

糖尿病・慢性疾患などのサポートアプリ

あなたらしい生活をサポート



シンクヘルス®

業界最多の機器連携  
記録らくらく!!

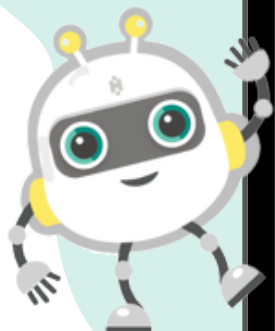
手帳忘れ  
の心配なし!

日本国内  
35万人

以上のユーザーが愛用!  
※2023年8月現在

かかりつけ医と  
データ共有

生活の見える化  
気づきから変化へ



太郎さん、こんにちは。過去一週間、グルコース値が目標範囲内にある割合は58%でした。その前の週と比べて6%減りました。ここ一週間、何か変わったことはありませんか?

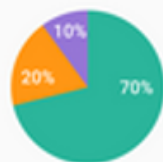
OK

血糖  
直近14日間 | 全期間

121 mg/dL (平均)

前回の14日間と比較 ↓8 mg/dL

良好 63  
高すぎ 19  
低すぎ 10  
合計 92



血压  
最近直近14日間 | 全期間

142/120 mmHg (平均)

登録はかんたん

3ステップ!!

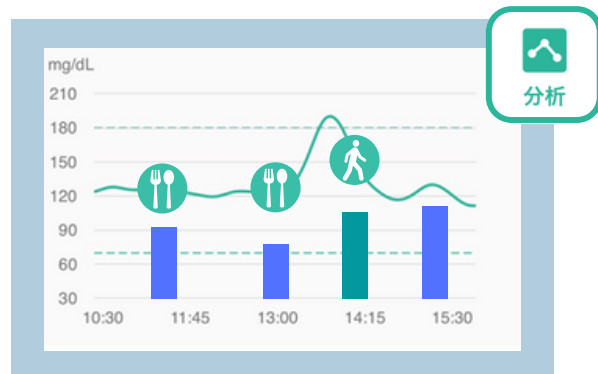
施設名/招待コード

ダウンロード  
はこちらから



# シンクヘルスで何ができるの？

## ✓ 毎日簡単に入力できる生活記録！



記録したデータがグラフで見える化

- ・ 食事記録は写真をアップロードするだけ
- ・ リマインド機能もありらくらく記録管理！

## ✓ 便利な機能が豊富！

### 医療機関と連携



血糖値や食事などの記録を医療機関に共有できる

### AIチャットボット



記録の結果に合わせてデータのサマリーが届く

### 薬のリマインダー機能



薬のリマインダー登録で飲み忘れをサポート

### パートナー機能



パートナーと健康情報を共有できる  
ご家族の見守りにもおすすめ

### 糖尿病クイズ



健康に関する知識をクイズで学ぶ！

### レシピや漫画



健康に関する情報を料理や漫画などで配信！

## ✓ 業界最多の機器連携

対応機種一覧はこちらからご覧いただけます。 →



血糖測定器



血圧計



体重計



デバイス

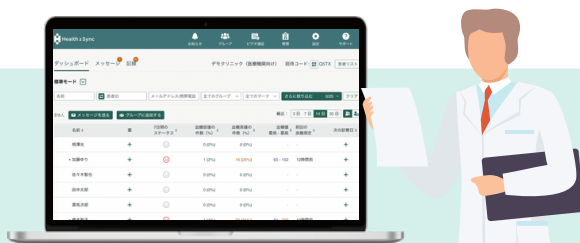


インスリンペン



ヘルスケアアプリ

医療機関と共有して  
治療に役立てよう



# ご利用手順

かんたん<sup>3</sup>ステップ!!

## STEP1 アプリを無料ダウンロード

アプリストアで「シンクヘルス」を検索

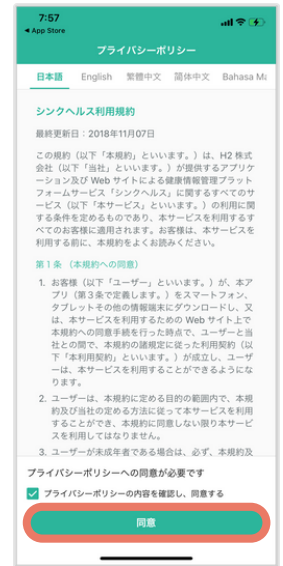
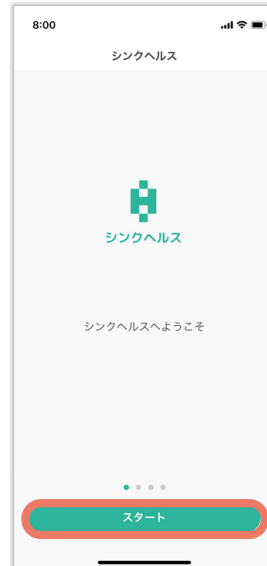
アプリをダウンロードし、「スタート」をタップ

