

神戸機械金属  
健康保険組合



dヘルスケア for Biz

ご利用マニュアル

ver.2.1.2

# dヘルスケアアプリのダウンロード

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

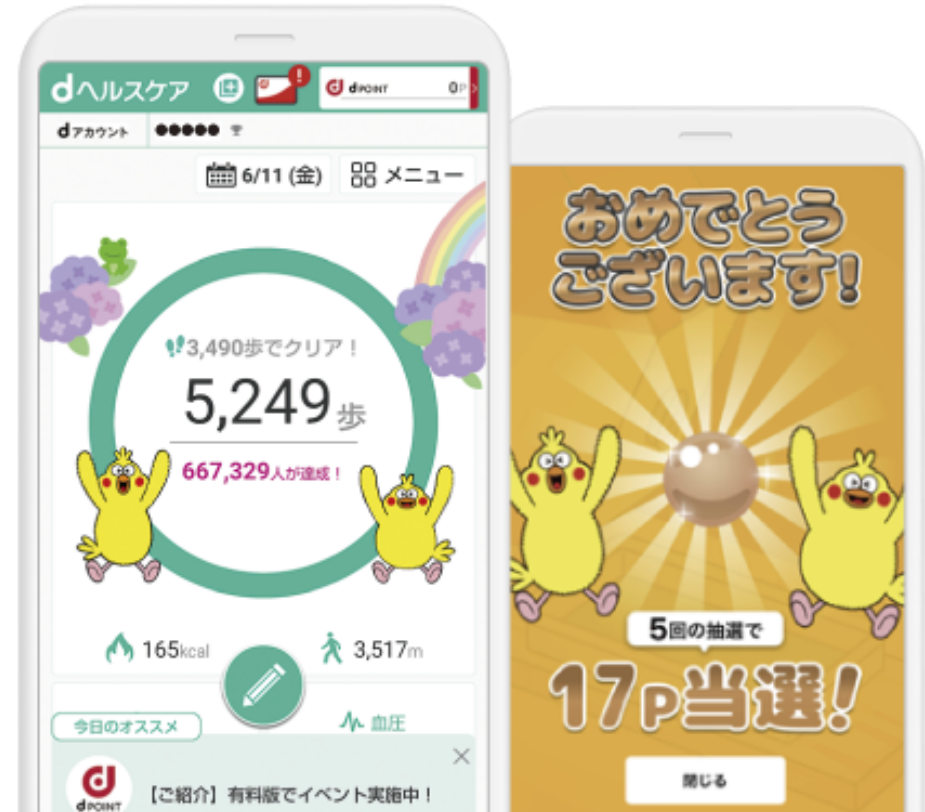
スマートフォンで下記QRコードを読み取ってdヘルスケアアプリをダウンロードしてください。  
※すでにdヘルスケアアプリをご利用中の方はP4の手順へ

イベントの参加にはdヘルスケアアプリが必要です。

＼ 毎日の歩数がdポイントに! ／

 **dヘルスケア**

dヘルスケアアプリの  
ダウンロードは  
こちらから!



※上記のQRコードを読み取れない方は、iOSは「App Store」、Androidは「Google Play」から、  
【dヘルスケア】と検索し、ダウンロードしてください。

