

「アコム健康保険組合 ウェルネスナビ」 健康ポータルサイト利用ガイド



目次

1.健康ポータルに登録しよう

•	初回登録・	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	3~	-1	0
---	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	---

2.健康ポータルを活用しよう

•	健康記事の閲覧・・・・・	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	• 11
•	マイログ(健診結果の確認)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	· 12~13

3.マイリスク

・マイリスク・主な表示内容・	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•14~18
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------

4.健康ポイントサイト接続方法

•	接続方法・	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	19)
---	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

5.お問合せ先

•	ウェノ	レネスナ	-ビお	問合せ先・	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	20	
---	-----	------	-----	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--



健康ポータルに登録すると健康に関する様々な記事や、健診結果を閲覧することができます。まずは初回登録を完了させてください。

●初回登録方法





2回目以降は、初回登録時にご自身で 設定したIDとパスワードでログイン してください はじめてご利用になる際は、 「初回登録」より、初回登録 手続きを行ってください。

●初回登録(初回認証)

下記赤字の入力ルール	を確認して「 初回認	8証」をしてください。		
入力ルール]			
保険者番号:	06138457 (1	全員一律で左記入力)		
被保険者記号:	※被保険者記号5桁	例)被保険者記号1234	→ 01234	※枝番は入
被保険者番号:	※被保険者番号8桁	例)被保険者番号1234	\rightarrow 00001234	ください
氏名カナ :	※氏名カナは全て大 例)山田京子の場合	文字カナで入力してくだ 、「ヤマダ キヨウコ」:	さい が正しい入力	
<u>トップ</u> > <u>初回登録</u> > 初回認証				
SIGNUP 初回認証				
step1 初回認証 メール	step2 Step3 アドレス登録 情報登:	_{Step4} 録 生活習慣の入力	Step5 登録情報確認 1	Step6 登録完了



声ポーム	カルに登録したる
ar/11>	がと豆球しよう
初回登録	(メールアドレス入力)
ご自身の メーノ	ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー
てに同意をチ	· エック を行い「 登録する 」を押してください。
<u>注意</u>	スマートフォンの設定で、受信拒否設定やドメイン指定をされているたい。 「 のわった co in 」からのメールを受け取れるよう設定をお願いしま
SIGNUP	
step1 初回認証	Step2 Step3 Step4 Step5 Step6 メールアドレス登録 情報登録 生活習慣の入力 登録情報確認 登録完了
	メールアドレスを入力してください。
	 本メールアドレスは、ユーザーID・パスワードをお忘れの際のリマインダー機能、弊社からのご案内(レ コメンド記事の更新、ポイント通知等)や、ご所属団件様からのお知らせ等に利用いたします。
	 メールアドレスは、ログイン後の「プロフィール編集」で変更可能です。 スマートフォンのメールアドレスにで登録する場合、指定ドメイン(@bohc.co.jp)からのメールを受信 できるように認定してください。
	メールアドレス 🚳 メールアドレスを入力してください
	メールアドレス(確認) メールアドレス(確認)を入力してください
	メール配信 2000 レコメンド記事の支新時等に通知メールを配信します。
	○通知メールを受け取らない
	母しまれのあわれいこういて ● □ 日谷ナス
	1. お取り扱いする個人情報の内容
	 (1)初回登録等でご登録いただくご本人様情報(メールアドレス、生活習慣等) (2)WEBサイト上でご登録いただく健康弊新情報 (2)エスーズ (2)エスーズ (2)エスーズ (2)エスーズ (2)エスーズ (2)エスーズ (3)エスーズ (3)エスーズ (3)エスーズ (4)エスーズ (4)エスーズ (5)エスーズ (5)エスーズ
	(3) 王達高(自治本、陳原本通知言などの決議者及び、正希・四将)より受死失打に強 づきご提供いただく情報(氏名、生年月日、住別、健康妙新宿果、レゼプト等)
	 1 情報の保存・管理について 本サービスにて取得した個人情報は、廠正な管理の下で安全に保管・管理します。個人情
	朝の処理を外部に委託するなどの場合は、当社の既正な管理の下で行います。
	3. 個人情報の利用目的について ご提供いただく個人情報の利用目的は以下のとおりです。
	 ・健康情報の提供 ・健康物新結果、レセプト等データ管理サービスの提供
	●母する 0



