



# 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

株式会社 FiNC Technologies

Last Update 2025.11

<b>01</b>	<b>アプリのインストール.....</b>	<b>p.3</b>
	<b>(iPhone、Android)</b>	
<b>02</b>	<b>健康保険組合の登録.....</b>	<b>p.11</b>
<b>03</b>	<b>アプリの機能.....</b>	<b>p.12</b>
<b>04</b>	<b>ポイントの獲得方法.....</b>	<b>p.15</b>
	<b>抽選参加方法</b>	
<b>05</b>	<b>Q&amp;A .....</b>	<b>p.19</b>

# 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。

# アプリのインストール方法 (iPhone)



## 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)

# アプリのインストール方法 (iPhone)

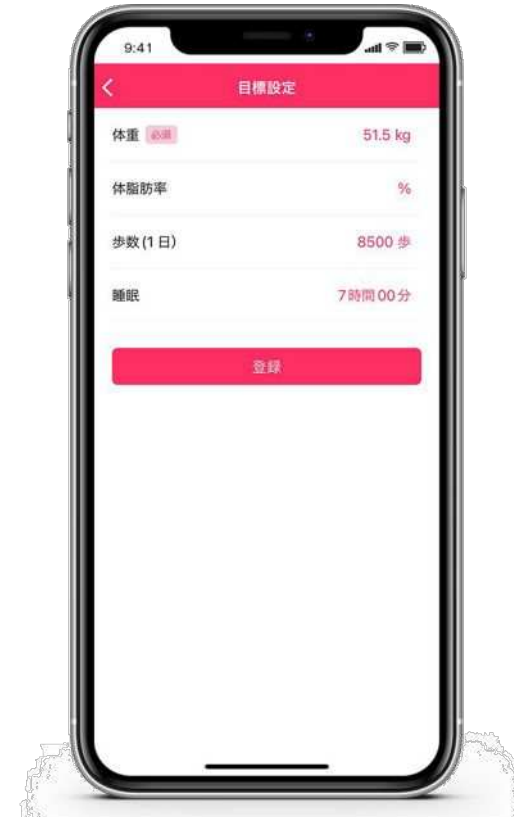


## ⑦プロフィールの入力



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。

# アプリのインストール方法 (Android)



## ①インストール



画面の二次元コードもしくはPlay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。

# アプリのインストール方法 (Android)



## ④プロフィール・目標の入力



続いてプロフィール・  
目標の入力をしてください。  
(後から変更可能です)



