



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

2.健康ポイントサイト

- ・サイトへのアクセス・・・・・・・・・・・・・4

3.ヘッダーメニュー

- ・マイページ（トップ）・・・・・・・・・・・・・5
- ・マイページ（目標設定）・・・・・・・・・・・・・6
- ・マイページ（生活習慣チャレンジ設定）・・・・・・・・・7
- ・記録入力・・・・・・・・・・・・・8

4.記録閲覧

- ・各種記録閲覧・・・・・・・・・・・・・9

5.サイドメニュー

- ・各種記録確認・・・・・・・・・・・・・10

6.健康記事（自己申告ボタン）

- ・記事閲覧・・・・・・・・・・・・・11

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・・・・・・・・・・・・・12

8.ベネワン健康アプリ

- ・アプリのインストール・・・・・・・・・・・・・13

9.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・・・・・・・・・・・・・14～15
- ・外部サイト連携解除・・・・・・・・・・・・・16

1. 初回登録(アカウント登録方法)

1 スマホまたはパソコンでベネフィット・ステーションの会員専用サイトにアクセスします。

📱 スマホ



💻 パソコン

ログインURL : <https://bs.benefit-one.inc/>

上記のURLにアクセスし、
右上の「ログイン」ボタンをクリック。



「ベネアカウントを新規登録」をクリック。



2 「団体ID」「認証キー-1.2」
を入力し「次へ」ボタンを押下

団体ID : C1003518G

認証キー-1 : 組合員番号

認証キー-2 : 生年月日 西暦8桁(例 19700401)

3

ログインIDとして使用したいメールアドレスか
携帯電話番 (SMS) を選択しパスワードを入力
ベネアカウント規約をご確認いただき、「規約に同意する」に
チェックをいれます。
「上記内容で送信する」ボタンを押下すると、
仮登録が完了いたします。

4

ログインIDとして入力したメールアドレス
または携帯電話番号 (SMS) 宛に届いた
認証コードを画面に入力し、「送信する」
ボタンを押下

5

画面に表示された「姓名」が相違ないかご確認ください。
相違がなければチェックボックスにチェックを入れ、
「ベネアカウントの登録を完了する」を押下し完了。

アカウント登録後は以下QRコードを読み取りログイン！



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

ベネア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。
P6～8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。
P11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。
P12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。
P10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。
P9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。
P8をご参照ください。

マイページ（目標設定）



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。
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。

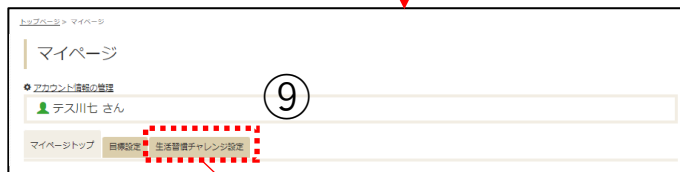
⑦ 目標腹囲を入力できます

※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。



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

※「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
☒	【飲酒】飲酒しなかった	1p/日
☒	【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
☐	【運動】筋力トレーニングを行った	3p/日
☐	【運動】通勤を除き、30分以上意識して運動した	3p/日
☒	【禁煙】禁煙した、もしくは目標の本数に抑えられた	2p/日
☐	【食事】21時以降食事をしなかった	2p/日
☐	【食事】350グラム以上の野菜を食べた	1p/日
☐	【食事】朝、昼、晩意識して野菜から順番に食べた	1p/日
☐	【食事】朝、昼、晩8分目を意識した	2p/日
☐	【食事】朝、昼、晩よく噛んで食事した	1p/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。

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: 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

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	☒	☐
朝食をとる	1p/日	☒	☐
最低6時間以上の睡眠をとる	1p/日	☐	☒

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

体重: kg 腹囲: cm

最新記録: 92.0 kg

メモ

✓ 登録

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。

4.記録閲覧

各種記録閲覧

トップページ > マイページ > 多岐記録

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)
-	-	-	-	-	-	-

達成 入力 未入力

① 記録を入力

② 目標変更

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)
-	-	-	-	👍	-	-

達成 入力 未入力

体重記録

今日の記録

体重: - kg
目標体重: 92.0 kg
BMI: -
腹囲: - 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)
-	-	-	-	✓	-	-

