



Bene ONE
PLATFORM

健康ポイントサイトマニュアル
(2024/4/1時点)

目次

1.制度概要	3
2.ポイント付与ルール	4
3.初回認証	
・ベネアカウント登録	5
4.健康ポイントアプリ	
・アプリインストール	7
・歩数連携アプリインストール	7
・アプリについて	8
・PCでのサイトへのアクセスについて	20
5.ヘッダーメニュー	
・マイページ（トップ）	21
・マイページ（目標設定）	22
・マイページ（生活習慣チャレンジ設定）	23
・記録入力	24
6.記録閲覧	
・各種記録閲覧	25
7.健康記事（自己申告ボタン）	
・自己申告項目の確認方法	26
8.保有ポイント確認	
・インセンティブポイントサイトへの遷移	27

1. 制度概要

健康ポイントプログラムは、健康に有益な行動をとるごとに決まったポイントが獲得でき、ポイントが貯まるとインセンティブが給与振込される仕組みです。

2,000ポイントを達成すると2,000円

以降、500ポイントをクリアするごとに500円のインセンティブが付与されます。

プログラムは通年企画ですが、9月末で中間の締めを行い、11月給与（予定）で上期のインセンティブを支給いたします。

また年間を通して獲得したポイント数から、9月末で精算したポイント分を差し引いて計算したインセンティブは5月給与（予定）で支給いたします。

なお、参加資格は高島屋健康保険組合の在職被保険者（任意継続被保険者は除く）です（システムの都合上、参加資格がなくなってもしばらくアプリが稼働しますが、ポイントは参加資格がある期間に獲得したものを通算します）。

※アプリを起動後、一定時間が経過すると再度パスワードの入力が必要になっています。ご了承ください。

※当健保のポイントプログラムは特別仕様としてインセンティブを給与振り込みで精算する仕組みなので、商品交換機能はお使いいただけません。

※ポイント付与の方法は、ログインすると自動的に付与されるもの（次表1, 2）、ご自身で入力していただくもの（次表3～5 ただし5はスマホとの連動あり）、該当する記事を読んでタップすることで付与されるもの（次表6～16）、健保で付与するもの（次表17）の4種類があります。

※なお、「ポイントのうちログインすると自動的に付与されるもの」「該当する記事を読んでタップすることで付与されるもの」は翌日に、「ご自身で入力していただくもの」は入力可能な2週間を経過した日に、それぞれ付与されます。

2.ポイント付与ルール

	2024年度付与項目	ポイント数	付与回数	最大獲得P	該当ページ
1	健康ポイントサイト 初回ログインボーナスポイント (2023年度にログインされていない方のみ)	300	1	300	P12 (初回ログイン時のみ)
2	デイリーログインボーナス	5P/日	毎日	1,825	P12
3	体重を記録する	5P/日	毎日	1,825	P24
4	生活習慣チャレンジ (最大5問,1日 2 P× 5)	2P/日	毎日	3,650	P23,24
5	1日 8,000歩	5P/日	毎日	1,825	P7-11,16,24
6	定期的に行っているアクティブな趣味がある (テニス、山登り、サイクリング等)	200	1	200	P26
7	定期健康診断結果で、要再検査等の必要なし	200	1	200	P26
8	定期健康診断結果で、要再検査の必要があり、会社に再検査の受診報告	200	1	200	P26
9	ハピルス健診サイトを利用したの各種健診 (人間ドック・脳ドック・婦人科検診) 予約・受診	200	1	200	P26
10	被扶養配偶者 (夫・妻) が高島屋健保の「配偶者健診」を受診	200	1	200	P26
11	特定保健指導を完了	200	1	200	P26
12	ストレスチェック受検	200	1	200	P26
13	非喫煙者・喫煙されていない方	500	1	500	P26
14	高島屋健保禁煙チャレンジ企画への参加	200	1	200	P26
15	期間中 (2024年4月～翌3月) に禁煙を達成できた	500	1	500	P26
16	L I N E 公式アカウント「健康エール」に登録した。	500	1	500	P26
17	ウォーキングチャレンジ (参加 年2回開催予定)	100	半年ごと	200	チャレンジ終了後健保が付与

