

健康管理アプリ グッピーヘルスケア for健保 アプリ利用者向けマニュアル

- 01 アプリのインストール..... p.3**
(iPhone、Android)
- 02 健康保険組合の登録..... p.11**
- 03 アプリの機能..... p.12**
- 04 ポイントの獲得方法..... p.15**
抽選参加方法
- 05 Q&A p.20**

アプリのインストール方法 (iPhone)

①インストール



Appストアで
「グッピーヘルスケア」と検索して
インストールしてください。

②アプリの立ち上げ



ホーム画面からアプリを
立ち上げます。

③グッピーヘルスケアを起動



利用規約・プライバシーポリシー
を確認し**「同意して利用開始」**をタップ。

④ データ連携



iPhoneヘルスケアとのデータ連携の確認画面に移ります。
ここでは「**すべてオンにする**」を
タップしてください。
※データ連携を行わない場合は
歩数などを自動連携することができません。

⑤ データの許可



すべての項目が
緑色のオンになっていたら
画面右上の「許可」を
タップしてください。

⑥ ポップアップの許可



アプリの通知に関して確認の
ポップアップが出現します
「許可」をタップしてください。
(設定は後から変更可能です)

⑦プロフィールの入力



続いてプロフィールの入力をしてください。
(後から変更可能です)

⑧目標の入力



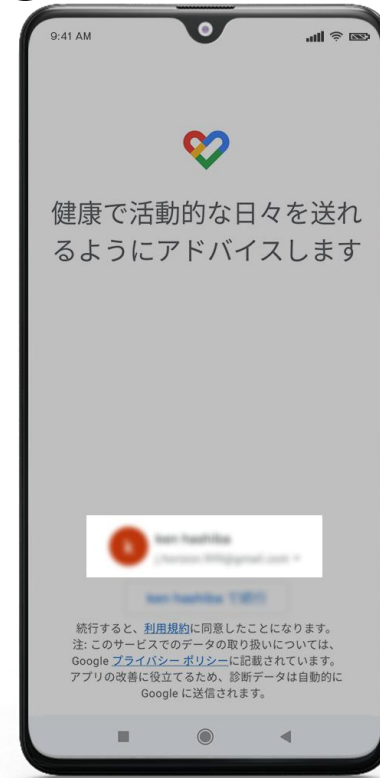
体重や歩数などの目標を入力します
※管理者などほかの人に見られる
心配はありませんのでご安心ください。
あくまでも自分自身の
健康管理のための指標になります。

①インストール



Playストアから「Google Fit」をインストールしてください。

②Google Fitと連携



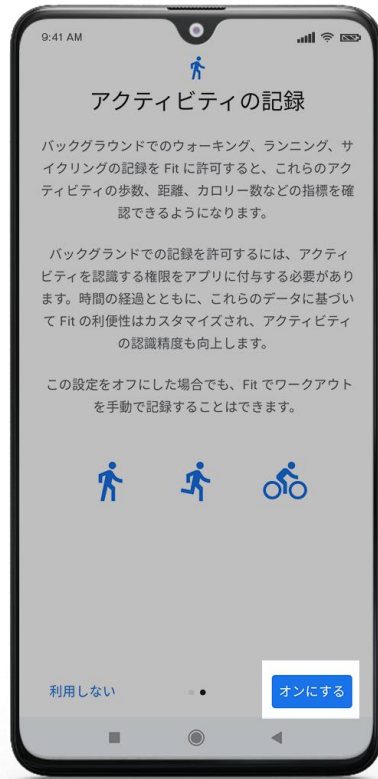
Google Fitと連携を許可するGoogleのアカウントを選んで設定してください。

