

「健康経営支援サービス」ご利用案内

目次

【管理者様向け（マネジメントサポート）：本紙】

1.物品の確認	p02
2.マネジメント機能へのログイン	p04
3.ご利用者のアカウントの作成（必須）	p06
4.グループの作成（任意）	p09
5.マネジメントサポート画面のご説明（ご参考）	p14

【社員様向けご利用案内（セルフケアサポート）：別紙】 p26

- 1.デバイスの充電
- 2.スマートフォンアプリのインストール
- 3.パスワード設定
- 4.アプリログイン
- 5.デバイス登録
- 6.日頃の計測方法について

1.物品の確認

お手元に以下のものが届いているかご確認ください。

- 開通通知
- ご利用案内（本紙）
- センサーデバイス
- ACアダプタ（リストバンド型デバイスをご利用の方のみ）

センサーデバイスについて

センサーデバイスは、センサーデバイス本体と専用充電ケーブルがセットになっています。外箱には、センサーデバイス本体固有のシリアル番号が記載されています。（S/N:003で始まる英数字）

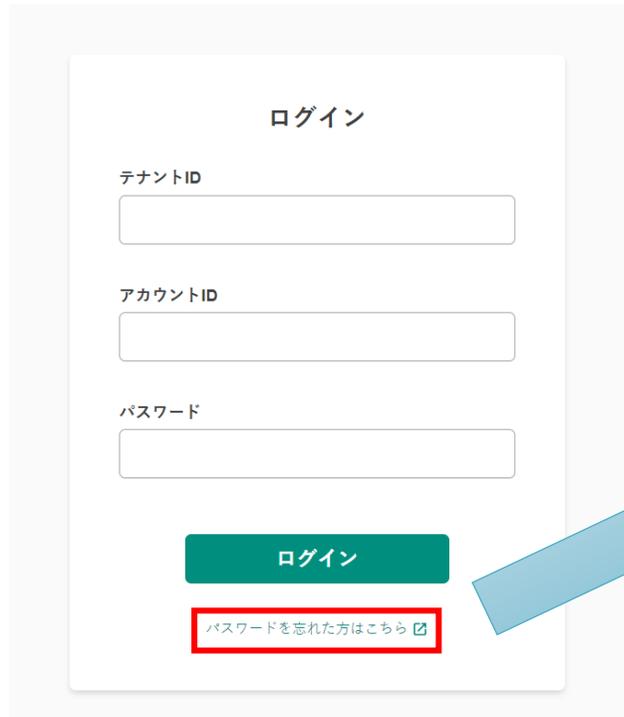
デバイスを充電する際は、必ずACアダプタを使用してください。
リストバンド型デバイスをご利用の方は、付属のACアダプタをご利用ください。

※トライアルをご利用の場合、終了後にセンサーデバイス本体および専用充電ケーブルを外箱に戻して、ご返送いただきます。

2-1. マネジメント機能へのログイン

アカウント管理機能・レポート参照機能を提供いたします。

- マネジメント機能URL： <https://hm.nttpc-iot.jp/>
- テナントID、アカウントIDは、開通通知に記載があります。
- 初回は、パスワードの設定が必要となりますので、「パスワードを忘れた方はこちら」のリンクをクリックしてください。



健康経営支援
サービス

ログイン

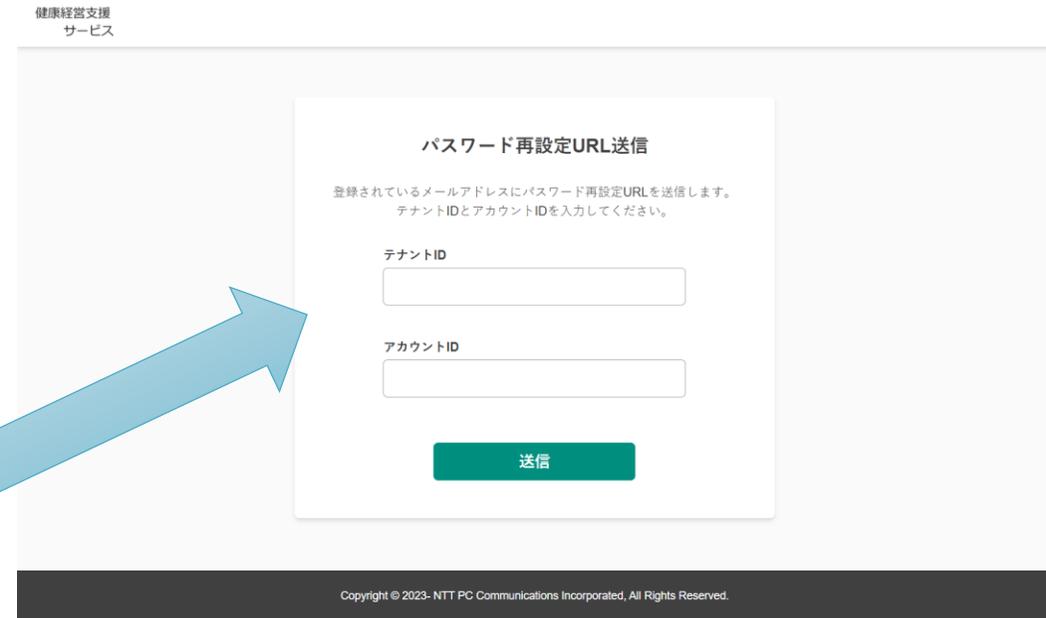
テナントID

アカウントID

パスワード

ログイン

[パスワードを忘れた方はこちら](#)



健康経営支援
サービス

パスワード再設定URL送信

登録されているメールアドレスにパスワード再設定URLを送信します。
テナントIDとアカウントIDを入力してください。

テナントID

アカウントID

送信

Copyright © 2023- NTT PC Communications Incorporated, All Rights Reserved.

