

歩いた歩数に応じてポイントがたまる！

New

健康増進マイレージプラン ご利用マニュアル



リソルライフサポート株式会社

健康増進マイレージプランとは

健康増進マイレージプランとは、ウォーキング等の運動に対して「リソル健康ポイント」がたまるサービスです。ゼネラル健康保険組合の皆様は、歩いてためたポイントを、会員制福利厚生サービス「ライフサポート倶楽部」の宿泊施設や、グルメ等の福利厚生メニューにご利用いただけます。

歩数計アプリ【MFS PLUS】とライフサポート倶楽部【メンバーズナビ】のアカウント連携登録をするだけで、翌月から自動でポイントがたまります。
職場の仲間やご夫婦で、是非、ご参加ください。

制度概要

参加資格

被保険者 及び 被扶養者(配偶者に限ります)
※任意継続の方はご利用いただけません。

ポイントルール

- 1日 **1,000歩につき1ポイント**がたまります。
※1日の上限は20ポイント（20,000歩）となります。
- ポイントの**有効期限はありません**
- 特別追加ポイントがもらえる、**ポイントアップキャンペーン**も随時展開予定！
- 毎日歩いた歩数は、**毎月15日及び月末に**、リソル健康ポイントとして、リソル「メンバーズナビ」のマイページへ反映されます。
※ 毎月1日～15日に歩いた歩数・・・当月末まで反映
※ 毎月16日～月末に歩いた歩数・・・翌月15日までに反映



ポイント交換メニュー

たまったポイントは、多彩なアイテムに、**1ポイント=1円**でご利用いただけます！

■ リゾート・トラベル



全国約5,000ヶ所のご宿泊代に

■ レジャー・エンタメ



テーマパークや映画、ゴルフ等の
レジャー施設で使えるチケットに

■ クーポン



複数の電子マネーやギフトと
交換できる電子クーポンに

■ ヘルスケア



家庭用常備薬や日用品の購入、
高度画像診断の受診等に

STEP1 お手持ちのスマートホンに、OS標準の歩数計アプリがあるかご確認ください。

※ 以下アプリが無い場合には、インストールしてください。

iOSの場合
HealthKit



Androidの場合
GoogleFit



STEP2 「MFS PLUS」のアプリをインストールしてください。

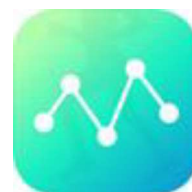
1 下記QRコードより、AppStore／GooglePlayへアクセス



AppStore



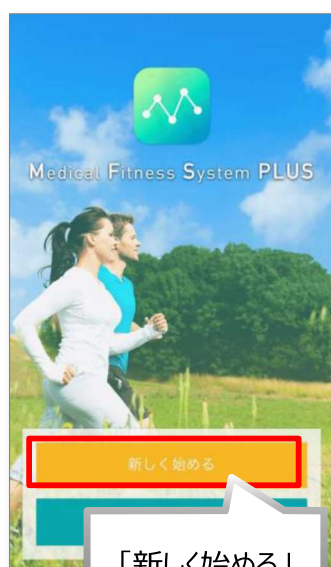
GooglePlay



MFS PLUS

2 MFS PLUSをインストール

STEP3 「MFS PLUS」の新規登録を行ってください。



「新しく始める」
をクリック

ユーザー名、
メールアドレス、
パスワード等
を入力



新規会員登録

ユーザー名、メールアドレス、パスワード等を入力

男性 ☒ 女性 ☐

*生年月日
1990-10-10

*身長 (cm)・小数は1桁まで
175

*郵便番号 (ハイフン不要)
※地域に応じた情報のお知らせに使用します。
1234567

*パスワード (半角英数字のみ8～20文字)

*パスワード (確認)

*目標歩数
10000

※ユーザー名はニックネームでもOK！
※パスワードは自由設定！

*歩数計測モード

※スマートフォンによる自動計測では、iOS内蔵のヘルスケアアプリ (HealthKit) と連携した自動計測を行います。

※T-PRO活動量計による計測を行う場合、アプリ起動後の初期歩数同期では接続のために20秒程度時間がかかります。また、歩数を正確に取得できなくなるおそれがあるため、T-PRO公式アプリ「IWOWNFit Pro」をインストールしている場合、アンインストールをお願いします。

スマートフォンによる自動計測 ☐

T-PRO活動量計を使用 (所有者のみ) ☒

自分で入力 ☐

健康に関することで興味があること (複数回答可)

