

健康ポイントサイトマニュアル

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。

⑤については、健診の受診確認後、⑥については終了確認後、⑦については、人間ドック受診確認後、事務局からポイントを付与します。（1年に1回限り）なお、⑤から⑦については、ポイント付与の際、ご登録のメールアドレス宛に通知メールが届きます。

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。

 **健康ポイント**

1 — 2 — 3 — 4

STEP1 団体ID、認証キーの入力

ベネアカウントを新規登録するにあたり、
【団体ID】【認証キー1・2】をご入力ください。

団体ID **必須**

団体IDを入力ください

認証キー1 **必須**

認証キー1を入力ください

認証キー2 **必須**

認証キー2を入力ください

次へ

※団体IDの入力間違いにご注意ください。
(例: 数字0、英字O)

※団体ID・認証キーが不明な場合は[申請フォーム](#)からお問い合わせください。

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



今回送付の“ベネアカウント登録通知書”
に記載されている以下3つの情報を入力
してください。

- ・団体ID
- ・認証キー1
- ・認証キー2



1 — 2 — 3 — 4

STEP2 ベネアカウント仮登録

IDとして利用したいメールアドレスまたは携帯電話番号と、パスワードを入力してください。
入力したログインID宛に、本登録用の認証コード
が送信されます。

[ご登録済のベネアカウントへ紐づけたい場合はこちら](#)

☒ メール
☐ 携帯電話番号 (SMS)

ログインID **必須**
(メールアドレスor携帯電話番号)

メールアドレスor携帯電話番号を入力

パスワード **必須**

パスワードを入力

パスワード(確認用) **必須**

パスワード(確認用)を入力

ベネアカウント規約

「ベネアカウント規約」(以下「本規約」といいます)は、株式会社ベネフィット・ワン(以下「ベネフィット・ワン」といいます)が提供する福利厚生サービス等の「法人向けサービス」(第1条第1号の定義に拠ります)および「個人向けサービス」(第1条第2号の定義に拠ります)を会員(個人)が利用するために必要なアカウント(以下「ベネアカウント」といいます)について定めるものです。
また、本規約は、ベネフィット・ワンとの間で法人向けサービスの利用に関する契約(以

☐ 規約に同意する

上記内容で送信する

※パスワードは半角英数字記号を組み合わせ、8文字以上で設定ください。
※benefitone-platform@benefit-one.co.jpより登録連絡メールを配信させていただきます。
受信設定により当社ドメインがブロックされている場合は、事前にドメイン指定の解除をお願いします。

日本語 | English

Copyright ©2021 Benefit One Inc. All rights reserved.

②IDとして利用したいメールアドレスまたは
携帯番号とパスワードを入力してください。

入力したログインID宛に、本登録用の認
証コードが送信されます。
認証コードの確認をしてください。

Benefit Station

① — ② — ③ — ④

STEP3 認証コードの入力

入力したメールアドレス、または電話番号宛に送信された認証コードを入力してください。

※本画面を閉じると、最初から登録が必要です。15分以内にに入力ください。

3分以上認証コードが届かない場合は、以下の点をご確認の上、再送をお試しください。

benefit-one-platform@benefit-one.co.jpより登録連絡メールを配信しています。

受信設定の確認
メールの受信設定で、当社のメールアドレス、ドメインがブロックされていないかご確認ください。必要に応じてドメイン指定の解除をお願いします。

迷惑メールフォルダの確認
メールが迷惑メールフォルダに振り分けられていないかご確認ください。

それでも遷移しない場合は、メールアドレスまたは電話番号の入力誤りの可能性がございます。
お手数ですがSTEP2から再度ご登録をお願いします。

以下受信内容サンプル

【ベネフィット・ワン】認証コード通知します

※本メールは送信専用となっております。
※本メールにお心当たりがない場合は、お手数ですが破棄ください

ベネアカウント本登録用の認証コードをお送りします。
認証コード入力欄に入力してください。

認証コード：410598

※認証コードの有効期限は15分となります
※画面より認証コードの再発行をした場合は最新の認証コードをご利用ください
※認証コード有効期限切れの場合は、お手数ですが初めからやり直してください