③基本情報の入力



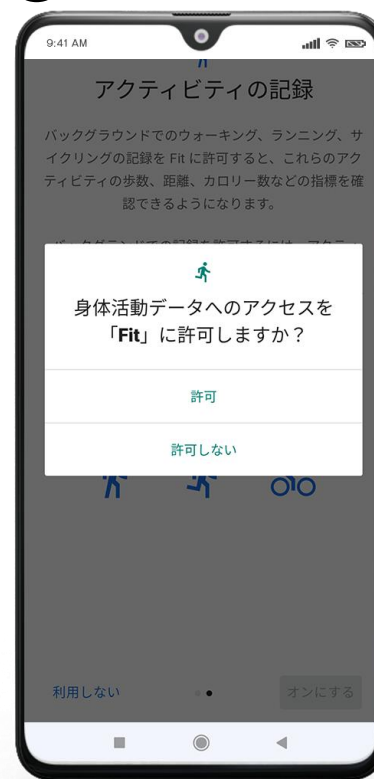
画面の流れに沿って基本情報を入力してください。

④ アクティビティの記録



アクティビティの記録というページが表示されますので「オンにする」を選んでください。

⑤ 身体活動データ



身体活動データへのアクセスを「許可」してください。

⑥ 設定完了



こちらの画面が表示されれば設定完了です。

①インストール



Appストアで
「グッピーヘルスケア」と検索して
インストールしてください。

②アプリ立ち上げ



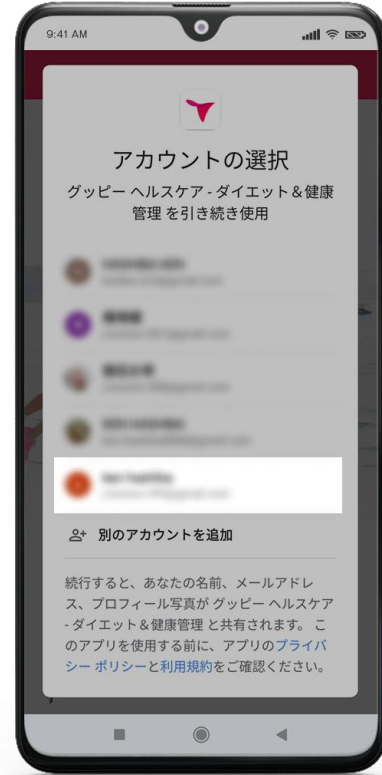
ホーム画面からアプリを
立ち上げます。

③グッピーヘルスケアを起動



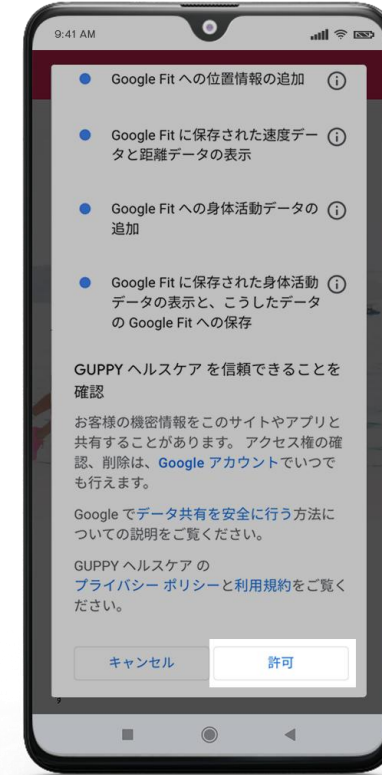
利用規約・プライバシーポリシー
を確認し「同意して利用開始」をタップ。

④連携するアカウントを選択



グッピーヘルスケアと連携する
Googleアカウントを選択します。
**この際、必ず先ほどの操作で
Google Fitと連携させた
Googleアカウントを選択してください。**

