

ヘルスケアアプリサービス 「みんなの家庭の医学」のご案内

2026.03版



保健同人フロンティア
HOKENDOHJIN-FRONTIER

※本サービスはMBK Wellness株式会社 保健同人フロンティア事業本部へ委託し、運営しております



みんなの 家庭の医学



健康管理は一人じゃ難しい。だから、アプリと一緒に。

健康かどうかは、意外と自分ではじゃわからない。
もし具合が悪くなったら、何をしたらよいのだろう？
家族や自分の体調を、誰かに気軽に相談したい…

1969年の創刊以来、家族の健康を支えてきた『家庭の医学』が
アプリ・WEB版に生まれ変わりました。ちょっとした体調不良に
は信頼できる健康情報や、医療の専門家によるアドバイスを。
家族の健康状態も確認でき、楽しみながらみんなで健康に。
『みんなの家庭の医学』が 安心とヘルスケアをお届けします。

『みんなの家庭の医学』アプリ版



『みんなの家庭の医学』Web版
<https://kateinoigaku.jp/>

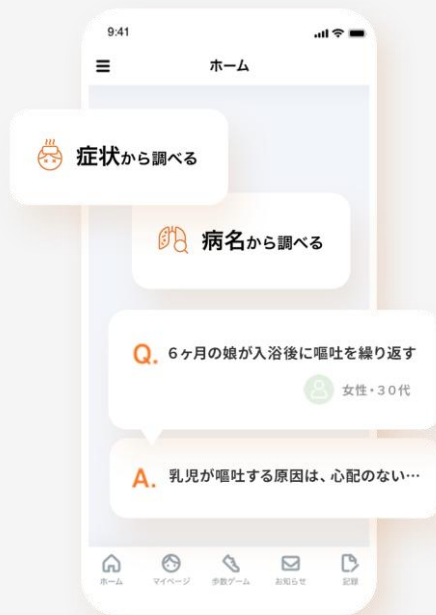
創刊50年の歴史を持つ家庭の医学とは

1969年、家庭医学書にセルフケアの考えをとり入れた『家庭の医学』を発売。病気や検査に加え、症状とそのセルフケア、応急手当や健康増進、病院の選び方・かかり方など、実践的な情報をわかりやすい内容で提供しました。当時はネット環境もなく、家庭になくてもならない家庭医学書として、累計300万部を超える大ベストセラーに。長きにわたり、多くの方々に広く愛読されました。



アプリでは、3つの機能で健康に関する悩みをサポート

Function 01 家庭の医学+、 みんなのお悩みQ&A



Function 02 家族機能



Function 03 健康相談



機能の詳細は、
『みんなの家庭の医学』
紹介サイトをご覧ください。

<https://service.kateinoiga.ku.jp/>



項目



- ご所属先・ユーザー登録
 - 相談サービスの確認と切り替え
 - ユーザー登録後の歩数連携
 - ユーザー登録後の家族招待
- 「健康相談」のご利用方法
- 「ハラスメント相談」のご利用方法
- よくある質問・問い合わせ先



ご所属先・ユーザー登録

お手持ちのスマートフォン端末で、下記QRコードを読み取っていただくか、APP StoreまたはGoogle Playで「みんなの家庭の医学」と検索し、アプリをダウンロードしてください。

「ご所属先登録(団体コード入力)」⇒「ユーザー登録」後、ご所属先の提供サービスがご利用いただけます。団体コードは、ご所属先からのご案内(チラシ、Webサイト、社内広報など)をご確認ください。



STEP1

ご所属先の登録

ダウンロード後「みんなの家庭の医学」アプリの利用機能を確認いただき、ホーム画面へ



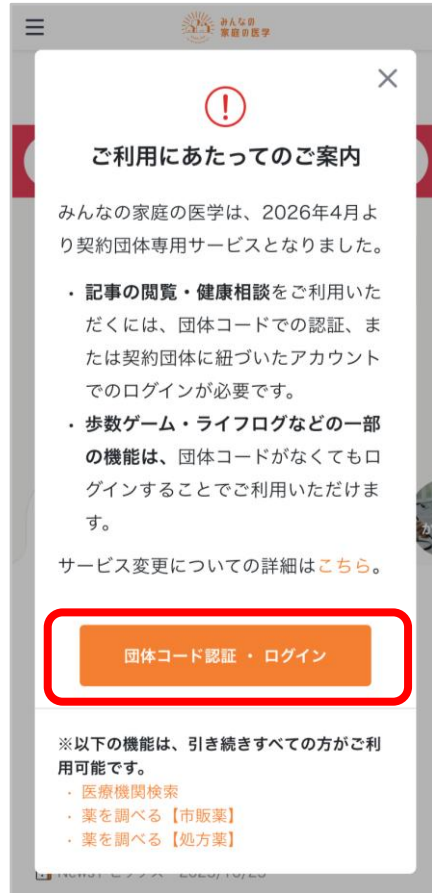
※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