# アプリの起動 – チュートリアル

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

dヘルスケアアプリを起動して利用規約を確認し、チュートリアルを開始してください。



・アプリを起動

・利用規約に同意し、「規約に同意して利用を開始」を選択



・説明を確認し、「次へ」を選択



・説明を確認し、「次へ」を選択



・説明を確認し、「次へ」を選択



・説明を確認し、「次へ」を選択

dアカウントを**すでにお持ちの方** ▶ P.5

dアカウントを**お持ちでない方** ▶ P.6

# dアカウントログイン -dアカウントをすでにお持ちの方-

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

サービスをご利用頂くためにはdアカウントログインが必要です。

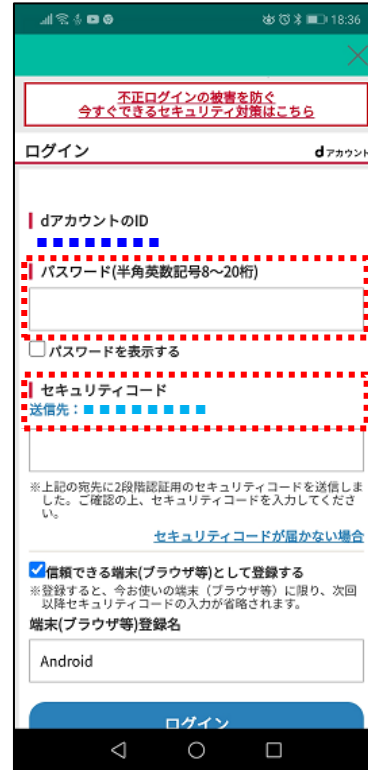
※dアカウントを切り替えた場合、変更前の歩数データやエントリー情報を引き継ぐことはできません。



