



健康管理アプリ グッピーヘルスケア for**健保** アプリQ&A

トップ 体重 歩く 走る エクササイズ
今日 距離

体重	55.0 kg
体脂肪	21.0 %
睡眠	8 時間 20

- 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** ポイントの獲得方法..... p.12
抽選参加について
- 04** 各種機能について..... p.14
- 05** Q & A p.18

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



⑤ データの許可



⑥ ポップアップの許可



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。

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。

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



ニックネーム <small>必須</small>	アプリ設定動画
生年月日 <small>必須</small>	1990/11/19
性別 <small>必須</small>	女性
体重 <small>必須</small>	51.5 kg
身長 <small>必須</small>	160.0 cm
体脂肪率	19.2 %
たばこ	喫煙しない <small>「喫煙する」にすると禁煙メニューが追加されます</small>
お酒	飲酒しない <small>「飲酒する」にするとお酒メニューが追加されます</small>

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 <small>必須</small>	51.5 kg
体脂肪率	%
歩数 (1日)	8500 歩
睡眠	7時間00分

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



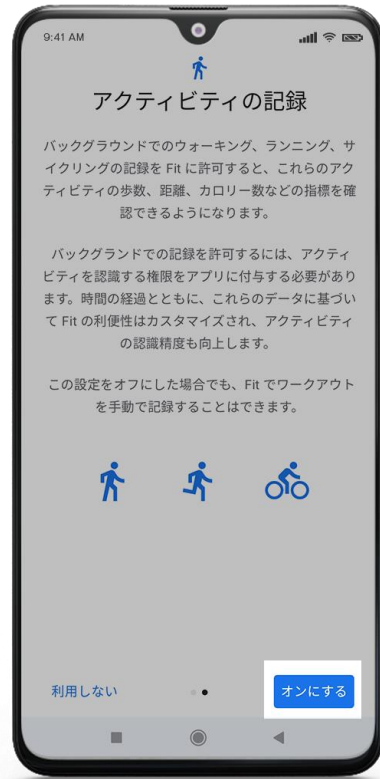
Google Fitと連携を許可するGoogleのアカウントを選んで設定してください。

