



事業所・健康保険組合 対抗ウォークラリー

参加方法 マニュアル



株式会社グッピーズ

Last Update 2023.8

01 <u>ご利用の流れ</u>	p.3
02 <u>アプリのインストール・初期設定</u>	p.4
03 <u>健康保険組合の登録</u>	p.12
04 <u>ウォークラリーの参加方法</u>	p.13
05 <u>Q&A</u>	p.15

STEP
01

アプリのインストール・プロフィール登録

STEP
02

健康保険組合の登録

STEP
03

ウォークラリーへ参加

① インストール

グッピーヘルスケアアプリ
QRコード



画面のQRコードもしくは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。
※上記の表示が出てこない場合、スマートフォンの設定にて文字サイズのご確認をお願いします。

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

プロフィール

ニックネーム 必須 アプリ設定動画

生年月日 必須 1990/11/19

性別 必須 女性

体重 必須 51.5 kg

身長 必須 160.0 cm

体脂肪率 19.2 %

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)

⑧目標の入力

目標設定

体重 必須 51.5 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。

⑨ユーザーIDの選択

ユーザーID

お勤めの所属企業から発行されたユーザーIDをお持ちですか？

*ユーザーIDとは？

お勤めの企業様が、グッピーヘルスケア【健康ポイント】とご契約している場合、対象者の方へIDが発行されます。

IDが不明な場合や未設定の方は、後ほど設定メニューからでも登録が可能です。

ユーザーIDを持っていない

ユーザーIDを持っています >

企業様で、グッピーヘルスケア【健康ポイント】を契約をされていない場合は「ユーザーIDを持っていない」を選択ください。

①インストール

Google Fit
QRコード



Androidの場合
歩数データの反映が必要な為
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



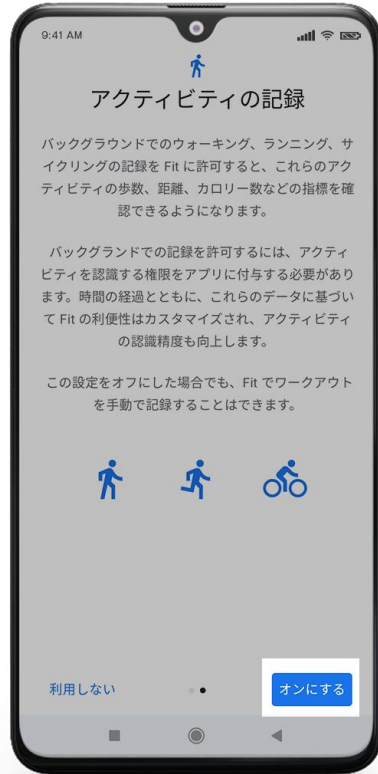
Google Fitと連携を許可する
Googleのアカウントを選んで
設定してください。

