

ヘルスケアサービス
「みんなの家庭の医学」アプリ版
ユーザー登録・相談方法
2025.9



みんなの 家庭の医学



健康管理は一人じゃ難しい。だから、アプリと一緒に。

健康かどうかは、意外と自分ではじゃわからない。
もし具合が悪くなったら、何をしたらよいのだろう？
家族や自分の体調を、誰かに気軽に相談したい…

1969年の創刊以来、家族の健康を支えてきた『家庭の医学』が
アプリ・WEB版に生まれ変わりました。ちょっとした体調不良に
は信頼できる健康情報や、医療の専門家によるアドバイスを。
家族の健康状態も確認でき、楽しみながらみんなで健康に。
『みんなの家庭の医学』が 安心とヘルスケアをお届けします。

『みんなの家庭の医学』アプリ版



『みんなの家庭の医学』Web版
<https://kateinoigaku.jp/>

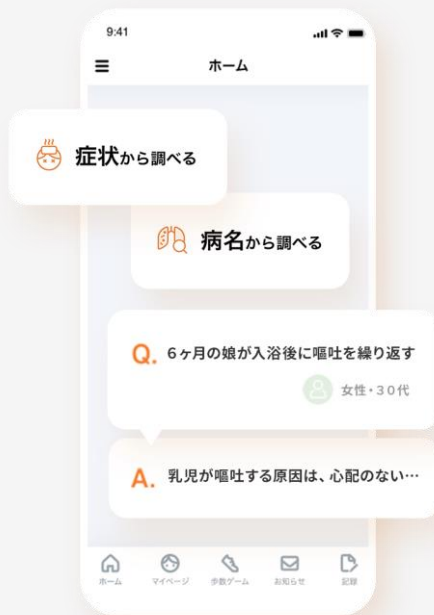
創刊50年の歴史を持つ家庭の医学とは

1969年、家庭医学書にセルフケアの考えをとり入れた『家庭の医学』を発刊。病気や検査に加え、症状とそのセルフケア、応急手当や健康増進、病院の選び方・かかり方など、実践的な情報をわかりやすい内容で提供しました。当時はネット環境もなく、家庭になくてはならない家庭医学書として、累計300万部を超える大ベストセラーに。長きにわたり、多くの方々に広く愛読されました。

アプリでは、3つの機能で健康に関する悩みをサポート

Function 01

家庭の医学+、
みんなのお悩みQ&A



Function 02

家族機能



Function 03

健康相談



機能の詳細は、
『みんなの家庭の医学』
紹介サイトをご覧ください。
<https://service.kateinoigaku.jp/>



目次



- [ユーザー登録](#)
- [相談サービスの確認と切り替え](#)
- [ユーザー登録後の歩数連携](#)
- [ユーザー登録後の家族招待](#)
- [2回目以降のログイン方法](#)
- [健康相談のご利用方法](#)
- [よくある質問・問い合わせ先](#)

STEP▶▶▶ 0-4

ユーザー登録

STEP0

「みんなの家庭の医学」アプリをダウンロード

お手持ちのスマートフォン端末で、下記QRコードを読み取っていただくか、APP StoreまたはGoogle Playで「みんなの家庭の医学」と検索し、アプリをダウンロードしてください。

「ユーザー登録」→「ご所属先の登録(団体コード入力)」後、所属先の提供サービスが利用できます。「ご所属先登録」時は、お手元に所属先からのご案内(チラシなど)をご用意ください。