====Benefit Station=====

株式会社 ベネフィット・ワン
カスタマーセンター
HP <https://bs.benefit-one.inc/>

=====

③ メールもしくはSMSに記載された認証コードをご入力ください。

① — ② — ③ — ④

STEP4 本人情報の確認・本登録

ご自身の姓名が正しく表示されていることを確認し、ベネアカウントの登録を完了してください。

姓 名

セイ メイ

※異なる姓名が表示されている場合は、誤ってログインされている場合がございますので、企業の担当者様にご確認ください。

☐ 上記を確認しました。

☐ 登録するベネアカウントへお得な情報が配信されることを希望します。

日本語 | English

Copyright ©2021 Benefit One Inc. All rights reserved.

ベネアカウント登録完了

ベネアカウントの登録が完了いたしました。

④ 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、「登録を完了する」のボタンをクリックしてください。

ベネアカウント登録完了です。

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ページに移ります。

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 貯めたポイントを確認、交換できます。
P9をご参照ください。

⑦ 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。

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
⑤ 一日あたりの歩数目標を入力して下さい。
歩数 6500 歩 (例: 10000歩)

⑥ 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 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。

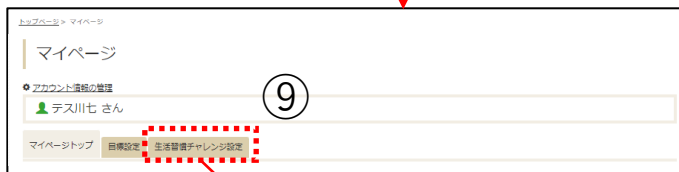
⑦ 目標腹囲を入力できます

※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。

⑩

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

⑪

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 (13)

日付指定: 2021/4/23 (17)

✓ すべて登録

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

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	☒	☐
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

体重記録 (16)

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。

※ 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

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。

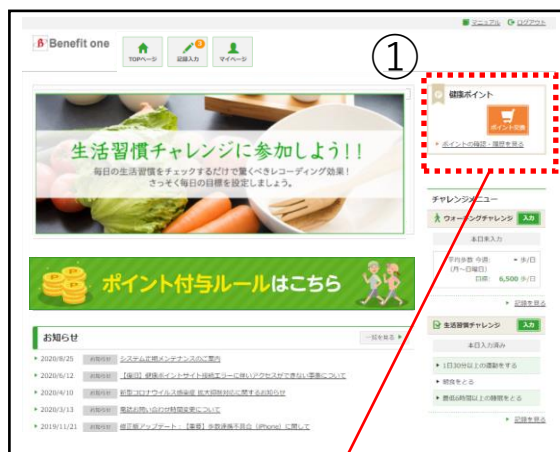
①『記録を入力』ボタンから記録入力画面へ遷移できます。

②『目標変更』リンクから目標設定画面へ遷移できます。

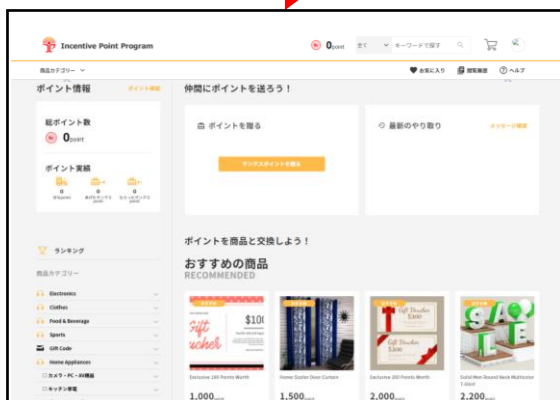
記録入力はP 7、目標設定はP 5 ～ 6
をご参照ください。

4.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。

5.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



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

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。

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

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



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

血圧

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。