

NTT健康ポータルナビサービス 登録・利用マニュアル

ver.1.7

1.はじめに

- NTT健康ポータルナビサービス※の概要

※ NTTドコモ社が提供する「dヘルスケア」を基本機能に、NTTグループ独自機能を追加し、「NTT健康ポータルナビサービス」として提供

2.利用に向けた準備等

- dヘルスケアアプリのダウンロード・起動等

- 各種登録・設定

- ① dアカウント

- ② プロモーションコード

- ③ 利用者ID入力

3.各種利用方法等

- 基本機能

- NTT限定ミッション・NTTグループ専用ポータルサイト

- HealthDataBank

4.その他

- よくあるご質問、お問い合わせ方法

～事前にご準備ください～

- ・ スマートフォン
- ・ 個人dアカウント（以下、注意事項）

- ✓ dヘルスケアでは、日々のミッションをクリアすることで、「dポイント」が獲得できます。
- ✓ 「dポイント」を貯め、使用するためには、**個人で作成・所有のdアカウントが必要**となります。



1.はじめに

- これまで、会社においては社員の皆様の健康保持・増進に向けて、「dヘルスケア」のサービス提供を行ってきました。
- この度、新たな「dヘルスケア」に刷新することとしましたので、この機会に是非、健康活動の開始・定着に向けご利用下さい。

ご注意：カフェテリアプランのお申込みではありません！

本マニュアルは、**NTTグループ限定機能のご登録手順**です。
カフェテリアプランのご利用は、N-BizLifeStationからお申込みが必要ですのでご注意ください。

| 提供機能名称 | NTTグループ限定機能 | カフェテリアプラン dヘルスケア（アドバンスト） |
|--------|---|---|
| 利用方法 | <u>本マニュアル</u> をご参照ください。 | カフェポイント4ptを利用して、N-BizLifeStationからお申込みが必要です。 本マニュアルとは手順が異なりますので、 <u>以下リンク先をご参照ください。</u> https://doc.health.docomo.ne.jp/forbiz/corp/ntt/dhealthcare_manual.pdf |
| 利用対象 | NTTグループ社員 詳細は、ご所属企業の厚生担当にご確認をお願いいたします。 | NTTグループ社員 ※カフェテリアプラン 利用会社に限る 詳細は、ご所属企業の厚生担当にご確認をお願いいたします。 |
| 提供期間 | 対象社員である限り、ご利用いただけます。 ※ 異動・退職で対象外となる場合は、機能提供が自動的に終了いたします。 | <u>年度内カフェ期間</u> に限り、ご利用いただけます。カフェ期間は、5月～翌年4月までです。 ※ 異動・退職などで、期間内にカフェテリアプラン対象外となることがあります。 ※ 自己負担なくご利用いただくため、お申込み前にマニュアル記載の 各種注意事項 を必ずご確認ください。 |
| 機能概要 | ・NTTグループ専用ポータルサイトの利用 ・NTT限定ミッション（NTT限定のアイコンが目印です） | ・ミッションにクリアすれば必ずポイントが貰える ・有料版利用者限定のミッションの配信 ・振り返りレポート配信 |
| 機能詳細 | 「dヘルスケア（NTT限定機能）」のご提供です。 詳細は、次ページをご参照ください | dヘルスケア(300円)機能のご提供です。 詳細は以下をご参照ください。 https://health.docomo.ne.jp/cafeinfo |

それぞれ異なる機能をご提供しており、もちろん併用も可能です。ぜひ両サービスをご利用くださいませ。

1.はじめに（NTT健康ポータルナビサービスの概要）

基本機能（dヘルスケア無料版）

健康ミッション配信



日々、体重を記録することで、自身の体重の変化を確認

バイタルデータ記録



日々の歩数が記録でき、同世代の平均との比較・消費カロリーを確認

健康コラム配信



健康に関するコラム配信により、健康リテラシーの向上



NTTグループ限定機能

NTTグループ限定ミッション



NTTグループ社員に限定したミッションを配信 ※ エクササイズ動画等

NTTグループ専用ポータルサイト



NTTグループ独自のメニューを紹介 ※ Askdoctors等

2.利用に向けた準備等 ～dヘルスケアアプリのダウンロード・起動等～

- 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。
※ 既にdヘルスケアアプリをご利用中の方はP8の手順へ

