

ポイント付与項目は以下の7項目となっております。

- ① 1日6,000歩以上歩いた 1P / 1日
- ② 1日10,000歩以上歩いた 3P / 1日
- ③ 体重の記録 1P / 1日
- ④ 生活習慣チャレンジ取組ポイント (2つまで) 各1P / 日
- ⑤ 特定健診の受診 500P (1年に1回限り)
- ⑥ 特定保健指導実施者のうち最後まで終了された方
1000P (1年に1回限り)
- ⑦ 人間ドックを受診された方 500P (1年に1回限り)

①から④までの項目については、毎日取り組むことによって自身でポイントを付与する項目です。 ※ ポイントが付与されるのは、データを登録した日の二週間後の翌日です。

また、⑤から⑦までの項目については、特定健診等を受診された方が対象になり、自身でポイントを付与 (1年に1回限り) する項目となっております。 ※ ポイント付与されるのは対象のボタンをクリックした翌日です。

1.初回認証

健康ポイントサイトへ入るための必要なベネアカウントを作成するための手順です。



① 下記URLにアクセスしてください。

https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo_service_code=hp

・団体ID⇒

全員共通 **C 1 0 0 0 4 D 5 T**

・認証キー1⇒

保険証に記載の番号欄を入力ください。

例1) 1 2 3 4 ____ (1 2) 左の四桁のあと、中央が空白で、右の()内に二桁の番号が記載されている場合。

1 2 3 4 0 0 0 1 2を入力

例2) 1 2 3 4 1 2 3 (1 2) 左の四桁のあと、中央が三桁で、右の()内に二桁の番号が記載されている場合。

1 2 3 4 1 2 3 1 2を入力

・認証キー2⇒

全員共通 **2 3 3 0 3 1**

② ベネアカウントの新規登録を行います。IDとしてご使用になりたいメールアドレスと、パスワードを設定してください。

③ ベネアカウントご利用規約を最後までお読みいただき、よろしければ「同意する」ボタンを押してください。

④ ベネアカウントが仮登録され、手順②で指定したメールアドレスに本登録用メールが送信されます。**24時間以内に**、メールに記載されたURLから本登録を行ってください。

※時間内に登録完了されなかった場合、仮登録が無効となります。手順①から再度ご登録をお願いいたします。

本人確認

パスワード

送信

⑤ メールに記載されたURLにアクセスし、手順②で設定したパスワードを入力してください。

本人確認

姓 フリガナ 名 フリガナ

セイ フリガナ メイ フリガナ

送信

⑥ 所属先企業に社員情報として登録されている氏名とフリガナが表示されます。間違いがないかご確認の上、送信ボタンを押してください。

登録完了

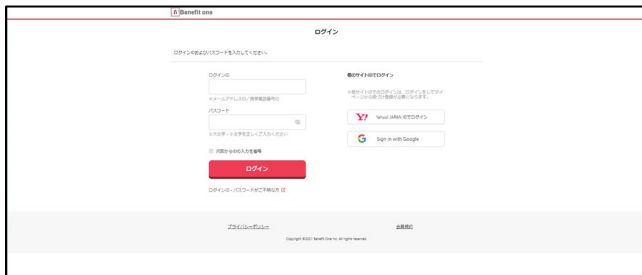
ベネアアカウントが登録されました。
以下からログインしてください。

ログイン

⑦ これでベネアアカウントの登録は完了です。「ログイン」ボタンから、健康ポイントサイトのログイン画面へ進んでください。

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。



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。
P5～7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。

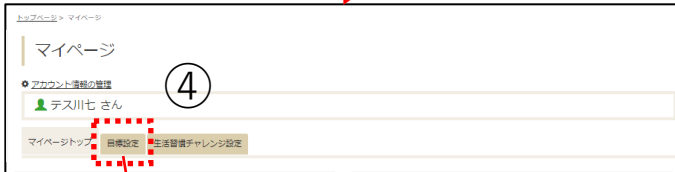
⑤ 各種インフォメーションが掲載されます。

⑥ 人間ドック、特定健診、特定保健指導を最後まで受けられた方に対するのポイント登録ができます。
P9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。
P10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。
P8をご参照ください。

マイページ（目標設定）



マイページトップ 目標設定 生活習慣チャレンジ設定

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)

⑥ 体重 92.0 kg (例: 65.5kg)

体重記録 「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。

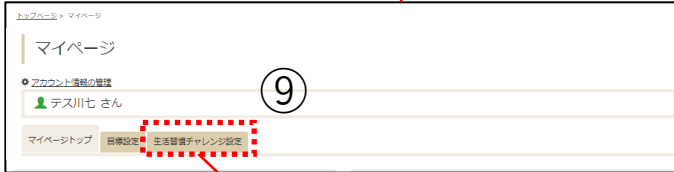
⑦ 目標腹囲を入力できます

※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、現在の選択状態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
<input checked="" type="checkbox"/>	【飲酒】 飲酒しなかった	1p/日
<input checked="" type="checkbox"/>	【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
<input type="checkbox"/>	【運動】 筋力トレーニングを行った	3p/日
<input type="checkbox"/>	【運動】 通勤を除き、30分以上意識して運動した	3p/日
<input checked="" type="checkbox"/>	【禁煙】 禁煙した、もしくは目標の本数に抑えられた	2p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 21時以降食事をしなかった	2p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 350グラム以上の野菜を食べた	1p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 朝、昼、晩意識して野菜から順番に食べた	1p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 朝、昼、晩遅く八分目を意識した	2p/日
<input type="checkbox"/>	【食事】 朝、昼、晩よく噛んで食事をした	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、現在の選択状態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』を記録していただけます。

