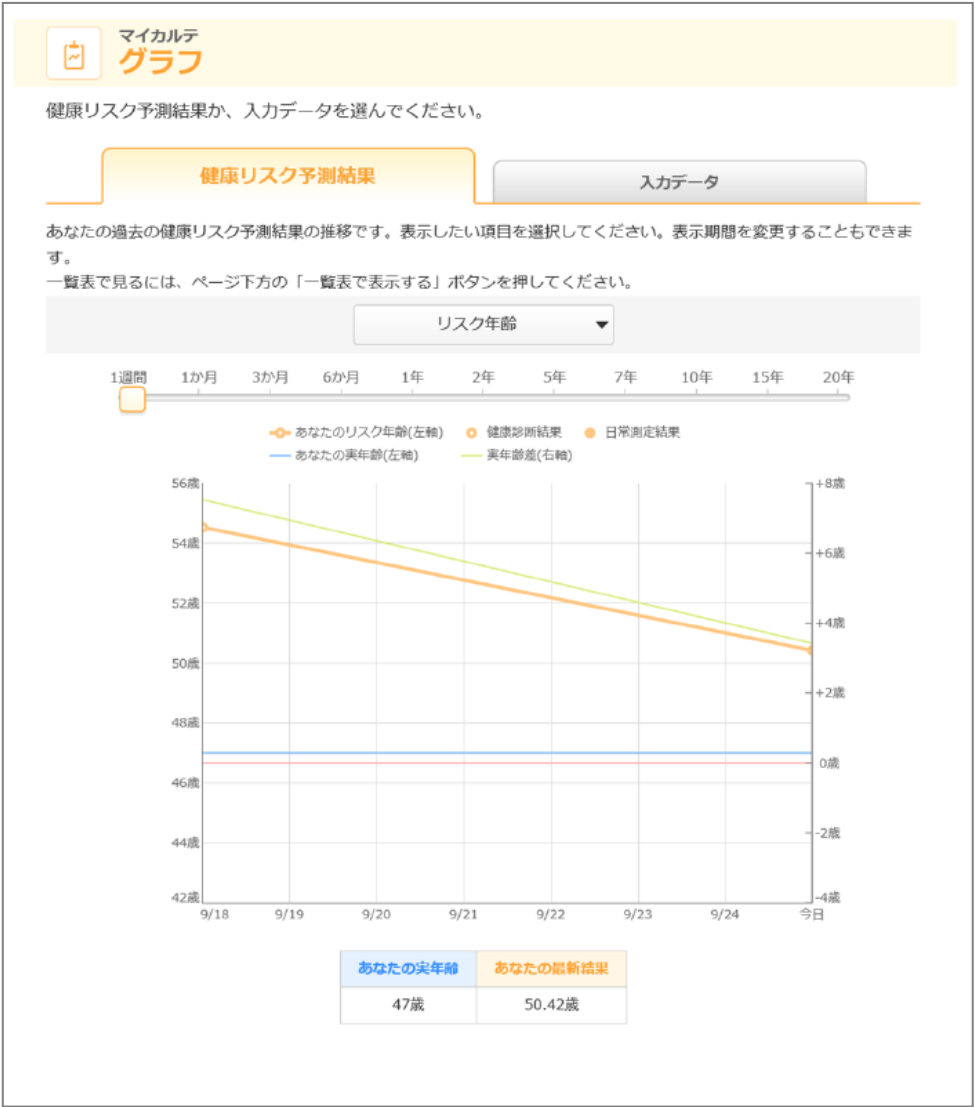
現状には、最新の検査結果をもとに現在の年齢で再計算した健康リスクが表示されており、マイレポートやマイカルテで表示される検査時点での健康リスクとは異なることがあります。

	現状	改善後(目標)	改善効果
実年齢	47歳		
リスク年齢	54.5歳	50.4歳	- 4.1歳
実年齢差 (リスク年齢 - 実年齢)	+7.5歳	+3.4歳	- 4.1歳
健康レベル	866番目 /1000人	679番目 /1000人	- 187番目
入院確率 (7日以上/10年間)	26.8%	22.7%	- 4.0%
健康寿命	17.3年	19.4年	+ 2.1年

※現状および改善後の健康リスクは現在の年齢を前提に計算をしています。

※ただし、目標通りに体質を改善しても、達成時の年齢により入院確率や健康寿命は多少異なることがあります。

9-1. グラフ管理機能（例：リスク年齢） 9-2. 例：罹りやすさ



健康ポイントとは？

●健康ポイント制度概要

1. 獲得する

健康増進につながる行動を取るとポイントが獲得できます。



2. 貯める

付与ポイントは積算されていきます。
※付与されたポイントは、付与年度の翌5月末に失効となります。



3. 使う

専用サイトを通して商品を選び、ポイント交換をします。



●健康ポイントサイトのログイン方法

- ①健康ポータルサイトの初回登録時にご自身で設定したIDとパスワードを入力し、ログインしてください。
- ②ログイン後、サイト右上の「健康ポイント」のリンクをクリックしてください。



●初回閲覧時のボーナスポイントプレゼント



健康ポイントサイトへ初めてログインすると「ボーナス500ポイント」が付与されます。

健康ポイント付与内容

●健康ポイント 付与基準（2021年9月時点）

	ポイント種別	付与ポイント	付与方法	付与頻度
1	健康ポイントサイト 初回閲覧ボーナスポイント	500	自動付与	初回のみ
2	継続者ログインボーナス(2年目以降) 月3回以上ログイン	50	自動付与	月 1 回
3	1 日8,000歩達成	20	自動付与(アプリ連動)or記録入力	1 日 1 回
4	1 日6,000歩達成	10		1 日 1 回
5	月間累計歩数ボーナスポイント（250,000歩達成）	200		月 1 回
6	体重測定 of 記録	5	記録入力	1日1回
7	非喫煙者・禁煙宣言者(自己申告)	100	自己申告メニューの「ポイントGet!」ボタンを押下	年1回
8	各種がん検診受診の有 （自己申告項目として・共済ドック受診等も含む）	100		年1回
9	ジェネリック医薬品利用・宣言者(自己申告)	100		年1回
10	歯科検診受診有（自己申告項目として）	100		年1回
11	生活習慣チャレンジ（期間限定で実施） ※複数項目から最大5項目択可 1項目達成で1P／日	1～5	WEBサイトの生活習慣チャレンジに記録入力	1日1回
12	健診必要項目の入力 （身長・体重・BMI・血圧(収縮期／拡張期）・腹囲）	500	自動付与	年1回
13	健診結果優良（BMI25未満）	100		
14	健診結果優良 （血圧最高130mmHg未満かつ最低85mmHg未満）	100		
15	健診結果優良 （腹囲 男性85 c m未満／女性90 c m未満）	100		
16	被扶養者の特定健診等の受診 （被扶養者が複数名いても上限800P）	500		
17	特定保健指導対象外 (服薬中の方は除外、若年層は一律付与)	500		
18	特定保健指導初回面接実施	500		

歩数・体重・生活習慣チャレンジの記録内容は、**対象日の14日後（2週間後）まで入力が可能です、対象日の15日後に記録が確定しポイントが付与**されます。

確定後に修正はできません。定期的にサイトにログインし記録入力をしましょう。

歩数の入力、専用のスマホアプリ「ハピルス健康ポイントアプリ」の利用が便利です。アプリを起動する度にスマホで計測した歩数が自動的にサイトへ記録されます。※アプリ→P27～参照

なお、アプリからサイトへ連動できる期間は「2週間」となります。2週間に一度はアプリの起動を忘れずをお願いします。

■付与されたポイントは、付与年度の翌5月末に失効となります。

健康ポイントについて

トップ画面説明

こんにちは 管理員 さん 6,265ポイント ご利用ガイド ログアウト

公立学校共済組合愛知支部

TOPページ 記録入力 マイページ マニュアル

生活習慣チャレンジに参加しよう!!