STEP1 ご所属先（団体コード）の登録

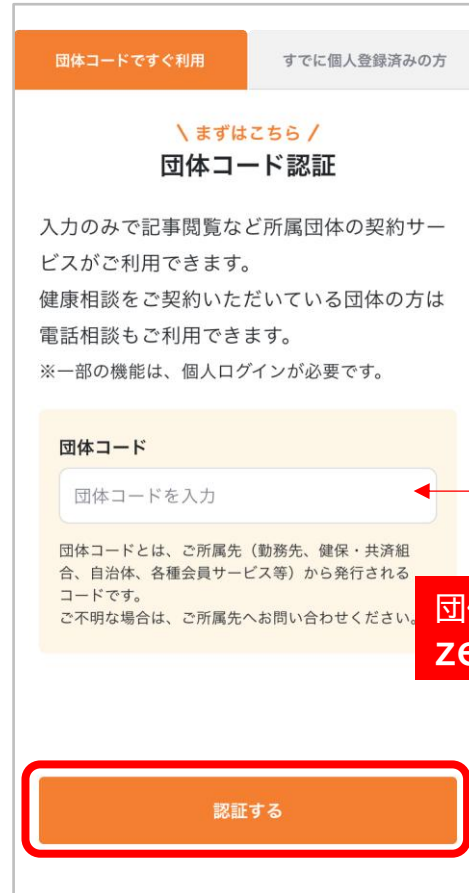
医療・健康記事の閲覧、相談電話番号の確認はSTEP1 **団体コード**によるご所属先の登録のみでご利用いただけます。

