



オンラインヘルスケアアプリ 「HELPO」利用案内

2024年9月19日

Agenda

1. 「HELPO」とは
2. チャットで健康相談！？
3. 登録方法
4. HELPOの使い方
5. HELPO actio+について

Agenda

1. 「HELPO」とは
2. チャットで健康相談！？
3. 登録方法
4. HELPOの使い方
5. HELPO actio+について

HELPO（ヘルポ）とは

健康についての

「ちょっと困った」に、
いつでも答えてくれるアプリ



— 主な機能 —

健康医療相談

オンライン診療

病院検索

HELPOモール

マイカルテ

ポイントプログラム

1. 健康医療相談



夜間・休日も！

24時間365日
チャットで対応

ご自身以外の
家族のご相談も

医師・看護師・薬剤師などの
医療チームが対応

医師・看護師・薬剤師などのチームが対応

相談診療科（例）



- 内科
- 総合内科
- 耳鼻咽喉科
- 皮膚科
- 整形外科
- 小児科
- 婦人科
- 産科
- 精神科
- 心療内科
- 歯科
- 眼科
- 神経科
- 救急受診
- 循環器科
- 消化器内科
- アレルギー科
- 小児外科
- 膠原病科
- 乳腺外科
- 放射線科
- 泌尿器科
- 整形外科
- 美容皮膚科
- 美容外科
- 家庭医療
- トラベル外来
- お薬の相談

