



**Bene ONE**  
**PLATFORM**

保健指導アプリ利用マニュアル

# WEB予約方法

お手元にスマートフォンと  
保険証(組合員証)をご準備ください



## STEP 01 ベネアカウントを作成

保健指導プログラムにご参加いただくには、  
ベネアカウントの作成が必要です。

1 下のURLにアクセスし、  
「ベネアカウント作成」のボタ  
ンを押してください。

<https://bs.benefit-one.co.jp/happythchange/>



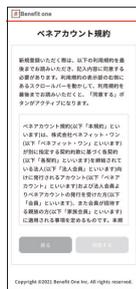
2 初回ログイン  
ページにて、  
必要事項をご  
入力ください。



3 ベネアカウン  
トの新規登録  
のため、メー  
ルアドレスと  
パスワードを  
設定してくだ  
さい。



4 利用規約に  
同意いただ  
けますと、仮  
登録のメール  
が届きます。



5 24時間以内  
にメールに記  
載されたURL  
より本登録を  
お願いします。  
③で設定  
したメールア  
ドレスとパス  
ワードをご入  
力ください。



6 氏名に間違い  
がないか確認  
の上、登録ボ  
タンを押して  
ください。完  
了画面がでたら  
終了です。



※ベネアカウントを既にお持ちの方は「STEP02」のアプリインストールからご対応ください。

## STEP 02 「ベネワン健康アプリ」をインストール

1 「ベネワン健康アプリ」を  
インストールしてください。



ベネワン健康アプリ



<https://on.la/kUQB89X>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.bone.hlptapp>

2 ベネアカウン  
ト作成時に発行  
したID(メールアドレス)、パス  
ワードでログインしてください。



## STEP 03 面談予約

1 アプリを起動し、画面下の「保健指  
導」→「面談予約」へ進んでください。



2 必要事項を入力し、希望日時を選択  
して、予約をお願いいたします。



詳しい登録手順やアプリ  
の操作方法はマニ  
ュアルをご覧ください。

<https://bs.benefit-one.co.jp/contents/common/pdf/bpf/healthguidance/manual.pdf>

# 目次

## 1.ベネアカウント・ベネワン健康アプリについて

- ・ベネアカウントとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P5
- ・ベネワン健康アプリとは・・・・・・・・・・・・・・・・ P5
- ・特定保健指導ご利用の流れ・・・・・・・・・・・・ P5

## 2.初回面談予約

- ・ベネアカウント登録・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P6
- ・ベネワン健康アプリのインストール・・・・・・・・ P11
- ・★初回面談予約・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P13
- ・問診票登録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P19
- ・予約内容確認・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P21
- ・予約内容変更・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P21

## 3.初回面談後の必須事項

- ・★体重・腹囲・チェンジプランの記録・・・・・・・・ P23
- ・チャレンジ目標、チェンジプランの記録変更・・・・ P25
- ・チャレンジ目標・チェンジプランの確認・・・・・・・・ P26
- ・記録入力画面への遷移について・・・・・・・・・・・・ P28
- ・医師の指示確認フォーム入力（ハイリスク対象者のみ） P30

## 4.面談後のアプリ活用

- ・アプリ機能一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P32
- ・歩数の記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P33
- ・血圧の記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P35
- ・食事の記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P36
- ・食事アドバイス確認方法・・・・・・・・・・・・・・ P37
- ・マイノートについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P38
- ・睡眠の記録・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P39
- ・ハピルスカードについて・・・・・・・・・・・・・・ P40
- ・ガイドブック閲覧について・・・・・・・・・・・・・・ P41

## 5.実績評価の報告

- ・★実績評価票の入力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P42

## 6.FAQ ～よくあるご質問～

- ・アカウント作成について・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P43
- ・アプリのインストールについて・・・・・・・・・・・・ P43
- ・面談の予約について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P43
- ・アプリの使い方について・・・・・・・・・・・・・・ P44

～必ずご対応ください～

### ①初回面談予約（P.13）

特定保健指導は、相談員との面談から始まります。対象者様ご本人様で、面談予約を取っていただく必要がありますので、「ベネアカウントの登録（P.6）」後に「ベネワン健康アプリのインストール（P.11）」を行っていただき、初回面談の予約をお願いいたします。

### ②体重・腹囲・チェンジプランの記録（P.23）

相談員との面談後、日々健康アプリに「体重」「腹囲」「チェンジプラン」の記録をつけましょう。

### ③実績評価票の入力（P.42）

支援終了後に、実績評価票の通知がプッシュ通知（またはメール）で届きます。通知が届いたらアプリの「お知らせ一覧」より、実績評価票の入力をお願いいたします。

# 1.ベネアカウント・ベネワン健康アプリについて

## ベネアカウントとは

ベネフィット・ワンの特定保健指導、重症化予防、訪問指導のご対象者様が、ベネフィット・ワンのWebサービスやアプリをご利用いただくために必要となる個人認証情報です。ベネアカウントの登録方法は5ページをご参照ください。

## ベネワン健康アプリとは

『ベネワン健康アプリ』では、

- ・Google Fit(Android OS)、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
- ・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。

日々の活動の記録など、生活習慣の改善にぜひお役立てください。

ベネワン健康アプリ



## 特定保健指導ご利用の流れ

特定保健指導は大きく分けると、下記の6ステップです。（※個人の支援コースによって差があります）

- ①ベネアカウントの登録（P.6～）
- ②ベネワン健康アプリのインストール（P.11～）
- ③面談予約（P.13～）
- ④面談実施
- ⑤日々の記録付け（P.23～）
- ⑥実績評価の報告（P.42～）

## 2.初回面談予約

### ベネアカウント登録

特定保健指導「ハピルスチェンジ」のご案内

<https://bs.benefit-one.co.jp/happylthchange/>



**お申し込み方法**

**1**  
ベネアカウントを作成

ベネアカウント作成

※既にベネアカウントをお持ちの方は②へお進みください。

**2**  
ベネワン健康アプリをインストール

Bene ONE App Store からダウンロード Google Play で手に入れよう

※既アプリインストール済みの方は③へお進みください。

**3**

**Benefit one**

**初回ログイン**

保険者番号

保険証  
記号

番号  校番

氏名  
セイ

メイ

生年月日

ログイン

①まずはベネアカウントの登録をお願いいたします。左記のURLまたはQRコードから、「特定保健指導「ハピルスチェンジ」のご案内」へアクセスしてください。

※お手元に届いたメールまたは案内文書に記載されているURL（QRコード）からもアクセスいただけます。

②下部へスクロールしていくと、「お申し込み方法」があります。「1 ベネアカウントを作成」の枠内の「ベネアカウント作成」ボタンを押してください。

③初回ログイン画面に遷移しますので、お手元に保険証をご用意ください。

## 2.初回面談予約

### ベネアカウント登録

Benefit one

### 初回ログイン

保険者番号  
A

保険証  
記号 B

番号 C 校番

氏名  
セイ  
D (カナ表記入力)  
メイ

生年月日  
E

ログイン

④保険証・組合員証に記載されている

- A.保険者番号
- B.保険証記号
- C.保険証番号（※枝番のご入力は不要です）
- D.氏名（※**カナ表記で記入してください**）
- E.生年月日（半角数字8桁）  
入力例：1975年1月1日⇒19750101