⑤データ連携の許可



Google Fitとのデータ連携を許可します。
**画面の一番下までスクロールして
「許可」をタップしてください。**

⑥プロフィールの入力



プロフィール

ニックネーム 必須

生年月日 必須

性別 必須 女性

体重 必須 66.7 kg

身長 必須 cm

体脂肪率 15.0 %

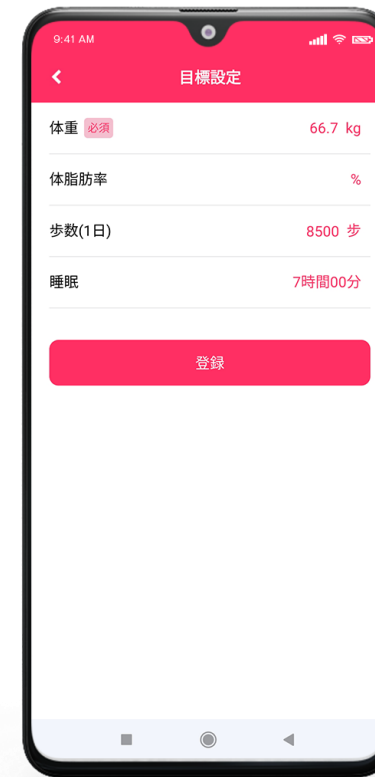
たばこ 喫煙しない
「喫煙する」にすると禁煙メニューが追加されます

お酒 飲酒しない
「飲酒する」にするとお酒メニューが追加されます

登録

続いてプロフィールの入力をしてください。
（後から変更可能です）

⑦目標の入力



目標設定

体重 必須 66.7 kg

体脂肪率 %

歩数(1日) 8500 歩

睡眠 7時間00分

登録

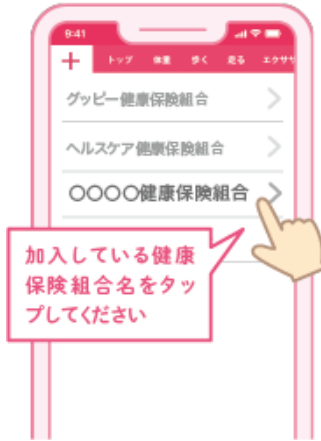
体重や歩数などの目標を入力します
※管理者などほかの人に見られる心配はありませんのでご安心ください。
あくまでも自分自身の健康管理のための指標になります。

健康保険組合の登録

①カテゴリから
「健康保険組合」をタップ



②所属している
「健康保険組合」をタップ



③各項目入力して
「同意して利用開始」をタップ

マイナポータルや健康保険証などをご利用いただき資格情報を入力してください。

健康保険 被保険者証	本人(被保険者)	〇〇年〇月〇日交付
氏名	グッピー 太郎	
生年月日	〇〇年〇月〇日	
資格取得年月日	〇〇年〇月〇日	
保険者番号	06000000	
保険者番号	〇〇〇〇〇〇〇〇健康保険組合	
保険者所在地	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	
電話番号	〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇	