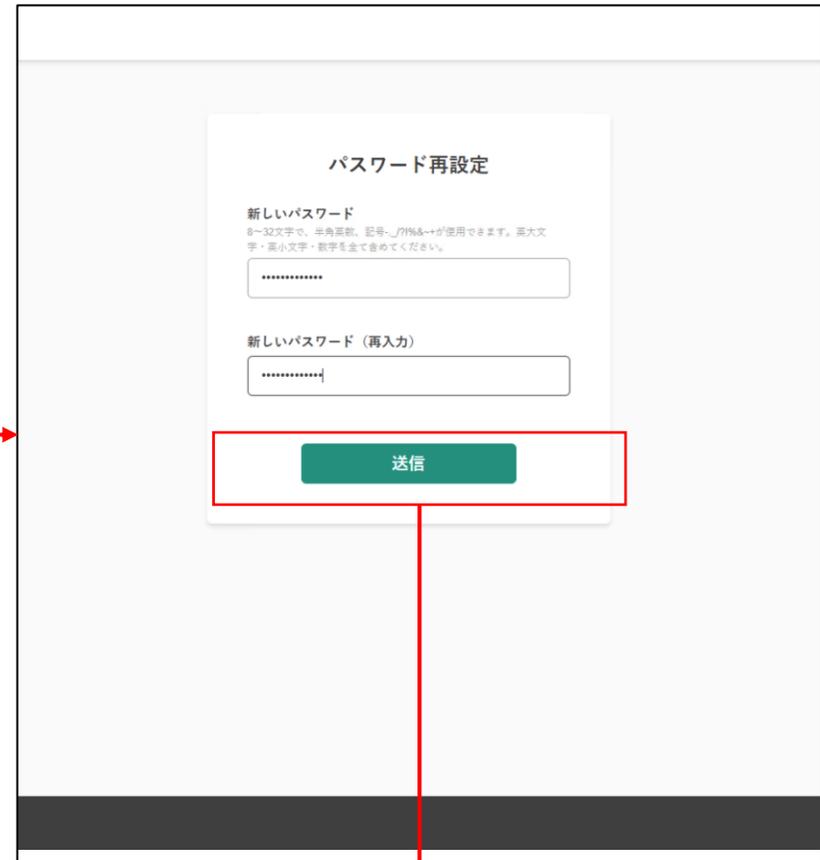
- ① パスワード再設定URL送信画面にて、テナントID、アカウントIDを入力してください。登録済みのメールアドレスにメールが送付されます

2-2. マネジメント機能へのログイン

②受信メールを確認し、「パスワード再設定URL」をクリック



③新しいパスワードを設定します。



④新しいパスワードの設定が完了しましたら、前頁のURLから設定したパスワードでログインください



3-1.アカウントの作成

①アカウント管理メニューから ②CSVにて一括登録または、③1件毎の登録ができます。

健康経営支援 サービス

TOP

レポート

現状を知る

推移を知る

テナント管理

① アカウント管理

グループ管理

検索条件

アカウントID 部分一致

名前 部分一致

メールアドレス 部分一致

部署 部分一致

権限 レポート閲覧 テナント管理

デバイス紐付け 指定しない あり なし

デバイスID 部分一致

ロック状態 ロック中

条件をクリア 検索

② CSVで一括登録

③ + 新規登録

1-7件/7件

アカウントID	名前	メールアドレス	部署	レポート閲覧	テナント管理	デバイスID	ロック状態
NTTPC	NTTPC				✓		
NTTPC1	PC太郎	nttpctarou@nttpc.co...		✓	✓		
NTTPC2	PC次郎	nttpcjiro@nttpc.co.jp		✓			
NTTPC3	PC三郎	nttpcsaburo@nttpc....			✓		
NTTPC4	PC四郎	nttpcshiro@nttpc.co.jp					

3-2.アカウントの作成(CSV一括登録)

雛形CSVファイルを元に、アカウントの一覧を作成し、ファイルをアップロードします

- ・パスワードの設定のため、メールアドレスの登録が必須となります。
- ・雛型csvファイル内の1行目は登録例ですので削除してください。
- ・登録エラーが発生したアカウントは、3-3の手順で個別に登録してください。
- ・各権限は3-3の手順で個別に設定してください。



健康経営支援サービス

アカウント一括登録

CSVファイルをアップロードしてください

② [ファイルを選択](#) 選択されていません

※アカウント数100件、ファイルサイズ5MBまで

[アップロード](#)

① [雛形CSVファイルのダウンロード](#)

本リンクより、雛形CSVファイルをダウンロードし、活用ください

[アカウント一覧に戻る](#)

3-3.アカウントの作成(1件毎登録)