を入力して「ログイン」ボタンを押してください。

健康保険 被保険者証

〇〇年〇〇月〇〇日交付

記号 B 番号 C

氏名 〇〇 〇〇

生年月日 〇〇〇〇〇〇〇〇

資格取得年月日 〇〇〇〇〇〇 保険証記号 保険証番号

保険者番号

保険者所在地 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

保険者番号・名称 A 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇組合

※ログインができない場合・・・

「D.氏名」の登録は、ご契約団体様からの登録情報により、全半角カナのいずれかになります。入力情報に誤りがなく、ログインができない場合には、サポートダイヤル(p43)までお問い合わせください。

※既にベネアカウントを保有している場合は、画面を閉じてベネワン健康アプリのインストール(p11)へお進みください。

Benefit one

### ベネアカウント新規登録

登録通知方法  
 メール  
 携帯電話番号 (SMS)

メールアドレス/携帯電話番号  
入力いただいた内容がベネアカウントとなります

パスワード  
今後使用したいパスワード

パスワード確認  
同じパスワードを入力

新規登録

[既に作成済みのベネアカウントへ紐づけたい場合はこちら](#)

⑤ ベネアカウントの新規登録を行います。

登録通知方法を選択し、IDとしてご使用になりたいメールアドレスまたは携帯電話番号を入力してください。また、パスワードを設定して、「新規登録」ボタンを押してください。

## 2.初回面談予約

### ベネアカウント登録



---

### ベネアカウント規約

新規登録いただく際は、以下の利用規約を最後までお読みいただき、記入内容に同意する必要があります。利用規約の表示部の右側にあるスクロールバーを動かして、利用規約を最後までお読みいただくと、「同意する」ボタンがアクティブになります。

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)が別に指定する契約約款に基づく各契約(以下「各契約」といいます)を締結されている法人(以下「法人会員」といいます)向けに発行されるアカウント(以下「ベネアカウント」といいます)および法人会員よりベネアカウントの発行を受けた方(以下「会員」といいます)、また会員が招待する親族の方(以下「家族会員」といいます)に適用される事項を定めるものです。本規

⑥ ベネアカウントご利用規約を最後までお読みいただき、「同意する」ボタンを押してください。

※最後までお読みいただくと、「同意する」ボタンがアクティブになり、押せるようになります。



---

### ベネアカウント仮登録 受付完了

ベネアカウント本登録メールを送信しました。

メール本文のURLにアクセスし、先ほど入力したパスワードを再度入力してください。  
※24時間以内に登録完了いただけない場合、無効となりますのではじめからやり直してください。

⑦ ベネアカウントが仮登録されました。手順②で登録したメールアドレスまたは電話番号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。その場合は、手順①から再度ご登録をお願いいたします。

## 2.初回面談予約

### ベネアカウント登録

 Benefit one

---

### 本人確認

メールアドレス

パスワード

※アカウント新規登録画面で入力したメールアドレス・パスワードを入力ください。

⑧ 本登録用メールに記載されたURLにアクセスします。手順②で登録したメールアドレスとパスワードを入力し、送信ボタンを押してください。

### 本人情報登録

姓 名

セイ メイ

※ご自身の姓名が表示されていることをご確認の上、ご登録ください。  
異なる姓名が表示されている場合は、誤ってロケインされている場合がありますので、企業のご担当者さまにご確認ください。

上記を確認しました。

⑨ 所属の健康保険組合や自治体等に登録されている氏名とフリガナが表示されます。ご自身のお名前に間違いがないかご確認のうえ、登録ボタンを押してください。もし間違いがありましたら、お手数ですが下記へお問い合わせください。

【サポートダイヤル】

0120-571-766（通話無料）

[受付時間]

平日9:00～20:00

土日祝9:00～17:30

運営委託先：株式会社ベネフィット・ワン

## 2.初回面談予約

### ベネアカウント登録

**B** Benefit one

---

ベネアカウントの発行が完了しました。

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

⑩ 登録完了画面が表示されましたら、ベネアカウントの登録作業は完了です。そのまま「パスワードのリマインダ設定」へお進みください。

**!** パスワードを忘れてしまった場合に備え、ぜひ設定をお願いします **!**

### パスワードリマインダー

パスワードリマインダーとして登録する内容を入力してください。

※以下を設定することで、パスワードを忘れた際の救済と二要素認証の解除が可能です。

第二メールアドレス **必須**

※キャリアメール以外のメールアドレスを入力してください。

確認のためもう一度入力してください **必須**  
(コピー・貼り付けはしないでください)

---

秘密の質問 **必須**

秘密の質問の答え **必須**

パスワードリマインダー設定は任意ですが、パスワードが不明なときに、スムーズにパスワードの再設定が可能ですので、ぜひ設定してください。

「パスワードリマインダ設定」ボタンを押し、必須項目をご記入ください。  
パスワードリマインダ設定をしていただくと、パスワードをお忘れの際にリセットが可能です。

ご登録されたメールアドレスに、パスワード再設定のURLを記載したメールをお送りします。そのURLよりパスワードの再設定をお願い致します。

## 2.初回面談予約

### ベネワン健康アプリのインストール

#### iPhoneをご利用の方



App Store



<https://apps.apple.com/jp/app/%E3%83%99%E3%83%8D%E3%83%AF%E3%83%B3%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%82%A2%E3%83%97%E3%83%AA/id1585759862>

#### Androidをご利用の方



Google Play



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.bone.hlptapp>

①本登録完了メールに記載されている「ベネワン健康アプリインストール」のURLをクリックをしてアプリをダウンロードします。または、ご自身の端末から下記の流れで『ベネワン健康アプリ』をダウンロードします。

iPhoneをご利用の方はApp Store、Androidをご利用の方はGoogle Playの検索画面から、『ベネワン健康アプリ』と検索して、インストールを実行してください。左記のQRコード、URLからもインストールできます。