記号を入力

番号を入力

保険者番号を入力



④機能追加完了



上部タブには「健保」タブが追加されます。

資格情報の詳しい確認方法については、登録画面の「詳細はこちら」をご確認ください。
※利用規約に同意いただけない場合はアプリをご利用いただけません

様々な運動コンテンツで、一人ひとりに最適な運動機会を提供

歩数



毎日の歩数・距離・消費カロリーは自動計測。過去データもグラフで確認可能です。

エクササイズ



ヨガ、ストレッチ、筋トレなどの900本の動画を視聴できます。

歩く/走る/サイクリング



ウォーキング、ランニング、サイクリングの記録ができます。

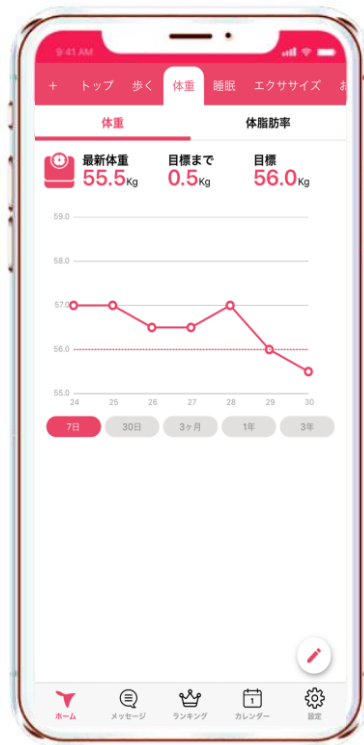
ラジオ体操



どなたでも気軽に1日3分のラジオ体操から始められます。

毎日の健康情報を記録することで、**自分の生活を見える化**

体重



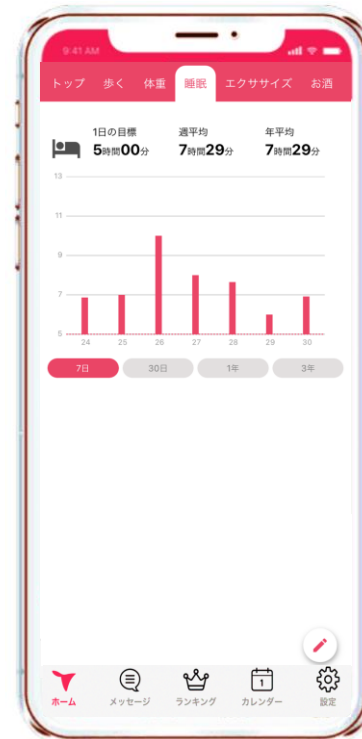
記録した体重は
グラフで表示され
変化を確認できます。

食事



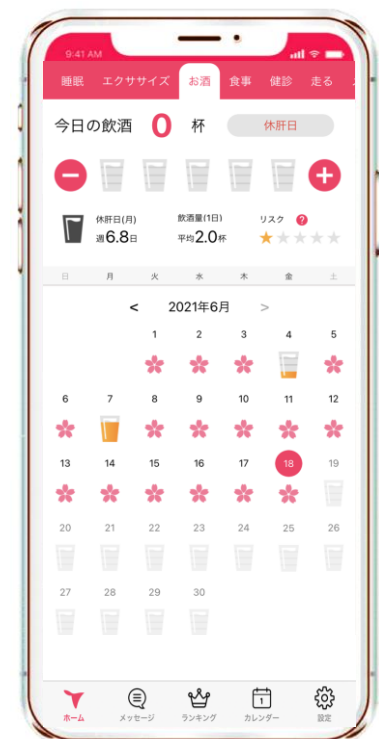
写真で記録ができ、
撮影日別に内容の
確認ができます。

睡眠



毎日の睡眠時間を記録でき、
目標達成の有無が
一目で分かります。

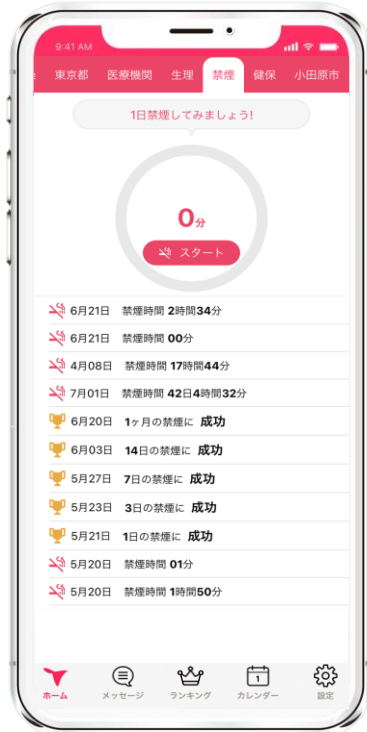
お酒



＋でお酒を飲んだ杯数
を記録でき、
毎日の飲酒管理ができます。

多方面から、より深く自分の健康と向き合うことができます

禁煙



スタートを押すと禁煙チャレンジができます。
※喫煙している人のみ

健診



健康診断や人間ドックの結果を写真で記録できます。

メンタル



ストレスのセルフチェックと月に1回のモチベーションチェックができます。

生理



開始/終了日や体温の記録が可能です。

健康活動の記録や達成でポイントが貯まり、**月に1,500pt以上**貯めることで、
翌月**Amazonギフト券500円分**が当たる抽選に参加することができます。

<ポイント付与項目>

毎日		
歩数	5,000～7,999歩	15pt
	8,000歩	30pt
体重	体重を記録	10pt
食事	食事の写真投稿	10pt
禁酒	飲酒なし	10pt
睡眠	6時間以上の睡眠時間を記録	10pt
エクササイズ	動画を視聴	20pt