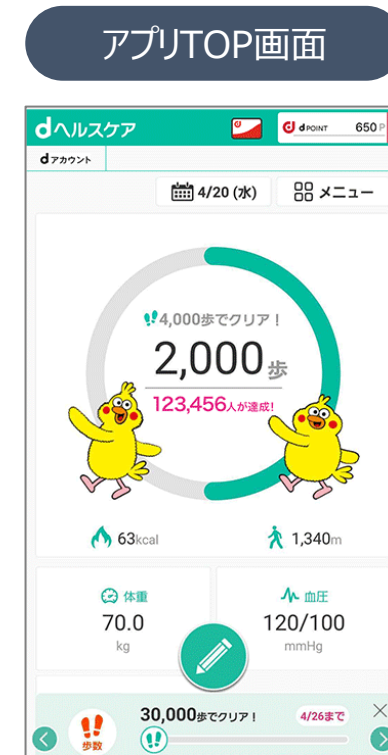
・説明を確認し、「ログイン/発行する」を選択



・dアカウントIDを入力して「次へ」を選択



・パスワードとセキュリティコードを入力して「ログイン」を選択



・データ連携設定など各種設定を完了し、アプリTOP画面を開いてください

P.11へお進  
みください

# dアカウントログイン -dアカウントをお持ちでない方-

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

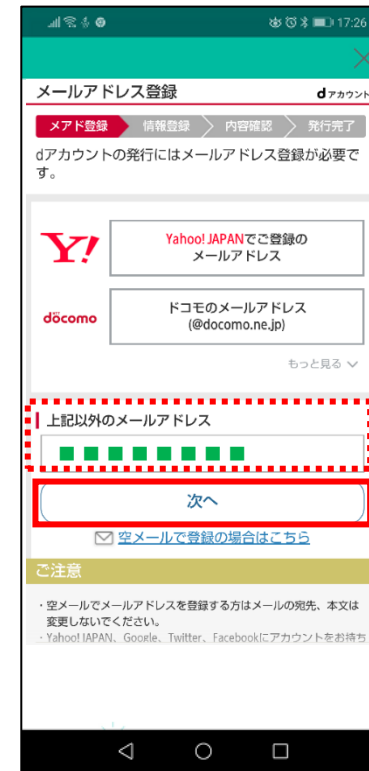
dアカウントをお持ちでない場合は新規発行をお願いします。



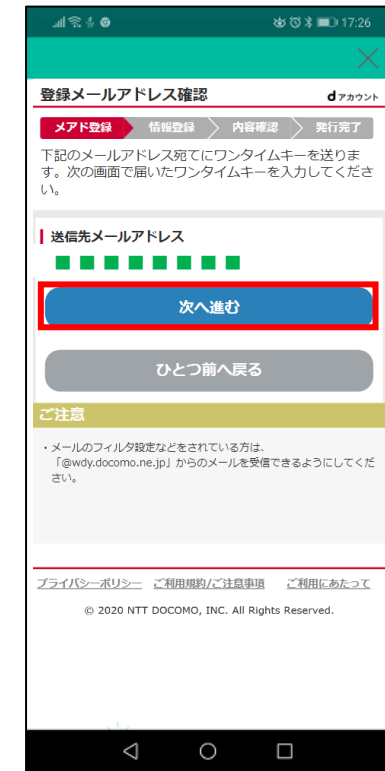
・説明を確認し、「ログイン/発行する」を選択



・「dアカウントを発行する」を選択



・上記以外のメールアドレスの下の入力欄に、任意のメールアドレスをご入力し、「次へ」を選択



・確認画面が表示されますので、確認後「次へ進む」を選択

# dアカウントログイン -dアカウントをお持ちでない方-

アプリダウンロード・起動

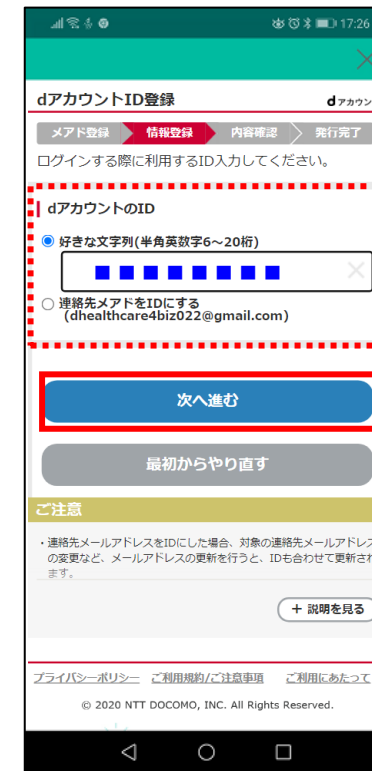
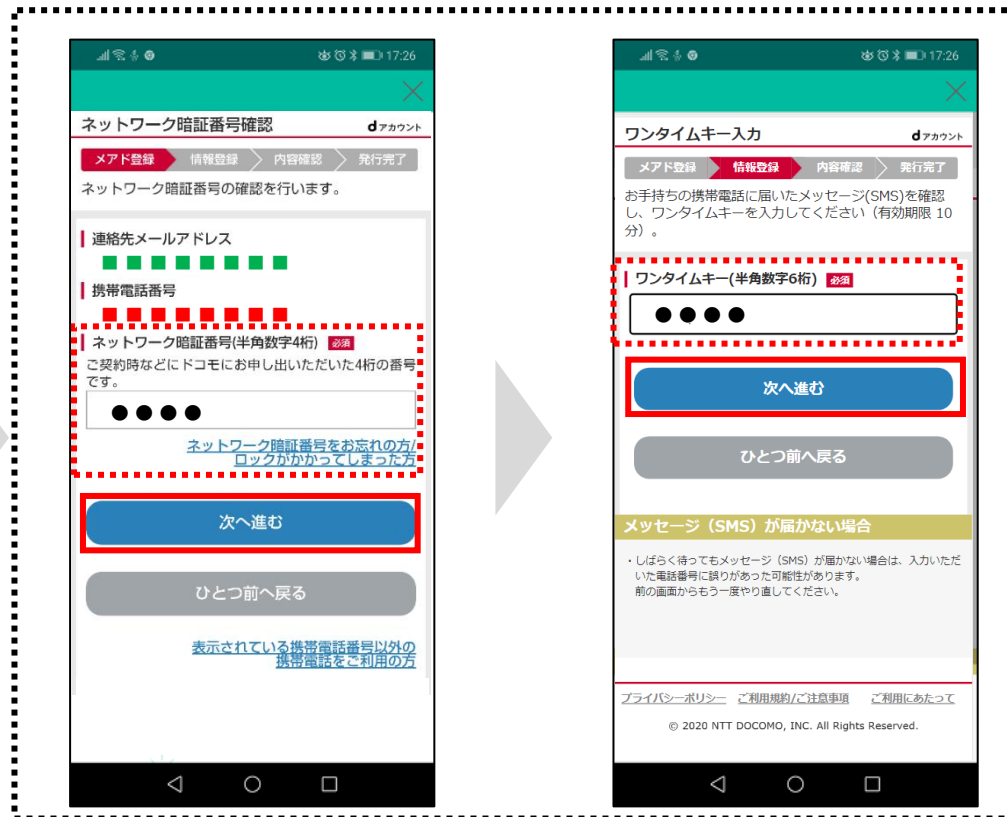
dアカウントログイン