ご所属先の登録をする

「団体コード・ログイン」
をクリック



ご所属先から案内された、団体コードを入力し、「登録する」をタップ



ご所属先名が正しく反映されたことを確認し、「登録を完了」をタップ



団体コードを入力
zento-1200

※ご所属先名が異なっている場合は、ご所属先名の横の削除アイコンで削除のうえ、改めて団体コードを入力してください

※お一人あたり最大4団体(勤務先1、所属健保組合・共済組合1、会員サービス2)を紐づけることができます

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

STEP2

新規ユーザー登録

メール(テキスト)相談・予約相談をご利用いただく場合は
ユーザー登録が必要です。

新規ユーザーを登録する

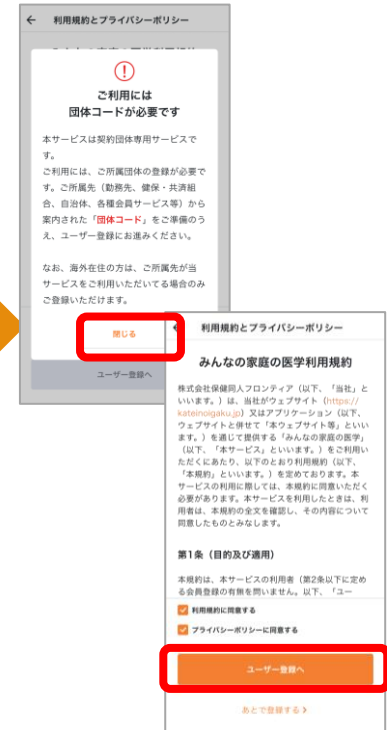
ホーム画面左上のメニュー(≡)を開く

メニュー上部の「別の
団体で認証・ログイン」
をタップ

「すでに個人登録済み
の方」タブをタップ

「新規登録」をタップ

居住地の登録条件などを
確認し「閉じる」
利用規約を確認、チェック
を入れて「ユーザー登録へ」



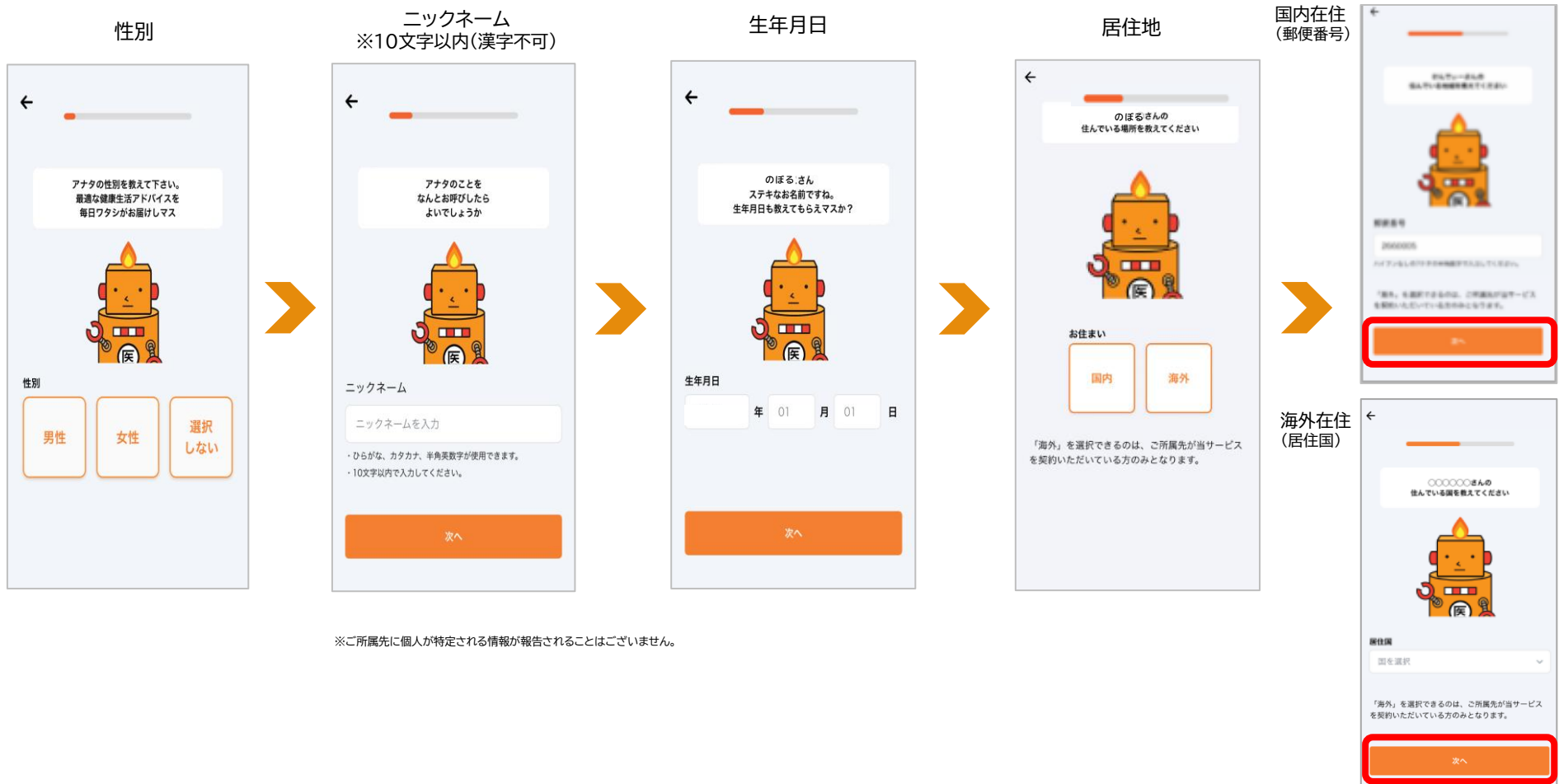
STEP1の団体登録(認証)がお済みでない場合はメニュー内の「ログイン・新規登録」のほか、フッターや「健康相談」タブからも「団体コード認証・新規登録」画面に遷移することができます。

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

STEP2

新規ユーザー登録（基本情報）

画面に沿って、基本情報各項目を登録



※ご所属先に個人が特定される情報が報告されることはありません。

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

STEP2

新規ユーザー登録（歩数連携）

ユーザー登録時に「みんなの家庭の医学」アプリに歩数を連携する

「次へ」をタップすると、
端末の歩数連携画面が開く

【iPhoneの場合】
歩数をオンにして「許可」



【Androidの場合】

「Google Fit」が端末にダウンロードされているかご確認ください。
未ダウンロードの場合は①、ダウンロード済みの場合は②に進みください

①「Google Fit」をダウンロード
身体活動の記録をオンにし、②へ

②「みんなの家庭の医学」アプリで
Googleアカウントにログイン



インストールされている端末の
歩数を自動カウントするアプリです



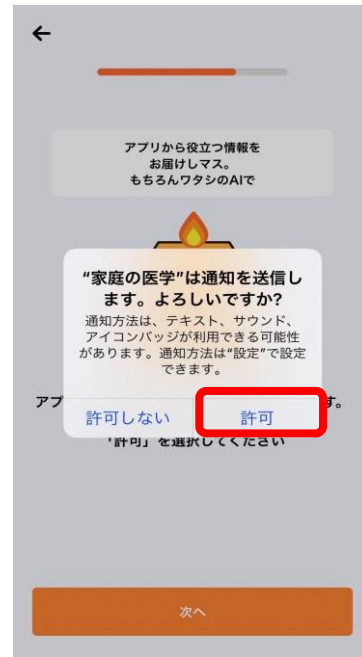
※ユーザー登録後でも連携可能です
※歩数の自動連携ができない端末もございます。あらかじめご了承ください。アプリ「記録」から歩数を手入力することが可能です