毎日の生活習慣をチェックするだけで驚くべきレコーディング効果! さっそく毎日の目標を設定しましょう。

ポイント交換商品

商品交換トップ

健康づくりでポイントを貯めて素敵な商品と交換しよう! 健康生活がもっと楽しくなる商品を盛り沢山に用意しています。該当する商品がございません。再度、商品検索を行ってください。

ポイント申請 (自己申告メニュー)

一覧を見る

【2020年度】非喫煙者・禁煙宣言者 (自己申告)

非喫煙者及び禁煙を宣言する方は、「ポイントGet」ボタンを押してポイントを獲得してください。

詳細を見る

【2020年度】各種がん検診受診の有無 (自己申告項目として、共通ドック受診等も含む)

各種がん検診を受診した方は、「ポイントGet」ボタンを押してポイントを獲得してください。

詳細を見る

【2020年度】ジェネリック医薬品利用・宣言者 (自己申告)

ジェネリック医薬品の利用を宣言する方は、「ポイントGet」ボタンを押してポイントを獲得してください。

詳細を見る

【2020年度】歯科検診受診の有無 (自己申告)

歯科検診を受診した方は、「ポイントGet」ボタンを押してポイントを獲得してください。

詳細を見る

健康ポイント

6,265ポイント

ポイント交換

ポイントの履歴・履歴を見る

チャレンジメニュー

ウォーキングチャレンジ 入力

本日未入力

東京駅〜新大塚駅コース (860,000歩) に挑戦中
あと 860,000 歩

0 %達成

平均歩数 今週: - 歩/日
(月〜日曜日)
目標: 8,000 歩/日

記録を見る

生活習慣チャレンジ

入力

本日未入力

記録なし

記録を見る

体重・腰圍記録

入力

本日未入力

体重 現在: - kg 目標: 65.5 kg
あと 65.5 kg

腰圍 現在: - cm 目標: 70.5 cm
あと 70.5 cm

記録を見る

血圧記録

入力

本日未入力

記録なし

	血圧(mmHg)	脈拍(回/分)
朝	-/-	-
夕	-/-	-

記録を見る

貯まったポイントを商品に交換できます。また、これまでのポイント獲得履歴が確認できます。

ウォーキングチャレンジのコース登録・日々の記録付けを行います。

生活習慣チャレンジの取り組み状況を入力します。

日々の体重を記録します。

日々の血圧を記録します。

自己申告にてポイント申請する項目です。

※期間限定項目もあります。

健康ポイントについて

各種目標設定方法（生活習慣チャレンジ）

日々の生活習慣改善に向けた「生活習慣チャレンジ」の目標設定を行います。
※生活習慣チャレンジの内容はマイページから変更可能です。ただし、新しく選択した項目については過去にさかのぼっての入力が出来ません



健康ポイントについて

各種目標設定方法（生活習慣チャレンジ）

トップページ > マイページ > 生活習慣チャレンジ設定

生活習慣チャレンジ設定

●●●さん

マイページトップ プロフィール編集 目標設定 生活習慣チャレンジ設定 利用者設定

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5個まで設定することが出来ます。

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、現在の選択数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
☐	1日10分以上の運動をする	2p/日
☐	朝食をとる	2p/日
☐	よく噛んで食べる	2p/日
☐	間食を控える	2p/日
☐	食事は腹八分目にする	2p/日
☐	たばこを吸わない	2p/日
☐	最低6時間以上の睡眠をとる	2p/日
☐	炭水化物の重ね食べはしない	2p/日
☐	夜食をとらない	2p/日
☐	休日をもうける	2p/日
☒	減塩を意識する	2p/日
☒	エスカレーターエレベーターを利用せずに階段を使う	2p/日
☒	夜10時以降食事や間食をしない	2p/日
☒	食事の際は、野菜から先に食べ、よく噛んで食べる	2p/日
☒	ストレッチをする	2p/日

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、現在の選択数で生活習慣チャレンジ目標が本日より登録されます。

ご自身で取り組みたい 目標を選び、チェックを入れて「目標設定する」をクリックすると目標設定が完了します。
※目標は最大5個まで設定可能です。

健康ポイントについて

各種目標設定方法（ウォーキングチャレンジ・体重・血圧）

以下手順にて、目標を設定し、日々の記録付けを行ってください。

※スマホアプリの利用により歩数の自動連携が可能です。

スマホアプリのインストール P27～参照

マイページ内の「目標設定」をクリックして進みます。



目標設定

●●●さん

マイページトップ プロフィール編集 **目標設定** 生活習慣チャレンジ設定 利用者設定

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。
サイドバーに表示したくない項目は、チャレンジ名のチェックを外してください。

☒ ウォーキングチャレンジ

目標コースを選択して下さい。
東京駅～新大塚駅コース (860,000歩) ▼ [コースについて](#)

一日あたりの歩数目標を入力して下さい。
歩数 8000 歩 (例: 10000歩)

☒ 体重記録

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。
体重 65.5 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。
※身長データの登録は、「プロフィール編集」より可能です。
身長 0.0 cm 標準体重 0.0 kg

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI)

体脂肪率 10.5 % (例: 10.5%)
腹囲 70.5 cm (例: 70.5cm)

☒ 血圧記録

血圧目標を入力して下さい。
最高血圧 135 mmHg (例: 135mmHg)
最低血圧 85 mmHg (例: 85mmHg)

[目標設定する](#)

健康ポイント
6,265 ポイント [ポイント交換](#)
▶ ポイントの確認・履歴を見る

チャレンジメニュー

☒ ウォーキングチャレンジ [入力](#)

本日まで未入力
東京駅～新大塚駅コース (860,000歩) に挑戦中
あと 860,000 歩

0 % 達成

平均歩数 今週: - 歩/日 (月～日曜日)
目標: 8,000 歩/日

[記録を見る](#)

☒ 生活習慣チャレンジ [入力](#)

本日まで未入力
記録なし

[記録を見る](#)

☒ 体重・腹囲記録 [入力](#)

本日まで未入力

体重 現在 - kg 目標 65.5 kg
あと 65.5 kg

腹囲 現在 - cm 目標 70.5 cm
あと 70.5 cm

[記録を見る](#)

こちらでウォーキングチャレンジのコースおよび目標歩数を設定します。

こちらで体重・血圧の目標を設定します。

健康ポイントについて

各種記録方法

ウォーキングチャレンジ・生活習慣チャレンジ・体重・血圧の記録を行います。

The screenshot displays the 'Health Challenge' app interface. At the top, there's a navigation bar with icons for 'TOPページ', '記録入力' (highlighted with a red box), 'マイページ', '管理メニュー', and 'マニュアル'. Below this, the 'チャレンジメニューの記録' section is visible, with tabs for '登録日' (3日前, 2日前, 1日前, 今日) and a date selector (2020/6/29). The main content area is divided into several sections: 'ウォーキングチャレンジ' (Walking Challenge) with fields for steps, distance, and calories; '生活習慣チャレンジ' (Lifestyle Challenge) with a table of challenges and checkboxes; '体重記録' (Weight Record) with fields for weight, body fat percentage, and waist circumference; and '血圧記録' (Blood Pressure Record) with fields for systolic/diastolic pressure and pulse. Each section has a '記録を見る' (View Record) button. On the right side, there's a '健康ポイント' (Health Points) section showing a balance of 6,265 points and a 'ウォーキングチャレンジ' section showing a progress bar and a '記録を見る' button. At the bottom, there's a '体重・血圧記録' section with fields for weight and blood pressure.