ベネワン健康アプリ



ベネワン健康アプリ



②ベネワン健康アプリをダウンロード後、アプリをタップして起動します。「ログイン画面へ」のボタンを押してください。

## 2.初回面談予約

### ベネワン健康アプリのインストール

Benefit one

### ログイン

ログインIDおよびパスワードを入力し、パスワード認証でログインしてください。

ログインID

パスワード

※大文字・小文字を正しくご入力ください

次回からIDの入力を省略して速くログイン ⚠

他の認証方式でログインする

ログイン

③ログイン画面が表示されますので、ベネアカウントで登録したログインID（メールアドレス）とパスワードを入力してログインボタンを押してください。

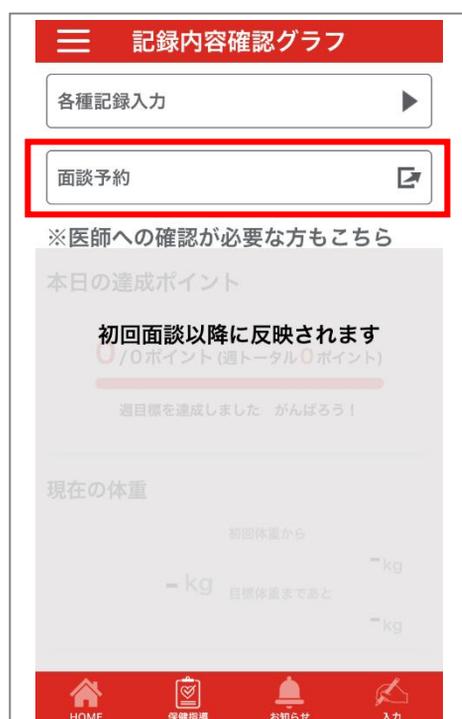


④ベネワン健康アプリのインストールが完了しました。TOPのホーム画面が表示されます。

## 2.初回面談予約

### 初回面談予約

ベネワン健康アプリ



①ベネワン健康アプリから初回面談予約を行います。アプリをタップするとログイン画面が表示されますので、ベネアカウントで登録したログインID（メールアドレス）とパスワードを入力し、ログインしてください。

②保健指導のアイコンを押してください。

③「記録内容確認グラフ」画面が表示されます。「面談予約」ボタンを押してください。

## 2.初回面談予約

### 初回面談予約

#### 個人情報取り扱い同意

##### 個人情報取り扱い同意書

今回ご利用いただくプログラムでは、適切なアドバイスを行う為に、お名前やご連絡先に加え「健康・医療に関する情報」をお伺いすることが必要となります。これらの大切な情報につきましては、個人情報保護の関係法令に基づき、利用目的をあらかじめ明確に限定し、ご説明をすることが求められて

おります。いただき、ますようま

今回実施し、りまして、ン等を遵守のとおりま

※ご不明な点ご質問等は、「個人情報取り扱い事務局」へご連絡ください。ますよう、お願い申し上げます。

上記「個人情報のお取り扱いについて」の説明を読み、同意いたしました。



日付 2022年10月18日

次の入力へ進む >

④個人情報規約についてお読みいただき、同意するボタンにチェックを入れて「次の入力へ進む」ボタンを押してください。

#### 資格確認

と記載のある質問は、必ず回答してください。

##### 保険証確認

健康保険証の変更（または返却）はございますか？  
※特定保健指導の初回面談に参加予定の方は健診を受けてから変更がないかをご確認ください。

なし

あり

##### 服薬確認

##### 妊産婦確認

現在、の薬を

妊娠中又は出産後1年以内に該当しますか？

しない

する

前の画面に戻る

登録を完了する >

⑤資格確認画面が開きます。必要事項を入力して、「登録を完了する」ボタンを押してください。

#### 面談ご予約 5ステップ

STEP1

個人情報取り扱い同意  
資格確認

STEP2

面談場所/使用機器のご指定

STEP3

面談日時のご指定

STEP4

連絡先のご登録

STEP5

事前問診のご回答

## 2.初回面談予約

### 初回面談予約

面談予法 訪問

#### 面談予約

##### 面談を行う場所

面談を行う場所を1つ選択してください。  
※表示されている住所以外での面談場所の指定は、「その他の場所を指定」にて入力ください。

自宅  
沖縄県那覇市長田

その他の場所を指定

面談の日時選択に進む >

⑥「面談を行う場所」画面が開きます。「自宅」または「その他の場所を指定」のどちらかを選択して、「面談の日時選択に進む」ボタンを押してください。

#### 面談予約

##### 面談時の使用機器

面談で使用する機器を1つ選択してください。

スマートフォン (iPhone)

スマートフォン (Android)

パソコン

iPad

タブレット (Android)

**▲** ご予約時のお願い  
画面接続後、最低30分お時間を頂戴しております。お時間に余裕のある日程でご予約ください。

通信確認について  
画面越しでお顔を合わせることが必須条件となっております。ご不安なおお客様については、面談前に当社との通信確認も可能でございます。面談日の4日前までに下記電話番号へ、別途予約のご連絡をください。

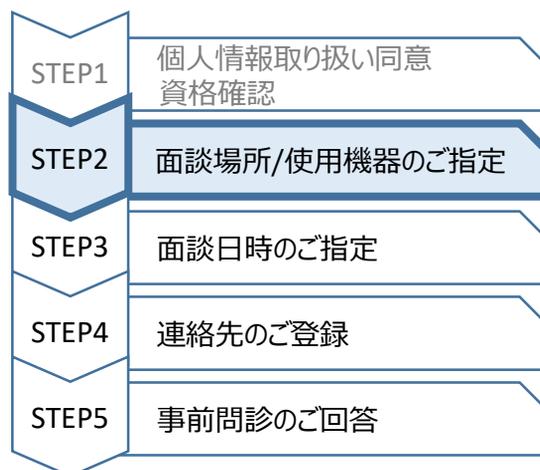
ベネフィット・ワンお問合せセンター

面談の日時選択に進む >

【～ICT面談にご参加いただく方～】

●面談時に使用する機器の選択画面が表示されます。ご希望の機器を一つ選択し、「面談の日時選択に進む」ボタンを押してください。

#### 面談ご予約 5ステップ



## 2.初回面談予約

### 初回面談予約

保健指導システム 面談予約画面\_訪問

面談日時

面談の日付を選択してください。

時間を絞り込み

09:00 ~ 19:00

○のついている日時から、ご希望の日にちを選択してください。

2022年10月

日	月	火	水	木	金	土
						1 -
2 -	3 -	4 -	5 -	6 -	7 -	8 -
9 -	10 -	11 -	12 -	13 -	14 -	15 x
16 x	17 x	18 x	19 x	20 ○	21 ○	22 ○
23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○
30 ○	31 ○					