✓ 入力 未入力

記録

2021年4月

表示

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P8、目標設定はP6～7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 app 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: a banner for 'バーチャルのウォーキングコース' (Virtual Walking Course), a 'ポイント付与ルール' (Point Award Rules) section, an 'お知らせ' (Notice) section, and a '健康管理のお役立ちコラム' (Health Management Helpful Column) section. On the right side, there is a 'チャレンジメニュー' (Challenge Menu) section. This menu is highlighted with a red dashed box and a red arrow pointing to a magnified view of the 'ウォーキングチャレンジ' (Walking Challenge) entry. The magnified view shows the '入力' (Input) button, the '本日入力済み' (Today's Input) status, and the '記録を見る' (View Record) link. Below this, the '生活習慣チャレンジ' (Lifestyle Challenge) and '体重・体高記録' (Weight and Height Record) sections are also visible, each with their own '入力' buttons and '記録を見る' links. The 'ウォーキングチャレンジ' section displays the '直近1週間平均' (Recent 1-week average) as 888 steps/day and the '目標' (Goal) as 2,222 steps/day. The '生活習慣チャレンジ' section shows the '本日未入力' (Today's Input Not Recorded) status. The '体重・体高記録' section shows the '本日入力済み' (Today's Input Recorded) status and the current weight and height values: 68.2 kg and 70.9 cm, with goals of 66.6 kg and 69.6 cm, and progress indicators showing 'あと-1.6 kg' and 'あと-1.3 cm'.

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P8、記録閲覧はP9をご参照ください。

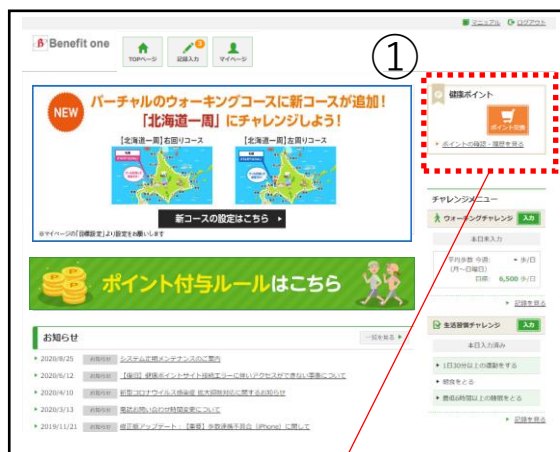
記事閲覧



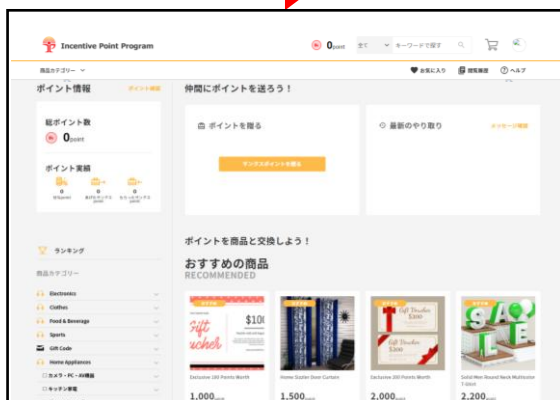
②『ポイントGet!』というボタンが表示されている記事は、ボタン押下でポイントを獲得できます。

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。

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



『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。

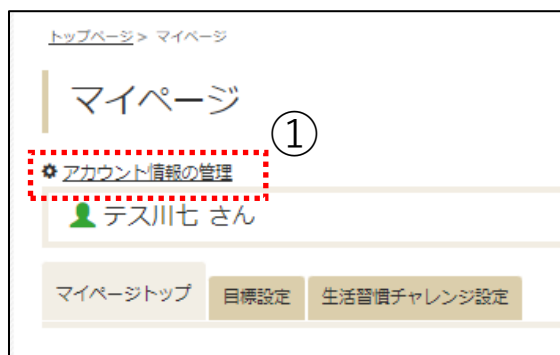
② インストールを実行し、ご使用中のベネアカウントでログインしてください。

9.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。



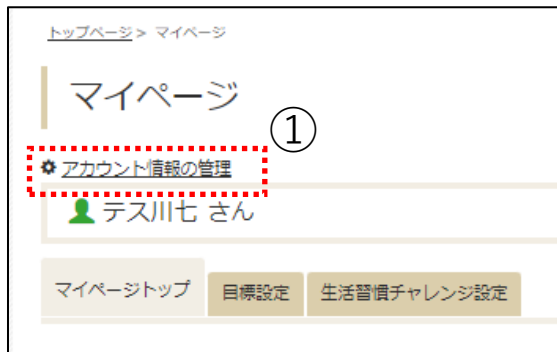
⑤ 自動で『外部サイト連携設定』に戻ります。
画面に『**連携設定が正常に完了しました。**』と表示されていれば、設定完了です。



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。