STEP1

新規ユーザー登録（基本情報）

ダウンロード後「みんなの家庭の医学」アプリの利用機能を確認いただき、ホーム画面へ



STEP1

新規ユーザー登録

新規登録をする

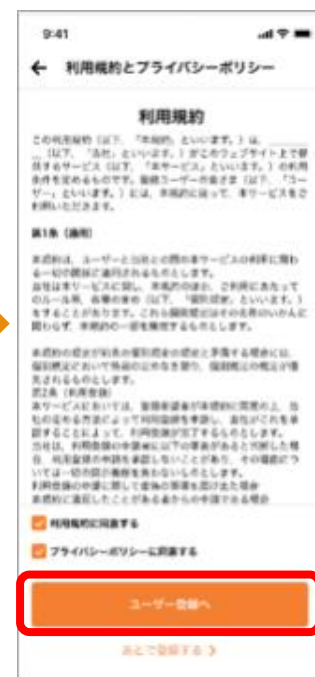
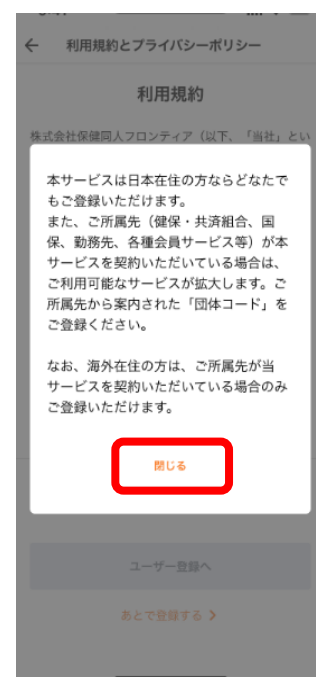
ホーム画面左上のメニュー(≡)を開く

メニュー上部の「ログイン・新規登録」をタップ

「新規登録」をタップ

居住地の登録条件などを確認し「閉じる」

利用規約を確認、チェックを入れて「ユーザー登録へ」



メニュー内の「ログイン・新規登録」のほか、フッターや「健康相談」タブからも「ログイン・新規登録」画面に遷移することができます。

新規ユーザー登録

メールアドレス、ログインID、パスワードを設定し「送信」をタップ

←

ユーザー登録

メールアドレスとログインID、パスワードを入力して「送信」を押してください。登録したメールアドレスに本登録用URLをお送りします。

メールアドレス

メールアドレスを入力

入力したメールアドレスに本登録用URLを傳送します。
「@kainigokigaku.jp」からのメールが受信できるように、
ドメイン指定受信可否設定をご確認ください。

ログインID

ログインIDを入力

・6-12文字で入力してください。
・「半角英字・半角数字・記号（_ - ! ?）」が使用できます。
※記号のみでの設定はできません

パスワード

パスワードを入力

・8文字以上で入力してください。
・「半角英数字」と「記号（_ - ! ? , % & * & # = @）」を
組み合わせてください。

パスワード（確認）

もう一度入力してください

送信

すでに登録済みの方 >

「半角英字・半角数字・記号(-!?)」が使用できます。

- ・英字のみ、数字のみの設定も可能
- ・記号のみでの設定はできません

「半角英数字」と必ず「記号(- ! ? . + \$ % # & * = @)」を組み合わせて設定

登録したアドレスに、
メールが送信されます

登録アドレスに届いた「仮登録のお知らせ」の本文中の「本登録用URL」をタップすると、ログイン画面に遷移

[illegible]

ログインID、パスワード
を入力し「ログイン」

←

ログイン

ログインID

ログインIDを入力

パスワード

パスワードを入力

🔒

☒ 自動ログインを有効にする

・自動ログインを解除する場合はチェックを外してください

ログインIDを忘れた場合 >

パスワードを忘れた場合 >

ログイン

はじめてのご利用の方

新規登録

🏠 ホーム

🌐 マイページ

🎮 歩数ゲーム

📧 お知らせ

📄 記録

STEP1

新規ユーザー登録（基本情報）

画面に沿って、基本情報各項目を登録

性別

←

あなたの性別を教えてください。
最適な健康生活アドバイス
毎日ワタシがお届けします



性別

男性 女性 選択しない

➡

ニックネーム
※10文字以内(漢字不可)