③基本情報の入力



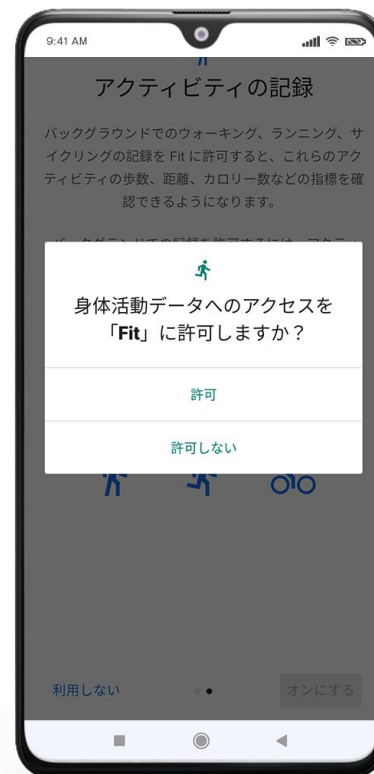
画面の流れに沿って
基本情報を入力してください。

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。

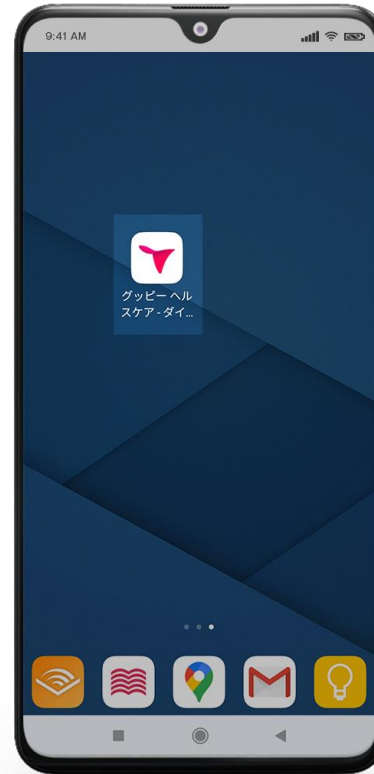
① インストール

グッピーヘルスケア
QRコード



画面のQRコードもしくは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



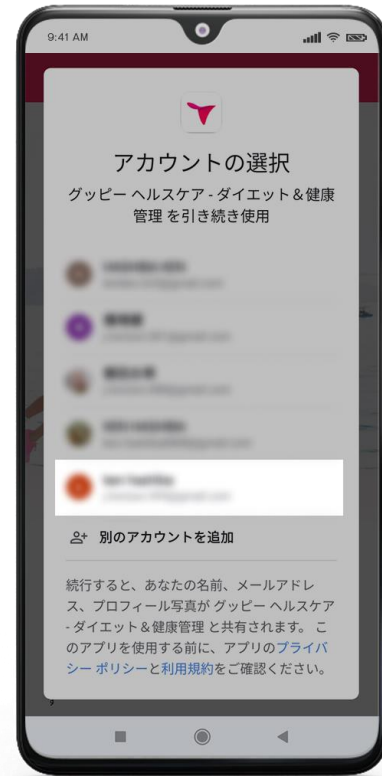
ホーム画面からアプリを立ち上げます。

③ グッピーヘルスケアを起動



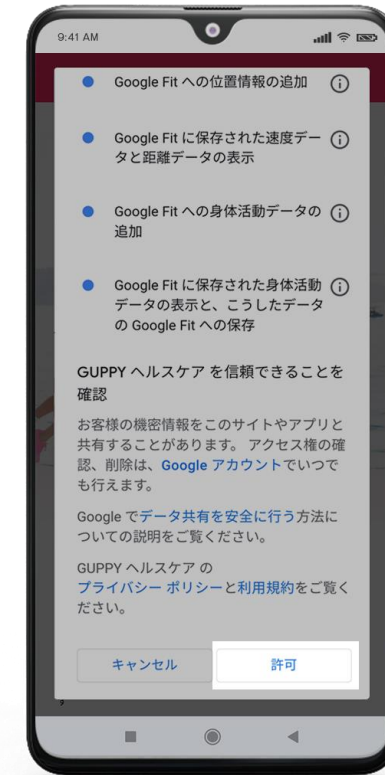
利用規約・プライバシーポリシーを確認し【同意して利用開始】をタップ。
※上記の表示が出てこない場合、スマートフォンの設定にて文字サイズのご確認をお願いします

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p7②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。