トップページなどの「記録入力」からこちらのページに移動できます。

ウォーキングチャレンジの日々の歩数を入力します。

※2週間前までさかのぼって入力する事ができます。
[スマホ専用アプリ使用の場合]
スマホアプリ起動時に歩数が自動連携されるので手入力の必要はありません。個人の歩数計ご利用の方は、2週間以内に定期的に入力をお願いします。
P27～参照

★の日付部分をクリックするとカレンダーが表示されます。過去2週間までさかのぼって入力することが可能です。忘れずに入力をお願いします。

生活習慣チャレンジの取り組みを記録します。
「できた」の数だけポイント付与の対象となります。

体重・血圧を記録します。

- ・歩数、体重、生活習慣チャレンジは、対象日の「2週間後」に確定しポイントとして反映されます。（過去2週間までさかのぼって入力することが可能です）
- ・過去の取り組み履歴は、それぞれの「記録を見る」から確認が可能です。

健康ポイントについて

ウォーキングチャレンジ 利用方法

健康ポイント

6,265
ポイント

ポイント交換

ポイントの確認・履歴を見る

ウォーキングチャレンジ

コース

グラフ

ゴール目指して頑張ろう!

新大阪

GOAL!

START!

東京駅

品川

新横浜

小田原

熱海

三島

静岡

掛川

浜松

豊橋

三河安城

名古屋

岐阜羽島

米原

京都

新大阪

東京駅～新大阪駅コース (860,000歩) に挑戦中

このコースの歩数 860,000 歩

コース変更

累計 0 歩

ゴールまであと 860,000 歩

現在 0 %達成

今日の記録

歩数: 歩

目標: 8,000 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

6/23 (火) 6/24 (水) 6/25 (木) 6/26 (金) 6/27 (土) 6/28 (日) 6/29 (月)

達成 入力 未入力

現在の記録

期間: 6/23～6/29

累計 平均/日

歩数 歩

歩行距離 km

消費カロリー kcal

記録

2020年6月

表示

日付 歩数 (歩) 歩行距離 (km) 消費カロリー (kcal) メモ

6/1(月) - - -

6/2(火) - - -

6/3(水) - - -

ランキング

履歴を見る

期間 全体 グループ内 グループ

6/29～7/5 → - 位 → - 位 → - 位

6/22～6/28 → - 位 → - 位 → - 位

6/15～6/21 → - 位 → - 位 → - 位

生活習慣チャレンジ

入力

本日未入力

記録なし

記録を見る

体重・体脂肪記録

入力

本日未入力

体重 現在 目標

kg 65.5 kg

あと 65.5 kg

腹囲 現在 目標

cm 70.5 cm

あと 70.5 cm

記録を見る

血圧記録

入力

本日未入力

記録なし

血圧(mmHg) 脈拍(回/分)

朝 -/- -

夕 -/- -

記録を見る

「ウォーキングチャレンジ」とは、バーチャル上で東京駅～新大阪駅コースなど歩数の記録にチャレンジする機能となります。

コースは、マイページの目標ページで設定できます。

日々の歩数記録に応じ達成度が更新され、コースの進行度が変わります。

右上の「グラフ」では歩数記録をグラフで確認いただけます。

コース設定後、日々の歩数記録を行います。

※ 2週間前までさかのぼって記入することができます。

専用アプリご利用の方は、歩数は自動記録となり手入力は不要です。個人の歩数計ご利用の方は、2週間以内に定期的に入力をお願いします。

過去の履歴が掲載されます。

歩数ランキングが表示されます。(週次更新となります)
ニックネームが表示されます。
※ニックネームは、マイページのプロフィールより変更可能。

- 【ランキング詳細】
- 全体・・・団体内のご自身の順位
 - グループ内・・・ご自身の所属内での順位
 - グループ・・・所属ごとの順位

健康ポイントについて

●自己申告のポイント申請 ※TOPページの下部参照

該当する項目のみ、自己申告によるポイント獲得が可能です。

「ポイントGet!」ボタンをクリックして、自己申告を完了させてください。

※誤って押してしまった際は必ずpoint.happylth-info@bohc.co.jp（平日10-18時）までご連絡をお願いします。

ポイント申請（自己申告メニュー）

一覧を見る ▶

【(2020年度) 非喫煙者・禁煙宣言者 (自己申告)】
非喫煙者及び禁煙を宣言する方は、「ポイントGet!」ボタンを押してポイントを獲得してください。
続きを読む

【(2020年度) 各種がん検診受診の有無 (自己申告項目として・共通ドック受診等も含む)】
各種がん検診を受診した方は、「ポイントGet!」ボタンを押してポイントを獲得してください。
続きを読む

【(2020年度) ジェネリック医薬品利用・宣言者(自己申告)】
ジェネリック医薬品の利用を宣言する方は、「ポイントGet!」ボタンを押してポイントを獲得してください。
続きを読む

【(2020年度) 歯科検診受診有 (自己申告)】
歯科検診を受診した方は、「ポイントGet!」ボタンを押してポイントを獲得してください。
続きを読む

目標: 8,000 歩/日
記録を見る
生活習慣チャレンジ 入力
本日未入力
記録なし
記録を見る
体重・腹囲記録 入力
本日未入力
体重 現在 目標
kg 65.5 kg
あと 65.5 kg
腹囲 現在 目標
cm 70.5 cm
あと 70.5 cm
記録を見る
血圧記録 入力
本日未入力
記録なし
血圧(mmHg) 脈拍(回/分)
朝 -/- -
夕 -/- -
記録を見る

自己申告の申請に該当する場合、どちらかをクリック。



公立学校共済組合愛知支部

TOPページ 記録入力 マイページ マニュアル

トップページ > ポイント申請 (自己申告メニュー) > ポイント申請 (自己申告メニュー) 詳細

非喫煙者及び禁煙を宣言する方は、「ポイントGet!」ボタンを押してポイントを獲得してください。

ポイントGet!

健康ポイント
1,500 ポイント
ポイント交換
ポイントの確認・履歴を見る

ボタンを押して
ポイントGet!