アカウントを1件ずつ登録をします。各権限はこちらで個別に設定してください。

パスワードの設定のため、メールアドレスの登録が必須となります。

テナント管理権限：アカウントやグループの作成・管理をするための権限

レポート閲覧権限：毎週更新されるレポートを閲覧することが出来る権限（別途グループごとに閲覧者の追加が必要です。）

健康経営支援サービス
➔

TOP

レポート

現状を知る

推移を知る

テナント管理

アカウント管理

グループ管理

アカウント新規登録

アカウントID 必須
4~13文字、半角英数及び記号-、_
※アカウントIDはあとから変更ができません

氏名 必須

氏名かな 任意

メールアドレス 必須
+%/は使用不可

部署 任意
100文字以下

権限 任意 レポート閲覧 テナント管理

パスワードはパスワード再設定より設定してください

4-1.グループの作成について

グループ登録については、左側のタブの「グループ管理」から作成が可能です。

健康経営支援
サービス



TOP

レポート

現状を知る

推移を知る

テナント管理

アカウント管理

グループ管理

レポートで自社・自組織の健康状態を確認しましょう

現状を知る



従業員の今（週）の状況を俯瞰的に確認するためのレポートです。活性度、リスク、セルフケア実施率の現状をグループ単位で集計します。
毎週火曜日に前週分のデータが閲覧できるようになります。

推移を知る



従業員の状況の変化（週／月）を確認するためのレポートです。各指標の大きな推移と、各指標の内訳の推移を知ることによって、組織が好調に向かっているのかリスクが高まっているのかを知ることができます。
毎週火曜日および毎月3日にレポートの更新が行われます。

お知らせ

- お問い合わせ・オーダーフォーム
 - ・ サービス仕様／機器故障／その他のお問い合わせフォーム [🔗](#)
- メンテナンス・バージョンアップのお知らせ
 - ・ マネジメントサポート機能のバージョンアップを行いました。
 - ・ アカウント管理での変更・削除ができるようになりました。

4-2.グループの作成について

中央右側の「新規登録ボタン」より、ご利用者様のグループの作成が可能です。

TOP

レポート

現状を知る

推移を知る

テナント管理

アカウント管理

グループ管理

グループ一覧 2件 / 上限100件 (削除済みを除く)

▼ 検索条件

グループ名
部分一致

集計対象 対象 対象外 (所属アカウント数不足) 対象外 (削除済み)

条件をクリア

検索

1-2件/2件

+ 新規登録

グループ名	所属アカウント数	閲覧可能アカウント数	表示順優先度	削除日	集計対象
企画チーム	4	1	100		✓
開発チーム	3	2	100		✓

4-3.グループの作成について

グループ名を入力し、表示優先度の入力、所属アカウント、閲覧可能アカウントを追加してください

健康経営支援サービス
NTTPC

TOP

レポート

現状を知る

推移を知る

テナント管理

アカウント管理

グループ管理

グループ新規登録

グループ名

※グループ名はあとから変更ができません

表示優先度 ※数字が小さい順にレポートが表示されます
※同じ数字を設定した場合、50音順で表示されます

所属アカウント ※所属アカウントが3人以上で集計対象となります

アカウントID	名前	メールアドレス
追加ボタンから所属アカウントを追加してください		

閲覧可能アカウント ※レポート閲覧権限のあるアカウントのみ追加可能です

アカウントID	名前	メールアドレス
追加ボタンから閲覧可能アカウントを追加してください		

キャンセル
登録

4-4.グループの作成について

閲覧可能アカウント登録画面には、レポート閲覧権限があるアカウントのみ表示されます

- ※権限はアカウント作成時（3-1）、またはアカウント管理画面から設定可能。
- レポート閲覧権限：グループごとのレポートを閲覧するための権限。閲覧できるグループは、グループごとに設定。
- テナント管理権限：グループやアカウントの作成・削除等を行うことができる権限。



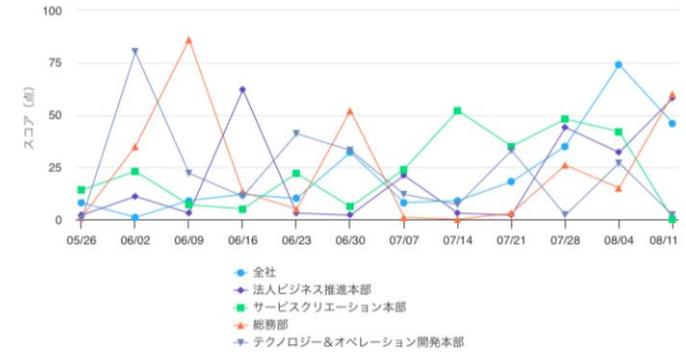
4-5.グループの作成について

グループ登録が完了すると、翌週火曜日以降レポートを閲覧することができます。
 ※レポートの参照には「レポート閲覧権限」が必要です

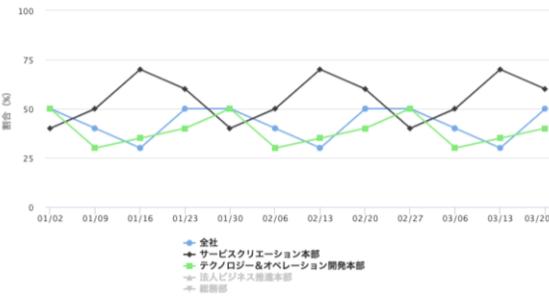
全社分析レポート (2024年10月13日-19日)