美容 ☐

ダイエット ☐

食事・栄養 ☐

セルフコントロール ☐

運動・活動 ☒

睡眠・呼吸 ☐

利用規約およびプライバシーポリシーに同意の上「登録する」を押してください

登録する

歩数計測モードは、
「スマートフォンによる自動計測」を選択

※HealthKitやGoogleFitがインストールできない場合、「自分で入力」を選択すると、毎日の歩数を手入力できます。

STEP4

リソル会員専用HP [メンバーズナビ](#) のログイン画面へアクセス。



<https://w7.lifesc.com/login/>

STEP5

ログインIDとパスワードを入力し、ログインしてください。

【スマートフォン版】

【PC版】

ログインID・パスワード

・被保険者記号・番号が確認できるものをご用意ください
マイナポータル、資格情報のお知らせ、資格確認書でご確認いただけます。

※

ログインID

下記の20桁を、半角英数で続けてご入力ください。

77777846 11 123456 0000

組員共通8桁

①

②

③

- ① 被保険者記号 **2桁**
- ② 被保険者番号 **6桁** ※6桁未満の場合、頭に0をつけてください。
- ③ 被扶養者枝番 (**本人=0000、配偶者2200**)

初期パスワード

ログインIDの下8桁

【例】 記号 = 11、番号 = 123456、配偶者(妻) の場合
 - ログインID「**7777 7846 1112 3456 2200**」
 - 初期パスワード「**34562200**」 となります。

STEP6

以下のお手続きをお願いします。 ※以下PC版の画面となりますが、スマートフォン版も流れは同様です。

Step 1

本人確認フォームの必須項目(所属企業名、氏名、氏名(カナ)、生年月日、電話番号、メールアドレス)を入力して「メール送信する」をクリック。登録メールアドレス宛に確認メールが送信されます。

The image shows two side-by-side screenshots. The left screenshot is a registration form with fields for company name, name, name (kana), date of birth, phone number, and email address. A red box highlights the 'メール送信する' (Send Email) button. The right screenshot shows a confirmation message: '本人確認受付' (Personal Confirmation Reception) and 'ご登録いただいたメールアドレスにご本人確認メールを送信いたしました。' (We have sent a personal confirmation email to the email address you registered).

※新規ログインの方は、フォームにご入力いただいた情報がマイページの会員情報に反映されます。
※2回目以降のログインで既にマイページに情報をご登録済みの方は、登録と同じ内容を入力してください。

Step 2

確認メールに記載されているURLを60分以内にクリックして申請完了です。申請後にパスワードを記載したメールが届きます。



メールのURLをクリック

The image shows a confirmation email screen with the text: '本人確認受付完了' (Personal Confirmation Reception Completed), 'ご登録いただいたメールアドレスに受付完了メールを送信しました。' (We have sent a reception completion email to the email address you registered), and a button to 'ログインページへ' (Go to Login Page).

※メールが届かない場合は迷惑メール設定をご確認いただき「@resol.jp」のドメイン受信を許可したあとに再度申請してください。
※本人確認が完了するまでは、ログインできません。
※ご本人確認がとれなかった場合は、登録メールアドレスに申請不可のメールが届きます。お手数ですが再度申請してください。

Step 3

新しいパスワードと会員番号でログインするとサービスをご利用いただけます。

The image shows a login page with fields for 'ログインID' (Login ID) and 'パスワード' (Password). A red box highlights the 'ログイン' (Login) button. The page also includes a 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password) link.

※本人確認が完了した会員様は、以降本人確認のお手続きはございません。
※マイページにて任意のパスワードに変更も可能です。

Step 4

新しいパスワードと会員番号でログインするマイページの「会員情報登録・変更」ページとなります。認証コードを送信して、必須事項を入力し、パスワードを変更してください。

The image shows a password change page. On the left, a form for '会員情報表示' (Member Information Display) includes fields for '会員番号' (Member Number), '氏名' (Name), and '認証コード' (Authentication Code). A red box highlights the '認証コード送信' (Send Authentication Code) button. A speech bubble points to the '認証コード' field with the text 'メールに送られたコードを入力' (Enter the code sent to your email). On the right, a 'パスワード変更' (Change Password) form includes fields for '現在のパスワード' (Current Password), '新しいパスワード' (New Password), and 'パスワードを忘れた方はこちら' (Click here if you forgot your password).