dヘルスケアアプリの
ダウンロードは
こちらから！



- 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

・利用規約を確認し、「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



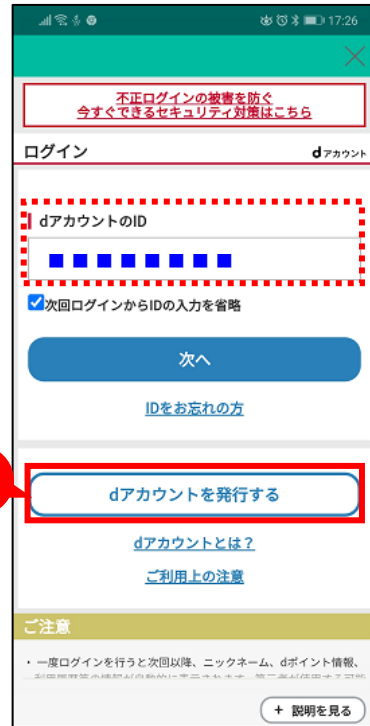
・説明を確認し、「次へ」を選択

2.利用に向けた準備等 ～各種登録・設定 ①個人認証登録 dアカウントログイン～

dヘルスケアアプリ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アカウントをお持ちの方】
IDを入力して「次へ」を選択

・【dアカウントお持ちでない方】
「dアカウントを発行する」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

会社用dアカウント（会社貸与端末の回線で発行したdアカウント・ビジネスdアカウント）はdポイントを貯めることができませんので、必ず個人のdアカウントでログインしてください。

dアカウントの新規発行はこちらのURLを参考にしてください。
<https://id.smt.docomo.ne.jp/src/utility/index.html>

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_regguide.html

2.利用に向けた準備等 ～各種登録・設定 ②法人認証登録 プロモーションコード入力～

NTTグループ限定機能をご利用頂くためには、プロモーションコードの登録が必要です。
以下16桁のプロモーションコードをご入力ください。

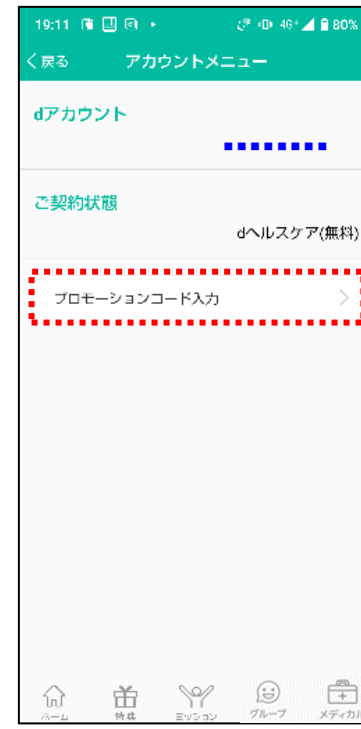
【NT01-UNP6-GUS5-DV4J】



・「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
【NT01-UNP6-GUS5-DV4J】

2.利用に向けた準備等 ～各種登録・設定 ③法人認証登録 利用者ID入力～

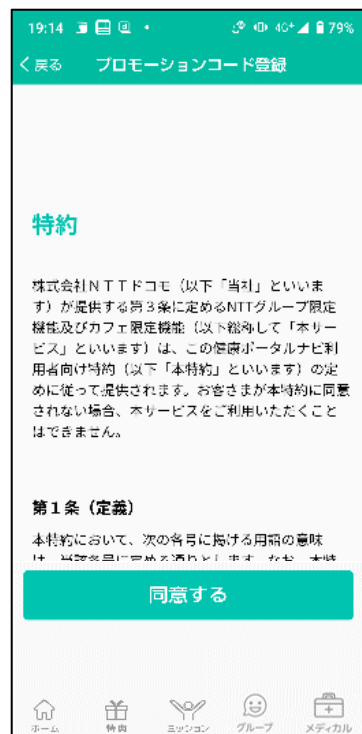
利用者IDを入力し、特約のご確認をお願いします。

利用者ID15桁【社員番号(7桁)+生年月日(8桁)】例) 123456720210707

※社員番号が7桁未満の場合は先頭に「0（ゼロ）」を付与して7桁を入力してください。例) 0123456



・利用者IDに
【社員番号(7桁)+生年月日(8桁)】
を入力



・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

3.各種利用方法等 ～基本機能・基本機能とデータ連携～

- 「dヘルスケア」の基本機能では、「健康ミッション」「健康コラム」の配信に加え、「バイタルデータ（歩数、体重、血圧、体温）」の登録・管理が可能です。 **日々登録し、自身のデータの変化を確認ください。**
- また、「バイタルデータ」の登録・管理にあたっては、外部連携機器を活用しデータ連携が可能です。
↳ 以下を確認し、ご活用下さい。