公立学校共済組合愛知支部

TOPページ 記録入力 マイページ マニュアル

トップページ > ポイント申請 (自己申告メニュー) > ポイント申請 (自己申告メニュー) 詳細

非喫煙者及び禁煙を宣言する方は、「ポイントGet!」ボタンを押してポイントを獲得してください。

ポイントGet!

非喫煙者・禁煙宣言者(自己申告)
100ポイント
閉じる

健康ポイント
1,500 ポイント
ポイント交換
ポイントの確認・履歴を見る

チャレンジメニュー
ウォーキングチャレンジ 入力
本日未入力
目標コース未設定
平均歩数 今週: - 歩/日
(月～日曜日) 目標: - 歩/日

ポイントを獲得すると、ポイントGet! ボタンがオレンジからグレーに変わります。



健康ポイントについて

●ポイント確認

ポイント通帳

2020年7月7日 現在のポイント 6,265 ポイント 今月中に有効期限を迎えるポイント 0 ポイント

ポイントのご利用に關しまして、「健康ポイントとは」をご確認ください
※ポイントの使用順に關しまして、対象日が過去のものより消費していきます

1

対象日/利用日	ポイント種別	内容	ポイント 獲得/利用	獲得/利用 ポイント数	ポイント有効期限
2020/6/18	病氣予防・早期 発見	被扶養者の特定健診等の受診（複数 名いても上限800P）	獲得	+800	2021/5/31
2020/6/18	病氣予防・早期 発見	特定保健指導対象外（服薬中及び受 診勧奨の方は除外、若年層は一律付 与）	獲得	+1,000	2021/5/31
2020/6/18	病氣予防・早期 発見	特定保健指導初回面談実施	獲得	+500	2021/5/31
2020/6/18	病氣予防・早期 発見	健診必要項目の入力（身長・体重・ BMI・血圧（収縮期／拡張期）・腹 囲）	獲得	+1,000	2021/5/31
2020/6/18	病氣予防・早期 発見	健診結果優良（腹囲 男性85cm 未満／女性90cm未満）	獲得	+200	2021/5/31

健康ポイント
6,265
ポイント
ポイント交換
ポイントの確認・履歴を見る

チャレンジメニュー
ウォーキングチャレンジ 入力
本日未入力
東京駅～新大阪駅コース（860,000
歩）に挑戦中
あと 860,000 歩
0 %達成
平均歩数 今週: - 歩/日
（月～日曜日）
目標: 8,000 歩/日
記録を見る
生活習慣チャレンジ 入力
本日未入力

貯まったポイントを
商品と交換できます。

これまでのポイント獲
得履歴および商品交換
履歴が閲覧できます。

※ポイント付与ルール
はP18参照

※上記の記載内容はイメージです。

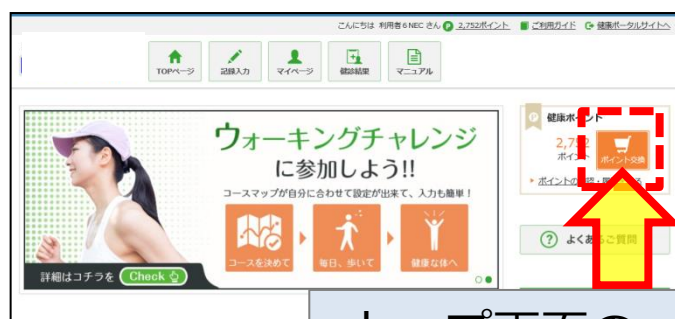
※付与されたポイントは、付与年度の翌5月末に失効となります。期限までに交換ください。

●商品交換

商品検索

※1ポイント=1円に相当 例) 1,000ポイント保有⇒1,000円分の商品交換可能
ただし、ギフト券等で交換率が違う場合があります

- ・カテゴリから検索
- ・キーワード検索
- ・ポイント絞り込み検索



トップ画面の
ここから移動



お好みの商品を選択



商品申込



※右下の「カートに入れる」をクリック

数量指定

お届け先情報
入力

申し込み完了

商品お届け

実際の画面案内に
沿って申し込み手続
きを行ってください。

※発送日の指定はできません。
※商品の届け先は国内に限ります。

専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

健康ポイントの専用アプリをご利用いただくと、歩数が自動で連動されてポイントが付与され便利です。まずは、アプリでログインする専用コードを、健康ポイントサイトから取得します。

(健康ポータル トップ画面)



専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

健康ポイントサイトで「アプリ利用コード」を取得した後は、早速、専用アプリをダウンロードします。

<アプリダウンロード方法>

↓このマークを確認

キーワードで「ハピルス健康ポイントアプリ」を検索しダウンロードしてください。



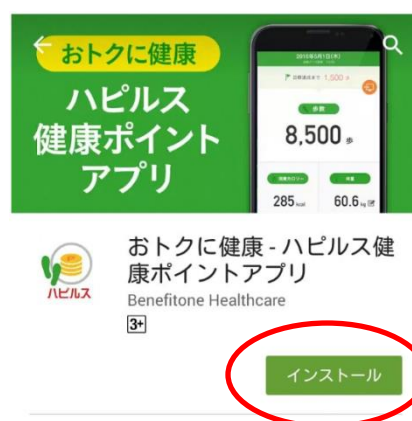
iPhoneをお使いの方
「App Store」から



「入手」ボタンをタップ



Androidをお使いの方
「Google Play」から



「インストール」ボタンをタップ

アプリダウンロード後に、早速、アプリを開いてください。

※スマホをご利用の方は、アプリ利用コードを「コピー」してアプリトップ画面のログイン欄で、「ペースト」で貼り付けていただくと簡単にログインができます。

◀ハピルス健康ポイントアプリ

使用しません。

アプリ利用コードを入力してください。

27ページ参照

「個人情報のお取り扱いについて」を確認の上、「個人情報のお取り扱いについて」に同意するに☑チェックをいれログインをします。

☑を入れていただくと、次回より自動的にログインされ便利です。

専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

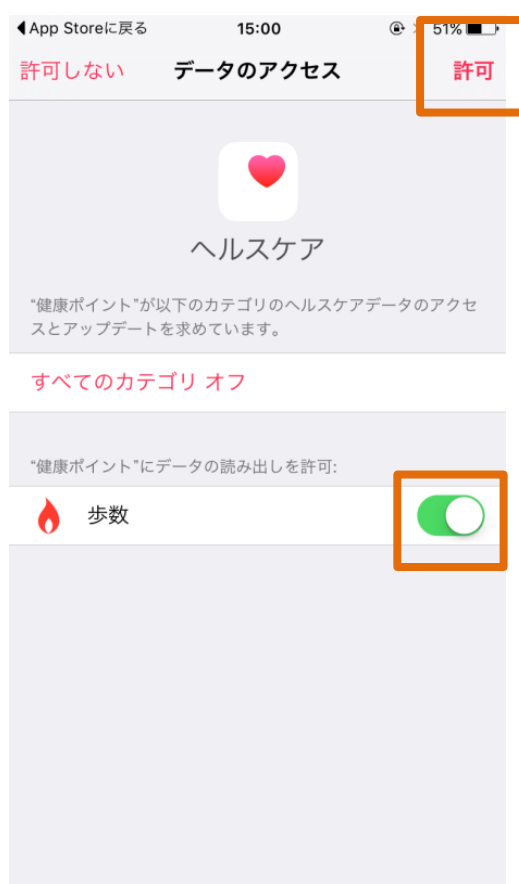
アプリログイン後に、スマホで記録した「歩数」を、健康ポイントサイトへ反映させる設定を行います。

iPhone – 利用設定

「ハピルス健康ポイントアプリ」にログインすると、アクセス確認のメッセージが表示されます。「OK」ボタンをタップしてください。

「データのアクセス」画面に遷移します。「歩数」を「オン」にして、右上の「許可」をタップしてください。

以上で、設定は完了です。アプリの画面に戻りますのでご利用ください。



<iPhone– 推奨環境>

- ・ iOS9.0以降
- ・ iPhone 5s
- ・ iPhone 6
- ・ iPhone 6s
- ・ iPhone 6s Plus
- ・ iPhone SE
- ・ iPhone 7
- ・ iPhone 7 Plus
- ・ iPod touch (第6世代)

