

## 「健康づくりチャレンジ宣言」×「健康第一」アプリ で健康企業を目指しましょう！

第一生命がご提供する「健康第一」アプリは従業員さんの健康作りをお手伝いするアプリです。従業員さんの健康増進に向けて、是非アプリの利用を推奨ください！

### アプリのご紹介

**健康  
第一**

健康応援アプリ「**健康第一**」で  
健康リスクを**チェック**しましょう

健康診断結果で  
**今の健康状態**と**将来のリスク**が  
その場でわかる！



まずはうら面を参考に  
アプリをダウンロード&  
利用設定してね。

### My健診アドバイス

あなたの**健康年齢\***と**健康タイプ**は？

健康診断結果を  
スマホで読み取るだけ！

健康状態のチェックや  
改善アドバイスが  
受けられる



\*「健康年齢」は(株)JMDCの登録商標です。



今の健康課題を**知る**ことで  
改善方法が**見つかる**！

### 疾病リスクチェック

**同年齢・性別と比較した**  
あなたの**病気発症リスク**は？

健康状態や生活習慣から  
かんたんチェック

がん 脳卒中  
脳梗塞 心筋梗塞  
糖尿病



※糖尿病は今後3年の間、がん・脳卒中・脳梗塞・心筋梗塞は今後10年間の発症リスクを予測。(各疾病のチェック対象年齢)がん:45~74歳/脳卒中・脳梗塞・心筋梗塞:40~69歳/糖尿病:30~83歳



リスクを知り、**生活習慣を**  
**見直す**ことで**未来が変わる**！

### 健康のために「歩くを楽しむ、続ける」

STEP  
1

1日の歩数目標に  
チャレンジ



今日は  
ひと駅  
歩くぞ

STEP  
2

目標到達で  
スタンプを獲得



スタンプの数が  
多いと  
当選確率アップ

STEP  
3

毎週抽選で  
当たるチャンス！



コンビニの  
クーポンが当たる！

### アプリから「サラリーマン川柳」を楽しもう

左にスワイプすると  
「サラリーマン川柳」WEBサイトへ



アプリならカンタンに  
楽しめる！

日常に起きる何気ない出来事を  
ユーモアと風刺のセンスで  
表現した作品を  
毎年全国で大募集しています！



# 健康 第一

## アプリを ダウンロード

iPhone端末



Android端末



### 利用設定

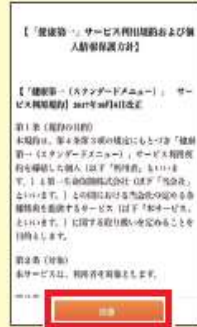
以下の手順を参考にご設定ください。



「新しく始める」  
をタップ



ようこそ健康第一へ  
「いいえ」をタップ



利用規約を確認し、  
「同意」をタップ



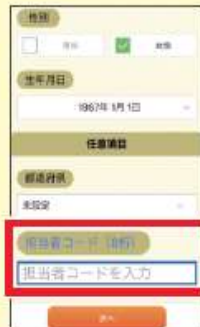
メールアドレスを2回  
入力して「次へ」をタップ



パスワードを登録



各項目を入力



下段の「担当者コード」を  
入力して「次へ」をタップ



歩数を連携する端末を  
選び「次へ」をタップ

入力内容を確認して  
利用設定が完了!

**START**

さっそく  
はじめよう!



※担当者コードは任意項目のため、入力なしでもアプリをご利用できます。

#### 推奨利用環境について

IOS	IOS12以上	Android	Android7以上
-----	---------	---------	------------

※本アプリの利用に料金はかかりませんが、パケット通信料はお客様の負担となります。

※一部対応していない端末があります(タブレットまたはiPhone5/5cで、ウェアラブル端末をお持ちでない場合など)。

※本アプリはダウンロードサイズが大きいため、Wi-Fi環境下でのダウンロードをおすすめします。

#### キャリアメール受信許可設定について

NTTドコモ、SoftBank、auが提供するキャリアメールをIDとして登録した場合、迷惑メールフィルタにより「健康第一」アプリからのメールが受信できない場合があります。受信できなかった場合は、以下のドメインもしくはメールアドレスを受信できるように設定をお願いします。

指定ドメイン	dai-ichi-life-hd.com dai-ichi-life.co.jp
指定メールアドレス	donotreply@instech.dai-ichi-life-hd.com otetsuzuki@dl.dai-ichi-life.co.jp

## 第一生命保険株式会社

〒100-8411 東京都千代田区有楽町1-13-1

電話 (03) 3216-1211 (大代表)

◎ホームページ <https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

健康第一アプリに関するお問い合わせは  
以下までメールにてお問合せください。

第一生命保険株式会社  
広島総合支社支社 田中  
メールアドレス  
Tanaka481@daiichilife.com