

『健康管理アプリ（グッピーヘルスケア）』のご案内

グッピーヘルスケアとは、健康な体を維持するために、加入者のみなさまの健康づくりをサポートできる健康管理アプリです。

生活スタイルと健康状態は深く関わっています。体重や食生活、今より少し多く体を動かす時間を作って普段の生活をよりよく改善してみませんか？

アプリのインストールが完了したら、必ず健康保険組合の登録をしてください。

健康保険組合の登録をしていただくと、運動、食事、睡眠などの健康活動の記録や歩くことで毎日ポイントが貯まります。

※ダウンロードと登録方法については、別チラシをご覧ください。



★毎月1,000ポイント以上貯まると、



毎月150名様に当たる

『Amazonギフト券1,000円分が当たる抽選会』
に参加できます！

抽選会は、毎月開催されます！



※抽選は月1回のみ、当月の獲得ポイントは翌月にリセットされます。

[ポイントが貯まる健康記録項目]

項目	付与数
アプリ起動/日	10 p
歩数 (5000歩) /日	10 p
歩数 (10000歩) /日	10 p
体重記録/日	10 p
食事記録/日	10 p
禁酒/日	10 p
睡眠/日	10 p
エクササイズ動画/日	10 p
禁煙チャレンジ/月	100 p
非喫煙者/月	100 p
イベント参加/回	100 p
健診/年2回上限	500 p
特定保健指導 受診/年	500 p
特定保健指導 完了/年	500 p
お友達紹介/回	300 p



1ヵ月最大獲得ポイント数

$(80p \times 30日) + \text{非喫煙者}(100p) = 2,500p$

※イベント参加/健診受診/特定保健指導/友達紹介を除く

月1,000P 獲得で抽選参加



1組合150名の方に

Amazonギフト券1,000円

が当選します

◆ポイントの確認方法◆

アプリの「健保タブ」のトップ画面から、上部のポイント表示をタップ。

獲得ポイントの履歴や抽選権の有無を確認できます。

画面の一番下には、使い方ガイドがありますので、タップして確認してください。



★健康に気をつけるきっかけに

グッピーヘルスケアを スマホにインストールして 健康管理をするだけで！



～豊富な健康管理コンテンツの中からいくつかご紹介します～



アプリ起動

毎日、アプリを起動で

アプリの起動で
10ポイント

歩数

スマホを持って歩くだけで
歩数や距離、消費カロリー
などを計算します



1日 5000歩、10000歩を
達成することに
10ポイント



エクササイズ

自宅で簡単フィットネス！
いろんなジャンルで
900本以上の動画が見放題！
ストレッチで体をほぐし、ヨガで
心も体もリフレッシュ



1日1回
動画をみながら
エクササイズすると
10ポイント



食事

毎日の食事の記録で
栄養バランスをチェック！
主食・主菜・副菜の3つの料
理をそろえるとバランス◎



1日1回
食事の写真を記録すると
10ポイント

ポイント付
与例

40p × 30日 = 1,200p獲得！ ⇒無理なく1,000p達成できます(^-^)

今後は、健康づくりとして健保組合独自の歩数イベントを開催する予定です。
みなさまのご参加お待ちしております！