●初回登録(メールアドレス入力)確認







●初回登録(メールアドレス入力)確認メール

メールアドレス登録完了後、下記「**確認メール**」が届きますので メール文面にあるURLをアクセスいただき、初回情報をご登録ください。

確認メールが届かない場合は入力された情報に誤りがございますので 初回登録を最初からやり直してください。



特に、スマートフォンのアドレスを登録いただいた方は、 <u>受信拒否設定やドメイン指定</u>により、メールが届いていないケースがあります。 「 @bohc.co.jp 」からのメールを受け取れるよう設定をお願いします。

	1	
差出人 <o.auto-reply@bohc.co.jp></o.auto-reply@bohc.co.jp>		
件名 Fwd: 【健康ポータル】初回情報登録		
宛先		
Forwarded Message		
Subject:【健康术-夕儿】初回情報登録		
Date:		
From:株式会社 ベネフィット・ワン <o auto-reply@bobc.co.ip=""></o>		
To:		
この度けハビルフ 健康ポータルをご利用いただきなりがとうございます		
て記のリロにアクセスいただキ、如同性却なず発得ください		
下記のの代目にアクセスのにとき、初回時報をと豆球へとさい。		
【勿同唐起烝母] [0] 】		
[初回]用我豆球ORL]		LIRI をクリック
nups://nappyith.com/register/step3/az0ac66202ic905a55eaz5106abacad1164b1eu5	K	V DOA
※大マールにおと坐たりのおいお友接け、お子物方才が工記お問い合わせ生まえで連絡ください		× PO/ N
※本メールにの心当にりのないの各様は、の子女ですが下記の向い合わせ元までこ連絡へについ。		
本メールは、当り1トより、日勤で达信してのります。		
こちらのメールは法信専用アトレスのため、こ返信いたたいてもお合えできません。		
あらかじめこう承くたさい。		

ハピルス健康ポータルサポートデスク		
portal@bohc.co.jp		
※平日9:00~18:00 土日祝休		



●初回登録(情報登録)

このサイトのログイン時に使用するユーザーID・パスワードを設定します

ユーザーID: メールアドレスで登録、もしくはご自身で設定

パスワード: ご自身で設定 ※半角・英数字・記号を全て1文字以上含めてください





●初回登録(アンケート入力)

アンケートに回答いただくと回答結果に応じ、**あなたにオススメの健康記** 事を「レコメンド」欄に表示します。ぜひ回答をお願いします。

step1 刀回認証	2	step2 メールアドレス登録	step3 Step4 情報登録 生活習慣の入力	step5 step 登録情報確認 登録:
	3	E活習慣にご回答いただ。	くことで、回答結果に応じたオススメの記事を「レコメ	ンド」に表示します。
Γ			吸っていない・禁煙中	0
	1	喫煙	禁煙したい	0
			殿煙中	0
			気をつけている	0
		47	少し気を付けている	0
	2	R.	あまり気を付けていない	0
			全く気にしていない	0
			定期的な運動習慣あり	0
	2	が開始	定期的な運動習慣なし	0
			お酒は飲まない	0
		457	週1回以下	0
	4	EX12	週2~6日	0
			毎日	0
			取り組み中	0
	_		近いうちに取り組む予定あり	0
	5	1911年1月1日	必要性は感じている	0
			取り組みの必要性を感じない	0

●初回登録(登録完了)

青報研究				
step2 メールアドレス登録	step3 情報登録	_{Step4} 生活習慣の入力	steps 登録情報確認	step6 登録完了
以下の情報でよろしけれる	〔. 「登録する」ボタン	を押してください。		
ユーザーID				
秘密の質問	出生地は?			
秘密の質問の答え				
	入力画面	に戻る 0		
	費録	ৰুৱ 📀		222
	情報確認 Step2 メールアドレス登録 以下の情報でよろしければ ユーザーID 秘密の質問の答え	新報確認 メールアドレス登録 情報 登録 以下の情報でよろしければ、「登録する」ボタン ユーザーID 秘密の質問の答え 入力 首番 登録	情報確認 Step2 Step3 Step4 メールアドレス登録 情報登録 生活習慣の入力 以下の情報でよろしければ、「登録する」ボタンを押してください。 ユーザーID 秘密の質問の答え 人力育面に戻る ● 登録する	情報 登録 Step1 生活習慣の入力 Step5 登録情報確認 以下の情報でよろしければ、「登録する」 ポタンを押してください。 ユーザーID 秘密の質問の答え 出生地は ? 人力 首 面 に 戻る () 2 登録する 2