エントリー

## 下記手順に従って新規発行をお願いします。

【ネットワーク暗証番号の入力を求められた場合】

! dアカウントのIDをお忘れにならないよう、ご注意ください



・届いたメールに記載されているワンタイムキーをご入力  
のうえ、「次へ進む」を選択

・4桁のネットワーク暗証番号を  
入力し、「次へ進む」を選択

・接続環境に応じて、ワンタイムキー  
が発行される場合がありますので、  
SMSで届いたキーをご入力  
のうえ、「次へ進む」を選択

・好きな文字列か連絡先メー  
ルアドレスをIDにするかを選択  
し、「次へ進む」を選択

※ワンタイムキーの有効期限は10分  
ですご注意ください。

※ワンタイムキーの有効期限は10分  
ですご注意ください。

※おすすめのIDが表示されている場合  
があります。

# dアカウントログイン -dアカウントをお持ちでない方-

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

下記手順に従って新規発行をお願いします。

基本情報入力 dアカウント

メアド登録 情報登録 内容確認 発行完了

dアカウントの基本情報を入力してください。

登録するパスワード(半角英数字記号8~20桁) 必須  
※英字のみ、数字のみ、記号のみ不可

パスワードを表示する  
パスワードの安全性: 強

氏名 必須  
例)ドコモ太郎

フリガナ(カタカナ) 必須  
例)ドモトウ

性別 必須  
 男性  女性

生年月日(半角数字のみ8桁) 必須  
例)19910814

19910814

連絡先携帯電話番号(半角数字のみ11桁) 必須  
※携帯電話番号宛てにワンタイムキーをSMSで送ります。お手元に受信可能な端末をご準備ください。

2段階認証の設定

強(推奨)  弱(標準)

セキュリティコードの送信先: 連絡先携帯電話番号(SMS)

信頼端末登録する

信頼端末登録名 登録する場合は必須

Myインフォメール受信設定

dポイントのお知らせメールの配信を希望

dポイントクラブのお得メールの配信を希望

ドコモお得意情報メールの配信を希望

次へ進む

ひとつ前へ戻る

ご注意

・パスワードに使用可能な記号  
「#」、「\$」、「%」、「(」、「)」、「\*」、「+」、「-」、「\_」、「/」、「:」、「;」、「?」、「@」、「[」、「\」、「]」、「^」、「`」、「~」

+ 説明を見る

プライバシーポリシー ご利用規約/注意事項 ご利用にあたって

© 2020 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

ワンタイムキー入力 dアカウント

メアド登録 情報登録 内容確認 発行完了

お手持ちの携帯電話に届いたメッセージ(SMS)を確認し、ワンタイムキーを入力してください(有効期限 10分)。

ワンタイムキー(半角数字6桁) 必須

次へ進む

ひとつ前へ戻る

メッセージ(SMS)が届かない場合

・しばらく待ってもメッセージ(SMS)が届かない場合は、入力いただいた電話番号に誤りがあった可能性があります。前の画面からもう一度やり直してください。

プライバシーポリシー ご利用規約/注意事項 ご利用にあたって

© 2020 NTT DOCOMO, INC. All Rights Reserved.