【重要】

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。

アプリを起動することで、2週間分の歩数情報をまとめて記録することができます。

毎日の起動は不要ですが、2週間を超えると歩数が連動されませんので、定期的にアプリの起動をお願いします。

専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

<Android- 推奨環境>

- ・Android OS 8まで

Android – Google Fitがインストールされていない場合①

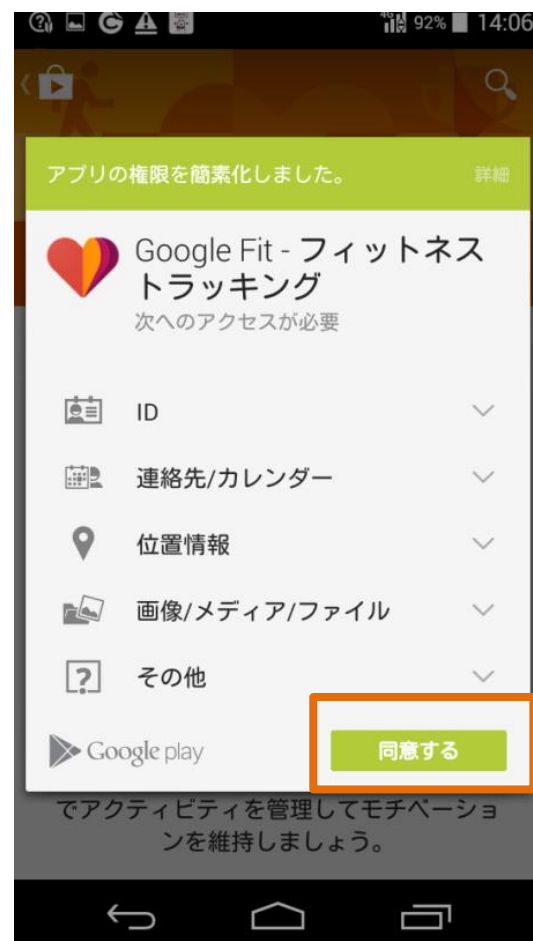
「ハピルス健康ポイントアプリ」を起動すると、Google Fitのインストールを促すメッセージが表示されます。「OK」ボタンをタップしてください。