！ <事前準備・確認> iOSをお使いの方 ⇒ 「ヘルスケア」が有効になっていることを確認ください
Androidをお使いの方 ⇒ 「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確認ください

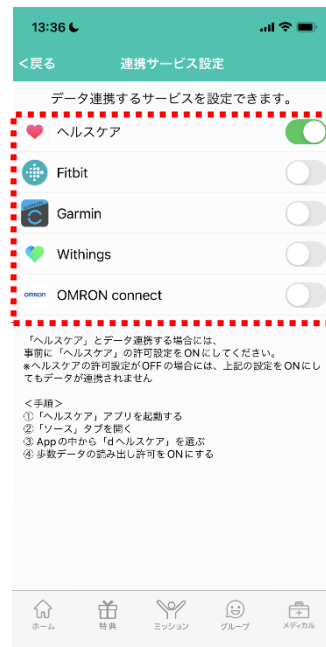
<対応機器（21.7）> Apple Watch, Fitbit, Garmin, Withings, OMRON connect



・「メニュー」を選択



・「連携サービス設定」を選択



・データ連携するサービスから
ご利用の機器を選択

「dヘルスケア」アプリに連携する各機器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。

Apple Watchに関するお問い合わせ
【Apple公式サイト】<https://support.apple.com/ja-jp/watch>

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>

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

3.各種利用方法等 ～基本機能・dヘルスケアの基本機能の利用方法～

dヘルスケアアプリの基本機能では、健康に関するジャンル（項目）別に解説をしています。
以下の手順で、知りたい項目を選択し、ご確認・活用ください。



・「メニュー」を選択



・「アプリの使い方」を選択



・知りたい項目を選択

3.各種利用方法等

～NTT限定ミッション等の利用方法等～

● NTT限定ミッション

初期登録が完了すると、翌日以降からNTT限定ミッションが配信されます。



●NTTグループ社員向け、限定ミッションを配信

●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

● NTTグループ専用ポータルサイト

使えるサービスや、キャンペーンをぜひ、チェックしてみてください！



●アプリTOP画面上部  を選択



●NTTグループ専用ポータルサイトへ遷移
●無料で各種サービスを利用

3.各種利用方法等 ～HealthDataBankの利用方法①～

下記の手順を踏むことによって、dヘルスケアからHealth Data Bankに遷移し健診データをスマホで確認することができます

※Health Data Bank（HDB）とは、NTTデータが提供する健康診断の結果の管理サービスとなります。



・アプリTOP画面上部
HDB を選択



・NTTグループ専用
ポータルサイトへ遷移の
「HDB」バナーを選択



保険証に記載されている
・保険証交付年月日
・保険証管理番号
を入力し、Health Data Bankに
ログインするためのパスワード※を
設定し、「ログイン」を押下