・基本情報を入力し、「次へ進む」を選択

※連絡先携帯電話番号の入力が求められた場合は、登録する携帯電話番号を入力してください。

・【連絡先携帯電話番号の入力をした場合】

ワンタイムキーの入力をお願いします。

SMSで届いたキーを表示された画面に入力し、「次へ進む」を選択

※ワンタイムキーの有効期限は10分ですのでご注意ください。



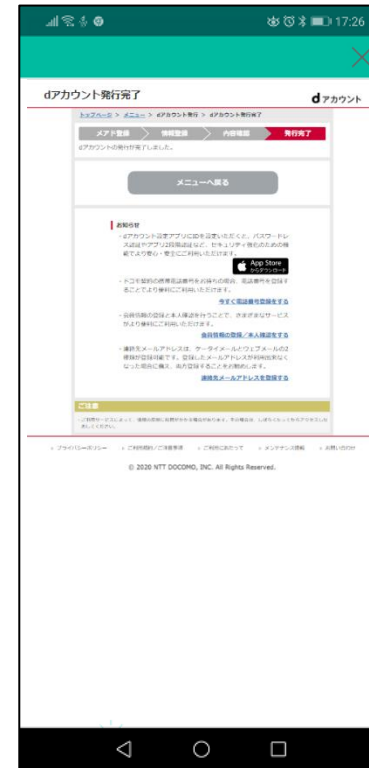
# dアカウントログイン -dアカウントをお持ちでない方-

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

下記手順に従って新規発行をお願いします。



! dアカウントの新規発行方法についてご不明な点がある場合はこちらのURLをご確認ください。  
[https://id.smt.docomo.ne.jp/src/utility/ctop\\_regguid.html](https://id.smt.docomo.ne.jp/src/utility/ctop_regguid.html)

・ご登録内容、ご利用規約、パーソナルデータの取扱いに関する注意事項をご確認いただき、チェックボックスにチェックを入れ、「次へ」を選択

・dアカウント発行完了画面が表示されたら、完了です

# dアカウントログイン -dアカウントをお持ちでない方-

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

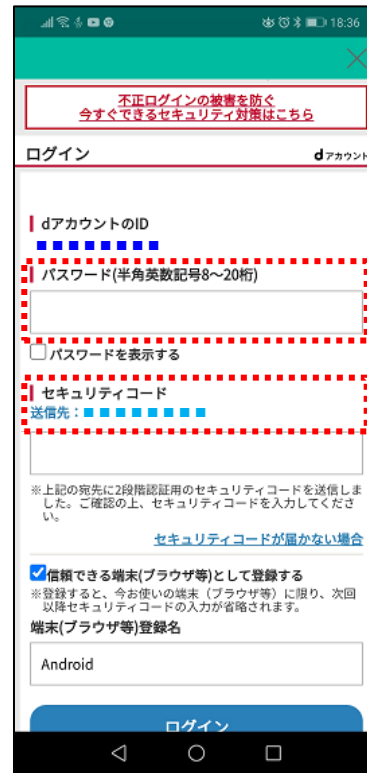
エントリー

発行したdアカウントでdヘルスケアアプリにログインしてください。

※後日dアカウントを切り替えた場合、変更前の歩数データやエントリー情報は引き継ぎません。



・dアカウントIDを入力して「次へ」を選択



・パスワードとセキュリティコードを入力して「ログイン」を選択

※dアカウントIDに登録された電話番号にSMS（ショートメール）でセキュリティコードが届きます



・データ連携設定など各種設定を完了し、アプリTOP画面を開いてください

# エントリー方法 プロモーションコード入力

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

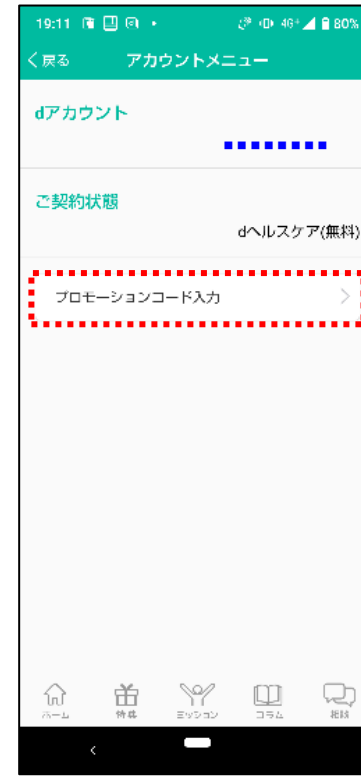
本施策のご参加は、プロモーションコードの登録が必要です。  
16桁のプロモーションコードをご入力ください。



・「メニュー」を選択



・「アカウントメニュー」を選択



・「プロモーションコード入力」を選択



・プロモーションコードを入力  
【HKKK-W836-KPS8-GS78】

# エントリー方法 利用者ID入力

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

規約内容を同意の上、登録してください。

お手元に保険証をご用意ください

## 利用者IDについて

利用者IDの欄に、ご自身の  
保険証に記載の情報を

- 1 記号
- 2 番号
- 3 誕生日

の順に入力し、次へを押下



・利用者IDに  
【記号+番号+誕生日】を  
入力

健康保険 本人(被保険者) 〇〇年〇〇月〇〇日交付  
被保険者証

1 記号 〇〇 番号 〇〇 2

氏名 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 性別 △  
生年月日 〇〇 〇〇年 〇〇月 〇〇日 3 QR  
資格取得年月日 〇〇年 〇〇月 〇〇日  
事業所所在地 〇〇市 〇〇町 〇〇丁目 〇〇番地  
事業所名称 〇〇〇〇〇〇 会社  
保険者所在地 〇〇市 〇〇町 〇〇丁目 〇〇番地  
保険者番号-名称 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇健康保険組合 印