Android MarketのGoogle Fitのダウンロードページへ遷移します。



「インストール」ボタン、「同意する」ボタンを押してインストールを行ってください。



Android – Google Fitがインストールされていない場合②

インストールが終わったら、「開く」をタップしてください。



「Google Play開発者サービスの更新」を促すメッセージが表示されたら、「更新」ボタンをタップ。



更新ページに遷移しますので、「更新」ボタンをタップして更新を行ってください。



専用アプリ利用方法

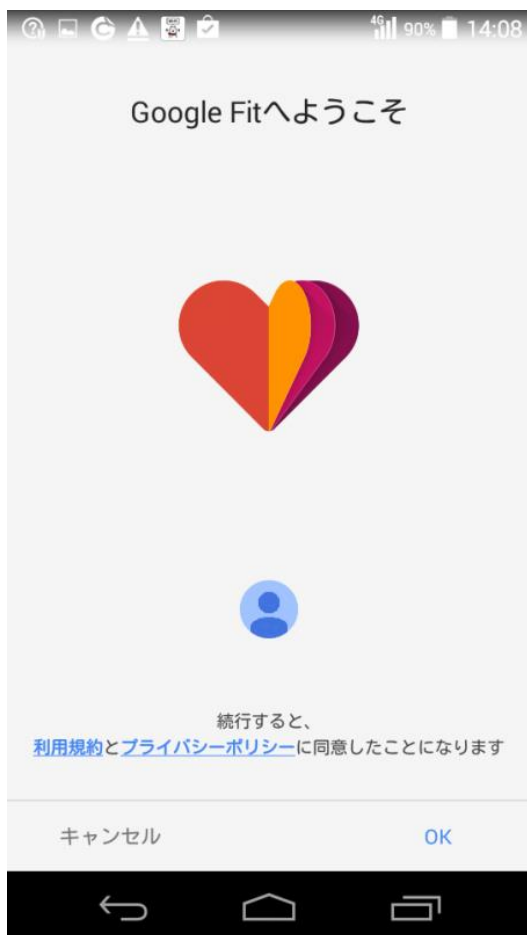
●健康ポイント 専用アプリ利用方法

Android – Google Fitの設定①

<Android– 推奨環境>

- ・Android OS 8まで

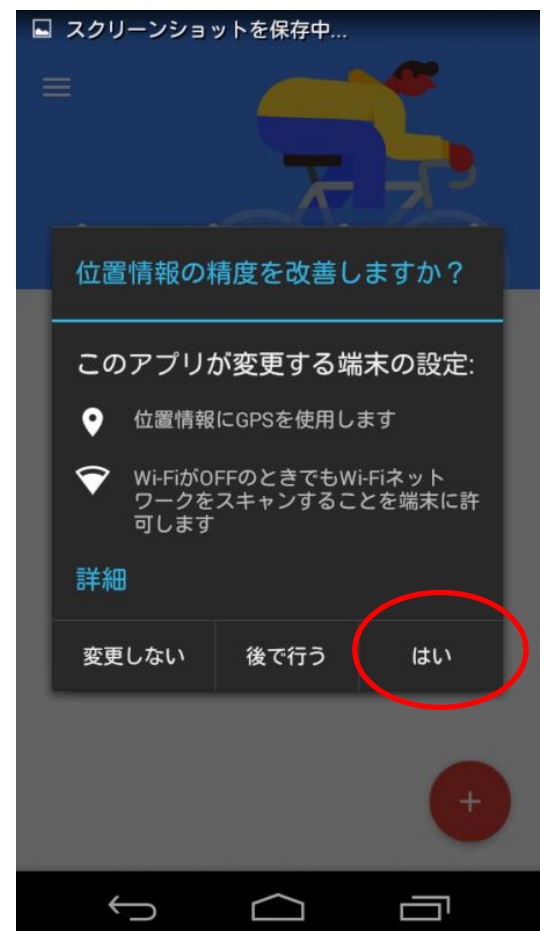
「Google Fit」アプリを
起動します。



「OK」「次へ」ボタンを
タップして進み、「ロケーション
履歴を有効にしますか？」画面で
「OK」をタップしてください。



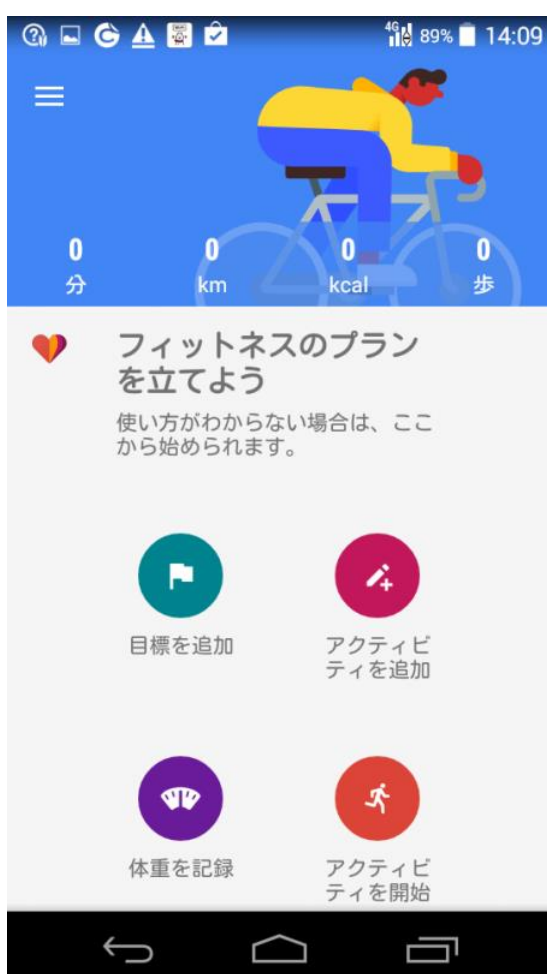
「位置情報の精度を
改善しますか？」画面で
「はい」をタップ。



※更新の必要が無い場合、このメッセージは
表示されません。次のページへ進んでください。

Android – Google Fitの設定②

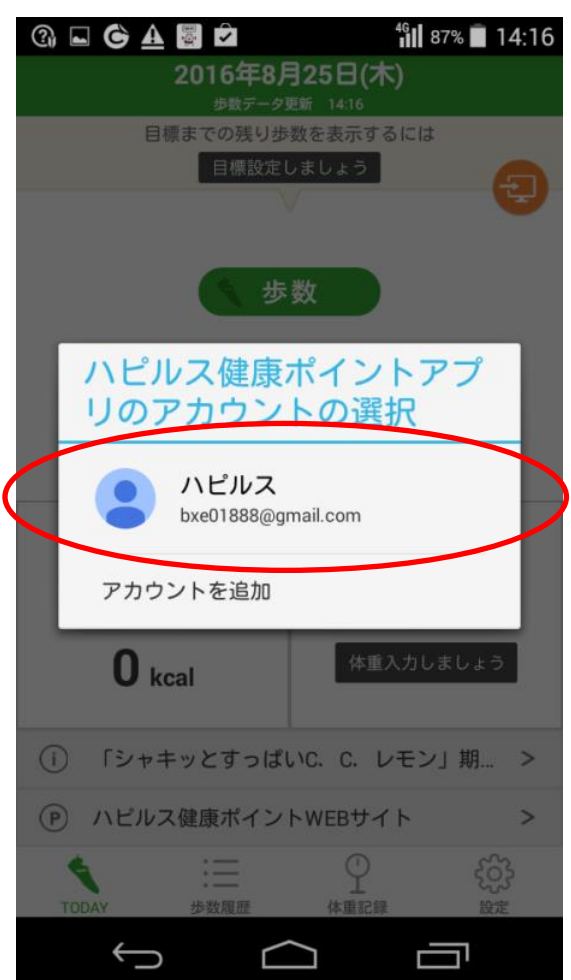
以上で、設定は完了です。



改めて「ハピルス健康ポイント
アプリ」を起動してください。



アプリで利用するアカウントを
選択してください。



※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。

専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

<Android- 推奨環境>

・Android OS 8まで

Android – Google Fitの設定③

アプリによるリクエストを「許可」してください。



以上で、設定は完了です。
アプリの画面に戻りますので
ご利用ください。



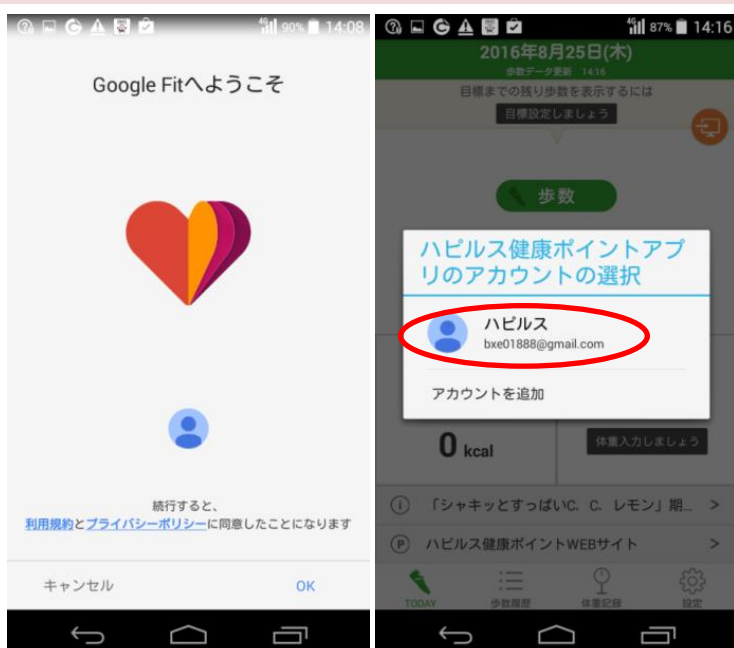
【重要】

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お願いいたします。

Android – Google Fitの設定にあたってのご注意

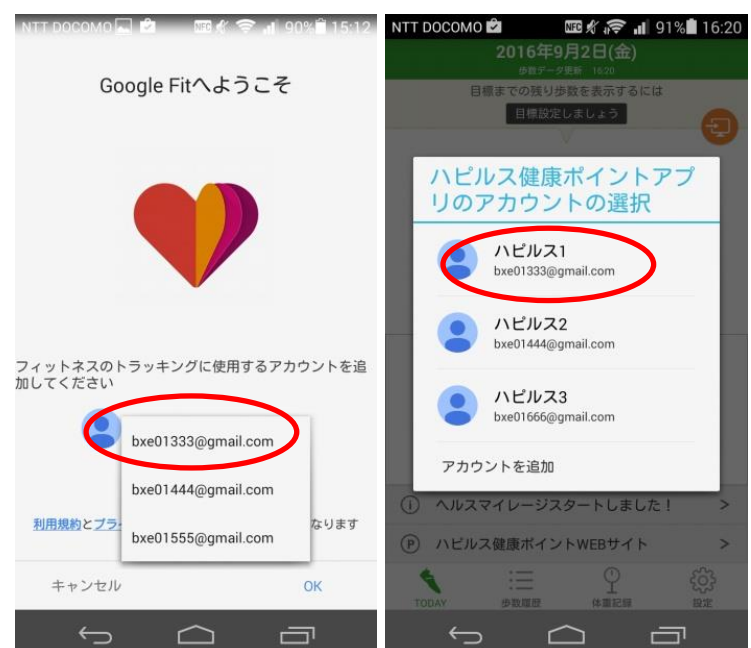
Google Fitと「健康ポイントアプリ」で登録したGoogleアカウントが一致しないと、「健康ポイントアプリ」で歩数がカウントされません。間違えて設定してしまった場合はアプリを削除・再インストールして、再度設定を行ってください。