## ⑤身体活動の許可



アプリで歩数を計測するためには  
[身体活動] へのアクセス許可が必要です。  
必ず「許可」を選択してください。  
※端末によって文言が異なります

ウェアラブル端末を利用されるAndroidユーザー様は以下の連携が必要です。

## ウェアラブル専用アプリ⇔ヘルスコネクト⇔グッピーヘルスケア

ヘルスコネクトと他のアプリの連携方法については当社のサポート対象外となりますのでご了承ください

歩数計測



ウェアラブル端末



ウェアラブル  
専用アプリ



ヘルスコネクト



歩数反映



グッピーヘルスケア

# ヘルスコネクト⇔グッピーヘルスケアの連携手順 (Android)



## ①「ヘルスコネクト」の確認・アプリインストール



お使いのAndroidスマートフォンに「ヘルスコネクト」アプリがインストールされているかご確認ください  
端末設定→「ヘルスコネクト」で検索

ヘルスコネクト  
二次元コード



Android OS 13以前は  
Play Storeからアプリの  
インストールが必要です  
※利用はAndroid OS 9以上

## ②アプリ内のヘルスコネクト連携

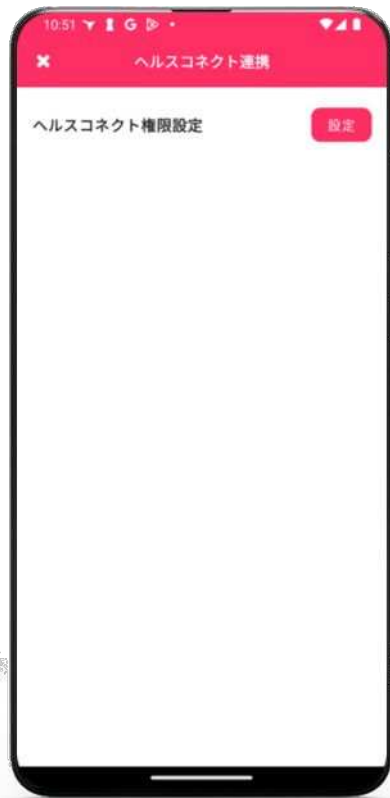


アプリ内「設定」→  
その他「ヘルスコネクト連携」をタップ

# ウェアラブル端末とグッピーヘルスケアの連携 (Android)



## ③ 権限を設定



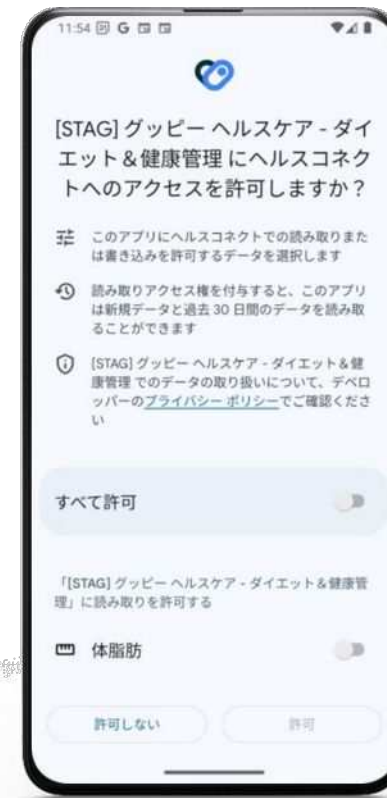
「設定」をタップ

## ④ ヘルスコネクト初回画面



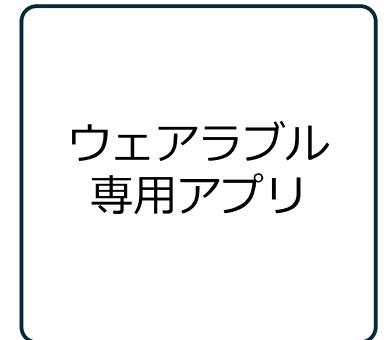
「使ってみる」をタップ  
※もしくは「設定」など

## ⑤ 権限付与



「すべて許可」をONにして  
「許可する」をタップ

## ⑥ ウェアラブル専用アプリでの連携



ウェアラブル専用アプリで  
ヘルスコネクトとの連携実施

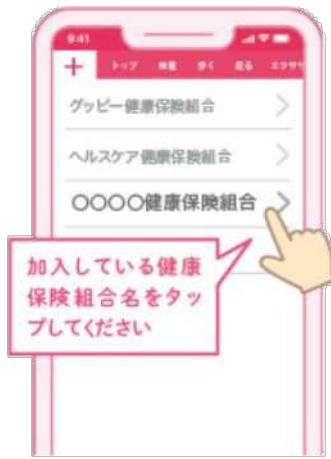
# 健康保険組合の登録



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

マイナポータルなどをご利用いただき資格情報を入力してください。  
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。



④機能追加完了



上部タブには「健保」タブが追加されます。

保険者番号、記号等についてはこちらをご覧ください。  
[https://www.duskin-kenpo.or.jp/system/data/news/663/663\\_2.pdf](https://www.duskin-kenpo.or.jp/system/data/news/663/663_2.pdf)

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。

# アプリの機能（その他）

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。

# ポイントの獲得方法



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

※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

# 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。

# 抽選参加方法



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。

※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」と連携可能な歩数計やウェアラ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。  
Android端末の場合の連携についての詳細は、p.8をご確認ください。  
※ポイントの反映はアプリの起動が必須となります。

### ■アプリの歩数が0の場合

iPhone端末であれば、ヘルスケアとの連携ができていない可能性がございます（p.4参照）。  
Android端末であれば、身体活動の許可ができていない可能性がございます（p.7参照）。

### ■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。

### ■アプリ操作に関するお問い合わせ先

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 もしくはお電話でご連絡ください。

**(株)FiNC Technologies TEL : 050-1743-1694 9:00~18:00 (土日祝除く)**

### ■事業に関するお問い合わせ先

**ダスキン健康保険組合 TEL : 06-6821-5095 9:10~17:20 (土日祝除く)**