⑦面談の日時選択画面が表示されます。カレンダーの○印がついている日付から、ご希望の面談日を選択してください。

(×印が表示されている日は、予約枠が満席となっておりますのでご了承ください)

保健指導システム 面談予約画面\_訪問

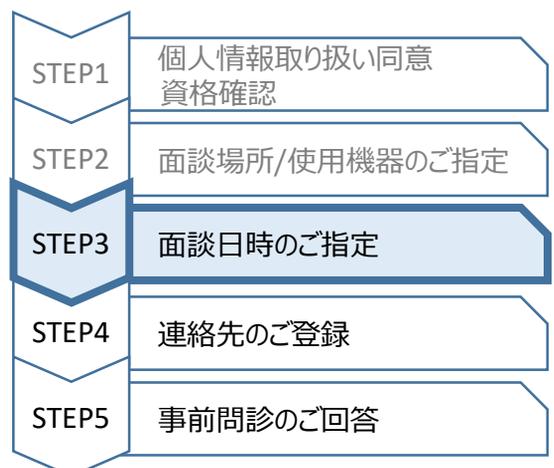
面談の時間を選択してください。

ご希望の時間を選択してください。選択できない項目は、予約不可の時間です。

<input type="radio"/> 09:00~ 10:00	<input type="radio"/> 13:00~ 14:00
<input type="radio"/> 13:15~ 14:15	<input type="radio"/> 13:30~ 14:30
<input type="radio"/> 13:45~ 14:45	<input type="radio"/> 14:00~ 15:00
<input type="radio"/> 14:15~ 15:15	<input type="radio"/> 14:30~ 15:30
<input type="radio"/> 14:45~ 15:45	<input type="radio"/> 15:00~ 16:00
<input type="radio"/> 15:15~ 16:15	<input type="radio"/> 15:30~ 16:30
<input type="radio"/> 15:45~ 16:45	<input type="radio"/> 16:00~ 17:00

⑧日にちを選択後、ご希望の時間を選択してください。

#### 面談ご予約5ステップ



## 2.初回面談予約

### 初回面談予約

保健指導システム 面談予約画面\_訪問

<input type="radio"/> 17:15～ 18:15	<input type="radio"/> 17:30～ 18:30
<input type="radio"/> 17:45～ 18:45	<input type="radio"/> 18:00～ 19:00
<input type="radio"/> 12:45～ 13:45	

ご連絡先を入力してください。

日中にご連絡可能な電話番号を入力してください。

電話番号

<input type="text" value="000"/>	<input type="text" value="0000"/>	<input type="text" value="0000"/>
----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

予約確認に進む >

⑨時間を選択後、ご連絡可能なお電話番号を入力してください。

日にち、時間、連絡先お電話番号が入力されていることを確認し、『予約確認に進む』ボタンを押してください。

### 面談予約内容のご確認

ご予約内容を確認してください。

面談場所	自宅 沖縄県那覇市長田
面談日	2022-10-25
面談時間	11:00
ご連絡先	08000000001

< 修正する

予約を完了する >

⑩予約内容に間違いがないことを確認して、「予約を完了する」ボタンを押してください。

修正したい場合は「修正する」ボタンを押すと、前の画面に戻ります。

## 2.初回面談予約

### 初回面談予約

保健指導システム 面談予約画面\_訪問

対象者情報

面談予約内容のご確認

面談のご予約を承りました。面談日前日までに相談員からお電話にてご連絡いたします。

OK >

面談を行う場所

面談を行う場所を1つ選択してください。  
※表示されている住所以外での面談場所の指定は、「その他の場所を指定」にて入力ください。

⑪予約が完了したら、「面談予約内容のご確認」画面が表示されますので、OKボタンを押してください。

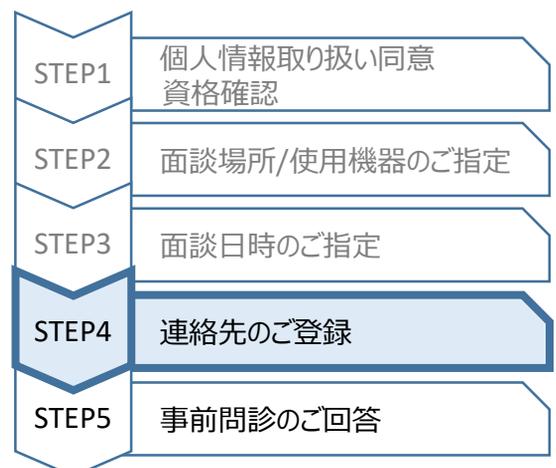
面談予約状況確認

当日の面談をスムーズに行うため、連絡先、事前問診の入力をお願いします。

日時	10/25(火) 11:00 ~ 12:00 日程変更 >
場所	訪問型 沖縄県那覇市長田
資格確認	入力済
連絡先	連絡先 >
事前問診	事前問診 >

⑫次に連絡先を入力します。「連絡先」ボタンを押してください。

#### 面談ご予約 5ステップ



## 2.初回面談予約

### 初回面談予約

メールアドレス

(256桁以内で入力してください。)

メールアドレス (確認用)

(256桁以内で入力してください。)

登録を完了する >

予約状況確認画面へ移動します。よろしいですか?