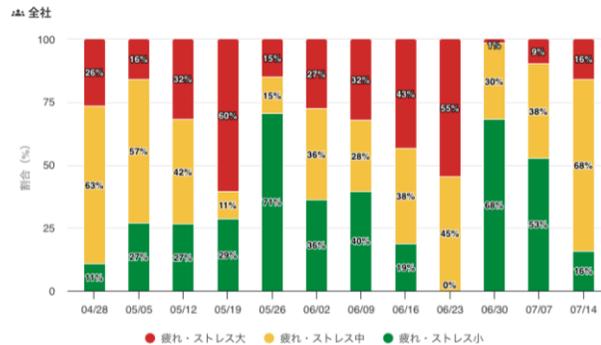
パフォーマンススコア



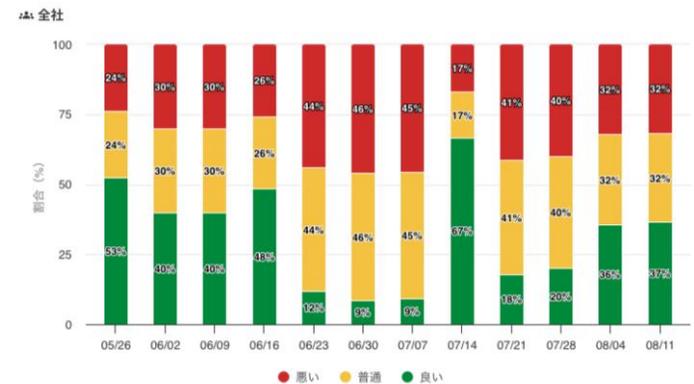
疲れ・ストレスが高い割合



グループ別疲れ・ストレス分布



グループ別パフォーマンス分布



5-1. TOP画面

TOP画面の使い方

- ・ 全社分析レポート：自社の前週の社員の状態をご確認ください
- ・ お知らせ：お問い合わせやサービスに関する情報はこちらから確認してください

健康経営®支援サービス
HEALTH MANAGEMENT SUPPORT

ユーザ名 [→]

TOP

テナント管理

アカウント管理

グループ管理

全社分析レポート (2024年10月13日-19日)

総合評価

😊 😐 😞

あともう少しです。もう一歩頑張りましょう！

パフォーマンススコア
😊 **85 点** >
過去12週との比較 ↓ 5点

適度な余力状態の人
😊 **63 %** >
過去12週との比較 ↑ 3%

生産性損失額 (年間換算額)
😊 **100 万円** >
過去12週との比較 → 0万円

自律神経バランスがGoodの日
😞 **57 %** >
過去12週との比較 ↓ 3%

お知らせ

- お問い合わせ・オーダーフォーム
 - ・ サービス仕様/機器故障/その他のお問い合わせフォーム [🔗](#)
- メンテナンス・バージョンアップのお知らせ
 - ・ アップデート日時：2024年11月6日
 - ・ マネジメントサポート機能の新機能追加を行いました。
 1. TOP画面で、全社分析レポートを確認できるようになりました！
 2. グループの「生産性損失額」「余力」が確認できるようになりました！

詳しい内容はこちらの「[2024年11月6日アップデートのご案内](#)」から！

5-2. 全社分析レポートの説明と改善へのアクション例

	パフォーマンス	適度な余力	生産性損失額	自律神経
良	業務への 集中 している人の割合が多い。	メリハリをもって働いている人の割合が多い（職場・組織の通常時と比べて）	疲れ・ストレスを抱えたまま働いている人が少ない	交感・副交感のバランスが良い 普段と同じ自律神経のバランスの人が多い
悪	業務へ 集中 している人の割合が少ない。	メリハリをもって働いている人の割合が少ない（職場・組織の通常時と比べて） 余力大：タスク量が少なく、1タスク時間が長い 余力小：タスク過多で、1タスク時間が短い	疲れ・高ストレスを抱えたまま働いている人が多い	交感・副交感のバランスが悪い 交感優位：ストレス過多 副交感優位：不眠など

