

アコム健康保険組合
ウェルネスナビ

「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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～10

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.健康ポイントサイト接続方法

- ・接続方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

4.お問合せ先

- ・ウェルネスナビお問合せ先・・・・・・・・・・・・ 15

健康ポータルに登録しよう

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

【WEBサイトURL】パソコンやスマートフォンからアクセスしてください。

<https://happyth.com/> **ハピルス健康ポータル**

検索

※アクセス後、右下の「初回登録」をクリック

健康ポータル **ハピルス** HAPPYLTH

COLUMN
健康コラム

暮らしをサポートするお役立ち情報をお届けします。

記事一覧

BUSINESS
ビジネス健康術

ビジネスに役立つ健康術をお届けします。

TODAY
6/12 [WED]
こんにちは
ゲストさん

LOGIN
ログイン

ユーザーID
パスワード

状態を保存する

ログイン

初回登録

MY LOG
マイログ

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。

健康ポータルに登録しよう

●初回登録（初回認証）

下記赤字の入力ルールを確認して「初回認証」をしてください。

入力ルール

保険者番号： **06138457** （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** ※枝番は入力しないでください

被保険者番号： ※被保険者番号8桁 例) 被保険者番号1234 → **00001234**

氏名カナ： ※氏名カナは全て大文字カナで入力してください
例) 山田京子の場合、「ヤマダ キョウコ」が正しい入力

[トップ](#) > [初回登録](#) > 初回認証

SIGNUP 初回認証

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス登録

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

本人確認を行います。以下の項目に入力を行い、「認証する」ボタンを押してください。

保険者番号

被保険者記号・番号

氏名カナ

※認証が上手くいかない場合、小文字を大文字に置き換えて再度お試しください
例) ベネフィット タロウ ⇒ ベネフィット タロウ

認証する



※入力内容に不備があった場合は、エラーメッセージが表示されます。エラーメッセージが表示された場合は、再度正しい内容をご入力ください



健康ポータルに登録しよう

● 初回登録（メールアドレス入力）

ご自身のメールアドレスの登録・メール配信の選択・個人情報の取り扱いについて同意をチェックを行い「登録する」を押してください。

注意

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方は「@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

SIGNUP メールアドレス入力

Step1 初回認証 Step2 **メールアドレス登録** Step3 情報登録 Step4 生活習慣の入力 Step5 登録情報確認 Step6 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、ご所属団体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て登録する場合、指定ドメイン（@bohc.co.jp）からのメールを受信できるように設定してください。

メールアドレス **必須**

メールアドレス(確認) **必須**

メール配信 **必須** レコメンド記事の更新時等に通知メールを配信します。
 通知メールを受け取る
 通知メールを受け取らない

個人情報の取り扱いについて **必須** 同意する

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本人情報（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診断情報
(3) 主債者（自治体、健康保険組合などの保険者及び、企業・団体）より委託契約に基づきご提供いただく情報（氏名、生年月日、性別、健康診断結果、レセプト等）

2. 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、厳正な管理の下で安全に保管・管理します。個人情報の処理を外部に委託するなどの場合は、当社の厳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
- 健康診断結果、レセプト等データ管理サービスの提供



健康ポータルに登録しよう

●初回登録（メールアドレス入力）確認

[トップ](#) > [初回登録](#) > メールアドレス入力

SIGNUP メールアドレス入力

Step1 初回認証 Step2 **メールアドレス登録** Step3 情報登録 Step4 生活習慣の入力 Step5 登録情報確認 Step6 登録完了

入力されたメールアドレス宛にメールを送信しました。
受信メールより、この先の情報登録へとお進みください。

メールアドレス登録完了



健康ポータルに登録しよう

●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したので
初回登録を最初からやり直してください。

注意

特に、スマートフォンのアドレスを登録いただいた方は、
受信拒否設定やドメイン指定により、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。

差出人 <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: 【健康ポータル】初回情報登録
Date:
From: 株式会社 ベネフィット・ワン <o.auto-reply@bohc.co.jp>
To:

この度はハピルス 健康ポータルをご利用いただきありがとうございます。
下記のURLにアクセスいただき、初回情報をご登録ください。

【初回情報登録URL】
<https://happyth.com/register/step3/a20ac88202fc905a33ea23108abacad1164b1ed3>

※本メールにお心当たりのないお客様は、お手数ですが下記お問い合わせ先までご連絡ください。

本メールは、当サイトより、自動で送信しております。
こちらのメールは送信専用アドレスのため、ご返信いただいてもお答えできません。
あらかじめご了承ください。

【お問合せ先】
株式会社ベネフィット・ワン
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

URLをクリック
※P8へ



健康ポータルに登録しよう

●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

SIGNUP 情報登録

Step1 初回認証 Step2 メールアドレス登録 Step3 情報登録 Step4 生活習慣の入力 Step5 登録情報確認 Step6 登録完了

- このサイトのログイン時に使用する、ユーザーIDおよびパスワードを入力し、「次へ」ボタンを押してください。
- メールアドレス、秘密の質問を事前にご登録いただくことで、ユーザーID、パスワードをお忘れの際、リマインダー機能によりサイト上で再設定が可能となります。