どなご相談でも対応しています。判断に迷う際は「まずHELPO」に！

HELPO対応範囲のイメージ

子ども



本人



両親



HELPO 健康医療相談



初回応答30秒以内

★★★ 高い対応品質

未病

未病以上医療未満

医療

運動
健康増進

動画等で
運動方法を紹介



漢方・サプリ
美容

サプリや漢方等
に関するアドバイス



子育て

子育て/しつけ
に関するアドバイス



市販薬
薬のアドバイス

相談内容に応じた
市販薬の案内



受診目安
情報提供

病院受診
適切な診療科案内



病院情報

オフライン

所在地情報から
病院・クリニックを案内



オンライン

オンライン診療対応
病院・クリニックを案内



世代・性別問わず、健康～医療まで幅広く対応

⚠ 相談内容の取り扱いについて ⚠

匿名相談のため
内容は健保・会社に
一切共有されません

2. オンライン診療



予約から決済までアプリで完結

オンライン診療*の予約から実際の診療、決済までを
1アプリで対応しています

ご家族の受診も可能

HELPO利用者ご本人はもちろん、ご家族も
ご利用可能です

処方薬の配送も可能

オンライン診療後、ご指定の場所に
処方薬を配送いたします



*「HELPO」はオンライン診療のプラットフォームを提供します。診療は提携医療機関が行います。

HELPOオンライン診療のPOINT

ポイント 特に

1 こんな人におすすめ！



01

検診結果について
まず相談したい！

再検査の必要性や項目詳細をご相談可能

02

予約が面倒…
今すぐ受診したい

平日夜間・土日も受診可能

03

生活習慣も合わせて
相談したい！

健診結果から生活における改善アドバイスなど



ポイント

2

ご利用者の声

通院の時間がなく、
数分で診てもらえるので
非常に助かります。



操作が簡単で、HELPO
に登録の情報と連携さ
れており、入力の手間も
だいぶ省けた。



薬局に行く必要もないし、
処方薬も手元に届くし、
最高だと思います！



すごく良かったです。**未
来を感じました。**いまずぐ
勧めたい気持ちです！



※処方薬によっては調剤薬局にて受け取りいただくものもございます。

3. 病院検索



ニーズにあった検索方法

女性医師の有無やクレジットカード対応可否など
様々な条件で検索が可能

地図上から探すことが可能

現在地や特定場所の近くにある病院やクリニックを
探すことが可能

適切な診療科が不明でもOK

健康医療相談を通じて適切な診療科のアドバイスを
受けることが可能

4. HELPOモール



ヘルスケアに特化した商品

市販薬や日用品、サプリメントなど幅広く取り扱い

在宅のまま注文可能

ヘルスケアに関連する商品を中心に品揃え

健康相談で案内されたお薬は
HELPOモールでも購入可能



5. マイカルテ



ワンストップで日々の健康管理

端末（ヘルスケアアプリ / Google Fit）と連携し、
各種データを手入力なしで同期可能

状況に応じた目標を設定可能

自身の状況に応じて、一日の歩数や睡眠時間など、
目標を設定することが可能

キャラクターが目標達成を応援

マスコットキャラクターぽるまるは、時間帯や目標達成
度合いに応じて、反応が変化

6. ポイントプログラム



歩くだけでポイントを獲得

歩数に応じてポイントが付与されることで、
歩くことへの動機づけを支援

ミッションの達成でポイント獲得

単発、日次、週次などでミッションが用意され、
ゲーム感覚で、アプリを利用

HELPO大抽選会を開催

獲得したポイントで、毎月開催される抽選会での
景品応募が可能

費用について

アプリサービス利用料はかかりません



健康医療相談

無料

オンライン診療

診療代および薬が処方される場合は
処方薬代がかかります

病院検索

無料

HELPOモール

商品購入代金がかかります

マイカルテ

無料

ポイントプログラム

無料

Agenda

1. 「HELPO」とは
- 2. チャットで健康相談！？**
3. 登録方法
4. HELPOの使い方
5. HELPO actio+について

HELPO相談イメージ



健康相談



ご相談ありがとうございます。
医療チームで対応します。

最近、いくら寝ても、寝た気が
しません。



睡眠に関するご相談ですね。
受診の目安や対処方法など、提
供できればと思いますので、何
点か確認させてください。



寝つきが悪い、途中で起きてし
まうなどはありますか？

寝つきは余り良くありません。
明け方に目が覚めてしまうこと
が良くあります。



早朝に一度目が覚めることがあ
るのですね。
環境の変化や疲れ、風邪などの
お心当たりはありますか？

転職をして、4月より新しい職場
になりました。



新しい職場になり3週間程度たっ
たところなのですね。
新しいお仕事への期待もありつ
つ、覚えることも多く、ストレ
スもあるかと思います。



対処法をお伝えいたしますので、
取り入れられそうな方法を行
ってみてください。



就寝2～3時間前の入浴は、体温
を一時的に上げ、就寝前には適
度に脳の温度が下がることで眠
気を感じることができるため、
寝つきを良くします。



また、ストレッチを取り入れ、
自律神経を安定させることも一
つの方法です。
ストレッチの動画がありますの
で、ご参考になってください。

おやすみストレッチ

[外部ページに移動](#)