<u>ップ</u> > <u>初回登録</u> > 登録完了					
	完了				
step1 初回認証	Step2 メールアドレス入力	Step3 情報登録	Step4 生活習慣の入力	Steps 登録情報確認	steps 登録元了
		ご登録ありがとう	ってざいました。		
	引き	続き、「健康ポータル」	サイトをお楽しみください。		
		トップ	へ戻る 0		

初回登録が完了メッセージを確認後、「**トップへ戻る**」を押して サイトのトップへ戻ってください。

健康ポータルを活用しよう

●健康記事の閲覧

専用サイトでは、健康レシピ・健康コラム等の健康に関する情報を閲覧できます ※情報は随時更新されます

レコメンド記事

「高血圧」「糖尿病」「脂質

異常症」の運動のタイミング

とは?



回答結果に応じて、あなた にオススメの記事をご紹介



「ケア・ウォーキング」のポ

イントは?

粉豆腐を衣にして糖質オフ。 揚げていないので更にヘルシ ーな唐揚げです。カリカリの 食感が楽しめ新米に合います。



ビジネス健康術

レコメンド欄は、「健康診断の結果」 やプロフィール編集で登録いただいた アンケートなどから、おすすめの 健康記事を表示いたします。

※初回登録で、ご登録いただいたメール アドレスヘレコメンド記事が更新された 際に、メールでご連絡いたします。 ぜひご活用ください。

健康コラム





健康レシピ



健康エクササイズ





健康ポータルを活用しよう

●マイログ(健診結果の確認)

ご自身の健診結果数値を見える化し、経年で管理するサイトです。 年1回受けていただいた健診結果が反映されます。

(健康ポータル ログイン後トップ画面)

	रि रावम	健康 ポイント	よう ペネフィット ステーション
INFORMATION 大切なお知らせです。必ずお読みください。 2017.10.10 初回登録について(登録がうまくいかない方)	お知らせ一覧 💽	TOD/ 10/26 alukačeli	(THU)
(マイログページ トッ	プ画面)	6	B
(マイログページ トッ アコム健康保険組合 ウェルネスナビ	プ画面)	マ 世 調 ポイント	B AR719h 29-585
(マイログページ トッ アコム健康保険組合 ウェルネスナビ トッズ > マイログ MY LOG マイログ	プ画面) マーの	е жала лі-(>)-	گ ۸۹۲۵۲۹۶۲ ۲۳-532



注意した方がいい病気の情報の確認ができます。疾病リスクのある病気は赤く点滅します。 赤いアイコンをクリックすると、疾病リスクのある病気を予防・改善させる生活習慣生活習 慣のポイントが表示されるため、参考に健康増進に役立ててください。

死

疾

マイリスク

健診結果数値から自分の生活・人生に与える『リスクの評価』へ



死亡リスク	死亡確率	今後10年以内で死亡に至る確率の推移
	死亡原因	死に至った場合の原因を三大疾病ごとに割合で表示
疾病リスク	罹りやすさ	三大疾病や慢性疾患への罹りやすさを同性同年齢平均と比較した相対倍率
健康余命	健康余命	今後健康に暮らせる期間として、7日以上の長期入院に至ることなく暮らせる平均年数

マイリスク

1. リスク年齢



2-1. 入院リスク (入院確率)



2-2. 入院リスク(予想入院日数)



2-3. 入院リスク(予想入院費用)



マイリスク

3-1. 死亡リスク(10年以内の死亡確率)



4. 疾病リスク





3-2. 予想死亡原因

5. 健康余命

		安部・調定日:2018/09/18 予測日:2018/09/18
ジリスク年齢	○ ○	〇 計算 計算 第 #
あなたの健康余命は	17 3	E C
	1.9 # ct.	モくらいと想定されます。
同性同年齢の平均に		
同性同年齢の平均に 種原余命とは、あなたが今後健康	に暮らせると期待される平均期間	ಾರಕ.