メールアドレス

ユーザーID **必須** ユーザーIDをメールアドレスにする
 ユーザーIDをメールアドレスにしない

パスワード **必須** 8文字～32文字で入力してください
「英字」「数字」「記号」をそれぞれ半角で1文字以上含めてください。
使用出来る記号：!"#\$%&'()*~|-^@&#;:;,./`{+*}>?

パスワード(確認) **必須** 8文字～32文字で入力してください

秘密の質問 母親の旧姓は? ▾

秘密の質問の答え

次へ

メールアドレス登録と秘密の質問を事前にご登録いただくことで、ユーザーID・パスワードをお忘れの際にリマインダー機能によりサイト上で再設定が可能となります

失念時に大変便利なため、ぜひご登録をお願いします。



健康ポータルに登録しよう

●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。

SIGNUP

生活習慣の入力

Step1
初回認証

Step2
メールアドレス登録

Step3
情報登録

Step4
生活習慣の入力

Step5
登録情報確認

Step6
登録完了

生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。

1	喫煙	取っていない・禁煙中	<input type="radio"/>
		禁煙したい	<input type="radio"/>
		禁煙中	<input type="radio"/>
2	食事	気をつけている	<input type="radio"/>
		少し気を付けている	<input type="radio"/>
		あまり気を付けていない	<input type="radio"/>
		全く気にしていない	<input type="radio"/>
3	運動	定期的な運動習慣あり	<input type="radio"/>
		定期的な運動習慣なし	<input type="radio"/>
4	飲酒	お酒は飲まない	<input type="radio"/>
		週1回以下	<input type="radio"/>
		週2～6日	<input type="radio"/>
		毎日	<input type="radio"/>
5	健康意欲	取り組み中	<input type="radio"/>
		近いうちに取り組み予定あり	<input type="radio"/>
		必要性は感じている	<input type="radio"/>
		取り組みの必要性を感じない	<input type="radio"/>

登録する
▶

入力せず、次へ
▶



健康ポータルに登録しよう

●初回登録（登録完了）

SIGNUP 登録情報確認

Step1 初回認証 Step2 メールアドレス登録 Step3 情報登録 Step4 生活習慣の入力 **Step5 登録情報確認** Step6 登録完了

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 出生地は？

.....

秘密の質問の答え

.....

入力画面に戻る

.....

登録する



トップ > 初回登録 > 登録完了

SIGNUP 登録完了

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 Step5 登録情報確認 **Step6 登録完了**

ご登録ありがとうございました。

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

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

RECOMMEND

レコメンド

健康データやアンケートの回答結果に応じて、あなたにオススメの記事をご紹介します。

記事一覧



健康コラム

運動が検査値改善に効果的な理由

「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の運動のタイミングとは?

記事一覧



健康コラム

歩きの変化を「ケア・ウォーキング」

「ケア・ウォーキング」のポイントとは?

記事一覧



レシピ

ヘルシーな鶏の唐揚げ

粉豆粉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る新米に合います。

記事一覧

注目!

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へ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

COLUMN

健康コラム

暮らしをサポートするお役立ち情報をお届けします。

記事一覧



健康コラム

歩きの変化を「ケア・ウォーキング」

「ケア・ウォーキング」のポイントとは?

記事一覧



健康コラム

なぜ夜遅く食べると太るの?

夜10時から2時の間にとった食事が、最も脂肪のためこみやすい理由とは。

記事一覧



健康コラム

運動が検査値改善に効果的な理由

「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の運動のタイミングとは?

記事一覧

ビジネス健康術

BUSINESS

ビジネス健康術

ビジネスに役立つ健康術をお届けします。

記事一覧



健康術

知って得する医療に聞くおカネの話 その2

余計な手間ひまを省くために、労災保険にあたるケースをよく知っておきましょう。

記事一覧



健康術

大切なものを失ったときの「悲しみ方」

「グリーフケア」の概念で、つらい思いを創造的に乗り越えられる人が一人でも増えるきっかけ。

記事一覧



健康術

「正しい怒り方」そのイライラ、どうすべき?

怒りパターンを自覚することで得られるものとは?

