健康サポートツール（略称　健サポ）について

【健サポ】は、サイト内で配信しているポイント付与対象動画の視聴や健康データの登録等により、ポイントが貯まる仕組みです。ポイントは、「健サポ」内で紹介する健康関連グッズと３，０００ポイントから交換できます。

　今年度は健康動画、ライフプラン動画、リフレッシュセミナー動画とコンテンツも増え、ウオーキングもポイントの対象になりました。コロナ禍だからこそ取り組んでみませんか？

健サポの詳細は支部ホームページでも紹介していますので参照ください。

島根支部ホームページTOP画面

ここをクリック

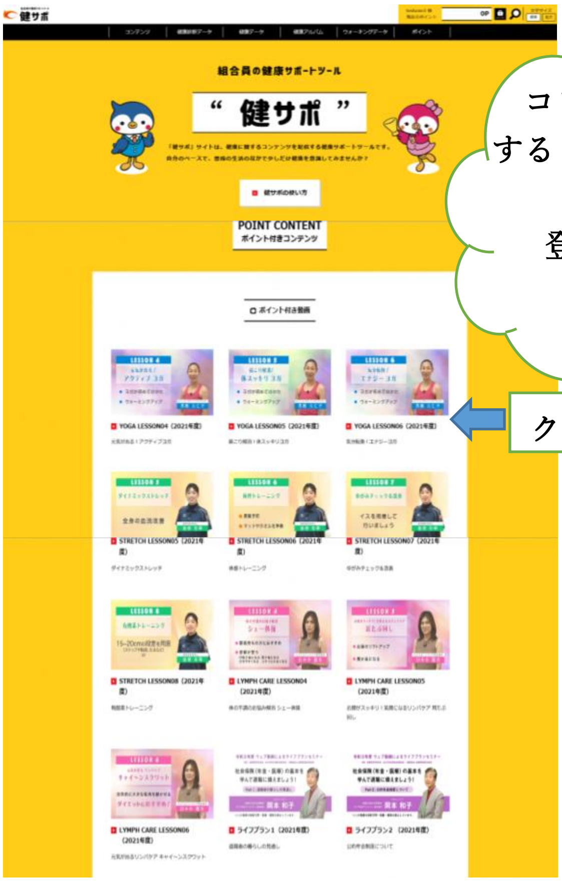
ログイン画面　ID　組合員証番号

パスワード　生年月日（西暦）

（例）19650501

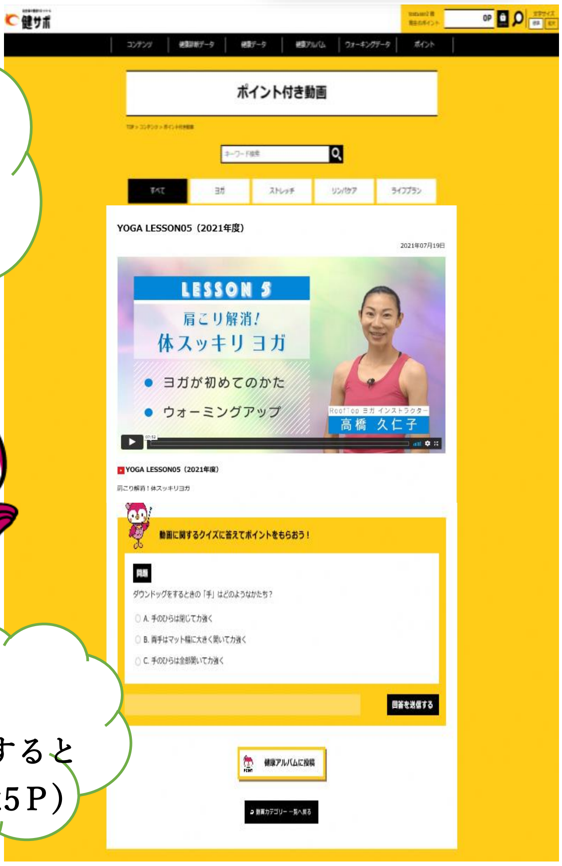
QRコード

ポイント付与対象動画の視聴



コンテンツの視聴を
すると40Ｐ（旧作は20Ｐ）
更に実践して
登録すると100Ｐ
（旧作は50Ｐ）

クリック



そのうえ
クイズに正解すると
＋10P（旧作は5Ｐ）

最初に健康診断や人間ドックの結果があれば入力してみましょう！

健康診断データ登録

TOP＞健康診断データ登録

概要文エリア概要文エリア概要文エリア概要文
文エリア概要文エリア概要文エリア概要文エリ

結果をみて入力した数値が
正常範囲なら
ポイントゲット！

項目	正常値	入力例	単位	ポイント
BMI	正常値：BMI＝体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m) 18～49歳 18.5～24.9 59～69歳 20.0～24.9 70歳以上 21.5～24.9 出典：●●●●●	例：20.0		200ﾎﾟｲﾝﾄ
血圧（収縮時血圧・最高血圧）	正常値：130未満	例：130	mmHg	100ﾎﾟｲﾝﾄ
血圧（拡張時血圧・最低血圧）	正常値：85未満	例：85	mmHg	100ﾎﾟｲﾝﾄ
血中脂質（中性脂肪）	正常値：150未満	例：150	mg/dl	100ﾎﾟｲﾝﾄ
血中脂質（HDLコレステロール）	正常値：40未満	例：40	mg/dl	100ﾎﾟｲﾝﾄ
血中脂質（LDLコレステロール）	正常値：120未満	例：120	mg/dl	100ﾎﾟｲﾝﾄ
血糖（空腹時血糖）	正常値：100未満	例：100	mg/dl	100ﾎﾟｲﾝﾄ
血糖（HbA1c）	正常値：5.6未満	例：5.6	%	100ﾎﾟｲﾝﾄ
肝機能（GOT）	正常値：31未満	例：31	U/L	100ﾎﾟｲﾝﾄ
肝機能（GPT）	正常値：31未満	例：31	U/L	100ﾎﾟｲﾝﾄ
肝機能（γ-GTP）	正常値：51未満	例：51	U/L	100ﾎﾟｲﾝﾄ
現在、たばこを習慣的に吸っている	◉はい ○いいえ			300ﾎﾟｲﾝﾄ
健康診断結果通知書	ファイルを選択 選択されていません			300ﾎﾟｲﾝﾄ