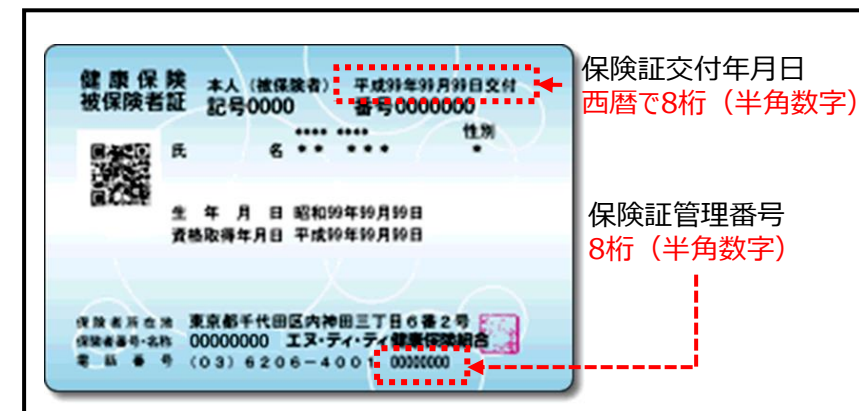
※パスワードは、8文字以上20文字以内で設定してください。

半角英数字および一部の記号（別紙）が利用できます。【注意】記号は先頭文字以外で利用可能

※パスワードは、2回目以降のログインの際に使用します。



「戻る」を選択



保険証交付年月日
西暦で8桁（半角数字）

保険証管理番号
8桁（半角数字）

3.各種利用方法等 ～HealthDataBankの利用方法②～

下記の手順を踏んでいただくことで健診データの確認ができます。



・利用条件に同意し、
「次へ」を選択



・「健診データ」を選択



・記載されている健診項目の
右側の「詳細」を選択



以上の手順より健診
データを確認できます

3.各種利用方法等 ～HDBへ2回目以降のログイン～

2回目以降のHDBへの認証は下記の導線に従って、確認をお願いします。



・アプリTOP画面上部
[HDB] を選択



・NTTグループ専用
ポータルサイトへ遷移の
「HDB」バナーを選択

前回のログインより
3カ月未満の場合

⇒直接、HDBのHOME画面
(B) に遷移します

前回のログインより
3カ月以上経過している場合

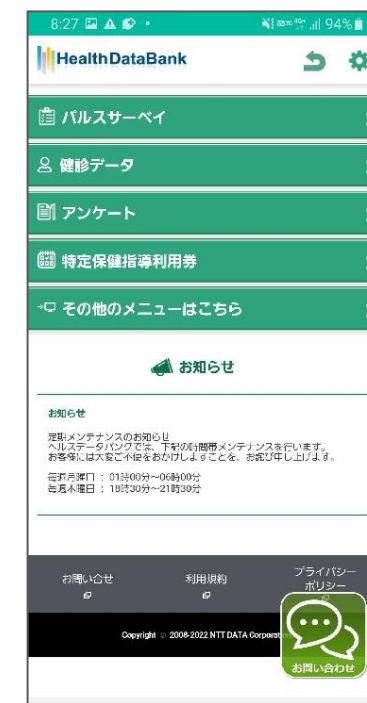
⇒パスワード入力画面 (A)に
遷移します

(A)



・ご自身で設定いただいた
パスワードを入力し「ログイン」
を選択

(B)



注) パスワードを忘れてしまった場合は、左下の「パスワード初期化」を選択し、P13のHealthDataBankの利用方法より、パスワードの再設定をお願いします。

4.その他 ～FAQの確認方法～

- よくあるご質問等について、FAQにてまとめておりますので、ご参照下さい。
- 参照にあたっては、以下の手順となります。また、FAQで解決しない場合は、次ページの手順にてお問合せ下さい。



・アプリTOP画面上部
ヘルスケアを選択



・NTTグループ専用
ポータルサイトへ遷移



よくあるご質問をまとめて
おりますので、お問合せ前
にご確認ください。

4.その他 ～基本機能に関するお問合せ方法～

- 「dヘルスケア」アプリ基本機能のお問い合わせは、以下よりお願いします。



・「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

4.その他 ～NTTグループ限定機能に関するお問い合わせ方法～

NTTグループ限定機能（Askdoctors）に関するお問い合わせは、以下よりお願いいたします。



・アプリTOP画面上部
+ を選択



・NTTグループ専用
ポータルサイトへ遷移



・お問合せ先を選択



・問い合わせたいサービス
を選択してください。

別紙 Health Data Bankにログインするためのパスワードの記号について

以下の記号が利用可能です。

記号は先頭文字以外で利用することができます。

※記号を混ぜることにより、推測されにくいパスワードを設定することをおすすめします。

| 名称 | 記号 | 名称 | 記号 |
|------------|----|--------|----|
| アットマーク | @ | スラッシュ | / |
| ハイフン | - | カンマ | , |
| アンダーバー | _ | ドット | . |
| エクスクラメーション | ! | シャープ | # |
| ドル記号 | \$ | パーセント | % |
| アンド | & | アスタリスク | * |
| プラス | + | コロン | : |
| セミコロン | ; | イコール | = |
| クエスチョン | ? | | |