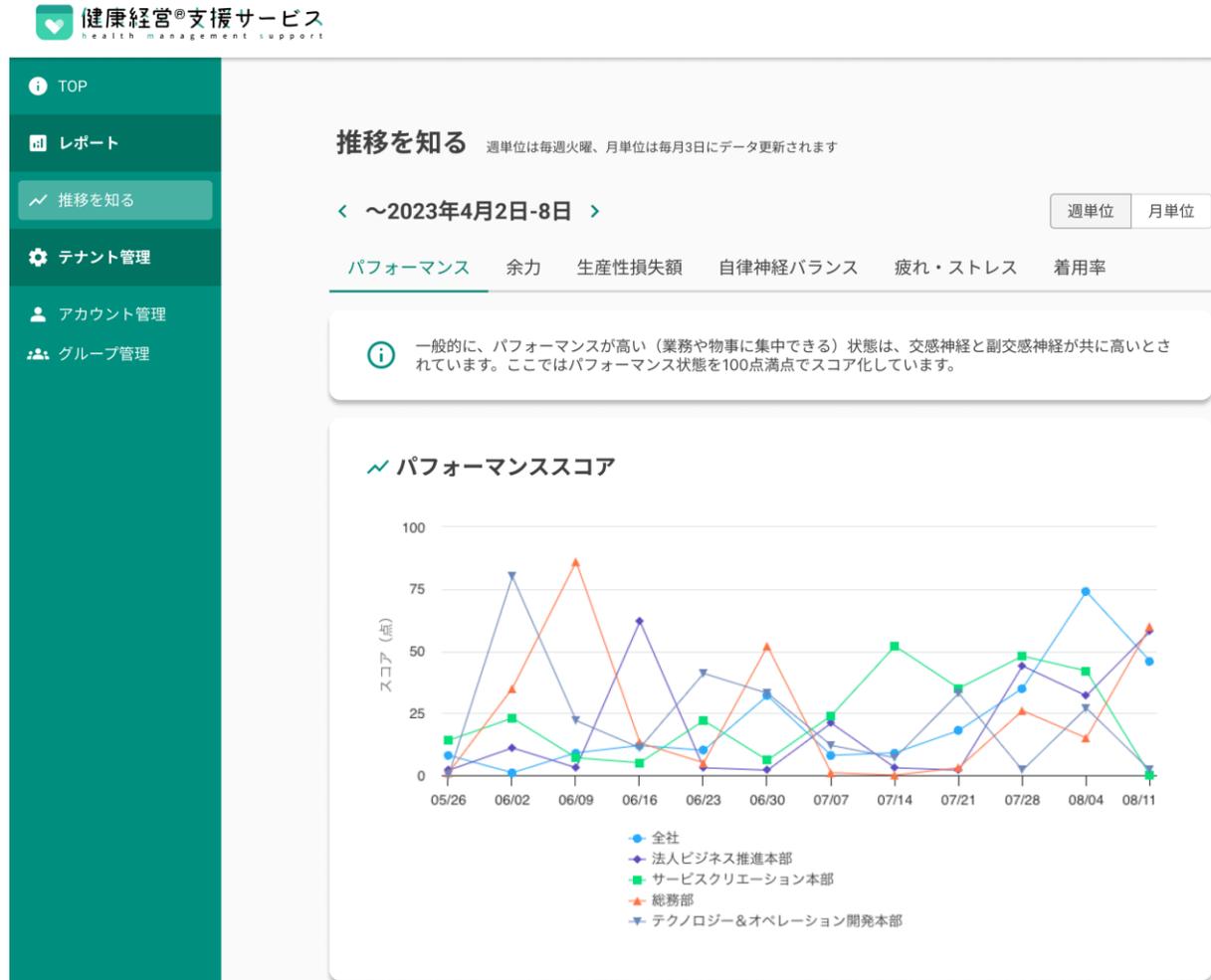
改善策例

<ul style="list-style-type: none"> ✔ 全体の業務量は適切か確認 ✔ 業務が不明瞭・複雑化していないか確認 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ タスクの優先順位を改めて整理し直す。 ✔ 余裕があれば挑戦的な業務を割り振り 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ 個人スキルに沿った業務か確認 ✔ 重い業務は、細分化して複数人で行う 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ 適度な休息を与え、心を休める ✔ 健康問題を抱えていた場合、医療機関などに相談する
--	---	---	--

5-3.レポート>推移を知る>パフォーマンス(上部)

推移を知る画面の使い方 (パフォーマンス編)

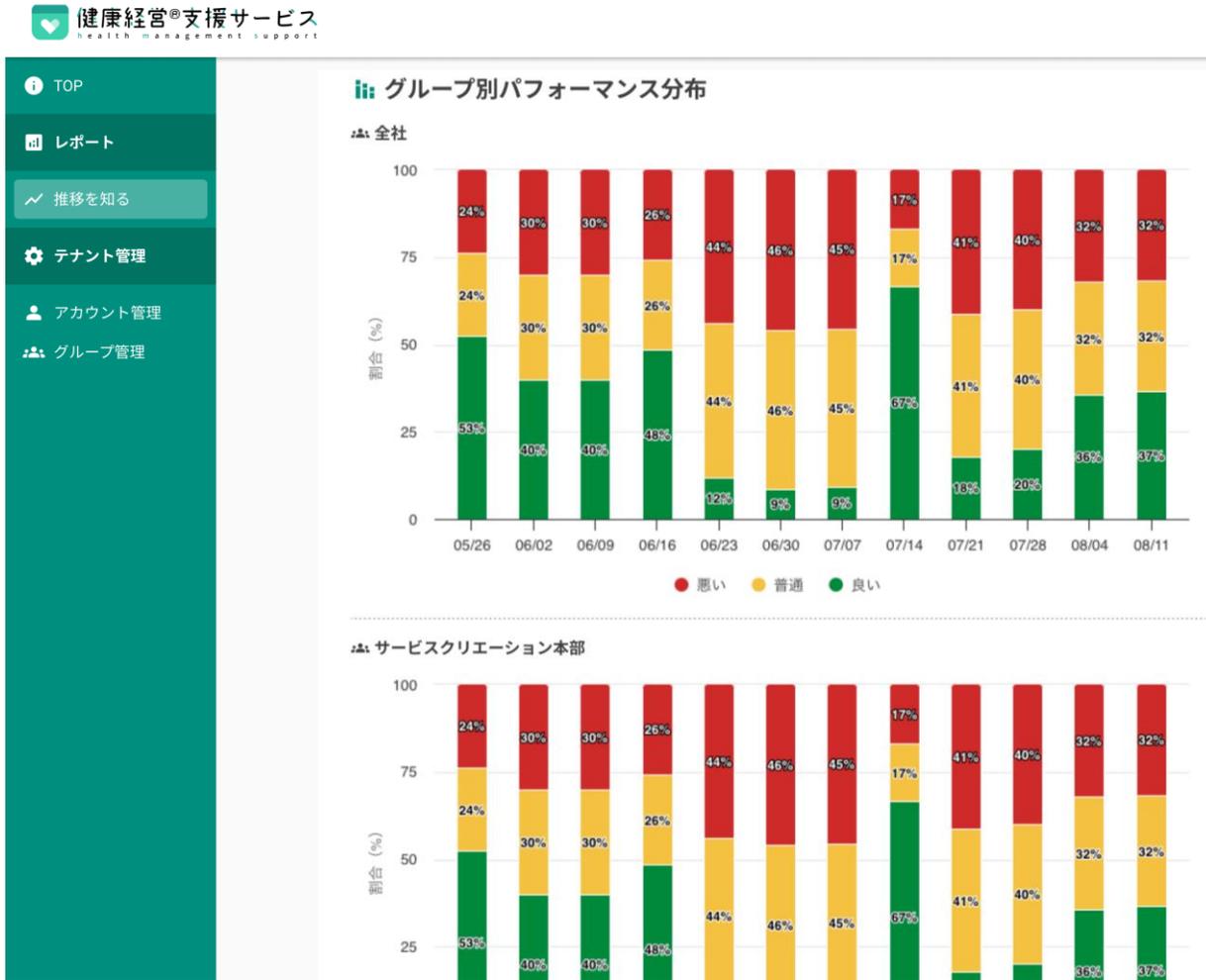
・パフォーマンススコア：自社組織で作成したグループ内のパフォーマンススコアの平均を算出した値です。