マイリスク 6-1. 同性同年齢比較 6-2. 同性同年齢比較(項目ごとの影響) マイレポート あなたの良い・悪い項目 受診・順定日:2018/09/18 | 予周日:2018/09/18 健康リスクへのインパクト マイレポート -2.0年 -1.0年 +1.0年 +2.0年 必 疾病リスク Y 9 ÷. 尿タンパク リスク年齢 入院リスク 死亡リスク 健康全命 過去比較 飲酒 既往歴 (肝臓病) あなたの 健康余命 マ を同性同年齢と比較 中性脂肪 同性同年齢の平均とくらべて あなたの悪いところ 生同年齢の平均とくらべ7 血糖/HbA1c あなたの良いところ 検査項目 機能 健康余命 検査項目 機能 尿糖 健康余命 尿タンパク 💿 喉潭 💿 昭振・辰 +0.25年 生活習慣 心雷冈 (左至肥大) - 1.69年 既往歴(高血圧) 📪 款酒 😱 生活習慣 + 0.23年 循環器 既往歴(肝臓病) 🧰 総コレステロール 🕕 既往歴 (糖尿病) 肝臓 +0.15年 后首 クレアチニン (1) 中性脂肪 (?) BRH +0.13年 昭振・尿 - 0.56年 既往歴 (臀藏病) 血糖/HbA1c 🕐 糖代謝 +0.10年 ALT (GPT) 所開業 収焙期血圧 (最高血圧) _ ▶ - 0.22年 - 0.15年 腎臓・尿 +0.04年 尿糖 (7) 2618.92 既往歷 (脂質異常症) 体重 🕐 心電回(左室肥大) 📪 心臓 + 0.02年 体型 キースワグナー度 糖代謝 - 5.64年 既往歷(穩尿病) 📀 + 0.02年 合計 (KW) 既往歷 (臀腦病) **(?)** 腎臓・尿 + 0.01年 既往歴 (心臓病) 民往歴(脂質異常症) (7) 脂質 + 0.014 既往歴 (脳卒中) キースワグナー度(KW) 😱 循環器 +0.01年 既往歴(心臓病) 📪 心臓 + 0.01年 心電図 (心房編動) 既往歷(腦卒中) 🕐 循環器 +0.01年 心電図(心房細動) (1) 心臓 +0.00年 HDI コレステロール HDLコレステロール (1) + 0.004 脂質 体重 + 0.98年 合計 双縮明血圧 (最高血圧) ALT (GPT) 同性同年齡の健康余命は あなたの良いところで あなたの悪いところで あなたの健康余命は クレアチニン **21.92**年 +0.98_年 -5.64_年 **17.26**年 -総コレステロール です。 既往歴 (高血圧) になりました。 延びました。 短くなりました。

7-1. マイランキング(リスク年齢ランキング) 7-2. トップ20

ランキングは	t · · ·	•	l	84	10 番 /1,4	日 173人	とな	ります。		
7歳男性のマイリス リスク年齢は、20歳が 「20歳」と予測された 同じ表示リスク年齢の8	スク参加書 戦争、99歳が 豊合は20歳以 皆合でも、ラ	新たわけ が最大と 以下、「	ナるリスク なります。 99歳」の幅 がに差異が6	7年齢によ 1合は99歳以 153場合があ	:るランキ: 上とご理解く ります。	ノグです。 ださい。				
				5	ンキング	推移				
1週間 1	か月 3	か月	6か月	1年	2年	5年	7年	10年	15年	20年
1500,	左(右(あなた あなたの。	ヒロからの割	☆ <mark>○</mark> 入力	にたより上位 ロデータ更新	あなた ● ランキ	より下位 シグ更新		7 0%
1250.										- 20%
1000.	×									- 40%
750.								_	_	- 60%
250,		-								- 80%
0.	لم 9/18	9/19		9/20	9/21	9/22	9/23	9/2	1	100% 今日

