

ドコモ 60歳からの  
スマホプログラム



健康で楽しくおトクな毎日を！

楽しみ方ガイドブック



dヘルスケア

毎日の歩数や体重の記録で、  
dポイント（期間・用途限定）が当たる！

無料版／有料版どちらもプログラム特典の対象です。

特典

配信された特別ミッション（目標）をクリア！  
抽選に参加してもれなくdポイント（期間・用途限定）がもらえます！

歩いたり、体重を  
記録してミッションをクリアする



dポイント（期間・用途限定）が  
当たる抽選に参加



もれなくdポイント  
（期間・用途限定）がもらえる



ドコモ 60歳からの  
スマホプログラム 今日から毎日がちょっと変わる

# 楽しみ上手は スマホ上手！



スマホを使いこなして、健康で楽しくおトクな毎日を！  
本プログラムではみなさまの健康と日々の暮らしに役立つ特典を提供します。  
今日から楽しいスマホライフをはじめましょう。

目次

## 健康サポート「dヘルスケア」とアプリ操作説明

- 「dヘルスケア」のご紹介…………… P3
- ミッション配信からdポイント獲得まで…………… P4
- 初期設定をしましょう…………… P5
- お悩み・プロフィールを設定しましょう…………… P6
- 「dヘルスケア」アプリホーム画面説明…………… P7
- ミッション（通常版）に挑戦してみましょ…………… P8
- プログラム特典の特別ミッションに挑戦してみましょ…………… P9
- ミッションをクリアしたら抽選に参加しましょ…………… P10
- はじめて「dヘルスケア」ご利用の方限定の特別ミッション…………… P11



プログラムの特典内容やご利用方法に関するお問い合わせはこちらへ

## あんしん遠隔サポートセンター

ドコモの  
携帯電話から

ドコモの携帯電話専用窓口（無料）  
☎ 15710

※一般電話などからは  
ご利用になれません。

一般電話  
などから

📞 0120-783-360

※一部のIP電話からは  
接続できない場合があります。

受付時間 午前9：00～午後8：00（年中無休）

※番号をよくお確かめの上、おかけください。※本プログラム会員向けのサポート対象は電話受付のみとなります。あんしん遠隔サポートで提供している、LINEでのお問い合わせ受付、+メッセージでのお問い合わせ受付、あんしん遠隔サポートQ&Aサイト・アプリ、かんたんスマホ講座のご利用はできません。