←

あなたのことを
なにと呼びましたら
よいでしょうか



ニックネーム

ニックネームを入力

・ひらがな、カタカナ、半角英数字が使用できます。
・10文字以内で入力してください。

次へ

➡

生年月日

←

のぼるさん
ステキなお名前ですね。
生年月日も教えてください



生年月日

1980 年 01 月 01 日

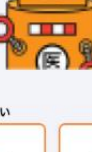
次へ

➡

居住地

←

のぼるさんの
住んでいる場所を教えてください



お住まい

国内 海外

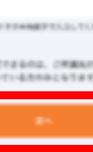
「海外」を選択できるのは、ご所属先が当サービスを契約いただいている方のみとなります。

➡

国内在住
(郵便番号)

←

のぼるさん
住んでいる郵便番号を教えてください



郵便番号

〒0000000

〒0000000
〒0000000
〒0000000

「海外」を選択できるのは、ご所属先が当サービスを契約いただいている方のみとなります。

次へ

➡

海外在住
(居住国)

←

〇〇〇〇〇〇さんの
住んでいる国を教えてください



居住国

国を選択

「海外」を選択できるのは、ご所属先が当サービスを契約いただいている方のみとなります。

次へ

※ご所属先に個人が特定される情報が報告されることはありません。

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください。

10

STEP1

新規ユーザー登録（歩数連携）

ユーザー登録時に「みんなの家庭の医学」アプリに歩数を連携する

「次へ」をタップすると、
端末の歩数連携画面が開く

【iPhoneの場合】
歩数をオンにして「許可」



【Androidの場合】

「Google Fit」が端末にダウンロードされているかご確認ください。
未ダウンロードの場合は①、ダウンロード済みの場合は②に進みください

①「Google Fit」をダウンロード
身体活動の記録をオンにし、②へ



インストールされている端末の
歩数を自動カウントするアプリです

②「みんなの家庭の医学」アプリで
Googleアカウントにログイン



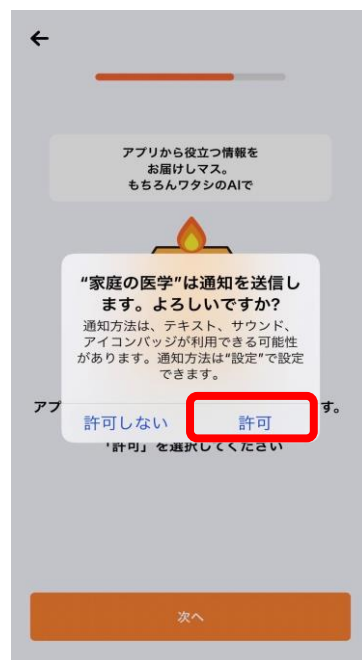
※ユーザー登録後でも連携可能です
※歩数の自動連携ができない端末もございます。あらかじめご了承ください。アプリ「記録」から歩数を手入力することが可能です

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください。

STEP1

新規ユーザー登録（基本情報）

画面に沿って、基本情報各項目を登録



9:41

入力情報の確認

入力内容をご確認のうえ、間違いがなければ「次へ」を押してください。

性別
男性

ニックネーム
のぼる

生年月日
1980年5月10日

郵便番号
1030015

確認する

次へ



注【所属先が提供する追加サービス】
のご利用には、ユーザー登録に加えて、
所属先の登録が必須となります

STEP2

ご所属先の登録

ご所属先の登録をする

所属先の団体コードを入力し、
「登録」をタップ

以下の団体コードを入力
06133714

被保険者・被扶養者の選択画面
が表示された方は、該当するボタ
ンを選び、「次へ」をタップ
※従業員の方は健康保険の「被保険者」です

ご所属先の団体名が正しく
反映されたことを確認し、
「登録を完了」をタップ

※ご所属先名と異なる場合は、ご所属先名の横
の削除アイコンで削除のうえ、改めて団体コード
を入力してください

※お一人あたり最大4団体(勤務先1、所属健保組合・共済組合1、会員サービス2)を紐づけすることができます

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください。

STEP3

新規ユーザー登録（家族招待）

ユーザー登録時に「みんなの家庭の医学」アプリと一緒に使いたい家族を招待する

「家族を招待する」を
タップ

招待したい
家族の続柄を選択

選んだ招待方法で
送信後「←」をタップ

必要であれば
共有設定をし、
「完了」をタップ

登録完了
みんなの家庭の医学を
ご利用ください

← 家族を招待する

家族を招待してできること



家族同士で健康データの共有や、歩数ゲームへの参加ができます。
家族に共有する健康データはメニューの『プライバシー』からいつでも設定できます。

共有設定をする

手順

1. 招待したい家族にメッセージアプリやメールで招待URLを送りましょう。
2. 招待された家族がアプリをインストール後、招待を許可すると、家族リストに追加されます。