入力例 記号 番号 誕生日  
1234560101

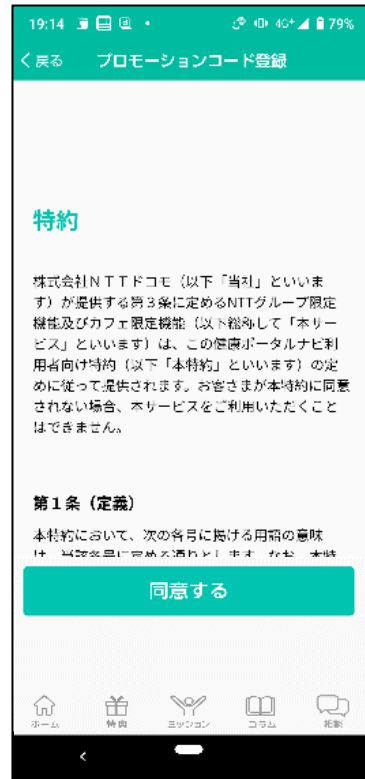
# エントリー方法 利用者ID入力

アプリダウンロード・起動

dアカウントログイン

エントリー

規約内容を同意の上、登録してください。



・特約を確認し、  
「同意する」を選択



・内容を確認し、  
「登録する」を選択



・「閉じる」を選択

限定

本施策参加の方 の  
サービス・機能のご紹介

# 専用ポータルの確認方法

限定

以下の手順で、専用ポータル画面に遷移することができます。

dヘルスケアアプリ



・アプリTOP画面上部  
[dアカウント] を選択

複数の団体やキャンペーンに参加している場合



・表示したい団体（企業・キャンペーン）を選択してください



・専用ポータル画面が表示されます

専用ポータル下部の [登録情報] から、エントリー時に入力した内容を確認・変更できます



# 神戸機械金属健康保険組合限定ミッション（健康増進ミッション）

限定

エントリー翌日以降の**毎週月曜日**に**神戸機械金属健康保険組合**限定ミッションが配信されます。  
不定期のミッションも予定していますので、是非毎日チェックしてみてください。

※本施策の団体（企業・キャンペーン）の提供期間内にご利用いただけます。

※ミッションの内容は、医師などの専門家監修した健康に関わる情報コンテンツです。



・神戸機械金属健康保険組合加入者向け、限定ミッションを配信



健康に関わる情報を学べて、さらにdポイントもゲット！

・ミッションをクリアすると、抽選画面にて抽選を行い、「dポイント」を獲得



リボーンマジック画面に遷移し、ID・パスワードを登録することで、ご利用いただけます。

※利用可能期間については所属団体により異なりますので、別途ご案内をご確認ください。

## dヘルスケアアプリ



・アプリTOP画面上部  
+ を選択



・自身の参加する団体  
(企業・キャンペーン)  
の名称が表示されている  
かを確認



・リボーンマジック画像  
を選択



・リボーンマジックの参加方法  
確認の上、次へボタンを押下



・アカウントをお持ちで  
ない方はこちらを押下



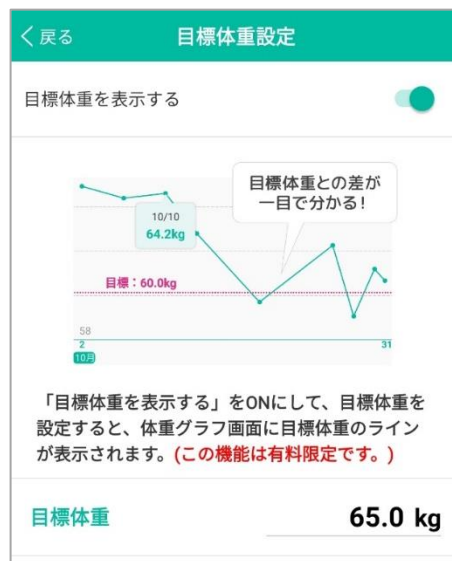
・先ほど確認したIDとご自  
身で決めたパスワードを入  
力し、次へを押下  
登録後、利用開始！