プライバシーポリシーの「同意」をタップ



Playストア/App Store共通

または



## STEP2 お好きな方法で会員登録



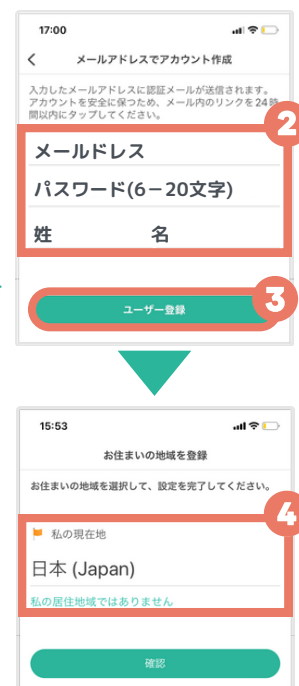
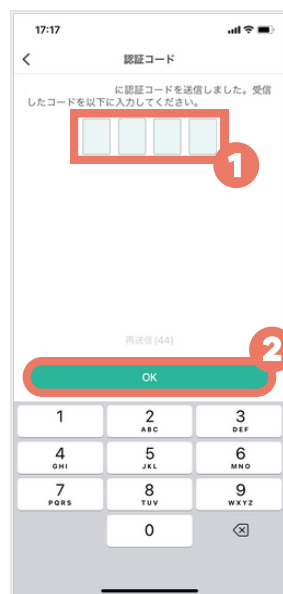
電話番号で続ける をタップ

メールアドレスで続ける をタップ

電話番号を入力。  
「認証コードを送信」  
をタップ

登録SMSメッセージアプリ  
に届いた認証コードを  
入力し「OK」をタップ

①をタップ②に情報を入力③をタップし  
④お住まいの地域を設定する⑤届いた認証メールを開き  
「メールアドレスを認証」をタップ



※SMSアプリはインストールされてない場合もあります。  
詳しくは販売先等へお問い合わせください。

# STEP3 招待コードを入力（医療機関と連携する）

## 招待コードを入力

- ① スタートをタップし②を選択
- ③ 招待コードを入力



## 診察券番号を入力

- 診察券番号を入力し「次へ」をタップ
- 「完了」をタップ



※医療機関専用の招待コードは表紙の下に記載しております。

医療機関と連携完了

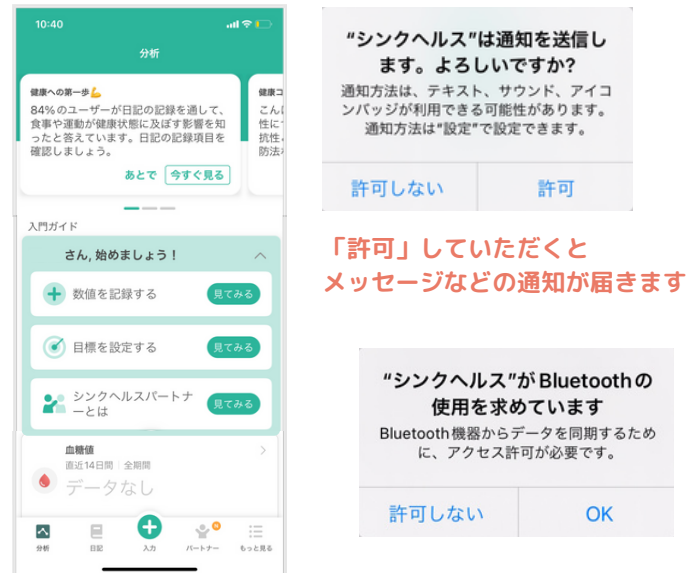
## カスタマイズ項目を入力

- 年齢、該当する疾患を入力し、「次へ」をタップ



## 通知の許可などの設定

- 通知設定、Bluetoothなど設定



## 必ず利用規約をお読みください

シンクヘルスアプリ、プラットフォームは、シンクヘルス株式会社が作成し、それらに関する一切の権利を有し、提供する製品およびサービスです。  
アプリはあくまでも健康管理をサポートするものです。ご自身の治療について迷った際は主治医にご相談ください。



登録完了

お疲れ様でした！  
日々の健康を  
管理してみましょう

# 入力方法

「日時」「時間帯」を確認して数値を入力「完了」を選択



他のデータも一緒に入力できます

まずはアプリを起動「入力」をタップ

**血糖値**

血糖値 値を入力 mg/dL  
単位を変更

**血圧**

血圧と脈拍

最高血圧 値を入力 mmHg  
最低血圧 mmHg  
脈拍 bpm

**体重**

体重 値を入力 kg  
体脂肪率 %  
単位を変更

**薬**

お薬の種類を選んで量を入力

薬

+お薬を追加

薬の種類

- インスリン/GLP-1受容体作動薬
- 内服薬
- その他の薬

※糖尿病以外の薬の入力も可能

**食事**

入力方法を選択して入力

食事

- +食品分類から入力
- +食品検索/お気に入り

**運動**

運動の種類を選んで時間を入力

運動

消費カロリー約0kcal

- ジョギング
- ウォーキング

+運動を追加

キャンセル 運動した時間 完了

回数	時間	分
0	0	0
1	5	
2	10	
...	...	...

