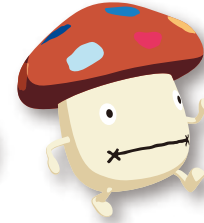


ドコモ 60歳からの
スマホプログラム



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う…………… 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う…………… P9
- ミッションをクリアしたら抽選に参加しましょう…………… P10



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】

※「ミッション」クリア後のdポイントの抽選には、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！

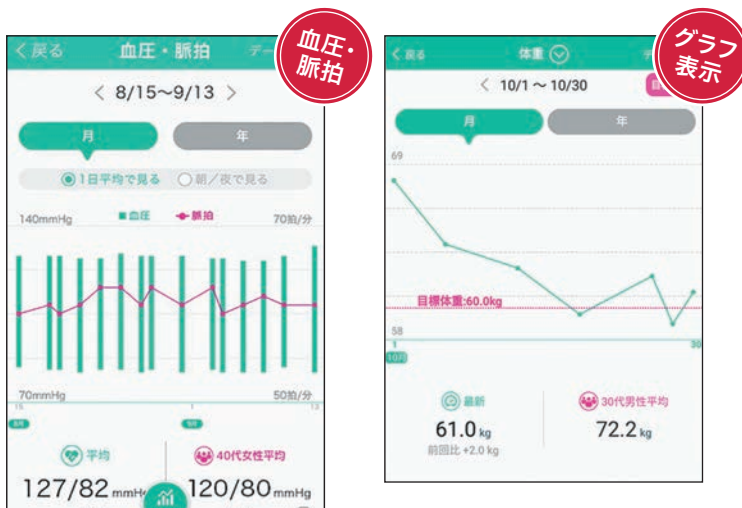
●ミッション達成でdポイント (期間・用途限定)を獲得！



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

●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！



●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^(※)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【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タップ

「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



「規約*に同意して利用を開始」をタップ。

「許可」をタップ。

「すべてのカテゴリをオン」をタップ。

8つのボタンが緑色になります。「許可」をタップ。

「規約*に同意して利用を開始」をタップ。

*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!

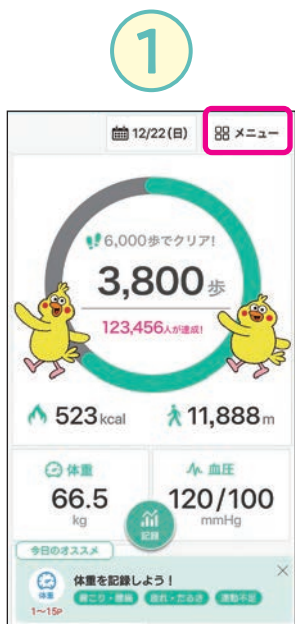
※機種やOSのバージョンにより表示内容、フローなどが変更になる場合がございます。その際は、画面の指示に従って設定してください。

タップ 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。

例えば…「肩こり・腰痛」
「ダイエットメタボ」
「運動不足」の場合



「メニュー」をタップ。



「お悩み設定」をタップ。

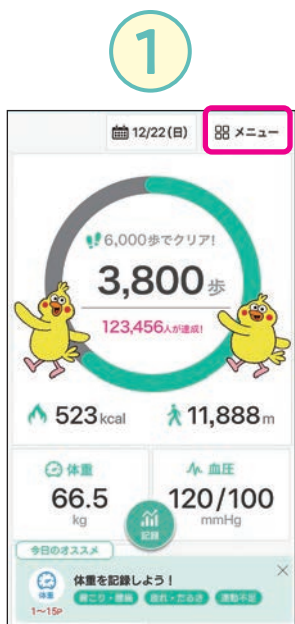


1~3つのお悩みを選びましょう。設定するお悩みによってミッションが変わります。



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」をタップ。



「プロフィール」をタップ。



性別、生年月日、身長、体重を入力して、「設定完了」をタップ。



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！

タップ

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

ここをタップすると
日、週、月、年ごとの歩数を
グラフで確認できます。

2

【ホーム】ボタン

わからなくなったときは
ココをタップしてホーム画面
に戻ってきましょう。



3

【特典】ボタン

ミッションをクリアしたら
dポイント（期間・用途限定）
の抽選に参加できます。



4

【ミッション】ボタン

ここをタップすると
ミッションの一覧が表示されます。



5

【コラム】ボタン

健康に役立つ情報が見れます。



6

【相談と診療】ボタン

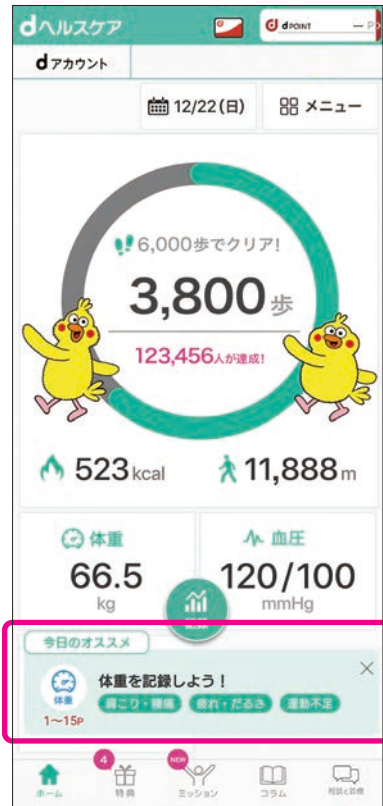
医師へのオンライン健康相談サービス
のご利用とオンライン診療・服薬指導
アプリ「CLINICS」への連携ができます。
※オンライン健康相談サービスは
有料契約がある方のみご利用
いただけます



ミッション(通常版)に挑戦してみましょう

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



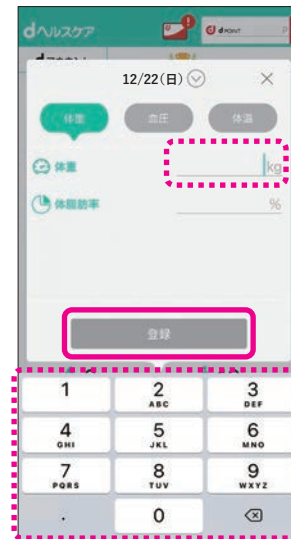
「今日のオススメミッション」をタップします。

②



ウィンドウが開きます。緑色の吹き出しに「体重」とあるのを確認し、 で囲まれた空欄をタップします。

③



すると、下部に数字のボタンが表れます。この数字ボタンをタップし、ご自身の体重を入力したら、中央の「登録」をタップします。

④



これで「体重を記録してみよう」はミッション達成です! 「閉じる」をタップすると、最初の画面にもどります。

タップ 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ましょう

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。
表示をタップし、ミッションの詳細を見てみましょう。



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、「特典」マークの左上に抽選に参加できる回数が表示されます。「特典」マークをタップ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。

① 「特典」をタップします。

② 「抽選する」をタップします。

③ スタート!

④ 閉じる

dポイント獲得

おめでとうございます!
5p当選!

抽選結果が表示されます。「閉じる」をタップすると、特典の画面にもどります。

すると、抽選画面に進みます。画面の「スタート」をタップし、抽選に参加しましょう。

複数のミッションをクリアしている場合は「まとめて抽選する」が表示されます。

タップ

確認・入力