家族を招待する

あとで登録する

← 家族を招待する

招待する家族の続柄を選択してください。
2親等の家族まで招待可能です。

続柄を選択

配偶者 >

親 >

きょうだい >

祖父母 >

子 >

孫 >

← 家族を招待する

招待する家族の続柄を選択してください。
2親等の家族まで招待可能です。

続柄を選択

配偶者 >

親 >

招待方法を選ぶ

AirDrop メッセージ メール LINE

コピー

Keep に保存

← 家族を招待する

家族を招待してできること



家族同士で健康データの共有や、歩数ゲームへの参加ができます。
家族に共有する健康データはメニューの『プライバシー』からいつでも設定できます。

共有設定をする

手順

1. 招待したい家族にメッセージアプリやメールで招待URLを送りましょう。
2. 招待された家族がアプリをインストール後、招待を許可すると、家族リストに追加されます。

家族を招待する

完了

これで登録はすべて完了です
さあ始めましょう！

データ保存中・・・データ保存中・・・
データ保存中・・・



スタート

※ユーザー登録後にも家族招待、共有設定の変更ができます

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください。

STEP4

相談サービスの確認と切り替え

利用可能な健康相談サービスの確認と切り替え

ホーム画面左上のメニュー
(≡)を開く



相談サービスが利用できる場合、アカウント情報の上部に、相談サービスを提供するご所属先名と相談の種類が表示されます



相談サービスが利用できのご所属先が2つ以上ある場合は、ご所属先名の横にマークが表示されます。マークをタップし、利用したい相談サービスを切り替えます



マークをタップすると、相談サービスを提供するご所属先と、その相談の種類が一覧で表示されます。

ホーム画面および健康相談画面は、選択したご所属先に応じて切り替わります。

iPhone/Android

ユーザー登録後の歩数連携

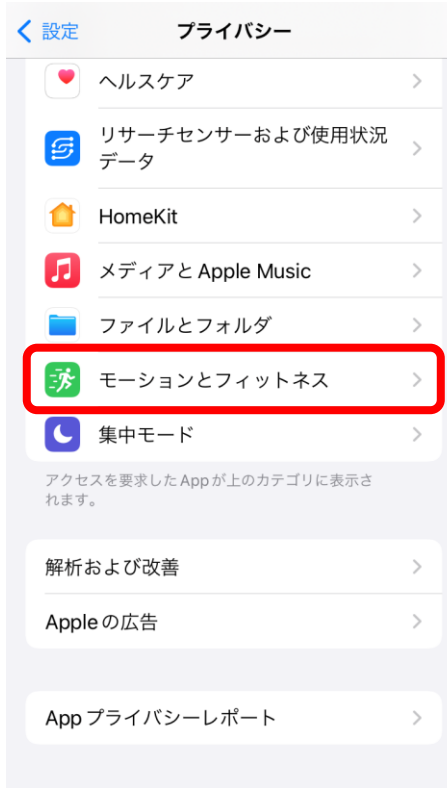
端末側で歩数カウントできるように設定する ※設定済みの場合は次ページへ