5-4.レポート>推移を知る>パフォーマンス(下部)

推移を知る画面の使い方 (パフォーマンス編)

- ・グループ別パフォーマンススコア分布：自社グループ内で、パフォーマンススコアが良い社員、普通の社員、悪い社員の割合を表す分布図です。



5-5.レポート>推移を知る>余力(上部)

推移を知る画面の使い方（余力編）

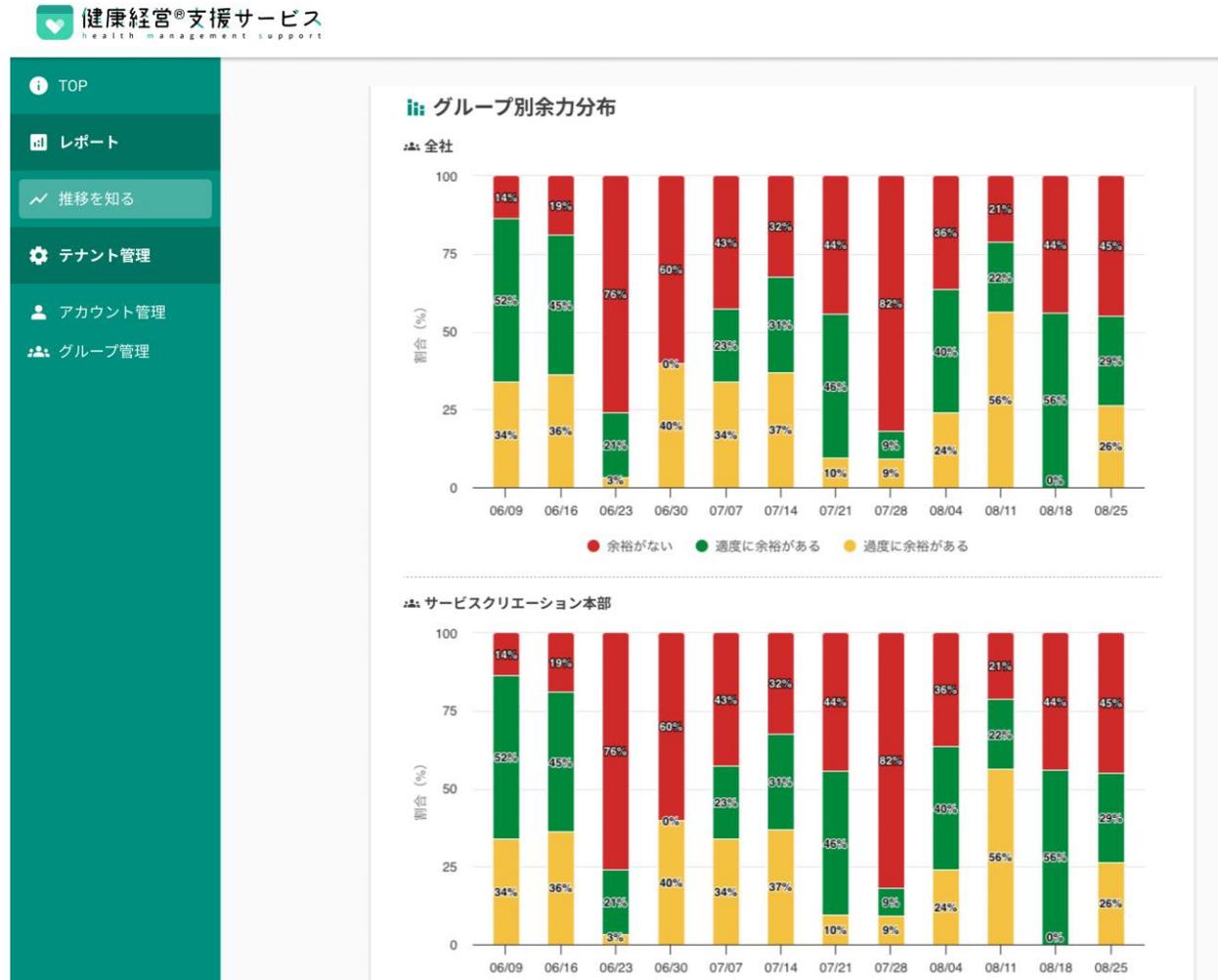
- ・適度な余力状態の人の割合：自社グループ内で適度に仕事に余裕がある社員の割合の推移を表しています。



