

## 2022年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

1. 参加対象者 当健康保険組合の被保険者

2. 実施期間 2022年10月1日(土) ~ 11月30日(水)

### 3. コース内容

#### (1) 生活習慣チャレンジコース (A~Fのうち最大2つまで選択可)

コース	具体的内容	付与ポイント	付与期間
(A) 朝食をとる	朝食を食べる	7	1日
(B) 野菜を食べる	野菜(小鉢1皿分:350g以上)を食べる	7	1日
(C) 毎食後歯磨き	毎食後歯磨きをする	7	1日
(D) 睡眠6時間以上確保	6時間以上の睡眠をとる	7	1日
(E) 階段を使う	10階分以上階段を使う(下りも可)	7	1日
(F) 1日30分運動	30分以上運動をする	7	1日

#### (2) 基本3コース(コース選択不要、数値入力により全コース参加可、年間得々コースポイントも同時付与)

コース	健康チャレンジキャンペーン				年間得々コース		
	具体的内容	達成	付与ポイント	付与期間	達成	付与ポイント	付与期間
ウォーキング	1ヶ月1日平均10,000歩以上歩く	平均10,000歩	600	1ヶ月	1日8,000歩	2	毎日
	1ヶ月1日平均7,000歩以上歩く	平均7,000歩	400	1ヶ月	1日6,000歩	1	毎日
体重記録	毎日体重を測定する	体重記録	7	1日	体重記録	1	毎日

### 4. 実施方法

#### (1) 新サイト登録・ログイン (別紙「ベネアカウント登録方法」参照) ※登録にはメールアドレス必須

①ベネアカウントを登録する

[https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo\\_service\\_code=hp](https://beac.benefit-one.inc/bo/bpf/auth/firstlogin/web/login?bo_service_code=hp)

・団体 ID:C100056BE ・認証キー1:保険証記号(4桁)+番号(6桁) ・認証キー2:生年月日(西暦8桁)

②新サイトへログインする

<https://hlpt.benefit-one.inc>

③必要に応じて専用アプリ(Bene ONE)をダウンロードする

#### (2) チャレンジコース選択・結果記録 (別紙「チャレンジコース選択方法」「記録入力方法」参照)

①「健康ポイントサイト」にアクセスしコース選択を行う

マイページ内 > 生活習慣チャレンジ設定 > 生活習慣に関するチャレンジ目標一覧

・10月1日(土)より選択可

・(A)~(F)より最大2コース選択可

・ウォーキングと体重記録は、コースとは別に数値の記録のみで参加が可能

②日々の取り組みを記録する

(A)~(F)コース: [記録入力](#) > [生活習慣チャレンジ画面](#)

結果(できた/できなかった)を記録する

ウォーキング: 歩数は手入力またはアプリを使用した自動反映で記録する

体重記録: 数値を記録入力する

#### (3) 達成ポイント付与

①結果に応じて達成ポイントが付与される

## 2022年度 秋の健康チャレンジキャンペーン実施要領

山崎製パン健康保険組合

### 5. ポイント

#### ①ポイント管理

- ・旧サイトの残ポイントは、新サイトへの登録及びログインすることでポイント移行されます。

#### ②有効期限

- ・有効期間は付与から3年間(※ポイント失効前に登録されたアドレスにメール配信)
- ・退職または当組合の被保険者でなくなった場合は失効となります(※任意継続の場合は失効)

#### ③付与

※P:ポイント

	ポイント数	対象
初回ログインポイント	100P	新サイト移行者及び新規登録者で初回ログインした方
チーム制ウォーキング達成ポイント	1,000P (抽選付与)	チーム(5~10人)で10月の1ヶ月間ウォーキングをして、チーム平均1人1日7,000歩を達成したチーム <b>※抽選で30組に全員1,000P付与</b>
年間得々ポイント	1P (毎日付与)	キャンペーン中にウォーキングの歩数(6,000歩以上)、体重記録を実施している方 <b>※ウォーキングで8,000歩以上の方は2P</b>
年間得々コース達成特別ポイント	1,000P (抽選付与)	4月~12月「年間得々コース」で440P以上獲得した方 (例:ウォーキング6,000歩と体重記録を期間中80%実施で440P獲得) <b>※抽選で100人に1,000P付与</b>

### 6. 商品交換

- ①商品交換は500ポイント~15,000ポイントの商品が対象となる。
- ②商品交換画面でポイントに応じた商品を選び、送付先を入力することで商品が配送される。
- ③随時、商品交換ができる。

### 7. 表彰

#### ①新サイト登録率上位3事業所

- ※11月30時点で登録率30%以上かつ前年登録人数の80%以上(前年度の表彰事業所は除く)

以 上