3.初回認証

ベネアカウント未登録の方は、新規登録が必要です。
※既にベネアカウントを発行済みの方は【4】へ



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

所属先企業からの通知に記載された、初回ログイン情報を入力してください。

- ・団体ID： C100002FC
- ・認証キー-1：保険証の記号 + 番号
+ 生年月日（西暦8桁）
- ・認証キー-2：06273700

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

セイ フリガナ メイ イフ

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。

ベネアカウントの発行が完了しました。

リマインダ設定せずにログインする場合はこちら

続けてパスワードリマインダの設定をお願いいたします。

※パスワードを忘れた場合に、ご自身でパスワード再設定を行うためにパスワードリマインダ設定が必要となります

※リマインダ設定はログイン後のアカウント管理画面からも設定可能です

パスワードリマインダ設定

⑧ 登録完了後、リマインダー設定画面が出てきますが登録は任意となります。
※設定頂くことでパスワードの即時再発行が可能です。

4.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



歩数連携専用アプリのダウンロード

▼iPhoneの場合



ヘルスケア

iPhone購入時に基本的には端末上に「ヘルスケア」アプリはインストール済みになっております。端末上にない方または削除された方はインストールしてください。

▼AndroidOSの場合



Google Fit

Google Playより「Google Fit」をインストールしてください。

専用アプリ利用方法

スマホで記録した「歩数」を、健康ポイントサイトへ反映させる設定を行います。

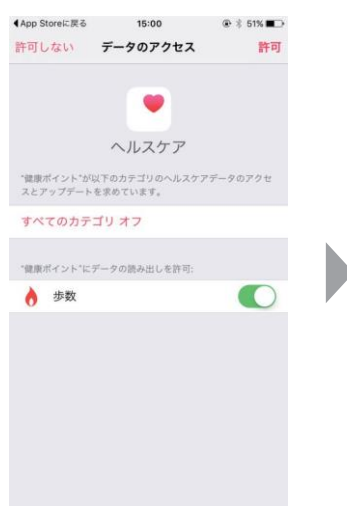
【iPhoneの場合】

iPhone – 利用設定

「ベネワン健康アプリ」にログインすると、アクセス確認のメッセージが表示されます。「OK」ボタンをタップしてください

「データのアクセス」画面に遷移します。「歩数」を「オン」にして、右上の「許可」をタップしてください

以上で、設定は完了です。アプリの画面に戻りますのでご利用ください。



<iPhone– 推奨環境> iOS 13以降

※端末や OS・アプリのバージョンによって、画面が異なる場合があります

【重要】

アプリのダウンロードだけでは、歩数の情報は連動されません。定期的にアプリを起動させて（立ち上げて）同期をすることで歩数情報が連動されポイントが付与されます。2週間を超えると付与がされませんので、1週間~10日を目安にアプリを起動させて歩数情報を読み込んでいただくようお願いいたします。