プログラム初回ご加入から**31日間無料**でご利用になれます。

無料期間終了後に電話でサポートをご希望の方は  
あんしん遠隔サポート（月額料金440円（税込））をご利用ください。

【ドコモ 60歳からのスマホプログラム】について

※入会金も月額使用料も無料のプログラムです。

【dヘルスケア】について

※dポイントやクーポンの抽選には、抽選実施可能な有効期限があります。

※「ドコモ 60歳からのスマホプログラム」「dヘルスケア」について詳しくはドコモのホームページよりご確認ください。



# 健康とdポイントを獲得しましょう

毎日アプリを開いてミッション達成でdポイントを獲得！

## ● ミッション達成でdポイント (期間・用途限定)を獲得！



## ● グラフを使って体調管理！



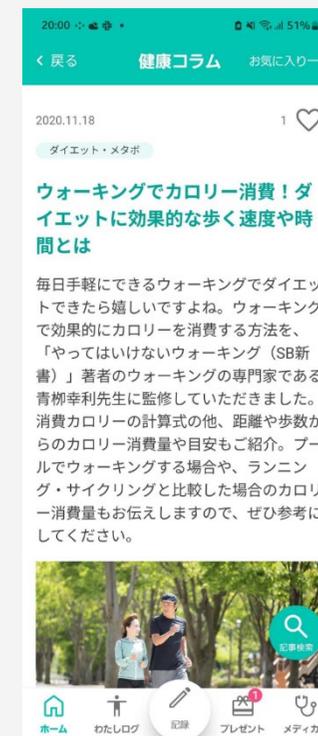
体重、体脂肪率、BMI、体温、  
血圧の変化をグラフで確認できる！



目標の歩数が表示されるので、  
お出かけの時に歩くことを  
意識するようになった！

詳しくは ▶ P4へ

## ● 健康コラムで最新情報 をチェック！



健康コラムを読むことで  
食生活や体調管理に  
気を遣うようになった！

# ミッション<sup>(※)</sup>に挑戦してクリアすると、 抽選でdポイント（期間・用途限定）がもらえます！

※dヘルスケアのミッションとは「毎日の歩数目標」「健康に関するクイズ」や「健康コラムを読むこと」など健康に関する目標のことです。

プログラム特典として、特別ミッションが配信されます。

## 特別ミッション



ドコモ  
60歳からの  
スマホプログラム  
特典

- ❀【60歳～】が目印です。
- 2日に一度配信されます。
- 抽選はハズレがありません。必ずdポイント（期間・用途限定）を獲得できます。

詳しくは ▶ P9

①

配信される  
ミッションを達成する



②

dポイント（期間・用途限定）が  
当たる抽選に参加できます。



③

もれなくdポイント（期間・用途限定）を獲得できます！

※dポイント数は、ミッションにより異なります。



詳しくは ▶ P10

# 初期設定をしましょう



スマホの画面上のアプリアイコンを押す

「dヘルスケア」アプリのダウンロードはコチラ



## iPhoneをご利用の方

## Androidをご利用の方

①



「規約\*に同意して利用を開始」を押す。

※機種やOSのバージョンにより表示内容、フローなどが変更になる場合がございます。その際は、画面の指示に従って設定してください。

②



「許可」を押す。

③



「すべてのカテゴリをオン」を押す。

④



8つのボタンが緑色になります。「許可」を押す。



「規約\*に同意して利用を開始」を押す。

\* 詳細は「規約を表示」をご参照ください。

初期設定完了

画面の案内に従って、ミッションや抽選を試してみましよう！

押す

確認・入力

# お悩みを 設定しましょう

ここではあなたが気になっている健康に関するお悩みを選択します。ご自身の体の状態を考えてみましょう。



「メニュー」を押す。



「興味・お悩み」を押す。



1～5つのお悩みを選びましょう。設定するお悩みによってミッションが変わります。



お悩みを設定すると、  
選択に応じてミッションが配信されます。  
※お悩み別ミッションは有料契約がある方のみ配信されます。

# プロフィールを 設定しましょう



「メニュー」を押す。



「アカウントメニュー」を押す。



「プロフィール」を押す。



性別、生年月日、身長、体重を入力して、「設定完了」を押す。



歩数や体重のグラフで、同性同年代と比較ができるようになります！

押す

確認・入力

# さあ、dヘルスケアをはじめましょう



① **あなたの今日の歩数**  
今日の歩数と歩数目標  
達成度が確認できます。

② **【ホーム】ボタン**  
わからなくなったときは  
このボタンを押してホーム画面に戻ってきましょう。

③ **【わたしログ】ボタン**  
記録したデータを日、週、月、  
年毎にグラフで確認できます。

④ **【記録】ボタン**  
体重・血圧・体温生活習慣の  
記録ができます。

⑤ **【プレゼント】ボタン**  
獲得した抽選券の抽選ができます。

⑥ **【メディカル】ボタン**  
オンライン健康相談、市販薬購入、処方薬  
の受け取り、自由診療のサービスが利用で  
きます。  
※オンライン健康相談サービスは有料  
契約がある方のみご利用いただけま  
す

# ミッション（通常版）に挑戦してみよう

体重を記録しよう、コラムを読んでみよう、などのミッションが毎日配信されます。  
ここでは、体重を記録するミッションが表示されている場合を例に説明します。  
表示をタップして、ミッションの詳細を見てみましょう。