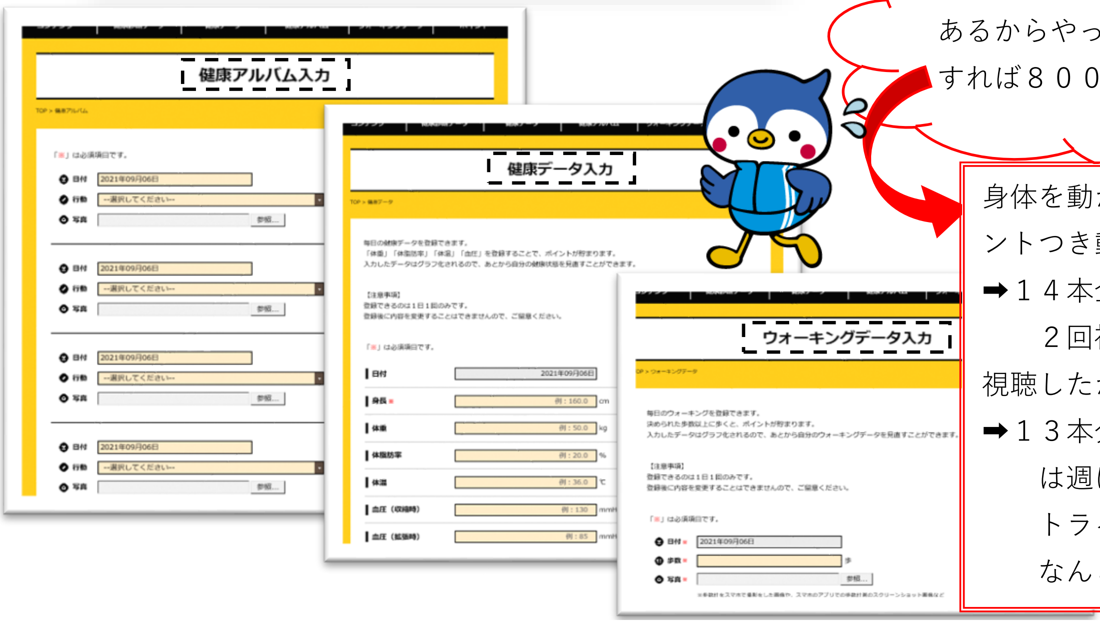
①今年は、血圧とＬＤＬが良くなかった
けど後はＯＫ　➡　９００ﾎﾟｲﾝﾄ
タバコはやめられなくて➡　０ﾎﾟｲﾝﾄ
定健の画像登録して　➡　３００ﾎﾟｲﾝﾄ
初回登録ポイント　➡　１００ﾎﾟｲﾝﾄ
入力だけで合わせて　１３００ﾎﾟｲﾝﾄ

ということは、あと１７００ﾎﾟｲﾝﾄ
貯めたら３０００ﾎﾟｲﾝﾄ到達で
グッズと交換できる！

ポイントつき動画は新作が４０ﾎﾟｲﾝﾄ/本
➡健康動画１４本全部視聴すると５６０ﾎﾟｲﾝﾄ
２回視聴すると最大１１２０ﾎﾟｲﾝﾄ
➡旧作健康動画１０本全部視聴すると
２０ﾎﾟｲﾝﾄ×１０＝２００ﾎﾟｲﾝﾄ
➡ライフプラン動画も興味あり４０ﾎﾟｲﾝﾄ/本
４本を２回視聴すると最大３２０ﾎﾟｲﾝﾄ
➡クイズに正答すると１０ﾎﾟｲﾝﾄ/本
６問正解で合計３０００ﾎﾟｲﾝﾄ　達成！

②今年も、血圧と脂質がアウト
ＢＭＩもオーバーで　５００ﾎﾟｲﾝﾄ
タバコ吸ってるから　➡　０ﾎﾟｲﾝﾄ
ドックの画像登録して➡　３００ﾎﾟｲﾝﾄ
初回登録ポイント　➡　１００ﾎﾟｲﾝﾄ
合わせて　９００ﾎﾟｲﾝﾄ

特定保健指導は、ICT指導も
あるからやってみよう！終了
すれば８００ﾎﾟｲﾝﾄだから・・・



身体を動かすヒントは、健サポのポイントつき動画＝視聴すると４０ﾎﾟｲﾝﾄ/本
➡１４本全部視聴すると５６０ﾎﾟｲﾝﾄ
２回視聴して最大の１１２０ﾎﾟｲﾝﾄ
視聴したから実践も全部しちゃおう！
➡１３本分の登録(健康アルバム入力)
は週に一本のペースで
トライして12月には１３００ﾎﾟｲﾝﾄ
なんと合計４１２０ﾎﾟｲﾝﾄ　達成！