糖尿病・慢性疾患などに特化した健康記録アプリ

シンクヘルス®

慢性疾患との付き合いが
少しでも、楽に、うまくなるように

日本国内
45万人
以上のユーザーが愛用!
※2024年7月現在

手帳忘れ
の心配なし！

業界最多の機器連携
記録らくらく!!

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

登録手順の動画は
こちら

登録はかんたん
3ステップ!!

施設名/招待コード

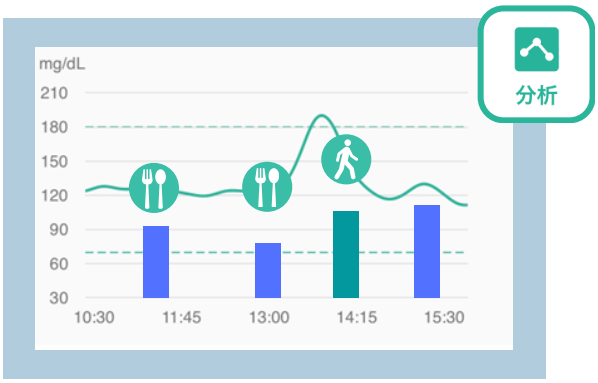
アプリのダウンロードはこちら

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！

血糖値
CGM連携データ
血圧
体重
食事
運動
薬
気分
メモと写真

・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！



記録したデータがグラフで見える化

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

サマリー機能

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

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3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