ありがとうございます！
色々試して、自分に合った方法
を見つけたいと思います！

HELPO相談イメージ

< 健康相談

 ご相談ありがとうございます。
医療チームで対応します。

最近、いくら寝ても、寝た気が
しません。

 **ご相談**
睡眠に関するご相談ですね。
受診の目安や対処方法など、提
供できればと思いますので、何
点か確認させてください。

 寝つきが悪い、途中で起きてし
まうなどありますか？

**詳細を
ヒアリング**
寝つきが良くありません。
朝早く目が覚めてしまうこと
が良くあります。

 早朝に一度目が覚めることがあ
るのですね。
環境の**詳細を**風邪などの
お心当たりはありますか？

ヒアリング

転職をして、4月より新しい職場
になりました。

 新しい職場になり3週間程度たっ
たところなのですね。
新しいお仕事への期待もありつ
つあります。

**対処法/改善案を
ご提案**

 対処法をお伝えいたしますので、
取り入れられそうな方法を行
ってみてください。

 就寝2～3時間前の入浴は、体温
を一時的に上げ、就寝前には適
度に脳の温度が下がることで眠
気を感じることができるため、
寝つきを良くします。

 また、ストレッチを取り入れ、
実践できそうか
伺いご納得いただける
ようアドバイス

おやすみストレッチ

外部ページに移動

ありがとうございます！
色々試して、自分に合った方法
を見つけたいと思います！

相談カテゴリ（例）

ダイエット

今ダイエットをしています。
1日1000kcal以内にし、軽い筋トレと
食事を気をつけています。

朝ごはんにはバナナを食べていますが、太
りますでしょうか？



婦人科症状

最近、貧血や立ちくらみの症状があり、
憂鬱な気分にもなります。

これは更年期でしょうか？
予防や対処法を教えてください。



こども

子どもが犬に噛まれて出血しました。
水で洗い止血しましたが、
病院に行ったほうがいいですか？

受診の場合は、何科ですか？



相談カテゴリ（例）

禁煙

禁煙したいのですが、我慢できずに吸ってしまいます。



睡眠

いつも睡眠が浅く、なかなか疲れが取れません。何か気を付けた方がよいことなどあれば教えてください。



こころの健康

急に涙がでたり、身体のだるさで寝てしまったり、やる気が出ず辛いです。どうしたらいいのでしょうか？



Agenda

1. 「HELPO」とは
2. チャットで健康相談！？
- 3. 登録方法**
4. HELPOの使い方
5. HELPO actio+について

1 アプリダウンロード

お手元にスマートフォンをご用意いただき
アプリをダウンロードください



スマホのカメラで
QRコードを読み取る

or

iOS



Android



スマホのアプリストアで
「HELPO」を検索

2

認証、登録

1. ログインTOP



はじめてご利用の方

「はじめてご利用の方」をタップ

2. 新規会員登録



法人・自治体で
ご利用の方

「法人・自治体でご利用の方」をタップ

3. 法人・自治体認証



個別契約コード
CIG-71563609

個別契約コードと、携帯電話番号を入力

4. SMS認証



0 1 2 3 4 5

認証項目コード

SMSに届く6桁の数字、追加項目を入力

5. ユーザー情報入力



ニックネーム

porumaru

パスワード

生年月日

ニックネームやパスワード等を入力

6. 確認



TOP画面へ

内容、重要事項を確認し、登録



Agenda

1. 「HELPO」とは
2. チャットで健康相談！？
3. 登録方法
- 4. HELPOの使い方**
5. HELPO actio+について

健康医療相談 基本的な使い方

「相談」アイコンをタップし、「相談を開始する」をタップ。
相談画面に、内容を入力



相談カテゴリから 相談

「相談を開始する」の下にある カテゴリからも、ご相談可能です



お問い合わせ窓口

HELPOアプリに関するお問い合わせは下記の方法でご連絡ください。

アプリ登録前のお問い合わせ



[お問い合わせ]をタップし、[お問い合わせはこちら]から表示されるフォームへご入力ください。

アプリ登録後のお問い合わせ



アプリの[マイページ]より[お問い合わせ]をタップし、[お問い合わせはこちら]から表示されるフォームへご入力ください。

Agenda

1. 「HELPO」とは
2. チャットで健康相談！？
3. 登録方法
4. HELPOの使い方
5. HELPO actio+について



HELPO actio+

女性活躍推進を健康面から支援する
トータルケアサービス

HELPO actio+

働く世代が気になる4つのカテゴリに対応した女性の健康支援サービスです

HELPOからアクセス



1 興味関心

興味を持つ・現状を把握する

- ・ セルフチェック

check!