Android端末に登録されている
Googleアカウントが1つしかない場合



Google Fitではアカウント選択がありません。
「ハピルス健康ポイントアプリ」利用開始時には
表示された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。

Android端末に登録されている
Googleアカウントが複数ある場合



Google FitでGoogleアカウントの選択を
促されます。「ハピルス健康ポイントアプリ」
利用開始時には**Google Fit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。

専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

TOP画面



前日・翌日の記録を表示できます。

当日の日付と、歩数が更新された時間、目標達成までの歩数が表示されます。

このボタンをタップすると、最新の歩数に同期されます。同期が完了すると、チェックマークに変わります。

当日の歩数が表示されます。

「設定」>「目標設定」から身長を設定し、体重を入力することで歩数を元にした消費カロリーが表示されます。

タップすると体重を入力することができます。

タップするとお知らせ一覧画面が表示されます。

タップすると健康ポイントWEBサイトへ遷移します。
※サイトでは、残ポイント数や付与履歴の確認、生活習慣チャレンジの「できた・できなかった」の申請、自己申告のポイント申請、商品交換の申込みなど、様々な機能がございますのでぜひご利用ください。



専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

体重記録

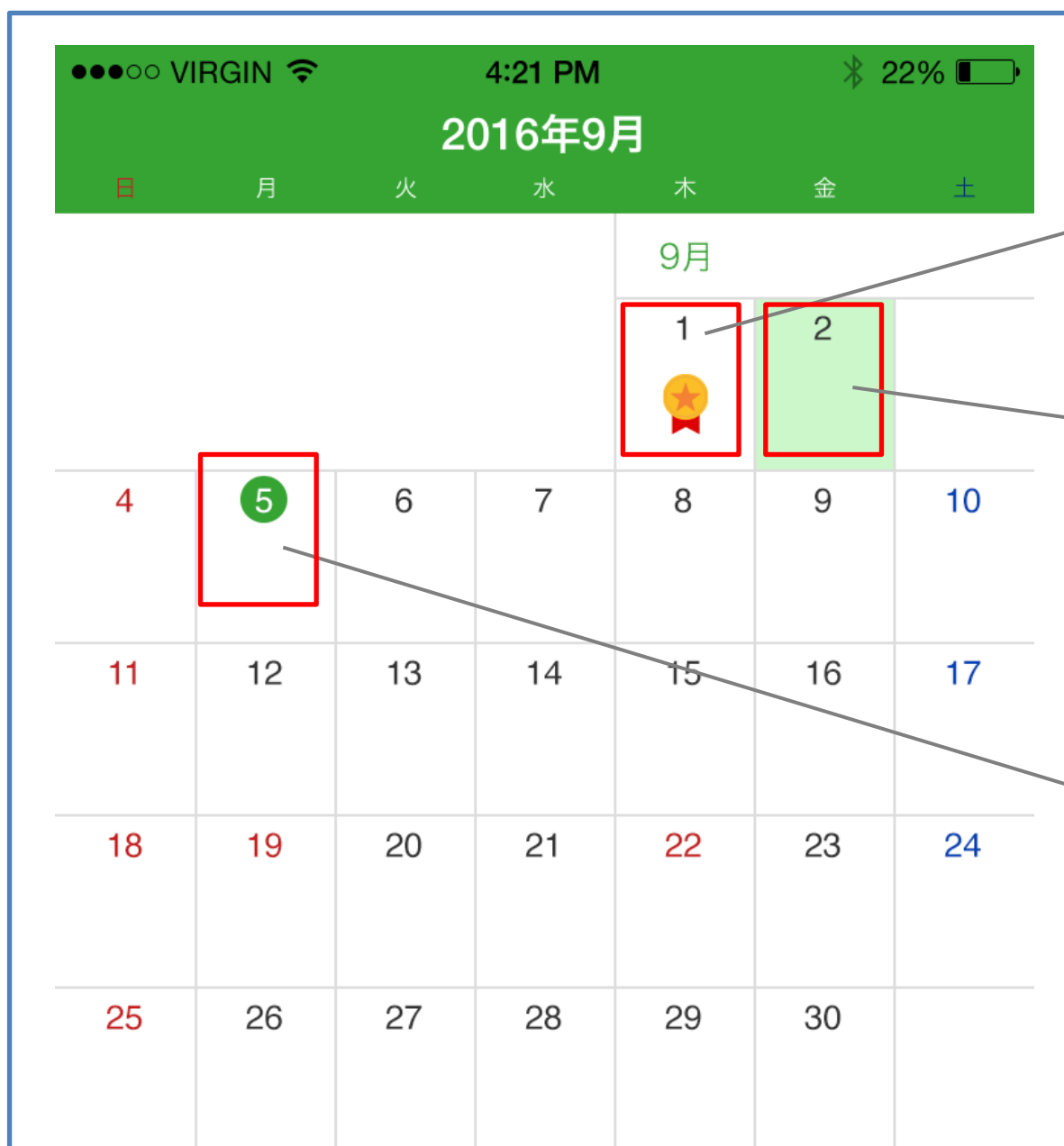


過去に体重を入力したことがある場合は、入力されている最新の体重があらかじめ表示されます。

表示枠をタップすることで、体重を変更することができます。

「記録する」ボタンをタップすることで、表示されている体重が、当日の体重として記録されます。

カレンダー



目標歩数を達成した日にバッジが表示されます。

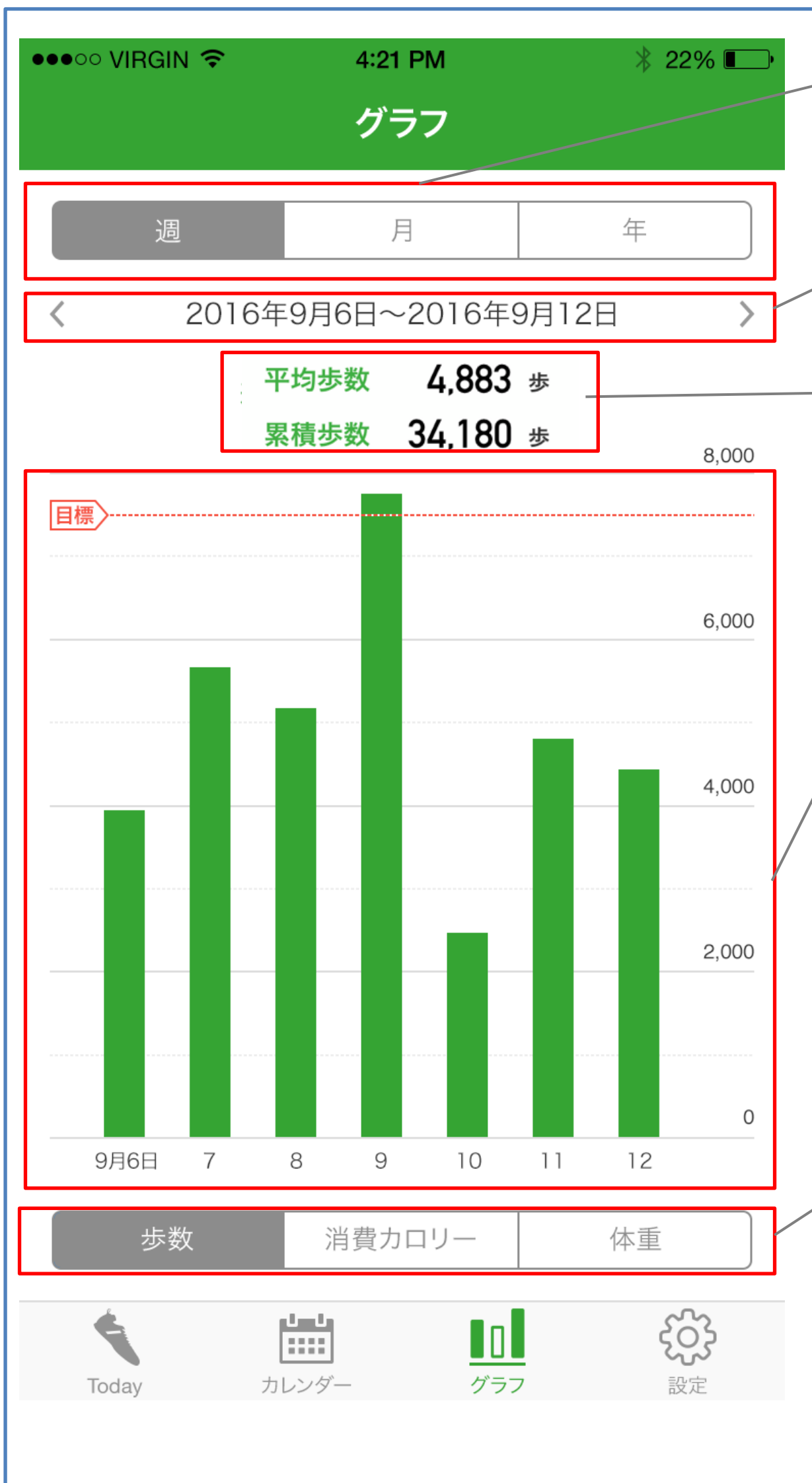
日にちをタップすることでその日の記録が表示されます。体重の「メモ帳」アイコンから、体重を記録することができます。

当日の日付はこのように表示されます。

専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

グラフ



タップすることでグラフの表示形式を週・月・年表示に変更することができます。

グラフの表示期間が表示されます。矢印アイコンをタップすることで表示期間を変更できます。

平均歩数と累計歩数が表示されます。

歩数・消費カロリー・体重記録がグラフで表示できます。

タップすることで、グラフに表示する記録を変更することができます。