※iPhone5cおよびiPhone5以前の端末は、歩数の自動連携ができません。あらかじめご了承ください。アプリ「記録」から歩数を手入力することができます

端末の設定を開いて
「プライバシーとセキュリティ」を
タップ



「モーションとフィットネス」をタップ



「フィットネストラッキング」
「ヘルスケア」をオンにする

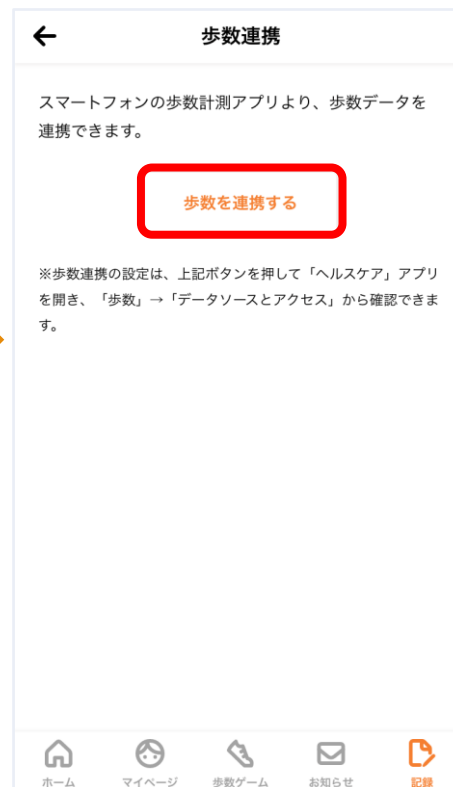


「みんなの家庭の医学」アプリに歩数を連携する ※次ページへ続く

「みんなの家庭の医学」アプリ
左上メニュー内「歩数連携」
もしくはライフログ歩数内「スマホの
歩数データを連携する」をタップ



「歩数を連携する」をタップ



iOS標準搭載アプリ
「ヘルスケア」へ移動し、
「歩数」をタップ



「みんなの家庭の医学」アプリに歩数を連携する

歩数メニュー下部の
「データソースとアクセス」を
タップ



「家庭の医学」をオン



アプリに戻り、
データ反映を確認



端末側で歩数カウントできるように設定する ※設定済みの場合は次ページへ

※歩数の自動連携ができない端末もございます。あらかじめご了承ください。アプリ「記録」から歩数を手入力することができます

「Google Fit」をダウンロードし、
身体活動の記録をオンにする



「Google Fit」ダウンロード済みで
身体活動の記録がオフの場合

- ①Android端末で設定アプリを開く
- ②アプリと通知→Google Fitをタップ
- ③権限→身体活動→許可をタップ
- ④Google Fitを開く
- ⑤画面下部のプロフィールをタップ
- ⑥画面上部の設定アイコンをタップ
- ⑦記録の設定でアクティビティの記録をオン

インストールされている端末の
歩数を自動カウントするアプリです

ご利用の端末によって操作方法が異なります。
操作方法がわからない場合は、Google公式サイトもしくは端末説明書をご覧ください
<https://support.google.com/fit/?hl=ja#topic=6075053>

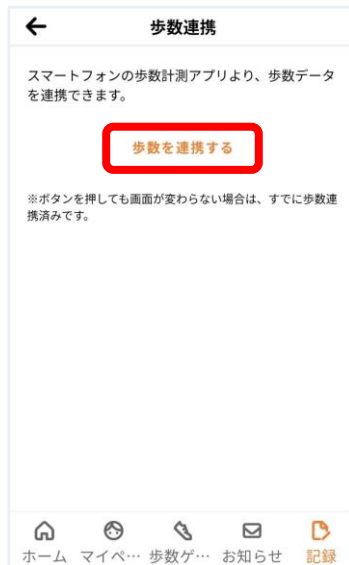
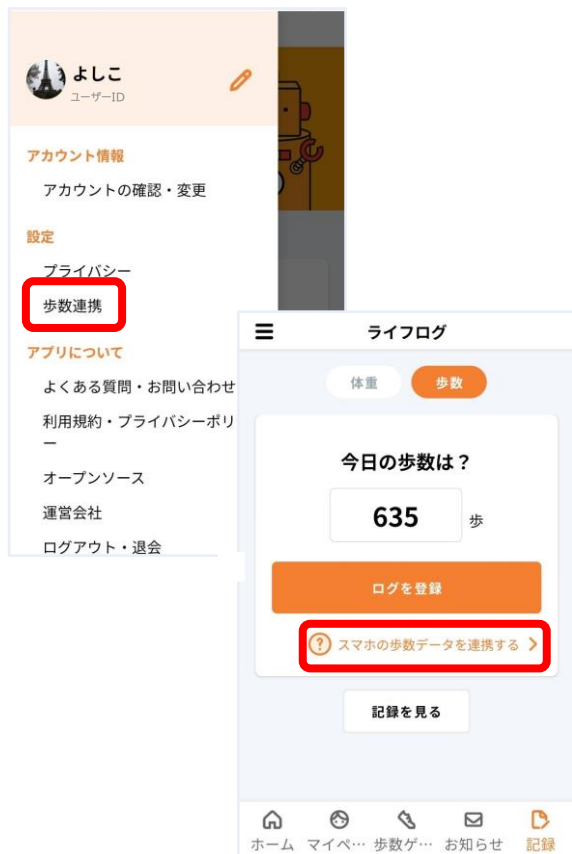
「みんなの家庭の医学」アプリに歩数を連携する