記事一覧

健康レシピ

RECIPE

健康レシピ

人気の管理栄養士が、ヘルシーでおいしいレシピをご紹介します。

記事一覧



レシピ

ヘルシーな鶏の唐揚げ

管理栄養士 岡田 明子

記事一覧



レシピ

いわしとたっぷりきのこのソテー/ルサミコース

管理栄養士 深瀬 真由美

記事一覧



レシピ

根菜と豚ヒレ肉の煮込み

管理栄養士 平野 優子

記事一覧

健康エクササイズ

EXERCISE

健康エクササイズ

手軽にできる運動で、気分をリフレッシュしましょう。

記事一覧



エクササイズ

太りにくいカラダをつくる

食事のエネルギー摂取量に対して活動量が少ない現代社会は、脂肪を溜め込みやすい状況に陥りやすいもの。

記事一覧



エクササイズ

機能的なカラダをつくる

美しい動作は、効率よく機能的に動けるカラダをつくることで選べれます。

記事一覧



エクササイズ

骨盤を整える

骨盤の姿勢を整えて、キレイと若々しさをキープしましょう。

記事一覧

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が見える化し、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）

マイログ

健康ポイント

ベ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 お知らせ 「ハビルス健康ポータル」をオープンいたしました
- 2017.10.03 サイトから 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

TODAY
10/26 [THU]
おはようございます



（マイログページ トップ画面）

健診データ 所属：アコム健康保険組合 登録：1件 [新規追加](#) [一覧を表示](#)
氏名：人事データ イチ

受診日 **2025年03月17日（40歳）** 総合判定 [詳細はこちら](#)

体型チェック

ベスト
プロポジションは

63.6kg

現在の
体重は

60kg



あなたの体型は **普通** です。



メタボではありません。

[メタボリックシンドロームについて](#)



健診項目データ

検査項目をクリックすると数値の変化をグラフで見ることができます。

項目	数値	判定
身長	170 cm	-
体重	60 kg	-
BMI	20	-
腹囲	90 cm	-

健康ポータルを活用しよう

●マイログ（健診結果の確認）

健診結果を経年で管理できます。

健診データ 所属：アコム健康保険組合 登録：1件 **新規追加** 一覧を表示

氏名：人事データ イチ

受診日 **2025年03月17日（40歳）** 総合判定 **-** [詳細はこちら](#)

体型チェック

ベストプロポーションは **63.6kg** 現在の体重は **60kg**

あなたの体型は **普通** です。

😊 メタボではありません。

[メタボリックシンドロームについて](#)



健診項目データ

検査項目をクリックすると数値の変化をグラフで見ることができます。

項目	数値	判定
身長	170 cm	-
体重	60 kg	-
BMI	20	-
腹囲	90 cm	-

注意した方がいい病気 **8項目中：0項目**

注意した方がいい病気

【脂質異常症】

放置すると、動脈硬化を進めが心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

脂質異常症に要注意！ あなたの危険度リスクは...

? 脂質異常症とはどんな病気

血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が増えすぎている状態です。どちらも身体に必要な物質ですが、多すぎると動脈硬化を引き起こし、さらには脳卒中や心臓病の原因ともなります。

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。

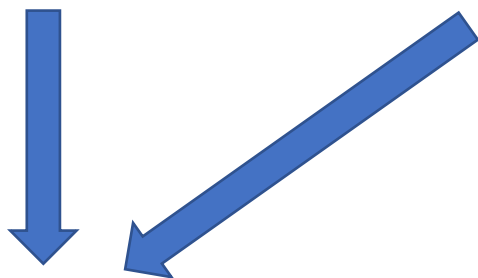
健康ポイントサイト接続方法

健康ポータルサイト



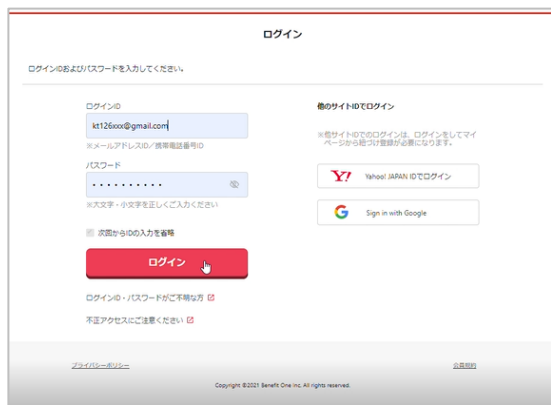
OR

未登録：ベネアカウント
へのご登録案内
登録済：ベネアカウント
でのログイン



①健康ポータルサイトのバナー もしくは、健康ポイント（ブタマーク）をクリックし健康ポイントサイトログイン画面へ。

健康ポイントサイトログイン画面



②健康ポイントサイト用に設定したID（ベネアカウント）とパスワードでログインする。

※健康ポイントサイト (<https://hlpt.benefit-one.inc/>) 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

**【サイトの利用方法・商品交換・パスワード不明・
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.happy1th-info@bohco.jp

【健康ポータル事業について】

健康保険組合 東京健康相談室
電話番号： 03-6852-0023