専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法 設定

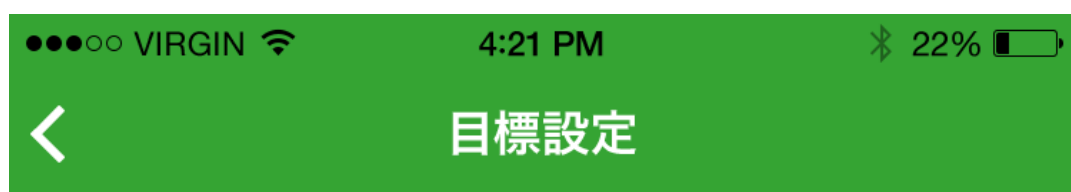


ログインしているアカウントの情報を表示します。
個人情報保護の観点から、現時点ではニックネームのみを表示しています。

1日に歩く歩数の目標を設定します。

アプリ関連情報を表示します。

目標設定



1日に歩く目標を入力します。

身長を入力します。
TOPでのカロリー表示に必要な情報です。
一度も体重を入力していない場合は「体重入力しましょう」ボタンが表示され、タップすると体重を入力することができます。

身長を設定すると消費カロリーが計算されます。

【設定前にお読み下さい】
アプリで目標設定された場合、ウォーキングチャレンジの地図は標準のものが自動的に設定されます。地図を選んで設定したい場合は、PCサイトのウォーキングチャレンジから目標設定して下さい。

設定する

【ご注意】

目標設定をアプリから行われた場合、ウォーキングチャレンジの地図は標準のものが自動的に設定されます。
地図を変更すると、地図上の進捗度がリセットされてしまうため、地図を選びたい場合は、健康ポイントサイトのウォーキングチャレンジから設定を行ってください。

専用アプリ利用方法

●健康ポイント 専用アプリ利用方法

アプリに関するFAQ

Q1. アプリ内の歩数はいつ更新されますか？

A1. アプリ内のTOPが表示されたタイミングで更新されます。TOPをそのまま表示し続けた場合、5分ごとに更新されます。

Q2. 「ハピルス健康ポイントアプリ」で計測した歩数が、健康ポイントサイトと同期されるのはいつですか？

A2. 下記のタイミングで同期されます。

- ・当日の歩数を含む過去2週間分のデータ
 - ①アプリにログインした時
 - ②1日（0：00～23：59）の中で、一番最初にTOPを表示した時
- ・当日の歩数

アプリのTOPにある「同期」ボタンを押したとき

Q3. 「ハピルス健康ポイントアプリ」で歩数を同期した後に、健康ポイントサイトから手入力で歩数を修正したら、どちらが優先されますか？

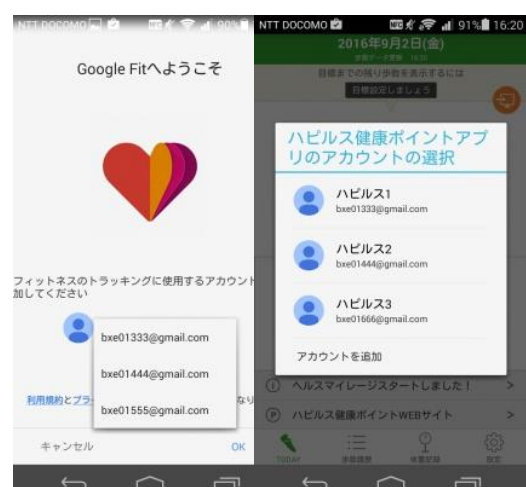
A3. サイトから歩数を手入力した場合、次にアプリの歩数を同期したタイミングで、アプリで計測した歩数が上書きされます。

Q4. Android版「ハピルス健康ポイントアプリ」で歩数がゼロのまま計測されません。

A4. 本ガイド32ページをご参照のうえ、アカウントを正しく設定して再度お試しください。



同期ボタン



問い合わせ先

●健康ポータル・健康ポイントお問合せ先

**【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) ベネフィット・ワン

TEL 0800-919-7015(平日:10時～18時)

point.happylth-info@bohco.jp