本施策に参加の方**限定**で、dヘルスケアアプリ内の以下の**有料機能**がご利用いただけます。

※有料機能すべてが利用できる訳ではございません。

※本施策の団体（企業・キャンペーン）の提供期間内にご利用いただけます。

## 目標歩数、目標体重の設定



自分の目標歩数や目標体重を設定し、**日々の達成状況を確認！**

## 記録型ミッションの選択

毎日配信される「記録ミッション」の、記録項目を変更することができます。  
明日以降、配信を希望されるミッションを選択してください。

- 体重記録  
1日1回以上「体重」を記録するとクリアになり、**体重ミッション以外の血圧または体温ミッションに切り替え!**  
その日のミッションが配信されます
- 血圧記録  
1日1回以上「血圧」を記録することでクリアになるミッションが配信されます  
※「脈拍」記録のみではクリアとなりませんのでご注意ください
- 体温記録  
1日1回以上「体温」を記録するとクリアになるミッションが配信されます

ミッションの反映は、設定完了の翌日からです。  
※この機能は有料限定です。

本施策に参加の方**限定**で、dヘルスケアアプリ内の以下の**有料機能**がご利用いただけます。

※有料機能すべてが利用できる訳ではございません。

※本施策の団体（企業・キャンペーン）の提供期間内にご利用いただけます。

## ミッション達成カレンダー

毎日の**健康習慣**  
**の頑張り**をカレン  
ダーで確認！



## ふりかえりレポート

前月の実績を振り返り、  
**健康習慣を継**  
**続**しましょう！



### レポート内容

- ・一番多く歩いた日
- ・合計歩数
- ・体重の前月との差
- ・ミッションクリア回数

# dヘルスケアアプリ 基本機能使い方

# dヘルスケアアプリ基本機能の使い方

## dヘルスケアアプリで健康づくりを楽しくおトクに！

### アプリに毎日ミッションが登場

歩数計測や体重記録などの  
ミッションが届きます

### 達成したらミッションクリア！ 抽選でdポイントゲット！

### 健康情報はまとめて管理！

血圧や脈拍の記録もできる！  
グラフで表示して、  
毎日の変化を確認しよう！



基本機能の詳細についてはこちらをご確認ください。  
<https://health.docomo.ne.jp/>

# dヘルスケアアプリ基本機能の使い方

dヘルスケアアプリの基本機能の使い方をご確認したい場合にご活用ください。



・「メニュー」を選択



・「連携サービス設定」を選択



・知りたい項目を選択

## 「連携サービス設定」での設定が有効になっているかご確認ください。

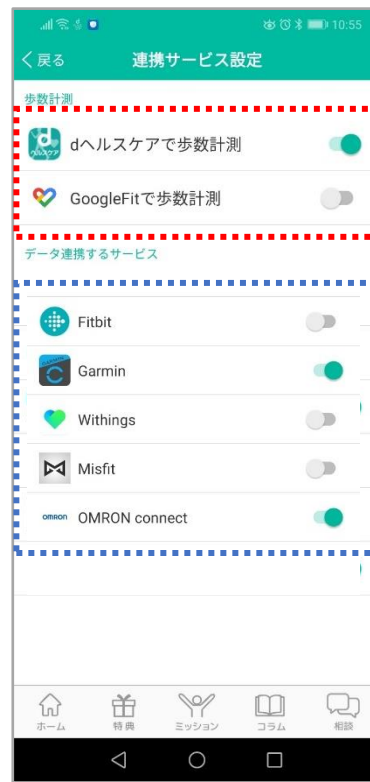
- ❗ iOSをお使いの方は「ヘルスケア」が有効になっていることをご確認ください。
- Androidをお使いの方は「dヘルスケアで歩数計測」または「GoogleFitで歩数計測」が有効になっていることをご確認ください。