キャンセル >

はい >

⑬連絡先のお電話番号、メールアドレスを入力したら、「登録を完了する」ボタンを押してください。  
「予約状況確認」画面へ移動します。よろしいですか?と表示されるので、「はい」を押してください。

※面談当日に、ご登録いただいた番号宛てにお電話をさせていただきます。

### 保健指導システム 面談予約状況確認画面

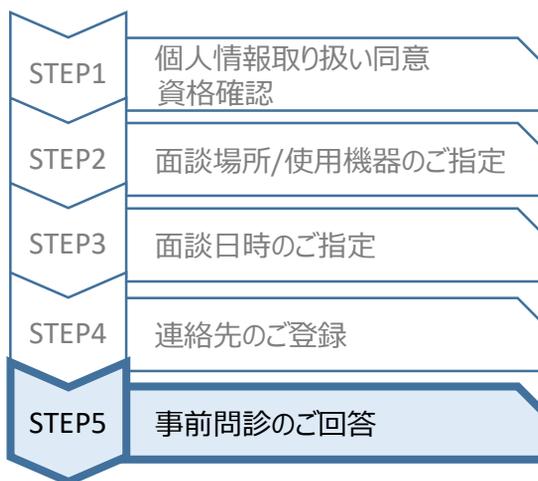
#### 面談予約状況確認

当日の面談をスムーズに行うため、連絡先、事前問診の入力をお願いします。

日時	10/25(火) 11:00 ~ 12:00 日程変更 >
場所	訪問型 沖縄県那覇市長田
資格確認	入力済
連絡先	入力済
事前問診	事前問診 >

⑭「面談予約状況確認」画面へ戻ります。問診票を登録します。「事前問診」ボタンを押してください。

#### 面談ご予約 5ステップ



## 2.初回面談予約

### 初回面談予約

**問診票**

**必須** と記載のある質問は、必ず回答してください。

健康づくりと、健康に対する意識

1 暮らしについて教えてください。 **必須**

1人暮らし（単身赴任を含む）

夫婦二人暮らし

家族と同居

強く感じる

非常に強く感じる

登録を完了する >

⑮問診票画面が表示されます。必要事項を入力し、「登録を完了する」ボタンを押してください。

### 面談予約状況確認

当日の面談をスムーズに行うため、連絡先、事前問診の入力をお願いします。

日時	10/25(火) 11:00 ~ 12:00 日程変更 >
場所	訪問型 沖縄県那覇市長田
資格確認	入力済
連絡先	入力済
事前問診	入力済

⑯事前問診のステータスが「入力済」になったら、問診登録完了です。面談日当日をお待ちください。

## 2.初回面談予約

### 初回面談予約確認・予約変更



①トップのホーム画面から保健指導のアイコンを押してください。



②記録内容確認グラフ画面が表示されますので、「面談予約」ボタンを押してください。

## 2.初回面談予約

### 初回面談予約確認・予約変更

#### 面談予約状況確認

当日の面談をスムーズに行うため、連絡先、事前問診の入力をお願いします。

日時	10/25(火) 11:00 ~ 12:00 <a href="#">日程変更</a> >
場所	訪問型 沖縄県那覇市長田
資格確認	入力済
連絡先	入力済
事前問診	入力済

③面談予約状況確認画面が表示されますので、予約内容をご確認ください。

④予約日を変更したい場合は、日時の項目の「日程変更」ボタンを押してください。

⑤ご希望の日時を選択して、予約完了ボタンを押してください。

※日程変更を行う際は、変更日の登録が必須となりますので、ご注意ください。

※なるべく面談前日17時までに変更のご協力をお願いします。

※どうしても特定保健指導の参加が難しい場合は、P43のFAQをご参照ください。

### 3.初回面談後の必須事項

体重・腹囲・チェンジプラン（取り組み計画）の記録

特定保健指導

重症化予防

訪問指導



①ホーム画面を開き、保健指導のアイコンを押してください。



②「記録内容確認グラフ」が表示されますので、「各種記録入力」ボタンを押してください。

### 3.初回面談後の必須事項

#### 体重・腹囲・チェンジプラン（取り組み計画）の記録

× 記録入力

歩数 食事 行動 睡眠 設定

< 2022/10/4(火)の記録

**チェンジプラン**

	実施	未実施
2pt 大盛りから普通盛りにする	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4pt ポテトチップスを一袋から半袋に減らす	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3pt ウォーキングを1時間行う	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
1pt 缶コーヒーを1日1本までにする	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3pt 休肝日をつくる	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

**体重記録**

79.6 kg

**腹囲記録**

90.8 cm

腹囲の測定方法

BMI -

\*身長が未設定の場合はBMIが算出できません。  
「設定」パネルから身長の登録をお願いします。

**記録する**

記録値の訂正は、当日中のみ可能です。  
本日から14日前までの記録の入力が可能です。

#### ③ <チェンジプランを入力>

実施・未実施のいずれかにチェックを入れてください。

#### ④ <体重・腹囲を入力>

+、- ボタンで数値を記録してください。  
バーをスライドすることでも入力できます。

⑤ 入力完了したら、「記録する」ボタンを押してください。

### 3.初回面談後の必須事項

体重・腹囲・チェンジプラン（取り組み計画）の記録変更

特定保健指導

重症化予防

訪問指導



①ホーム画面を開き、保健指導のアイコンを押してください。

②「記録内容確認グラフ」が表示されますので、「各種記録入力」ボタンを押してください。

③修正したい箇所の数字を修正して、「記録する」ボタンを押すと、修正完了です。

記録内容は、入力した**当日のみ変更可能**です。  
当日以降は変更できませんので、ご注意ください。



記録値の訂正は、当日中のみ可能です。  
本日から14日前までの記録の入力が可能です。

### 3.初回面談後の必須事項

チャレンジ目標の確認

特定保健指導



#### 現在の体重

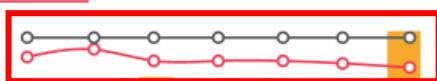
102.3kg

初回体重から **-12.7kg**

目標体重まであと **-2.3kg**

#### 推移

1週間 1ヶ月 3ヶ月 6ヶ月



■ チェンジポイント  
● 目標体重  
● 現在の体重  
● 初回体重

初回面談時に立てた目標を確認することができます。

①ホーム画面を開き、画面下部の「保健指導」のアイコンを押してください。

②

- ・現在の体重
  - ・初回面談時の体重からの変化
  - ・目標体重までの減量数
- を確認することができます。

推移画面では、一定期間内の体重の変化と、チェンジポイント（達成度）をグラフで確認することができます。

期間を変更したい場合は、表示したい期間を押してください。1週間、1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月単位で変更可能です。

### 3.初回面談後の必須事項

チェンジプラン（取り組み計画）の確認

特定保健指導



初回面談時に立てたチェンジプラン（取り組み計画）の内容を、確認することができます。

①ホーム画面を開いてください。

②画面を下にスクロールして「からだ情報を入力してみましょう」のボタンを押してください。



③「記録入力」画面が表示されます。

上部の「行動」アイコンを押すと、チェンジプラン（取り組み計画）を確認できます。

### 3.初回面談後の必須事項

「記録入力画面」への遷移について

特定保健指導

重症化予防

訪問指導



体重や腹囲、チャレンジプランの記録付けを行う「記録入力画面」への遷移は、下記のパターンがあります。ご自身で使いやすい遷移をご利用ください。

#### <①ホーム画面から遷移>

- 1.ホーム画面を開きます。
- 2.画面を下にスクロールして「からだ情報を入力してみましょう」のボタンを押してください。
- 3.「記録入力画面」が表示されます。