Playストア/App Store共通

または

シンクヘルス

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

アプリをダウンロードし、「スタート」をタップ

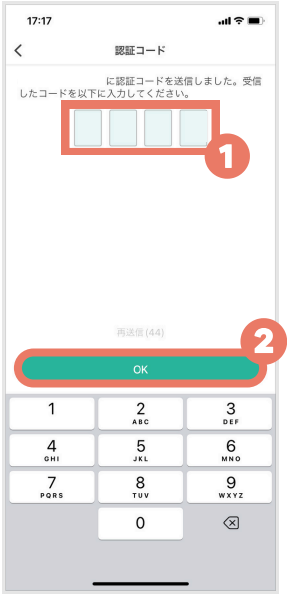
居住地を選択し、プライバシーポリシーの「同意」をタップ

STEP2 お好きな方法で会員登録

電話番号で続ける をタップ

電話番号を入力。「認証コードを送信」をタップ

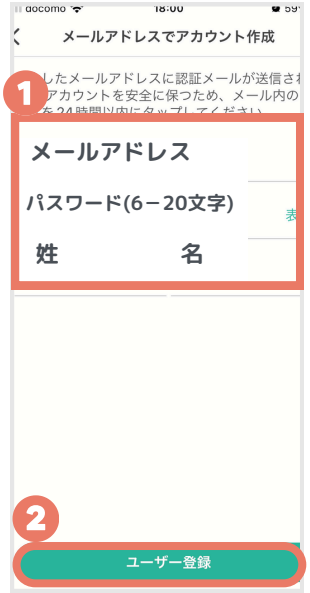
登録SMSメッセージアプリに届いた認証コードを入力し「OK」をタップ



※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。

メールアドレスで続ける をタップ

①に情報を入力、②をタップする
③メールが届く



※ご登録のメールアドレスにメールが届きます

STEP3 招待コードを入力（医療機関と連携する）

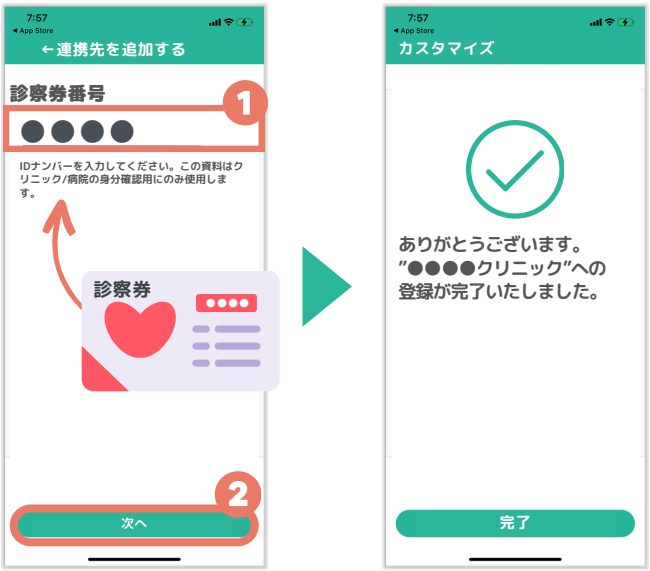
招待コードを入力

①スタートをタップする　※Bluetooth設定確認
②を選択　③招待コードを入力

※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。

診察券番号を入力

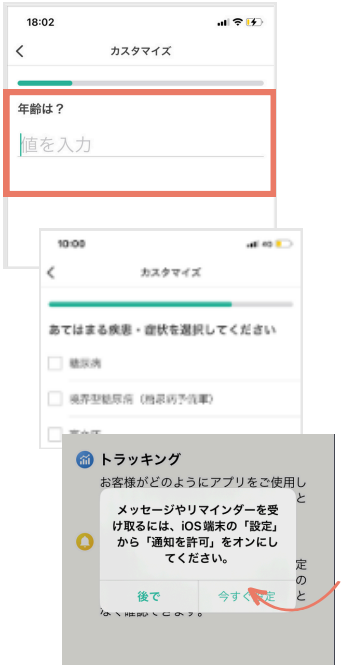
診察券番号を入力し「次へ」をタップ
「完了」をタップ



医療機関と連携完了

カスタマイズ項目、通知の許可などの設定

年齢、該当する疾患を入力し、「次へ」をタップ
通知設定を確認



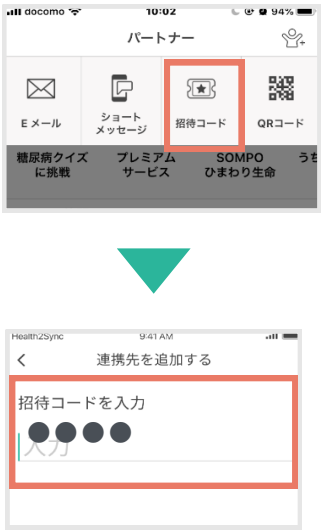
「許可」していただくとメッセージなどの通知が届きます

登録完了！

※あとから連携する方法

パートナーをタップし、
右上の人型マークをタップ

招待コードをタップし、
招待コードを入力



登録お疲れ様でした！
日々の健康を管理してみましょう

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。

入力方法

「日時」「時間帯」を確認して数値を入力「完了」を選択

まずはアプリを起動「入力」をタップ

血糖値

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

体重　値を入力　kg

単位を変更

体脂肪率　%

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

0 時間　0 分

1　5

2　10

3　15

ショートカット

食事写真解析

カメラが起動するので食事写真を撮影
→写真を選ぶor画像を解析するを選択

ライブラリーの写真を登録する場合は、アルバムをタップして画像を選択する

音声入力

開始→マイクのアクセス許可→音声入力

記録可能な項目：血糖値、血圧、脈拍、体重、体脂肪率、運動、お気に入り食品、食品分類、お薬リストのお薬、メモ

※無料プランは音声記録20回までの制限あり

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

※方法①で写真を登録後に画像分析したい場合
日記の食事画像をタップすると、後から画像分析可能です！

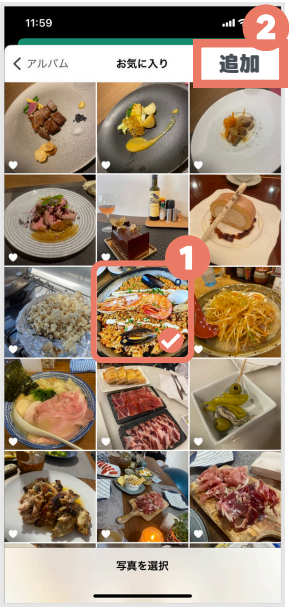
① 入力画面を開く

アプリを起動「入力」「食事」の順にタップ

カメラマークをタップ
記録方法を選択

② 方法❶「ライブラリーから選択」の場合

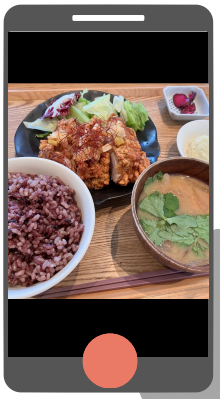
登録する写真を選び「追加」をタップ



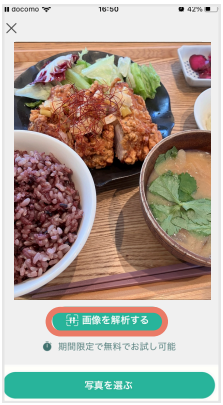
時刻と時間帯(食前)を入力し「完了」をタップ

方法❷「食事写真・解析」の場合

食事の写真を撮影する



「画像を解析する」→AIが解析→調整



時間帯は「食前」に設定「完了」をタップ

↓をタップすると、
気分やメモも一緒に記録できます！

メモ
半分残した

気分
☺ハッピー

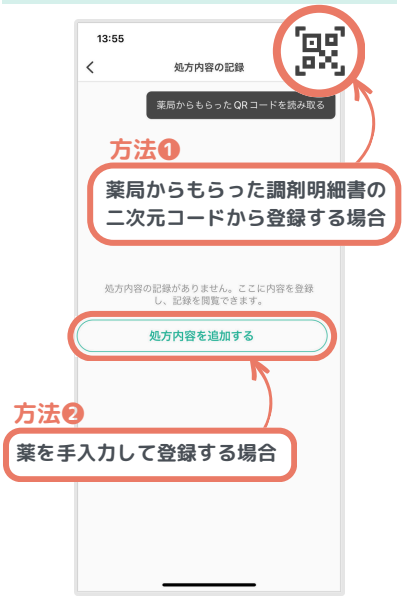
登録方法【薬】

薬は処方箋の二次元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❶ 調剤明細書の二次元コードから登録する場合

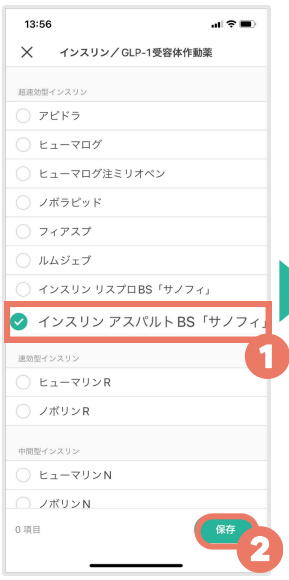
「　」に調剤明細書の二次元コードを合わせる

※すべての二次元コードを読み取る

リマインダー設定する場合は、「はい」を選択

方法❷ 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

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

シンクヘルス株式会社
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