※掲載画像はイメージです。予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

STEP7

歩数計アプリ「MFS」と「メンバーズナビ」のアカウント連携を行います。
メンバーズナビのトップページの「健康ポイントをためる」をクリックしてください。

【スマートフォン版】



【PC版】

**STEP8**

利用規約をご確認のうえ、画面の表示に従ってアカウント連携を行ってください。



STEP3 でMFS PLUS に登録した
「メールアドレス」と「パスワード」を入力し、「連携する」をクリック

STEP9

アカウント連携が完了すると、MFS PLUSでカウントした歩数に応じて、
「リソル健康ポイント」がたまります。

歩数に応じて、リソル健康ポイントがたまります。
「その他 ●P」を押すと、
ポイントのご利用や、
残高・期限の確認が出来ます。



「歩数を確認する」を押すと、
MFS PLUSが立ち上がります。



STEP1

アカウント連携後、歩数に応じてリソル健康ポイントがたまります。

※ポイントは毎月2回の更新となりますので、あらかじめご承知おきください。

【スマートフォン版】



【PC版】



STEP2

「ポイントTOP」で保有ポイントが確認できます。

【スマートフォン版】



【PC版】



「ポイント申請」で、宿泊施設等にポイントをご利用いただけます。

 マイページ

リソル健康ポイント

随時ポイントの照会・申請

ポイント TOP	ポイント利用履歴照会	ポイント申請
-------------	------------	---------------

◀ 当年度ポイント

リソル健康ポイント

継続	0P
本年度	1,000P
消化	0P
申請中	0P
申請可能	1,000P

ポイント利用履歴を見る ▶

◀ 申請メニュー

中メニュー	宿泊施設
小メニュー	宿泊施設
ポイント種別	リソル健康ポイント
レート	1

詳細を見る ▶

宿泊予約 ▶

【スマートフォン版】

リソル健康ポイント

[ポイントTOP](#)
[ポイント利用履歴照会](#)
[**ポイント申請**](#)

■各メニューの内容やポイント申請が可能です。

◀ **当年度ポイント**
[ポイント利用履歴を見る ▶](#)

リソル健康ポイント

繰越	本年度	消化	申請中	申請可能
0P	1,000P	0P	0P	1,000P

◀ **申請メニュー**

中メニュー名	小メニュー名	ポイント種別	レート	メニュー詳細	予約・申請
宿泊施設	宿泊施設	リソル健康ポイント	1	詳細 ▶	宿泊予約 ▶

【PC版】

宿泊予約画面イメージ

① 日程や地域で検索

リゾート・トラブル

国内の宿泊を探す

施設検索 日本全国の観光地をさがす

★ 宿泊を検索 各宿泊に平日でも可能の施設のみ検索し表示します

★ 利用日

2016年04月 01日 1日 泊

★ 条件指定 条件指定を適用して検索したい

人数 大人: 2人、子供: 6人+

部屋数 1

宿泊条件 宿泊なし

検索条件 下宿なし 上宿なし

施設名: ミュージアム、テーマパーク

※条件を指定して検索

② 宿泊プランを選択

※ベストリザーブ社が提供する宿泊プランでは
ポイント利用ができませんのでご注意ください。

北馬場駅北口近所ビル

北馬場駅北口 27分徒歩

RE/OL

営業: 18 ~ 25 夜中: 夜中なし
 価格: 1人 1名 **7,280円**

その他のプランを見る

北馬場駅北口近所ビル

北馬場駅北口 27分徒歩

RE/OL

営業: 18 ~ 25 夜中: 夜中なし
 価格: 1人 1名 **7,280円**

③ 予約情報画面で、ご利用
ポイントを入力ください。

リゾート・トラベル

宿泊施設オンライン予約申込みフォーム

予約候補 取消候補 申込内容の
選択

平井 秀樹 石原 雅典 寺田 茂樹 荒了

内容 印刷

大人：女性 2 人

同じ企業・団体の同行者がいる場合、下記の同行者登録リンクをクリックし、同行会員登録を済ませる方が確実と便利ですので、同行会員登録が完了している場合は、必ずお申し込みの際に「既に会員登録済み」とご入力ください。また、各企業・団体の同行者がいない場合は、必ず事前に下記の手続きをおこなってください。

※お申し込み後では、**※WEB会員登録ボタンよりグループ会員登録および一部企業・団体はできません。**

[同行者会員登録](#) +

お申し込みの概要

お申し込みの件数 (DIP / 人数)	5,000円 / 通常料金5,000円以上	0	名
------------------------	-----------------------	---	---

料金を見る +

お問合せ

制度・利用方法に関するお問合せ

リソルライフサポート株式会社 ヘルスプロモーション・プラス事務局 TEL／0120-330-278 (平日9:00~18:00)

ポイントのご利用に関するお問合せ

リソルライフサポート株式会社 カフェテリアプランデスク TEL／03-6758-3345 (平日10:00～18:00)