1



「今日のミッション 一覧を表示>」を  
押します。

2



配信されているミッションの  
一覧が表示されるので、  
「体重を記録しよう!」を  
押します。

3



体重ミッションが表示され  
ます。  
画面下部の「記録してク  
リア」を押します。

4



ウィンドウが開きます。  
で囲まれた空欄  
を押し、体重を入力したら  
「登録」を押します。

5



これで「体重を記録してみ  
よう」はミッション達成です！

押す

確認・入力

# プログラム特典の特別ミッションに挑戦してみよう

ここでは、「まずは1,000歩 歩こう!」というミッションが表示されている場合を例に説明します。表示を押し、ミッションの詳細を見てみましょう。

①

②

③

④

**MISSION (通常版)**

**特別ミッション**  
画面に表示されている 【60歳〜】が  
目印です。

「今日のミッション 一覧を  
表示>」を押します。

ミッション一覧が画面に  
表示されます。  
「【60歳〜】まずは  
1,000歩歩こう!」を確認  
する場合は を  
押します。

すると、ミッションの詳細  
が表示されます。  
確認後、「閉じる」を押  
します。

目標の歩数を達成すると  
ミッションにクリアマークが  
表示されます。  
1日の歩数はホーム画面  
中央から確認できます。

押す 確認・入力

# ミッションをクリアしたら抽選に参加しましょう

1つミッションをクリアすると、「プレゼント」マークの左上に抽選に参加できる回数が表示されます。「プレゼント」マークを押して抽選に参加してみましょう。

**プログラム特典の特別ミッションの抽選はハズレがありません！  
必ずdポイント（期間・用途限定）を獲得できます。**



「プレゼント」を押します。



抽選したい抽選券を  
押します。



まとめて抽選する

は有料会員限定の  
機能です。



すると、抽選画面に進み  
ます。  
画面の「スタート」を押し、  
抽選に参加しましょう。



抽選結果が表示され  
ます。  
「閉じる」を押すと、特典  
の画面にもどります。

 押す

 確認・入力

# 特別ミッションを確認してみましょう

dヘルスケアをはじめてご利用いただく方に楽しく続けられるミッションを配信しています。ここでは、2つのミッションについて説明します。「今日のミッション 一覧を表示>」を押して確認してみましょう。

## ご利用開始後の特別ミッション

### コース選択機能が新登場!

健康のお悩みに合わせてコースを選択することができ、各コースで初級・中級・上級をお好みで選ぶことができます!

コースやレベルを選択すると、その選択に合ったミッションが届きます。また、毎日の歩数目標は選択したコースやレベルにより変わります。

※コースの変更は有料版ご契約者のみ可能!

まずは自分に合ったコースを選択してみましょう。

※有料版でコース選択をしていない場合や無料版をご利用の場合は【健康維持・歩くコース 初級】が設定されています。



### 体重記録はかんたん3ステップ!

- ① ホーム画面の記録ボタンを押す
- ② 数値を入力して
- ③ 登録ボタンを押したら完了!



アプリダウンロード後、はじめてアプリの利用を開始した翌日から配信される特別ミッションをクリアすることで、自然とdヘルスケアの使い方がマスターできます。

 使い方に不安があっても大丈夫。まずはアプリを開いてミッションをクリアしてみましょう。

## ご契約継続者限定の特別ミッション

### ご契約ありがとうございます!

告知

「dヘルスケア」有料版を1か月以上のご契約継続で、必ず15ポイントが当たる特別ミッションを配信します! お楽しみに!

※ミッションの確認をお忘れなく!



有料版ならおトクがいっぱい!

「ごほうびポイント」「イベントミッション」など、有料ご契約者さまだけの特別なミッションをお届けしています!

さらに! 抽選はハズレなし! 高ポイントゲットのチャンスも♪ 「dヘルスケア」をお楽しみください!

※本ミッションは下記の「読んでクリア」ボタンを押すことにより完了となります。ボタンを押すと「アプリで実施中!」有料版限定キャンペーンページへ遷移します。

### ご契約ありがとうございます!

1か月以上ご契約いただいた方限定の必ず15ポイントが当たる特別プレゼントです!



今後も、ご契約者さま限定の「ごほうびポイント」「イベントミッション」など、特別なミッションをお届けします!

抽選で高ポイントゲットのチャンスも! お楽しみに♪

下の「抽選権を獲得!」ボタンを押した後に抽選をお忘れなく!

1か月以上ご契約いただいた方限定で特別ポイントを配信します。  
※本ミッションは「dヘルスケア (有料版)」の初回ご契約時のみ配信されます。

 他にも有料ご契約者さま限定で「ごほうびポイント」の配信や限定イベントを実施しています。高ポイントゲットのチャンスをお見逃しなく!