⑧ユーザーIDの選択

ユーザーID

お勤めの所属企業から発行されたユーザーIDをお持ちですか？

*ユーザーIDとは？

お勤めの企業様が、グッピーヘルスケア【健康ポイント】とご契約している場合、対象者の方へIDが発行されます。

IDがご不明な場合や未設定の方は、後ほど設定メニューからでも登録が可能です。

ユーザーIDを持っていない

ユーザーIDを持っています >

企業様で、グッピーヘルスケア【健康ポイント】を契約をされていない場合は「ユーザーIDを持っていない」を選択ください。

既に登録済みの方はStep3にお進みください

必ずご登録
をお願いいた
します！

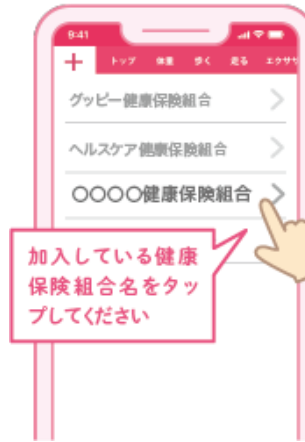
① トップ画面左上の
「+」アイコンをタップ



② カテゴリから
「健康保険組合」をタップ

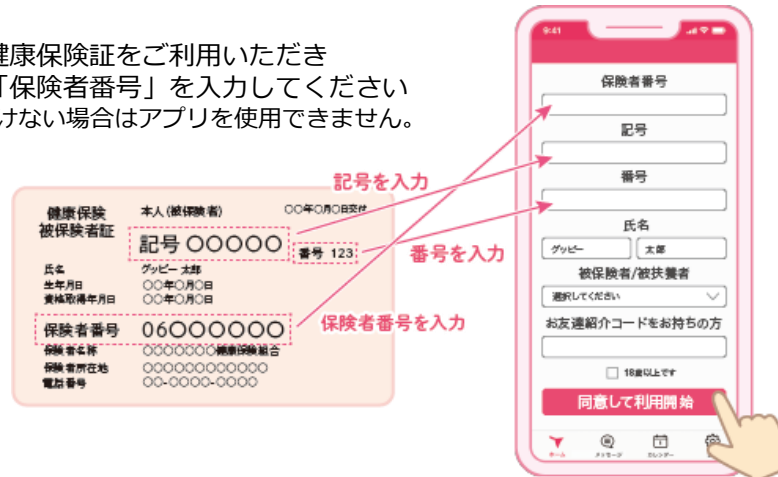


③ 所属している
「健康保険組合」をタップ



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
こちらのタブから行ってください。

Step3.ウォークラリーの参加方法

組合もしくは事業所より共有されたチームコードを登録ください

①左上の+をタップ



②画面下部のウォークラリーをタップ



②全ての入力が完了したらチームに参加をタップ



共有された自分の所属チームのチームコード(12桁)を入力

氏名と
ランキングに表示するお名前を入力
※設定後の変更はできません

③イベント開始までお待ち下さい



注意! ※ランキングに表示するお名前を**本名**にしてしまうと他の方にも公表されてしまいますのでご注意ください

Step3.ウォークラリー機能の詳細

自分のチームや
他チームの進行状況が
一目でわかります。

北海道～沖縄まで
各県庁のスポットが現れます。



ウォークラリーの詳細や、
Q&Aなどが表示されます。

以下順位を確認できます。

- チーム
チーム毎の順位
- チーム内
チーム内での個人順位
- 個人
参加者全員の個人順位

チーム



チームごとの順位が表示されます

チーム内



チーム内の個人順位が表示されます

個人



参加者全員の順位が表示されます

■ 機種変更について

【iPhone⇔Androidの機種変更】

データを引き継ぐことはできかねますので、ご了承ください。新しい端末では期限内であれば再参加することが可能です。また参加期限が過ぎてしまった場合、新しい端末での参加が出来かねます。元のデータは残ってしまいますので、削除をご希望の方はアプリ内の「ヘルプ」よりお問い合わせください。

【iPhone→iPhoneへの機種変更】

新旧2台のiPhoneを近づけるだけでデータ移行ができる「クイックスタート」を活用ください。Apple IDは旧iPhoneと同じIDを使用ください。新iPhoneではApple IDログイン後にご利用いただきますようお願いします。「クイックスタート」ではなく旧iPhoneでバックアップをとって新iPhoneへデータ移行をする場合バックアップデータ内に当アプリの情報があることを確認ください。

【Android→Androidへの機種変更】

機種変更前に旧Androidで「アカウント移行キー」の発行をお願いします。

▼アカウント移行キー発行方法▼

画面右下 [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
新Androidでアプリの初回起動時 [以前のデバイスアカウントを引き継ぐ] をタップし
発行した「アカウント移行キー」を入力すると引き継ぎ完了です。

■ 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。

■ 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。

■ 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。

■ 複数のチームに登録することはできますか？

申し訳ございませんが、複数のチームへ参加することはできません。

■ 途中辞退することはできますか？

イベント開催中は途中で離脱することはできませんのでご注意ください。

■ ウォークラリーのメニューが表示されず、登録ができません

本機能はiPhoneをお使いの場合、「ios14」以上、Android端末をお使いの場合は「Android8.0」以上が対象となります。お持ちのスマートフォンのOSをご確認のうえOSのアップデートをお願いします。

■ 歩数データはどれくらいの頻度で更新されていますか？

歩数はリアルタイムで更新されますが、ランキングのデータは1時間毎の更新になります。そのため、歩数とランキング内の歩数に差異が生じる場合がありますので予めご了承ください。