1回のみ		
初回登録	初回登録時※	500pt

毎回		
お友達紹介	友達を紹介	300pt

毎月		
禁煙	非喫煙者	50pt
腹囲	腹囲の基準値を達成	50pt

毎年（年1回）		
健診受診	健診写真投稿	500pt
特定保健指導受診	受診	250pt
特定保健指導完了	受診完了	250pt

※既存加入者へはアプリリニューアルのタイミングで一斉付与

①ポイント累計をタップ



②「健康診断受診」をタップ



③タブの「健康診断」をタップ



④画像のアイコンまたはカメラアイコンをタップ



画像アイコン

あらかじめ撮影された診断結果を登録する場合はこちらをタップし該当の画像を選択して登録してください

カメラアイコン

診断結果を撮影することができます。タップするとカメラ機能が起動するので診断結果を撮影して登録してください



⑤健康診断画像が表示されたら登録完了



診断結果を登録すると500ptが付与されます。
ポイント累計からご確認ください。

ポイントの獲得方法「お友達紹介」

職場やご家族の方にアプリを招待すると、
紹介された方もご登録された方も **300pt** 獲得することができます。

紹介コード発行方法

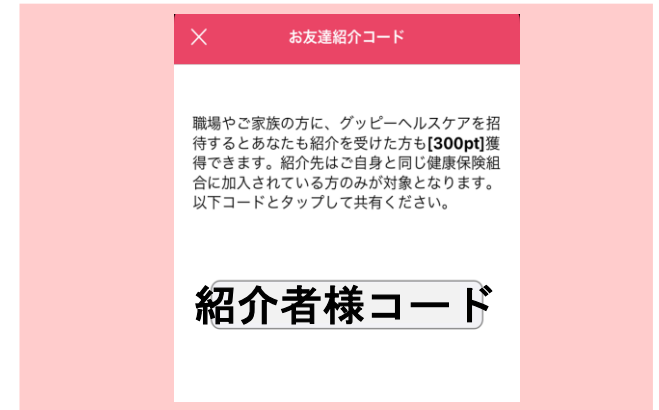


「健保」タブ部分にお友達紹介コードがあるので選択。
赤枠内にコードがでてくるので紹介者にお伝えください。
※紹介数に上限はございません。

紹介コード登録方法



アプリの「+」タブより健保を選択
登録の際に「お友達紹介コード」を入力し登録してください。



月に**1,500pt以上**貯めた方は、翌月Amazonギフト券500円分が当たる抽選に参加できます。

①ポイント累計をタップ



②「抽選」をタップ



③抽選結果が表示



- ① トップ画面から、上部のポイント表示をタップ。
- ② 画面中央の「抽選」をタップ。
- ③ 結果発表 ※システムで自動的に抽選者が選ばれているため、抽選はすぐに出ます。
- ④ 当選された方のみ「メッセージ」にAmazonのギフトコードが届きます。

■ポイントが反映されない

ポイントはシステム上、しばらく経って付与されることがあります。
アプリ内のリロード、またアプリを再起動をお試しください。

■機種変更について

【Android→Androidの機種変更】

変更前機種の〔設定〕＞〔他のデバイスへのアカウント移行〕から、「アカウント移行キー」を発行してください。
新しい端末でアプリを登録する際、アカウント移行キーを入力するとデータを引き継ぐことが可能です。

【iPhone→iPhoneへの機種変更】

同じApple IDを使用している場合は、別途お手続きは不要です。
機種変更した場合でも、アプリを再インストールしていただけたら、これまでと同じように利用できます。
※アプリはApple IDにサインイン後、インストールしてください。
※ AppleIDが変更になった場合やバックアップを行っていない場合は引き継ぎができかねます。

【iPhone⇔Android間での機種変更】

データを引継ぐことはできかねますのでご了承ください。
再度登録する場合、一度データ削除の処理が必要となるため、所属の健康保険組合様にご連絡をお願いいたします。

※万が一データ移行に失敗した場合も同様に、一度データ削除の処理が必要となるため、所属の健康保険組合様にご連絡をお願いいたします。

■ウェアブル端末との連携について

iPhone端末であれば「ヘルスケア」、Android端末であれば「Google Fit」と連携可能な歩数計やウェアブルをお持ちであれば、スマートフォンを持ち歩いていなくても計測は可能です。
※ポイントの反映はアプリの起動が必須となります。

■歩数の取得方法

iPhone端末であれば「ヘルスケア」、Android端末であれば「Google Fit」から歩数を取得しています。
その為、スマートフォンを持ち歩いていないと反映されません。

■歩数が取得出来ない場合

アプリの歩数が0歩の場合、ヘルスケア(iPhone)や Google fit(android)との連携ができていない可能性があります。
下記より設定の確認をお願いいたします。

iPhone : https://docs.guppy.jp/healthcare/Applehealthcare_footing.pdf

Android : https://docs.guppy.jp/healthcare/googlefit_footing.pdf

■位置情報等の認証をOKにしているのか

「ウォーキング」等の機能以外は位置情報がなくても利用可能です。

■退職したため健保組合の加入者ではなくなった場合

ポイントは貯まらなくなりますが、アプリはこのままご利用いただくことが可能です。

■お問合せ先

アプリの操作でご不明な点がございましたら、アプリ内“ヘルプ”のお問い合わせフォームよりご連絡ください。