・「メニュー」を選択



・「連携サービス設定」を選択



・設定されていない場合は、「ヘルスケア」または「dヘルスケアで歩数計測」を設定してください

対応している外部連携サービス  
(Fitbit, Garmin, Withings, Misfit, OMRON connect)

※外部サービスの歩数・体重・血圧などをdヘルスケアに連携する場合、各サービスのアプリのインストールおよびアカウント発行が必要です。

※各サービスについてのご質問は、下記提供元にお問い合わせください。

Fitbitに関するお問い合わせ  
【Fitbit公式サイト】  
<https://help.fitbit.com>

Garminに関するお問い合わせ  
【Garmin公式サイト】  
<http://www.garmin.co.jp/ask/>

Withingsに関するお問い合わせ  
【Withings公式サイト】  
<https://support.withings.com/hc/ja>

Misfitに関するお問い合わせ  
取扱説明書等に記載のお問い合わせ先へご連絡ください。

OMRON connectに関するお問い合わせ  
【OMRON connect公式サイト】  
[https://www.faq.healthcare.omron.co.jp/?site\\_domain=jp](https://www.faq.healthcare.omron.co.jp/?site_domain=jp)

# お問い合わせ方法

dヘルスケアアプリの使い方についてのご不明点をお問い合わせしたい場合にご利用ください。



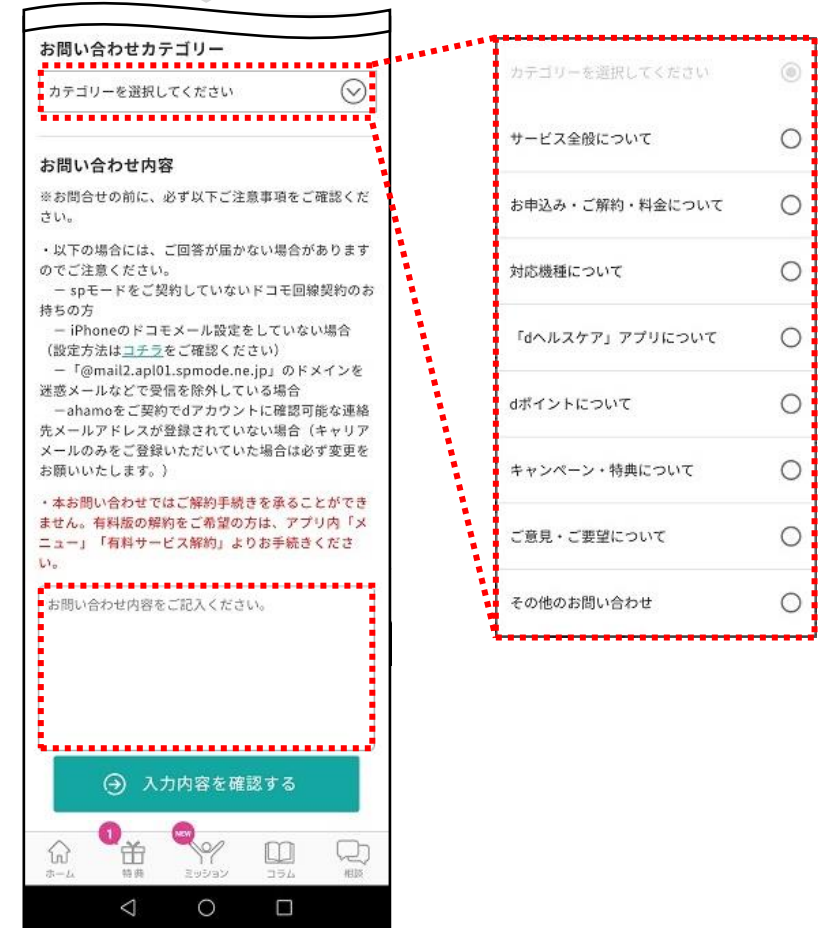
・「メニュー」を選択



・「お問い合わせ」を選択



・「よくあるご質問」を選択



・「よくあるご質問」でご不明な場合、「お問い合わせカテゴリ」を選択し、お問い合わせ内容を記入ください