※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

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 (13)

日付指定: 2021/4/23 (17)

すべて登録 (17)

ウォーキングチャレンジ (14)

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 (18)

登録 (18)

生活習慣チャレンジ (15)

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	<input checked="" type="radio"/> できた	<input type="radio"/> できなかった
朝食をとる	1p/日	<input checked="" type="radio"/> できた	<input type="radio"/> できなかった
最低6時間以上の睡眠をとる	1p/日	<input type="radio"/> できた	<input checked="" type="radio"/> できなかった

メモ (16)

登録 (16)

体重記録 (16)

体重 kg 腹囲 cm

最新記録: 92.0 kg 77cm

メモ (16)

登録 (16)

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。

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。

※ ポイントが付与されるのは、データを登録した日の二週間後の翌日です。

3.記録閲覧

各種記録閲覧

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

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)
-	-	-	-	-	-	-

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: -
朝食をとる: -
最低6時間以上の睡眠をとる: -

記録を入力

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)
-	-	-	👍	-	-	-

体重記録

今日の記録

体重: - kg
目標体重: 92.0 kg
BMI: -
腰圍: - cm
目標腰圍: 70.5 cm

記録を入力

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)
-	-	-	-	✓	-	-

記録

2021年4月

日付	体重 (kg)	腰圍 (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P 7、目標設定はP 5～6
をご参照ください。

4.健康記事（自己申告ボタン）

記事閲覧

①

ポイント申請(自己申告メニュー)及び健康管理のお役立ちコラム

- 特定保健指導修了者
- 人間ドック受診者
- 特定健診受診者

特定保健指導修了者

人間ドック受診者

特定健診受診者

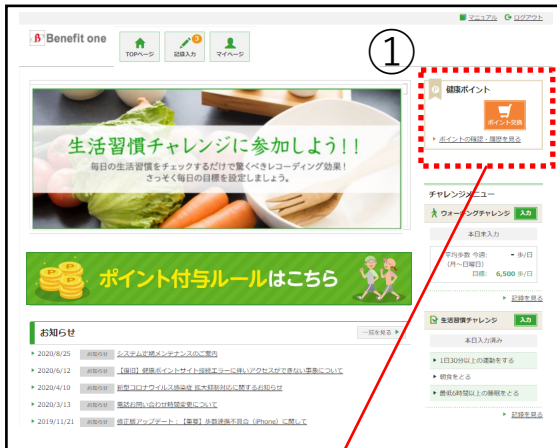
「ポイントを取得する」をクリックすると

ポイントを獲得することができます。

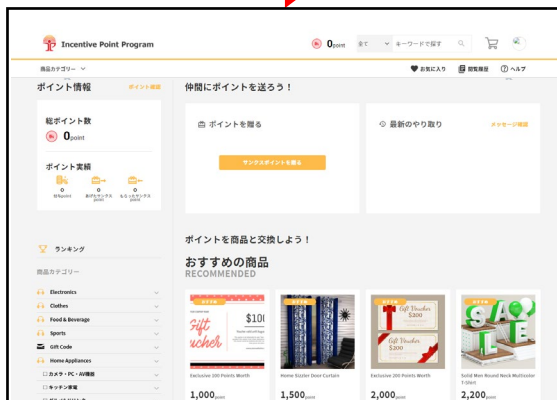
※クリック後、翌日にポイント付与されます。

5.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。

6.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、ご使用中のベネアアカウントでログインしてください。

③ プッシュ通知機能をオンにすることでキャンペーン等のお知らせ確認することが可能

④ 歩数の自動連携や、体重の入力等も可能
アプリからWEBサイトをログイン状態で遷移可能なため、商品交換も可能。



iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



6.ベネワン健康アプリ

アプリについて



- ①メニューボタン
- ②カレンダーボタン
- ③歩数情報
- ④お知らせ
- ⑤体重等の手入力ボタン

6.ベネワン健康アプリ

アプリについて



①メニューボタン

アプリ総合メニューになります。
【健康ポイントTOP】ボタンを押すと
WEBページ（スマホ版）に遷移可能

自己申告ポイントの獲得や、
獲得ポイントの確認、商品の確認は
WEBページ（スマホ版）でも可能です。

6.ベネワン健康アプリ

アプリについて

②



②カレンダーボタン

カレンダーで14日まで遡って記録の入力が可能

6.ベネワン健康アプリ

アプリについて

③歩数情報

・Google Fit(AndroidOS)、ヘルスケア(iOS)と連携して、日々の歩数を自動記録
過去14日分までデータ連携が可能



6.ベネワン健康アプリ

アプリについて



④お知らせ

サイトのメンテナンス情報だけでなく、ご担当者様からのお知らせが出ます。

※プッシュ通知を許可するとスマホ上に通知も出ます。

⑤体重等の手入力ボタン

歩数（自動連携していない場合に限る）

体重

血压

睡眠

記録の入力が可能

設定ではご自身の目標等の設定が可能。