#### <②保健指導画面の「各種記録入力」から遷移>

- 1.ホーム画面（左の画面）を開きます。
- 2.保健指導のアイコンを押してください。
- 3.「記録内容確認グラフ」が表示されます。

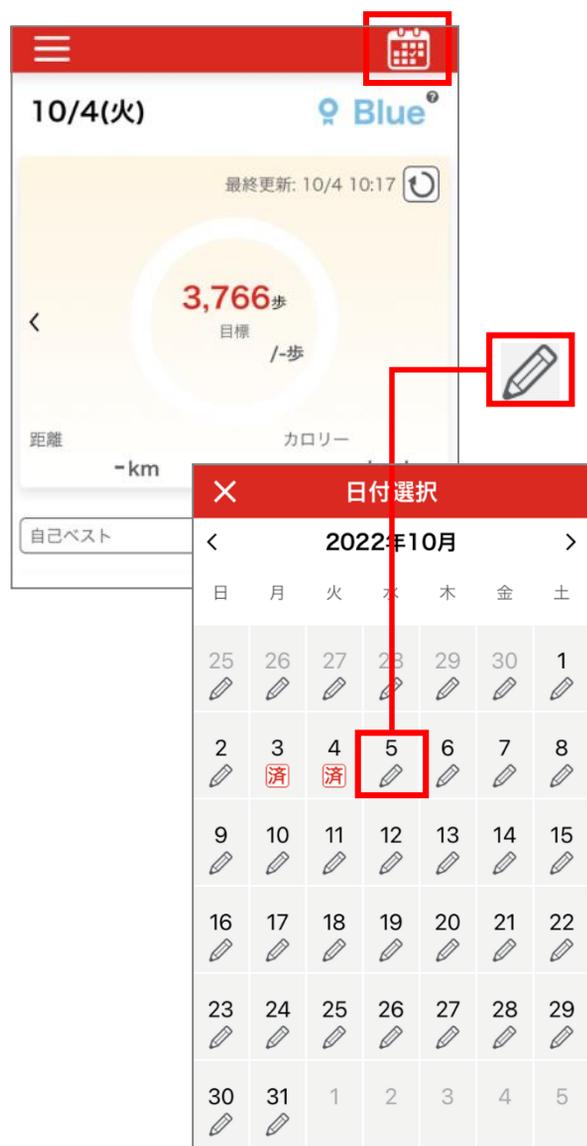
### 3.初回面談後の必須事項

記録入力画面への遷移について

特定保健指導

重症化予防

訪問指導



<③ホーム画面のカレンダーアイコンから遷移>

- 1.ホーム画面（左の画面）を開きます。
- 2.右上のカレンダーアイコンを押してください。
- 3.カレンダーが表示されますので、鉛筆のアイコンがついている日付を押してください。
- 4.「記録内容確認グラフ」が表示されます。

### 3.初回面談後の必須事項

医師の指示確認フォーム入力（※ハイリスク対象者のみ）

特定保健指導

☰ 記録内容確認グラフ

各種記録入力 ▶

**面談予約** ↗

※医師への確認が必要な方もこちら  
本日の達成ポイント

①ホーム画面の保健指導アイコンを押し、記録内容確認グラフ画面を表示、「面談予約」ボタンを押してください。

②面談予約確認画面が表示されます。「医師確認」ボタンを押してください。

保健指導システム 面談予約状況確認画面

当日の面談をスムーズに行うため、連絡先、事前問診の入力をお願いします。

日時	10/01(土) 15:00 ~ 16:00
場所	ICT ※予約完了メールを確認していただき、事前準備をお願いいたします。
資格確認	入力済
連絡先	入力済
事前問診	入力済
医師確認	<b>医師確認</b> >

### 3.初回面談後の必須事項

医師の指示確認フォーム入力（※ハイリスク対象者のみ）

特定保健指導

#### 医師の指示確認フォーム

[●●●●]様の保健指導実施についての伺い

以下の検診結果より受診勧奨値が確認され、特に異常高値（\*\*\*\*）のある方、また現在治療中の病気がある方は保健指導を実施するにあたり「体重目標」と「チェンジプラン」を実施して問題がないかご確認をお願いします。

保健指導期間

3か月

検索項目・数値

#### 上記内容について

<input type="checkbox"/>	①保健指導を中止するよう言われました。
<input checked="" type="checkbox"/>	②保健指導を継続して問題ない。

※入力には必ず本人が行ってください。

戻る > 登録 >

③「医師の指示確認フォーム」が表示されますので、内容をご確認ください。

④どちらかのチェックボックスにチェックを入れて「登録」ボタンを押してください。

## 4.面談後のアプリ活用

### アプリの機能一覧

ご参加いただくプログラムや所属されている健康保険組合等により、使用できる機能が一部異なります。お手元に届いたご案内等にてご確認ください。

アプリ機能	事業							
	一般の方		特定保健指導		重症化予防		訪問指導	
	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
健康ポイント	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし
面談予約・確認 (P13)	×	×	○	○	○	○	○	○
体重 (P23)	○	○	○	○	○	○	○	○
腹囲 (P23)	○	○	○	○	○	○	○	○
行動 (チェンジプラン) (P23)	×	×	○	○	×	×	×	×
取組 (取り組み計画) (P23)	×	×	×	×	○	○	○	○
歩数運動 (P33)	○	○	○	○	○	○	○	○
血圧 (4回/日) (P35)	○	×	○	×	○	○	○	○
食事記録 (P36)	×	×	○	○	×	×	×	×
睡眠時間 (P39)	○	○	○	○	○	○	○	○
ハピルスカード (P40)	×	×	○	○	×	×	×	×
ガイドブック閲覧 (P41)	×	×	○	○	×	×	×	×

## 4. 面談後のアプリ活用

歩数の記録（ヘルスケア、GoogleFitとの連動）

特定保健指導

重症化予防

訪問指導



①ホーム画面の左上にある三本線をタップし、メニューを開いてください。



②アプリ設定の欄にある「歩数連携」を「オン」にしてください。

### 歩数連携

ヘルスケアアプリと連携すると歩数情報が自動で更新されます。連携しますか？

今後表示しない

今はしない  **連携する**

③左の画面が表示されたら「連携する」を押してください。(次回以降の確認が不要の場合は、「今後表示しない」の枠にチェックを入れてください)