	ランキングトップ20				ランキング前後の方々				
ランク	ニックネーム/ID	リスク年齢	実年齢差	53	ック	ニックネーム/ID	リスク年齢	実年齢差	
1	********	40.08歳	-6.92歳	83	31	********	50.35歳	+3.35歳	
1	********	40.08歲	-6.92歳	83	31	********	50.35歳	+3.35歳	
3	*******	40.08歳	-6.92歳	83	33	*********	50.35歲	+3.35歳	
4	********	40.11歳	-6.89歳	83	34	********	50.36歳	+3.36歳	
4	********	40.11歳	-6.89歳	83	34	********	50.36歲	+3.36歳	
6	********	40.11歳	-6.89歳	83	36	********	50.36歳	+3.36歳	
7	********	40.24歲	-6.76歳	83	37	********	50.38歳	+3.38崩	
7	********	40.24歳	-6.76歳	83	37	*********	50.38歳	+3.38歳	
9	********	40.24歳	-6.76歳	83	39	********	50.38歳	+3.38崩	
10	********	40.47歳	-6.53歳	84	40	902000012	50.42歳	+3.42前	
10	********	40.47歳	-6.53歳	84	41	******	50.42歳	+3.42前	
12	********	40.47歳	-6.53歳	84	41	********	50.42歳	+3.42前	
13	********	40.61歳	-6.39歳	84	43	********	50.42歳	+3.42歳	
13	********	40.61歳	-6.39歳	84	44	*********	50.44歲	+3.44崩	
15	********	40.61歳	-6.39歳	84	44	********	50.44歲	+3.44前	
16	********	40.79歳	-6.21歳	84	46	********	50.44歳	+3.44歳	
16	********	40.79歳	-6.21歳	84	47	********	50.53歳	+3.53節	
18	********	40.79歳	-6.21歳	84	47	*********	50.53歲	+3.53歳	
19	********	41.01歳	-5.99歳	84	49	********	50.53歳	+3.53崩	
19	********	41.01歳	-5.99歳	85	50	*********	50.53歲	+3.53歳	
				85	50	********	50.53歳	+3.53歳	

喫煙

47歳男性のマイリスク参加者におけるリスク年齢の上位20人と、あなたの前後の方20人です。



8-1. マイチャレンジ(改善目標入力) 8-2. シミュレーション結果

マイチャレンジ 改善目標入力			
検査結果の改善を目指すか、運動	動など生活習慣の改善を	目指すか選んでください。	
検査結果	目標	生活習慣	目標
日頃の努力で改善可能な検査項目や 算してください。 基準範囲内、あるいは現状と基準値 ※現状の価が最新価でない場合は、 <u>マイレポー</u>	生活習慣には、以下のよう との間の値が入力できます。 <u>- ト作成</u> で更新してください。	なものがあります。あなた <i>0</i> 。	D改善目標を入力し、効果を試
	現状	目標	基準範囲
身体测定			
体重 💿	57.8kg	kg	52.2~70.3kg
备璟嚣系(生理学的)検査			
最高血圧(収縮期血圧) 💿	103mmHg	mmHg	\sim 139mmHg
脂質・糖質代謝検査			
中性脂肪(トリグリセライド) 💿	51mg/dl	mg/dl	30~149mg/dl
HDLコレステロール 💿	98mg/dl	mg/dl	40~119mg/dl
ヘモグロビンA1c(HbA1c) (NGSP) 💿	5.2%	%	~5.5%
生活習慣			
飲酒習慣 💿	致む	 もともと飲まない 飲む やめた(ドクターストップ) やめる/やめた(自主的 新潟) 	※もともと気まない方、あるいは 配にやめた方は変更できません。

1標を達成した場合、あなた(こは、最新の検査結果をもと) にわる絵香膳点での顔原目ス。	の健康リスクは以下 こ現在の年齢で再計 なとは思わることが	ようになります。 にた健康リスクが表示されており . h = +	、マイレポートやマイカルテ
	現状	改善後(目標)	改善効果
実年前	47歳		
リスク年齢	54.5 ☆	50.4歳	- 4.1 _歳
寅年齢差 (リスク年齢 - 実年齢)	+ 7.5 歳	+3.4歳	- 4.1 歳
健康レベル	866 番目 /1000人	679番目	- 187 ∰目
入院確率 (7日以上/10年間)	26.8 %	22.7%	- 4.0%
健康余命	17.3 年	19.4 #	+ 2.1 #

9-1. グラフ管理機能(例:リスク年齢) 9-2. 例: 罹りやすさ





健康ポイントサイト接続方法

健康ポータルサイト



健康ポイントサイトログイン画面



※健康ポイントサイト(<u>https://hlpt.benefit-one.inc/</u>)に直接アクセスすることもできます。

問い合わせ先

●ウェルネスナビお問合せ先

<u>【サイトの利用方法・商品交換・パスワード不明・</u> システムトラブル等】

(株) ベネフィット・ワン

TEL 0800-919-7015(平日:10時~18時)

point.happylth-info@bohc.co.jp

【<u>健康ポータル事業について</u>】

健康保険組合 東京健康相談室 電話番号: 03-6852-0023