【Androidの場合】

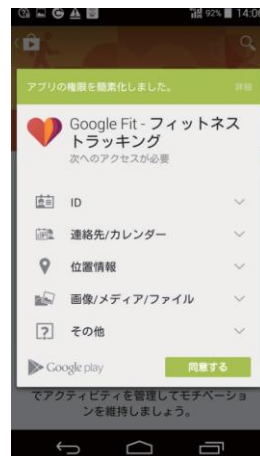
<Android-推奨環境> Android 10以降

Android – Google Fit がインストールされていない場合

- ① 「ベネワン健康アプリ」を起動すると、Google Fit のインストールを促すメッセージが表示されます。「OK」ボタンをタップしてください。

Android Market の Google Fit のダウンロードページへ遷移します。

「インストール」ボタン、「同意する」ボタンを押してインストールを行ってください。



Android – Google Fit がインストールされていない場合

- ② インストールが終わったら、「開く」をタップしてください。

「Google Play 開発者サービスの更新」を促すメッセージが表示されたら、「更新」ボタンをタップ。

更新ページに遷移しますので「更新」ボタンをタップして更新を行ってください。



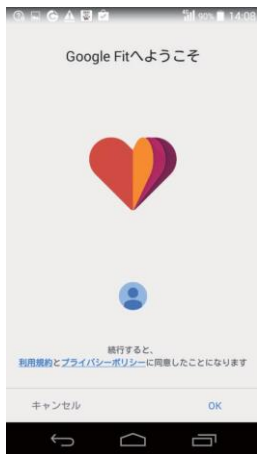
※端末や OS・アプリのバージョンによって、画面が異なる場合があります。

専用アプリ利用方法

<Android-推奨環境> Android 10以降

Android – Google Fit の設定①

「Google Fit」アプリを起動します。



「OK」「次へ」ボタンをタップして進み、「ロケーション履歴を有効にしますか？」画面で「OK」をタップしてください。



「位置情報の精度を改善しますか？」画面で「はい」をタップ。



Android – Google Fit の設定②

以上で、設定は完了です。



改めて「ペネワン健康ポイントアプリ」を起動してください。



アプリで利用するアカウントを選択してください。



※端末や OS・アプリのバージョンによって、画面が異なる場合があります。

専用アプリ利用方法

<Android-推奨環境> Android 10以降

Android – Google Fit の設定③

アプリによるリクエストを「許可」してください。

以上で、設定は完了です。アプリの画面に戻りますのでご利用ください。

【重要】

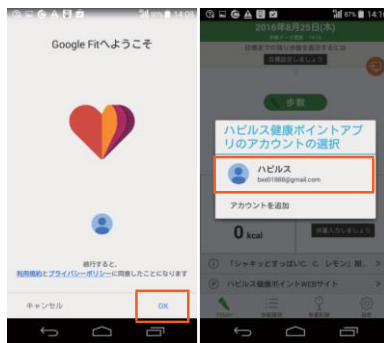
アプリのダウンロードだけでは、歩数の情報は連動されません。定期的にアプリを起動させて（立ち上げて）同期をすることで歩数情報が連動されポイントが付与されます。2週間を超えると付与がされませんので、1週間～10日を目安にアプリを起動させて歩数情報を読み込んでいただくようお願いします。



Android – Google Fit の設定にあたってのご注意

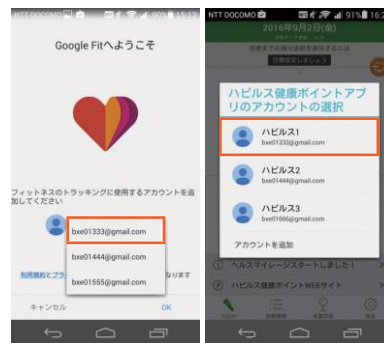
Google Fit と「ベネワン健康アプリ」で登録した Google アカウントが一致しないと、「ベネワン健康アプリ」で歩数がカウントされません。間違えて設定してしまった場合はアプリを削除・再インストールして、再度設定を行ってください。

Android 端末に登録されている Google アカウントが 1 つしかない場合



Google Fit ではアカウント選択がありません。「ベネワン健康アプリ」利用開始時には表示された Google アカウントを選択してください。「アカウントを追加」は選択しないでください。

Android 端末に登録されている Google アカウントが複数ある場合



Google FitでGoogleアカウントの選択を促されます。「ベネワン健康アプリ」利用開始時にはGoogle Fitで選択したGoogleアカウントを選択してください。「アカウントを追加」は選択しないでください。

※端末や OS・アプリのバージョンによって、画面が異なる場合があります。

4.ベネワン健康アプリ

アプリについて



<ログイン方法>

①アプリを開き、「ログイン画面へ」を選択します。

②ご自身で設定された「ベネアカウント」のログインIDとパスワードを入力しログインします。

※このタイミングで、「パスワードを保存しますか」と案内が出てきた場合、「保存する」を選択すると次回以降IDとパスワードの入力を省くことができます。

4.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

4.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。

4.ベネワン健康アプリ

アプリについて

②

2/9(水) Bronze[®]

最終更新: 2/9 13:42

6,931 歩
目標 /-歩

距離 カロリー

×

日付選択

自己ベスト < 2022年2月 >

週	日	月	火	水	木	金	土
平均歩数 5.2	30 ✎	31 ✎	1 ✎	2 ✎	3 ✎	4 ✎	5 ✎
	6 ✎	7 ✎	8 ✎	9 ✎	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12

HOME

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

4.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



4.ベネワン健康アプリ

アプリについて

The image shows two screenshots of the Benewon Health App. The top screenshot is the main dashboard for the date 2/9 (Wednesday). It displays a large circular progress indicator for steps, currently at 6,931 steps, with a goal of 11,562 steps. Below this, it shows average steps of 5,283 and average calories of 0.0 kcal. A red dashed box highlights the 'お知らせ' (Notifications) and '入力' (Input) icons in the bottom navigation bar, with circled numbers 4 and 5 pointing to them. The bottom screenshot is the '記録入力' (Record Input) screen, which allows users to manually enter their step count. It features a '歩数' (Steps) input field with a value of 0, a 'コメント' (Comment) text area, and a '記録する' (Record) button. A note below the input field states: '※自動連携中は入力できません' (Cannot be entered during automatic synchronization).