2 理解促進

深く知る・自分に何が合いそうか分かる

- ・ 専門コンテンツ
 - コラム
 - フェムケア体験談
 - 動画

3 行動変容

実際に利用・行動してみる

- ・ セルフケア
 - フェムケア商品提供
 - 検査キット / サプリ提供
- ・ 健康相談・診療
 - 健康医療相談チャット
 - オンライン診療

専門コンテンツ

フェムケアコンテンツ

月経 不妊・妊活 女性の病気 更年期

「生理」とは、「戦うもの」と思っていない？
知っておきたい「生理」と上手に付き合うヒント

もっと快適に！
月経・PMSとの付き合い方

もっと快適に！
月経・PMSの付き合い方

再生時間 5分 公開期間 2022年5月31日まで

月経に関するお悩みは人それぞれ。ライフスタイルに応じて対応策も様々になります。動画を見て、自分にあった月経の選択を考えてみましょう。

動画

フェムケアコンテンツ

月経 不妊・妊活 女性の病気 更年期

日々のお役立ちコラム

生理の基礎知識
知っておきたい現代女性のからだ事情
2023.2.1

1か月で快適な時期はいつ？
PMSを含む生理周期の4つの時期と体調の変化
2023.2.1

避妊だけじゃない！
ピルの効果的な使い方
2023.2.1

お役立ちコラム

フェムケアコンテンツ

月経 不妊・妊活 女性の病気 更年期

Care point
自分自身のケアポイントを知る

check!

セルフケアか医療に相談をした方が良いのか、まずは今の状態をセルフチェックしてみましょう。

セルフチェックを行う

セルフチェック

フェムケアコンテンツ

月経 不妊・妊活 女性の病気 更年期

より良い日々を過ごす
ケアアイテム

吸水ショーツ

吸水ショーツとは、本体に吸水機能が備わったショーツのこと。洗って繰り返し使うことができ、生理の時だけでなくちょっとした尿漏れやおりものなど、幅広いお悩みに対応できます。使いが難し...

続きを見る

ケアアイテム
紹介

フェムケアコンテンツ

月経 不妊・妊活 女性の病気 更年期

My Case

立花 のどかさん (仮名) 30代
生理の量が多くて夜寝ているときの漏れが気になって購入してみました。パジャマやシートを...
続きを見る

塚本 みきさん (仮名) 40代
おりものが気になっておりものシートを使っていましたが、冷たくするのが気になっていました...
続きを見る

黒木 真希さん (仮名) 30代
在宅中心になった事と、冷え取り対策をしたいと思っていたのでフェムテック商品に興味が出て...
続きを見る

ケアアイテム
体験談

フェムケアコンテンツ

月経 不妊・妊活 女性の病気 更年期

最新フェムテックプロダクト

世界では日々多くのフェムテックプロダクトが誕生しています。そのうち日本未上陸のものが大半を占める一方で、実はすでに日本で購入できるアイテムも存在しています...

商品一覧を見る

フェムテック
プロダクト紹介

セルフケア & 健康相談

セルフケア

検査キット

(性病・更年期エクオール検査など)



各種サプリメント

(鉄分・エクオール・漢方など)



フェムケア商品

(吸水ショーツ、デリケートゾーンケア、月経カップ)



特徴

知見のあるパートナー企業との協業などで
国内外からの商品選定、紹介

健康相談

心配なことは、いつでもHELPOで相談

HELPO



薬剤師相談

サプリメントや
漢方の相談も



オンライン診療

ピルの処方が可能
(自由診療)



※ 診察代金は利用者個人の負担となります。
※ 状況に応じて、お近くの婦人科を紹介する場合があります。

特徴

- メンタルヘルスの相談も可能
- ピルなど定期利用する薬の提供も

よくある質問



運用面について

HELPOサービスの対象者は？ 家族（同居・別居）も利用できますか？

【健康相談機能】

被保険者の方が利用可能です。

被保険者の方からであれば、ご両親やお子様などのご家族・ご親族、ご友人のお悩みについてのご相談も可能です。

【オンライン診療機能】

HELPO登録済みのスマートフォンに、ご家族の保険証および情報を登録することで、ご家族でも利用が可能です。

ただし、オンライン診療の特約に同意の上、受診を希望する方ご本人が受診ください。

会社貸与端末 / 私用端末で利用できますか？

私用端末にインストールを行ってください。

アプリ全般

SMS認証コードが届かない

SMSが届かない場合につきましては、下記項目の確認をお願いします。

▼「海外からの電話番号メール」がの受診が拒否されていないか(下記サイトを参照の上、SMSブロックの解除をお願いします。)