**ショートカット**

カメラが起動するので写真を撮って登録

食事写真を撮る

写真ライブラリーが開くので写真を選択してアップロード

食事

- +食品分類から入力
- +食品検索/お気に入り

**機器と同期**

対象の機器ならデータの転送も可能  
対象機器は「入力」>「機器と同期」からご確認いただけます

**気分**

**メモと写真**

一緒に気分やメモも記録できます！

# 入力方法【食事】



食事はその場で写真を撮って記録することも、後で記録することもできます

## ① 入力画面を開く

アプリを起動「入力」「食事」の順にタップ

ショートカット入力もできます

カメラマークをタップ  
記録方法を選択

写真を撮る 3

ライブラリーから選択 方法① 4

## ② 方法① 「ライブラリーから選択」の場合

登録する写真を選び「追加」をタップ

時刻と時間帯(食前)を入力し「完了」をタップ

1

2

## 方法②「写真を撮る」の場合

食事の写真を撮り「写真を使用」をタップ

写真を撮る 1

時間帯は「食前」に設定  
「完了」をタップ

朝食前 1

完了 2

一緒に気分やメモも記録できます！

メモ 気分

半分残した 😞 ハッピー

# 登録方法【薬】



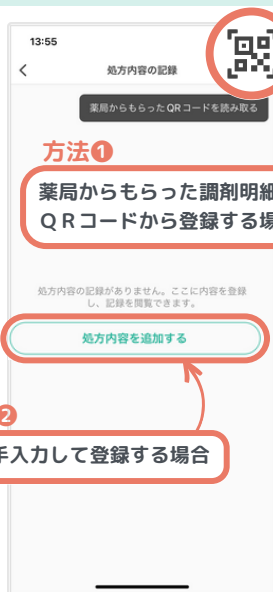
薬は処方箋のQRコードで登録することも、検索機能で登録することもできます

## ① 入力画面を開く

アプリを起動「もっと見る」  
「処方内容の記録」の順にタップ



登録方法を選択

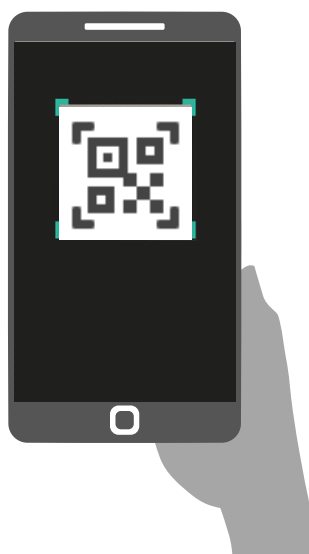


## ② 方法① 調剤明細書のQRコードから登録する場合

「 」に調剤明細書のQRコード  
を合わせる

リマインダー設定する場合は、  
「はい」を選択

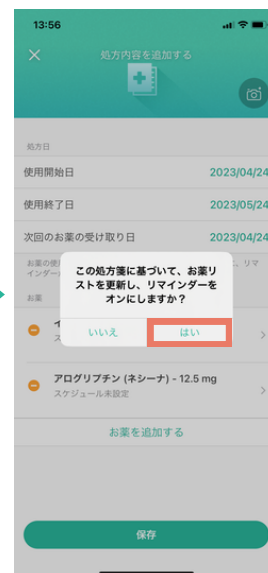
※すべてのQRコードを読み取る



## 方法② 薬を手入力して登録する場合

使用期間などを入力し「お薬を追加」をタップ。  
薬の種類を選択し保存。

リマインダー設定する  
場合は「はい」を選択





# 薬のリマインダーを設定

お薬を飲む時間に通知して飲み忘れを防止します

## ① リマインド通知したい薬の選択と生活時間帯を入力

アプリを起動「もっと見る」「お薬リスト/リマインダー」の順にタップ。リマインダーを設定する薬を選択。

服用の時間帯、量、頻度など入力、保存して戻る

時計マークをタップ  
リマインダー時間を設定



## ② リマインド通知後、情報を入力

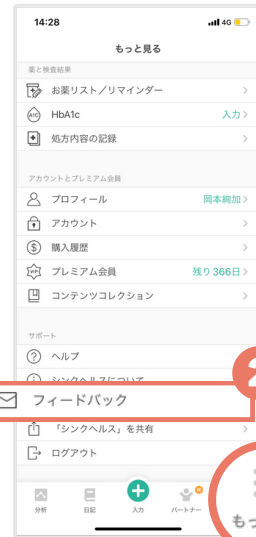
服用後、通知をタップし「実施・服用しました。日記に記録します」を選択。記録が反映されます。

## お問い合わせはこちらから

「もっと見る」から「フィードバック」を選択



服用時間に  
通知が届く！



service.jp@health2sync.com  
9:00-18:00 土日祝を除く

SNSで公式アカウントをフォローしよう！



シンクヘルス



ホームページ：https://www.health2sync.com/ja/company/  
情報管理：プライバシーマーク取得/ISO27001&27017取得