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。

4.ベネワン健康アプリ

アプリについて



①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。
P10～P13をご参照ください。

②イベント告知等のバナーが表示されます。
「ハピルス健診サイト」(健診予約サイト)への遷移バナー等も設置しております。

③各種インフォメーションが掲載されます。

④ポイント申請(自己申告)ができたり、健康管理に役立つ情報が掲載されます。
P9をご参照ください。

⑤貯めたポイントを確認の確認ができます。
P17をご参照ください。

4.ベネワン健康アプリ

アプリについて

⑥



⑦



⑥ランキングイベントを実施した場合、ランキングが表示されます。

⑦チャレンジメニューが表示されます。

ウォーキングチャレンジ

・・・ご自身が記録した歩数が表示されます。
(歩数の自動連携をオンにされている場合は、自動的に反映されます。オフにされている場合は、「入力」ボタンより入力が可能です。)

生活習慣チャレンジ

・・・ご自身が記録した生活習慣チャレンジが表示されます。または、「入力」ボタンより入力が可能です。

体重・腹囲記録

・・・ご自身が記録された数値が表示されます。または、「入力」ボタンより入力が可能です。

4.健康ポイントサイト

PCでのサイトへのアクセスについて



- 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。

※人事データの取込は企業担当者となります。
 取込状況は企業担当者様へ問い
 合わせをお願いいたします。



- 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。

- ④ イベント告知等のバナーが表示されます。
 「ハピルス健診サイト」（健診予約サイ
 ト）への
 遷移バナー等も設置しております。

- ⑤ 各種インフォメーションが掲載されます。

- ⑥ ポイント申請（自己申告）ができたり、
 健康管理に役立つ情報が掲載されます。

- ⑦ 貯めたポイントを確認できます。

- 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。

5.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。

③ 『入力する』ボタンから記録入力画面に遷移します。

マイページ（目標設定）



SoftBank 16:54 43% hlpt.benefit-one.inc

マイページ

目標設定

④

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。

歩数 ⑤ 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。

体重 ⑥ 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 cm

標準体重 kg

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI)

腹囲 ⑦ cm
(例: 75.5cm)

⑧

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）



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5個まで設定することができます。

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、現在の選択肢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 4p/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 4p/日
- 【運動】 筋力トレーニングを行った 4p/日
- 【運動】 通勤を除き、30分以上意識して運動した 4p/日
- 【禁煙】 禁煙した、もしくは目標の本数に抑えられた 4p/日
- 【食事】 21時以降食事をしなかった 4p/日

に ✓

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。

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 『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を除き、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。

6.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: **2,500** 歩

目標: - 歩/日

歩行距離: - km

消費カロリー: - kcal

記録を入力

本日入力済み

7日間の入力状況

3/10 (Thu)	3/11 (Fri)	3/12 (Sat)	3/13 (Sun)	3/14 (Mon)	3/15 (Tue)	3/16 (Wed)
-	-	-	-	-	-	✓

達成 入力 未入力

生活習慣チャレンジ

今日の記録

【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: ✓

【運動】 筋力トレーニングを行った: ✓

【飲酒】 飲酒しなかった: ✓

記録を入力

本日入力済み

7日間の入力状況

3/10 (Thu)	3/11 (Fri)	3/12 (Sat)	3/13 (Sun)	3/14 (Mon)	3/15 (Tue)	3/16 (Wed)
-	-	-	-	-	-	✓

達成 入力 未入力

体重記録

今日の記録

体重: **80.0** kg

目標体重: - kg

BMI: -

腹囲: - cm

目標腹囲: - cm

記録を入力

本日入力済み

7日間の入力状況

3/10 (Thu)	3/11 (Fri)	3/12 (Sat)	3/13 (Sun)	3/14 (Mon)	3/15 (Tue)	3/16 (Wed)
-	-	-	-	-	-	✓

入力 未入力

記録

2022年3月

日付	体重 (kg)	腹囲 (cm)
3/1(Tue)	-	-

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P24、目標設定はP22をご参照ください。

7.健康記事（自己申告ボタン）

自己申告項目の確認方法



① 閲覧したい記事のタイトルもしくは、続きを読むをクリックすると全文が表示されます。

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

③ ボタンがグレイアウトすると翌日ポイントが付与されます。

8.保有ポイント確認

インセンティブポイントサイトへの遷移



① 健康ポイントTOP画面の一番下の『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、ができます。