5-6.レポート>推移を知る>余力(下部)

推移を知る画面の使い方 (余力編)

- ・グループ別余力分布：自社グループ内で余裕がない社員、適度に余裕がある社員、過度に余裕がある社員の割合を表す分布図です。



5-7.レポート>推移を知る>生産性損失額

推移を知る画面の使い方（生産性損失額編）

- ・生産性損失額の総額：自社のグループ毎の生産性損失額の推移を表しています。



5-8.レポート>推移を知る>自律神経バランス(上部)

推移を知る画面の使い方（自律神経バランス編）

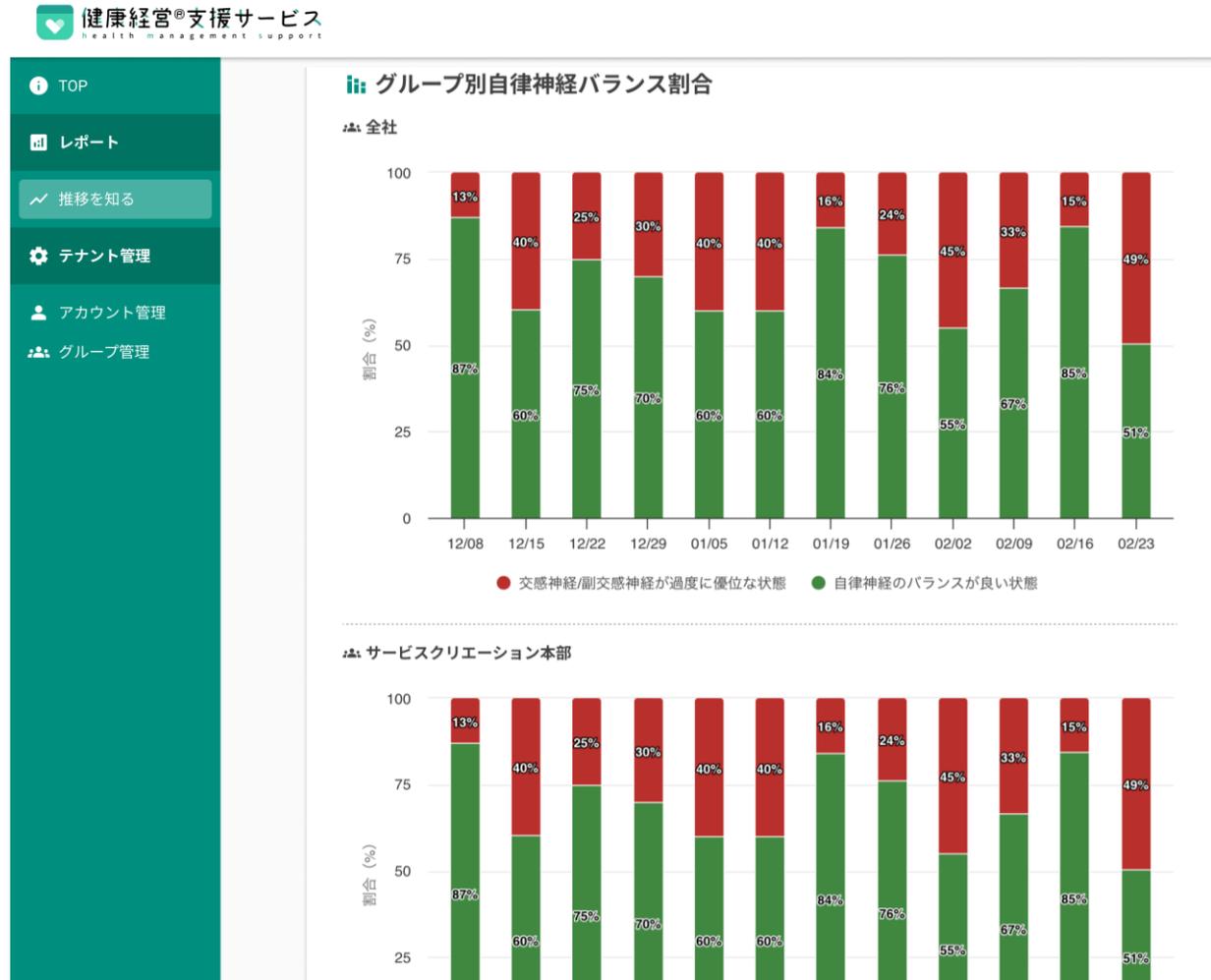
- ・「自律神経のバランスが良い日」の日数の割合：アプリで「自律神経バランスが良い状態です。」と計測された方の推移を表しています。