④Google Fit(AndroidOS)、ヘルスケア(iOS)との連携が完了し、自動で日々の歩数が記録されます。

## 4.面談後のアプリ活用

歩数の記録（手動入力）

特定保健指導

重症化予防

訪問指導

記録入力

歩数 食事 行動 睡眠 設定

< 2022/10/12(水)の記録

歩数入力

歩数 6,538 歩

※自動連携中は入力できません

コメント

ここにコメントを入力

記録する

本日から14日前までの記録は修正が可能です

①TOPのダッシュボード画面から、下へスクロールして「からだ情報を入力してみましょう」を押し、記録入力画面を開いてください。

左上の「歩数」アイコンを押してください。

②歩数記録画面が表示されますので、歩数の入力欄に、数字を入力してください。

コメントを記録したい場合は、コメント欄にご入力ください。

③入力が完了したら「記録する」を押してください。

※Google Fit(AndroidOS)、ヘルスケア(iOS)と連動している場合は、手動入力できませんのでご注意ください。

## 4.面談後のアプリ活用

血圧の記録

特定保健指導

重症化予防

訪問指導

記録入力

歩数 食事 行動 **血圧** 睡眠 設定

< 2021/2/1 (月) の記録 >

血圧

	朝	昼	夕	晩
測定場所				<input checked="" type="radio"/> 家庭 <input type="radio"/> 診察
		最高	最低	
1回目		112	72	/mmHg
2回目		98	70	/mmHg
平均		105	71	/mmHg