- ・ SoftBank : <https://healthcare-tech.co.jp/docs/SMS.pdf>
- ・ au : https://healthcare-tech.co.jp/docs/SMS_a.pdf
- ・ docomo : https://healthcare-tech.co.jp/docs/SMS_d.pdf

▼SMS受信設定がされているか？

- ・iOS(iPhone) : <https://support.apple.com/ja-jp/guide/iphone/iph3d039b67/ios>
- ・Android : 各社の端末によって仕様が異なりますため、Webサイトからご確認をお願いします。

▼モバイルデータ通信の電波状況が安定しているか？

SMSはモバイル通信を利用します。Wi-Fiのみで接続されている場合や、モバイルデータ通信の電波状況が悪い場合は受信できません。電波状況は安定しているか、Wi-Fiのみに接続されていないかなどご確認ください。

▼モバイルデータ通信がオフになっていないか？

モバイルデータ通信をオンにしてください。

▼それでも改善しない場合

アプリのタスクキル（履歴削除）、アンインストール、アップデートをお願いします。

アプリ全般

対応機種を教えてください

<対応OS>

- ◆iPhone : iOS 15 以降
- ◆Android : Android 11以上

<非対応機種>

- ◆Android : F-03K/F-04J/F-01L/F-42A

日本国内で認可されている携帯電話事業者とご契約いただいたスマートフォンでのみ、HELPOはご利用いただけます。

個別契約コードがわからない

以下が個別契約コードです。

CIG-71563609

健康医療相談

健康相談の受付・対応時間を教えてください

24時間365日対応しています。

健康相談内容は会社へ共有されますか？

個人の健康相談の内容、診療内容、HELPOメールの購入履歴は健保・会社に共有されません。
ただし、統計情報として個人が特定されない形で共有される場合があります。

HELPOモール

HELPOモールの商品の送料や発送されるまでの日数を知りたい

各店舗・商品によって異なります。
詳しくは、商品詳細ページ内の「送料や返品等についてはこちら」>「ご利用ガイド」をご確認ください。

HELPOモールの支払い方法を教えてください

支払い方法は、クレジットカード（Visa、MasterCard、Amex、JCB、Diners）、PayPayをご利用いただけます。

クーポンについて教えてください

不定期にクーポンが発行されます。
発行されましたら、HELPOで通知が届きますので、是非ご利用ください。

オンライン診療

オンライン診療の費用はどのくらいかかりますか？

保険診療では、通常の対面診療と同じく、健康保険法に基づく診療報酬、調剤報酬を提携医療機関が請求致します。
なお、お薬が処方される場合は、別途送料がかかります。

自由診療の費用は、HELPO内より各サービスのページにてご確認ください。

提携医療機関へ直接問い合わせをしたい

病院詳細画面で提携医療機関の住所や電話番号をご確認いただけます。
予約日の選択画面 [AMT東京芝提携医療機関詳細へ]を選択> 病院詳細画面

オンライン診療

通知機能について

アプリの通知設定をONにして頂いている場合、HELPOから通知が届きます。

- ・iPhone : 「設定」 > 「通知」
- ・Android : 「設定」 > 「アプリと通知」

アプリの通知のON/OFFの切り替え方法は、お使いの端末、OSのバージョンによって異なります。詳しくは、各メーカー様にお問い合わせください。

メールが届かない

迷惑メールフォルダに入ってしまったことが考えられます。
迷惑メールフォルダをご確認の上、下記ドメインの指定をお願いします。
【@healthcare-tech.co.jp】

メールアドレスの間違い (1文字空白が入ってしまったなど) も考えられますので、半角空白などを再度ご確認ください。
メールアドレスの変更は、申込内容確認画面の[メールアドレス]内[変更]ボタンから行ってください。

End of File