5-9.レポート>推移を知る>自律神経バランス(下部)

推移を知る画面の使い方（自律神経バランス編）

・グループ別自律神経バランス分布：グループ内で、自律神経のバランスが良い社員、交感神経/副交感神経が過度に優位な状態の社員の割合を表す分布図です。



5-10.レポート>推移を知る>疲れ・ストレス(上部)

推移を知る画面の使い方（疲れ・ストレス編）

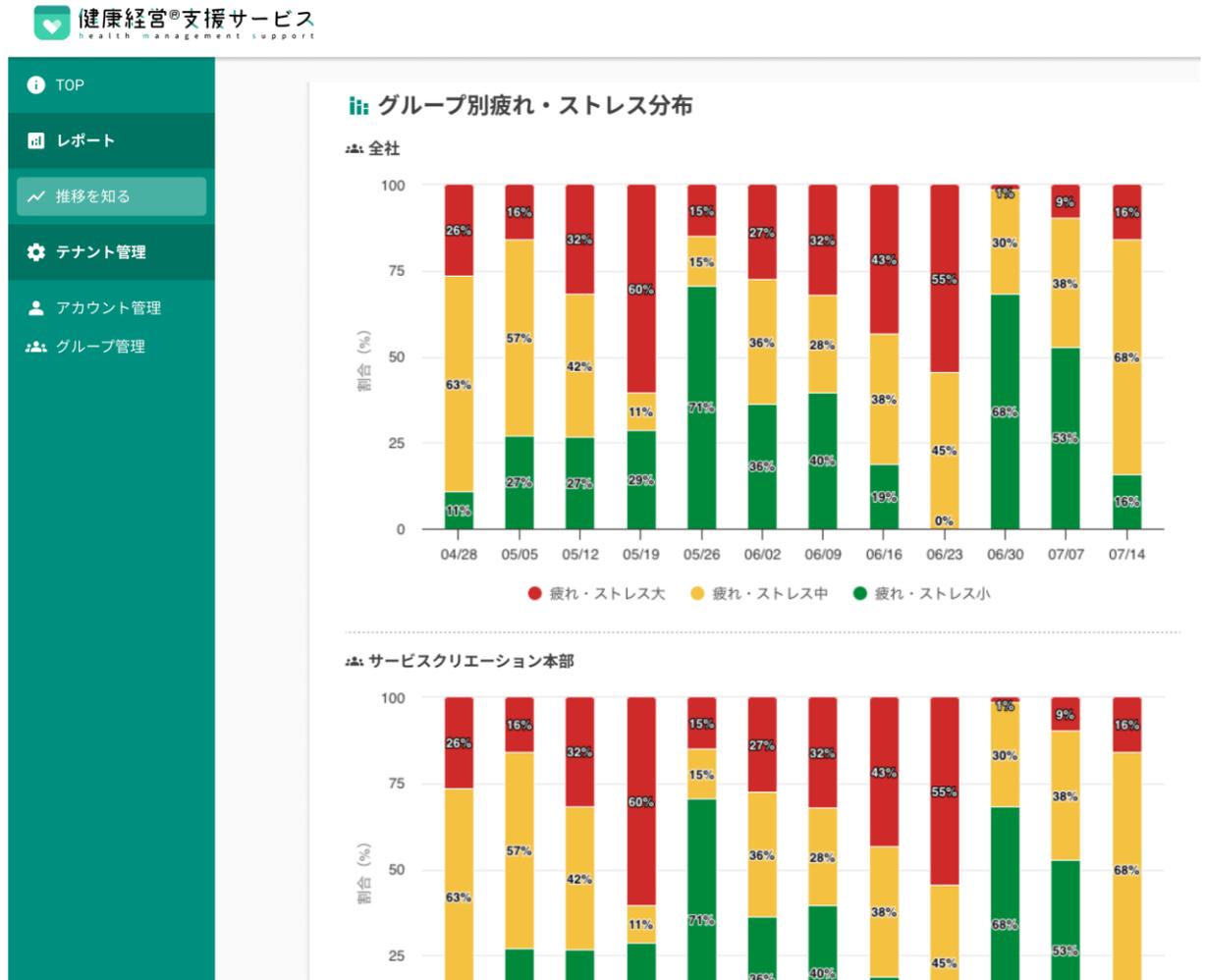
・疲れ・ストレス高の割合：疲れ・ストレスが高と計測された社員の推移を表しています。



5-11.レポート>推移を知る>疲れ・ストレス(下部)

推移を知る画面の使い方（疲れ・ストレス編）

・グループ別疲れ・ストレス分布：自社グループ内で疲れ・ストレスが大きい社員、普通の社員、小さい社員の割合を表す分布図です。



5-12.レポート>推移を知る>着用率

推移を知る画面の使い方（着用率編）

- ・グループ別着用率分布：自社グループ内での、計測者の皆様の1週間における着用率を表示しています。



別紙.社員様向けご利用案内（セルフケアサポート）

◆ リング型デバイスご利用者様向けマニュアル



◆ リストバンド型デバイスご利用者様向けマニュアル



かんたんご利用ガイド
(まずはこちらをご覧ください)



リストバンド型デバイスマニュアル
詳細版