※選択中の時間帯のみ登録します

記録する

本日から14日前までの記録は修正が可能です

①TOPのホーム画面から、下へスクロールして「からだ情報を入力してみましょう」ボタンを押し、記録入力画面を開いてください。

「血圧」アイコンを押してください。

②血圧記録画面が表示されます。「朝」「昼」「夕」「晩」から測定した時間帯を選択、測定場所、数値を入力してください。

③入力が完了したら「記録する」ボタンを押してください。

## 4.面談後のアプリ活用

食事の記録

特定保健指導

①TOPのホーム画面から、下へスクロールして「からだ情報を入力してみよう」ボタンを押し、記録入力画面を開いてください。「食事」アイコンを押してください。

②食事記録画面が表示されます。左の画面を押し、登録したい写真をアップロードして、時間帯を選択してください。

※投稿する写真のサイズは10MB以下を推奨いたします。サイズが大きいと登録できない場合がございます。

③入力が完了したら「記録する」ボタンを押してください。

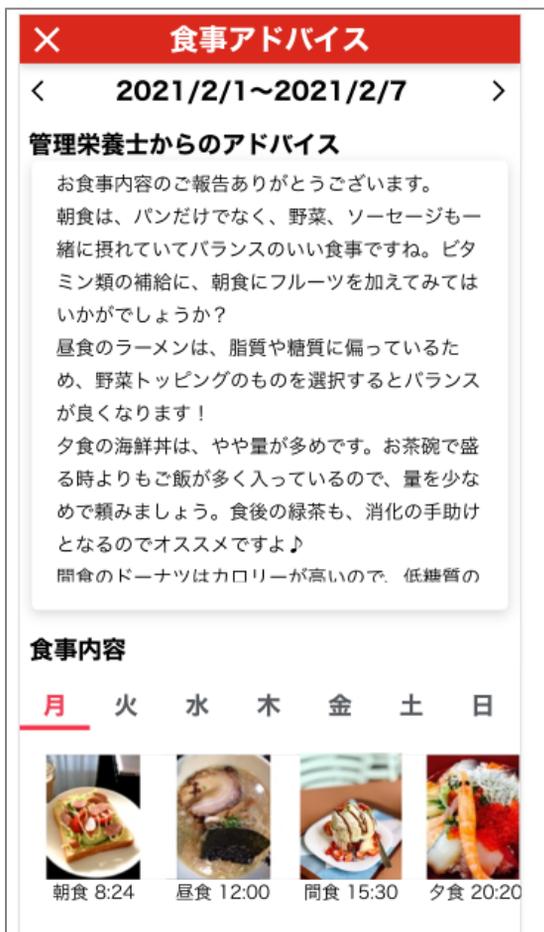
## 4.面談後のアプリ活用



①TOPのホーム画面から、下へスクロールして「からだ情報を入力してみましょう」ボタンを押し、記録入力画面を開いてください。「食事」アイコンを押ししてください。

②食事記録画面が表示されます。「食事アドバイスへ」ボタンを押ししてください。

③届いた食事アドバイスをご確認いただけます。



### 食事アドバイスサービスのご利用条件

食事アドバイスサービスをご利用いただくためには、下記の条件を満たしている必要があります。

- ①1週間(月~日)の内に夕食の写真を3日間以上投稿する
- ②1週間(月~日)のうちに食事写真を2日間2食以上投稿する

※食事アドバイスは、初回面談から1か月間限定のサービスです。

※画像の登録からアドバイスが届くまで1週間を目安にお待ちください。

※画像はイメージです。実際の内容とは異なる可能性があります。

## 4.面談後のアプリ活用

マイノートについて

特定保健指導

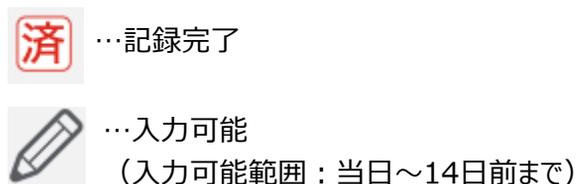
重症化予防

訪問指導



①ホーム画面の右上にある、カレンダーのマークを押してください。

②日付選択画面が表示されます。日付に表示されているアイコンは、それぞれ下記の内容を表しています。



空欄 …入力、編集不可



② **済** をタップするとマイノートが開きます。

記録した内容を確認することができます。

## 4.面談後のアプリ活用

睡眠の記録

特定保健指導

重症化予防

訪問指導

×

記録入力

歩数 食事 行動 血圧 **睡眠** 設定

< 2021/2/1 (月) の記録 >

睡眠記録

🌙 就寝時間 11:45

☀️ 起床時間 8:00

睡眠時間 8:15

記録する

本日から14日前までの記録は修正が可能です

①TOPのホーム画面から、下へスクロールして「からだ情報を入力してみましょう」を押し、記録入力画面を開いてください。

「睡眠」アイコンを押してください。

②睡眠記録画面が表示されます。就寝時間、起床時間の数値を入力してください。

③入力が完了したら「記録する」ボタンを押してください。

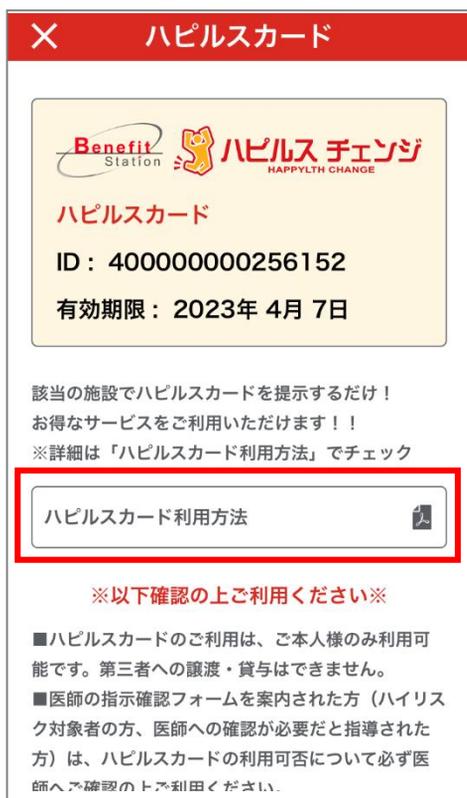
## 4.面談後のアプリ活用

ハピルスカードについて

特定保健指導



①TOPのホーム画面を開き、スクロールをして「ハピルスカード」ボタンを押してください。



②ハピルスカードが表示されます。

ハピルスカードとは

ベネフィットワンと提携しているフィットネスをお得にご利用いただけるカードです。

提携フィットネスのご利用時にハピルスカードを店舗受付でご提示いただくと、1回ごとの都度利用料金だけでご利用いただけます。月会員になる必要はございません。詳しいご利用方法は、「ハピルスカード利用方法」よりご確認ください。

## 4.面談後のアプリ活用

ガイドブック閲覧について

特定保健指導



①ホーム画面を開き、保健指導のアイコンを押してください。

### 指導

食事アドバイスを確認する

初回面談ガイドブック

②記録内容確認グラフ画面が表示されますので、「初回面談ガイドブック」のボタンを押すと、ガイドブックPDFが開きます。



HOME



保健指導



お知らせ



入力

## 5.実績評価の報告

### 実績評価票の入力



支援終了後に、実績評価票の通知がプッシュ通知（またはメール）で届きます。通知が届いたらアプリの「お知らせ一覧」より、実績評価票の入力をしてください。

①ホーム画面の「お知らせ」アイコンを押してください。

The screenshot shows the '実績評価票画面' (Performance Evaluation Form) within the '保健指導システム' (Health Guidance System). At the top, it says 'ログアウト' and 'と記載のある質問は、必ず回答してください。' (For questions marked with a red square, please answer them). Below this, there's a section for '実績評価票' (Performance Evaluation Form) with a '1 現在の体重と腹囲' (Current weight and waist circumference) question. Underneath, it says '取得方法 必須' (Acquisition method: Required) and has a checkbox for '間取り' (Floor plan). Below that, there's a section for '7 ご意見・ご要望' (Your opinion/requirements) with the text '今回の事業に関するご意見・ご感想を教えてください。' (Please tell us your opinion/feelings about this project). At the bottom, there's a red button labeled '登録を完了する >' (Complete registration >).

②お知らせ一覧画面が表示されます。実績評価票のお知らせを押すと、実績評価票の入力フォームが表示されますので、体重や腹囲、生活習慣の変化などをご記入ください。

③最後までご入力いただいたら「登録を完了する」ボタンを押して報告完了です。後ほど評価結果票が通知されますので、ご確認ください。

### アカウント作成について

Q.既にベネアカウントを持っている場合、新しく作成は必要？

A.①保険者（ご所属の健康保険組合等）がベネフィット・ワンのサービスを利用している場合は、新規作成は不要です。既にお持ちのアカウントでアプリへログインしてください。

②

①に該当せず、雇用主（ご所属の会社等）がベネフィット・ワンのサービスを利用している場合は、初回ログイン後「既に作成済みのベネアカウントへ紐づけたい場合はこちら」から紐づけをお願いいたします。紐づけ後、既にお持ちのアカウントのID・パスワードで保健指導サービスをご利用いただけます。

Q.前回はベネフィット・ワンで保健指導を受けたが、ベネアカウントの登録は必要？

A.ベネアカウントの登録をお願いいたします。ただし、2023年4月1日以降に保健指導に参加したことがあり、ベネアカウントを発行済みの場合は、新規作成は不要です。

Q.自分がベネアカウントを持っているかどうか分からない

A.思い当たるメールアドレスとパスワードでログインしてください。ログインできなければ、パスワード再発行手続きをお試しください。それでもメールアドレスの登録がなければ、次ページのサポートダイヤル「0120-571-766（通話無料）」までお問い合わせください。

Q.パスワード、ログインIDを忘れてしまった

A.ログイン画面の「ログインID・パスワードがご不明な方」から、パスワードリマインドを行ってください。再設定用のURLが記載されたメールが、ご登録されたメールアドレスに送信されます。そこからパスワード、ログインIDの再設定をお願いいたします。

### アプリのインストールについて

Q.面談が予約出来たらアプリはアンインストールしても良い？

A.アンインストールせずご利用いただくことを推奨いたします。支援期間中や支援終了後も、記録付けにご活用いただけます。

### 面談の予約について

Q.変更期限を過ぎてしまったが、日時を変更するにはどうしたらいい？

A. お手数ですが、サポートダイヤル「0120-571-766（通話無料）」までご連絡ください。

## 6.よくあるご質問

Q.初回面談をもう一度受けたい

A.同一年度中に参加できる回数は、お一人様1回までとなっております。ご了承ください。

Q.初回面談の都合がどうしてもつかないが、どうしたらいい？

A.どうしてもご都合がつかない場合は、先の日程を仮でご予約ください。ご都合が付き次第、再度日程変更を行ってください。

### アプリの使い方について

Q.支援期間が終了したら、アプリは使用できなくなる？

A.引き続きご利用いただけますが、一部機能が使用できなくなります。P.32の機能一覧をご参照ください。

Q.支援終了後もアプリを使いたいですが、どの機能が使える？

A.歩数記録・血圧記録・睡眠記録の機能がご利用いただけます。

## サポートダイヤル

運営委託先：株式会社ベネフィット・ワン

**0120-571-766** (通話無料)

[受付時間]

平日 9:00～20:00

土日祝 9:00～17:30