アプリメニュー「歩数連携」
もしくはライフログ歩数
「スマホの歩数データを
連携する」をタップ

「歩数を連携する」を
タップ

Googleアカウントへ
サインイン

「許可」をタップし
アプリでデータ反映を確認



ユーザー登録後の家族招待



ユーザー登録後の家族招待

ユーザー登録時に「みんなの家庭の医学」アプリと一緒に使いたい家族を招待する

【未招待の場合】
マイページトップ
「家族を招待する」を
タップ

【招待済みの場合】
マイページトップ
「家族一覧」→
「+追加」をタップ

招待したい家族の
続柄を選択、
選んだ招待方法で送信

招待した家族が登録後、
家族一覧に表示
必要であれば共有設定

家族一覧で招待した
家族名をタップ、
共有された項目を確認



2回目以降のログイン方法

2回目以降ログイン方法

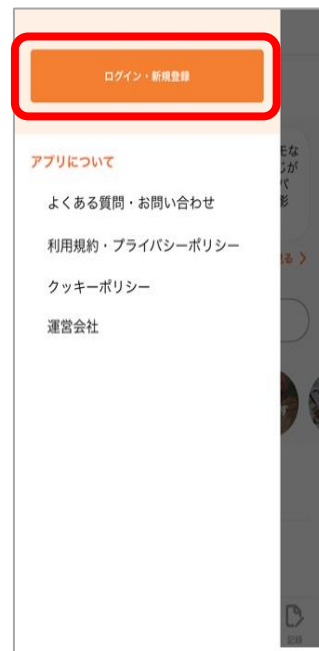
ログアウトした場合は、以下の手順で再度ログインください

※2回目以降、入力を省略する場合は、「自動ログインを有効にする」にチェックを入れてください

ホーム画面左上のメニュー(≡)を開く



メニュー上部の「ログイン・新規登録」をタップ



ログインID、パスワードを入力し「ログイン」をタップ



ログイン完了
アプリホーム画面



メニュー内の「ログイン・新規登録」のほか、フッターや「健康相談」タブからも「ログイン・新規登録」画面に遷移することができます。

健康相談のご利用方法



健康相談のご利用方法

健康相談のご利用方法

ログイン後、「健康相談」タブ内の
「健康相談をする」ボタンをタップ



利用したい相談方法を選択



①メール相談

②電話相談予約

③いますぐ電話相談

※ご契約内容によって、トップイメージ・利用できる相談方法が異なります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください。



健康相談のご利用方法 ①メール相談

ご所属先登録後、アプリ・WEBから24時間365日ご相談いただけます。※原則3日以内の返信

「メールで相談」をタップし、
利用規約に同意する

相談テーマを選択する

事前の質問事項に回答し、ご相談内容を
600文字以内で入力し、送信する

アプリ・WEBに
回答が届きます

※ご契約内容によって、トップイメージ・利用できる相談方法が異なります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください。