③基本情報の入力



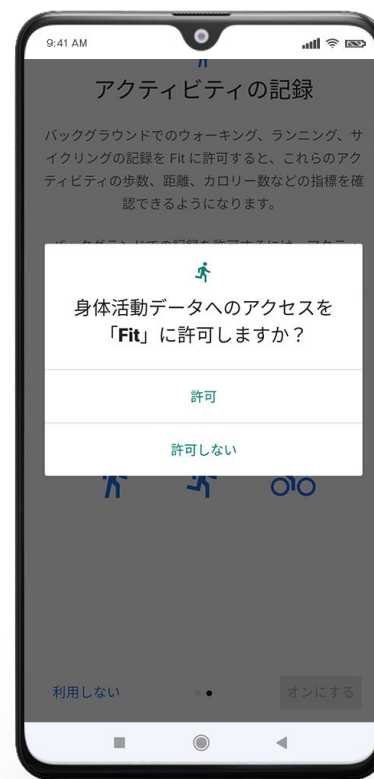
画面の流れに沿って基本情報を入力してください。

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



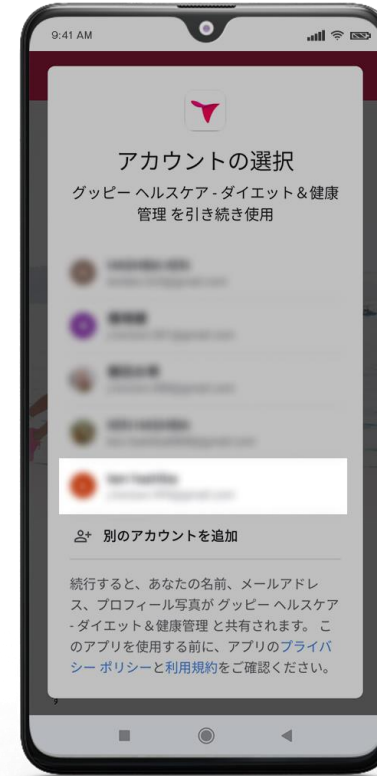
利用規約・プライバシーポリシーを確認し [同意して利用開始] をタップ。

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



9:41 AM

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 %

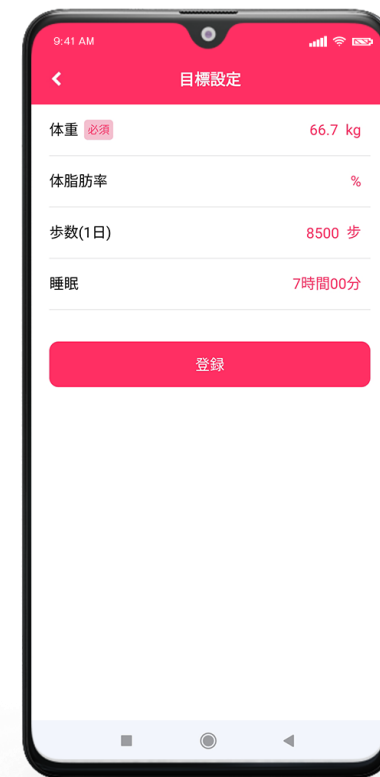
たばこ 喫煙しない
「喫煙する」にすると禁煙メニューが追加されます

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



9:41 AM

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。

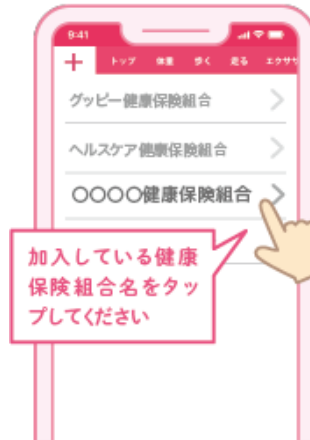
① トップ画面左上の「+」アイコンをタップ



② カテゴリから「健康保険組合」をタップ



③ 所属している「健康保険組合」をタップ



④ 各項目入力して「同意して利用開始」をタップ

お手持ちの健康保険証をご利用いただき「記号」と「保険者番号」を入力してください
※同意いただけない場合はアプリを使用できません。



⑤ 機能追加完了



上部タブには「健保」タブが追加されます。
イベント参加や健康診断結果登録はこれらのタブから行ってください。

様健康活動の記録や達成でポイントが貯まり、**月に1,000pt以上**貯めることで、
翌月**Amazonギフト券1,000円分**が150名/月に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		
起動	アプリを起動	10pt
歩数	5,000歩	10pt
	10,000歩	10pt
体重	体重を記録	10pt
食事	食事の写真投稿	10pt
禁酒	禁酒達成 (1日)	10pt
睡眠	睡眠時間を記録	10pt
エクササイズ	動画を視聴	10pt
禁煙*	禁煙1か月達成/非喫煙者	100pt

毎回		
イベント	イベントに参加	100pt
お友達紹介	友達を紹介	300pt

年2回まで		
健診受診	健診写真投稿	500pt

毎年		
特定保健指導受診	受診	500pt
特定保健指導完了	受診完了	500pt

※禁酒に関してはプロフィール設定にて「飲酒しない」に設定いただいた方は、自動的に翌日10ptが付与されます。

月に**1000pt以上**貯めた方は、翌月Amazonギフト券1,000円分があ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。

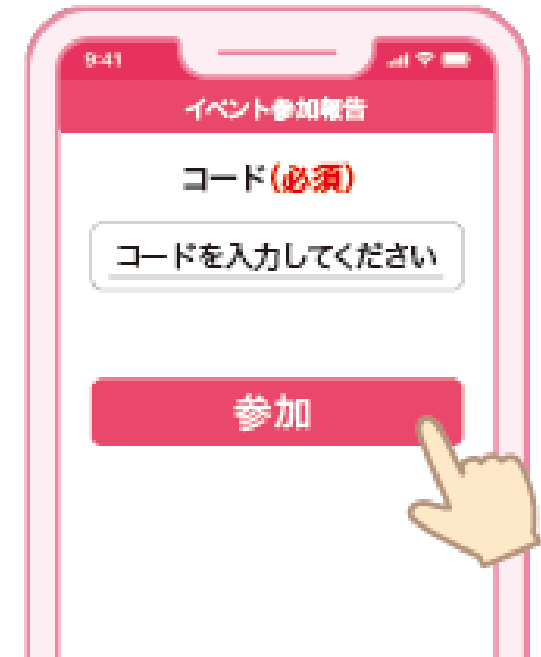
①ポイント累計をタップ



②「イベント参加」をタップ



③指定のコードを入力



参加報告すると100ptが付与されます。
ポイント累計からご確認ください。

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。

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

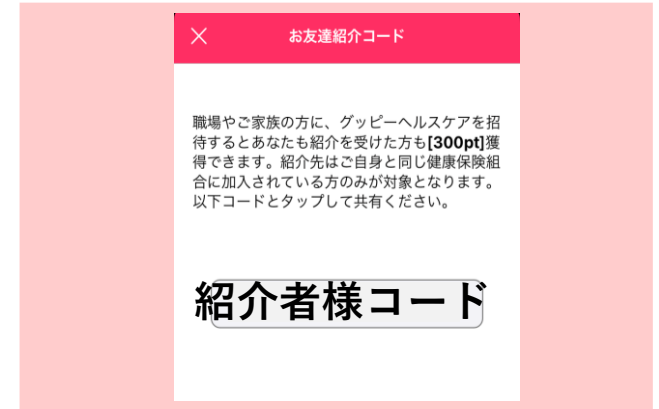


「健保」タブ部分にお友達紹介コードがあるので選択。
赤枠内にコードがでくるので紹介者にお伝えください。
※紹介数に上限はございません。

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。



■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れば、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。

■ 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頂くことが可能です。

■ 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。