

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！

今年度からセキュリティ強化等のため、仕様を変更しています。

変更内容：初回ログイン後パスワード変更実施、マイアカウントページ作成

ログイン方法及びパスワード変更手順

島根支部 HP

①島根支部 HP または QR コードからログイン画面へ進んでください。



ログイン画面

②ログインIDと初期パスワードを入力してください。



健サポログイン

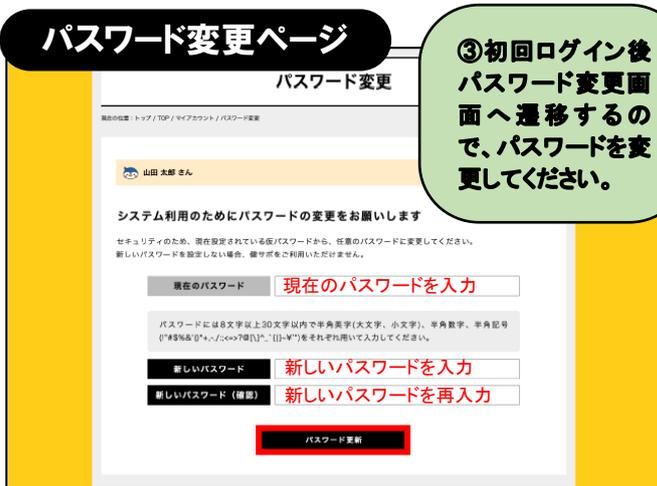


変更後のパスワードを忘れた場合は初期化申請をお願いします。初期化後は②③の順にパスワードを設定してください。



パスワード変更ページ

③初回ログイン後パスワード変更画面へ遷移するので、パスワードを変更してください。



トップページ



マイアカウントページ

マイアカウントからポイント履歴の閲覧やパスワード変更が可能に！



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～

詳細は健サポ内のポイント一覧をご確認ください。

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2日から約3週間を予定しています)



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！

ポイント付与対象動画の視聴

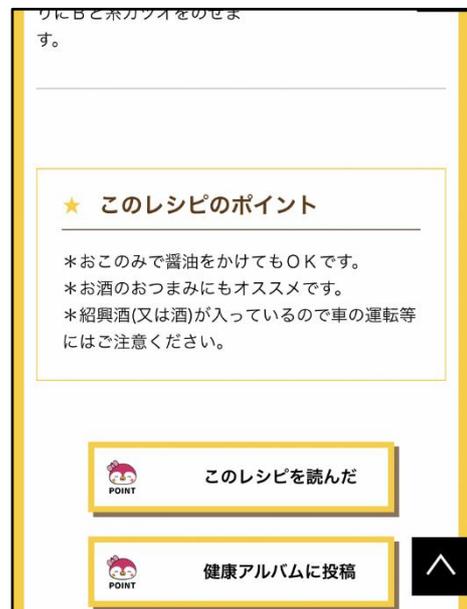
対象動画視聴でポイントゲット！

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

レシピを読んだり、実践した料理の完成写真を登録したりすることでポイントゲット！



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、ご注意ください。

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/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

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、ご注意ください。

日付

2025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。

📅 日付

2025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

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ゲット！

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。
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 ※

2025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8年2月2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！

令和6年度 人気商品 (商品は変更になる場合があります)



花王めぐりズム
蒸気でホットアイマスク (5枚)
500 ポイント



リファ
イオンケアブラシ
5,500 ポイント



尾西 携帯おにぎり (鮭)
250 ポイント



スターバックス
プレミアムミックスギフト
1,000 ポイント



アマノフーズ
味噌汁セット 8食入
1,000 ポイント



花王 キュキュットセット
1,000 ポイント



においとれーる ブラウン
400 ポイント