健康相談のご利用方法 ②電話相談予約

最短2日後からの予約が可能です

「電話相談を予約」をタップし、利用規約に同意する

健康相談

サービスに関するFAQはこちら >

メールで相談
メディカルスタッフとテキストベースで相談ができます

電話相談を予約
2日～2週間先（最長）まで予約できます

予約の確認・追

健康相談とは

相談する前に…
以下コンテンツからお悩み

ホーム マイページ 歩数ゲー

ご利用規約

株式会社保健同人社団（以下、「当社」といいます。）は、当社が提供する「健康相談」及び「ハラスメント相談」（以下、「本サービス」といいます。）をご利用いただくにあたり、以下のとおり利用規約（以下、「本規約」といいます。）を定めております。健康相談の利用に際しては、「みんなの家庭の医学」の利用規約（以下「基本規約」といいます。）に加えて、本規約に同意いただく必要があります。

第1条（適用）

利用規約に同意して進む

相談する前に…
以下コンテンツからお悩みを解決できます。

ホーム マイページ 歩数ゲー お知らせ 記録

予約したい相談テーマを選択する

電話相談予約

ご予約は2日後～最長2週間先まで可能です。

ご予約の日に、ご指定の電話番号へメディカルスタッフがお電話を差し上げます。

既にご予約中の相談がある場合には、同じテーマからのご予約はできません。

からだ
看護師、保健師等に相談

食事・食生活
管理栄養士に相談

こころ
臨床心理士、精神保健福祉士等に相談

ホーム マイページ 歩数ゲー お知らせ 記録

予約したい日時を選択しタップ

電話相談予約

予約可能になっている日時よりご希望のお時間を選択ください。

ご予約時間になりましたら、メディカルスタッフよりお電話を差し上げます。

アプリでのご予約は2日後以降となります。

※予約時間の表示は日本時間です。

	3/21 (木)	3/22 (金)	3/25 (月)	3/26 (火)
09:10 ~ 09:25	△	△	△	△
09:30 ~ 09:45	△	△	△	△
10:00 ~ 10:15	△	△	満	△
10:30 ~ 10:45	満	満	○	△
11:00 ~ 11:15	△	△	△	△
11:30 ~ 11:45	△	○	満	△
12:00 ~ 12:15	△	△	△	△
12:30 ~ 12:45	△	△	満	△
13:00 ~ 13:15	△	△	△	△

ホーム マイページ 歩数ゲー お知らせ 記録

電話番号などを記入し、確認のうえ送信

電話相談予約登録

メディカルスタッフからの電話を希望する番号を入力いただき確認ボタンを押してください。

予約電話番号
予約時間になりましたらこちらの番号にお電話します。

XXX-XXXX-XXXX

ご相談テーマ
選択してください

事前に伝えたいこと
テキストを50文字以内で入力ください

送信内容の確認

予約日時になりましたら
ご記入の電話番号に
コールいたします



※ご契約内容によって、トップイメージ・利用できる相談方法が異なります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください。



健康相談のご利用方法 ③いますぐ電話相談

アプリからフリーダイヤル番号へ直接電話できます

「いますぐ電話相談」をタップし、
利用規約に同意する



「電話をかける」で表示された
番号をタップするとアプリの
電話が立ち上がる



※ご契約内容によって、トップイメージ・利用できる相談方法が異なります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください。

よくある質問・問い合わせ先



よくある質問・問い合わせ先

「みんなの家庭の医学」ご利用にあたってのよくある質問は、下記よりご確認ください

【アプリ版】

ホーム画面の左上のメニュー(≡)を開く。メニュー内の「よくある質問・お問い合わせ」から確認いただけます



【WEB版】

下記よりWEB版の「よくある質問」を確認いただけます



<https://kateinoigaku.jp/help>

メールでのお問い合わせは kateinoigaku-support@hkdf.com までご連絡ください。
土日祝日をのぞく営業日に順次ご返信いたします。混雑時はご返信に数日お時間をいただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