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

STEP2

新規ユーザー登録（基本情報）

画面に沿って、基本情報各項目を登録



注【所属先が提供する追加サービス】のご利用には、ユーザー登録に加えて、所属先の登録が必須となります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

ご所属先の登録をする

ご所属先から案内された、団体コード
を入力し、「登録する」をタップ
STEP1がお済の方は表示された団体
コードを確認し「認証する」をタップ

団体コードですぐ利用 すでに個人登録済みの方

まずはこちら /
団体コード認証

入力のみで記事閲覧など所属団体の契約サービスがご利用できます。
健康相談をご契約いただいている団体の方は電話相談もご利用できます。
※一部の機能は、個人ログインが必要です。

団体コード

zento-1200

団体コードとは、ご所属先（勤務先、健保・共済組合、自治体、各種会員サービス等）から発行されるコードです。
ご不明な場合は、ご所属先へお問い合わせください。

認証する

ご所属先名が正しく反映されたこと
を確認し、「登録を完了」をタップ

← ご所属先の登録

ご所属の団体コードを入力することで、ご利用いただけるサービスが拡大します。

全トヨタ労働組合連合会

+ ご所属先の追加

ご所属先を複数ご登録いただくことで、契約内容に応じたサービスをご利用いただけます。

登録を完了

※ご所属先名が異なっている場合は、ご所属先名の横の削除アイコンで削除のうえ、改めて団体コードを入力してください

※お一人あたり最大4団体(勤務先1、所属健保組合・共済組合1、会員サービス2)を紐づけることができます

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

STEP3

新規ユーザー登録（家族招待）

ユーザー登録時に「みんなの家庭の医学」アプリと一緒に使いたい家族を招待する

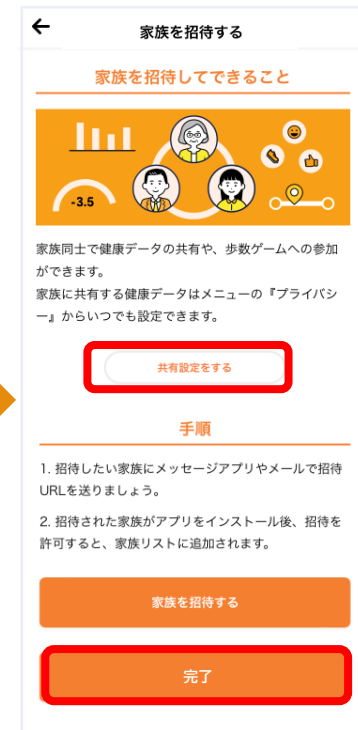
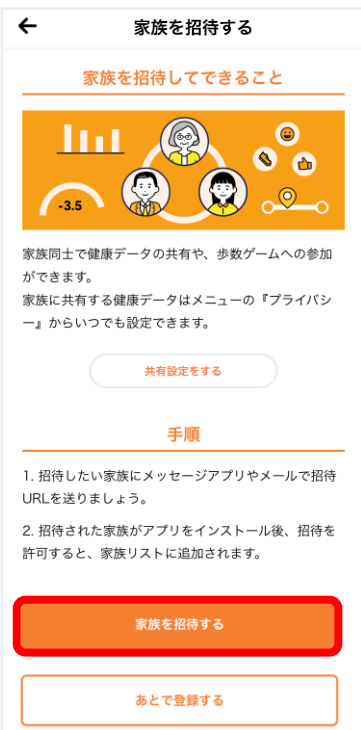
「家族を招待する」を
タップ

招待したい
家族の続柄を選択

選んだ招待方法で
送信後「←」をタップ

必要であれば
共有設定をし、
「完了」をタップ

登録完了
みんなの家庭の医学を
ご利用ください



※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

※ユーザー登録後にも家族招待、共有設定の変更ができます

STEP4

相談サービスの確認と切り替え

※ご所属先のご契約内容により表示される内容が異なります。

利用可能な健康相談サービスの確認と切り替え

ホーム画面左上のメニュー
(≡)を開く



相談サービスが利用できる場合、アカウント情報の上部に、相談サービスを提供するご所属先名と相談の種類が表示されます



相談サービスが利用できのご所属先が2つ以上ある場合は、ご所属先名の横にマークが表示されます。マークをタップし、利用したい相談サービスを切り替えます



マークをタップすると、相談サービスを提供するご所属先と、その相談の種類が一覧で表示されます。

ホーム画面および健康相談画面は、選択したご所属先に応じて切り替わります。

ご契約期間内の場合は「利用可能」と表示され、ご所属先との相談サービスの契約が終了している場合は「契約終了」と表示されます。

全トヨタ労働組合連合会

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください



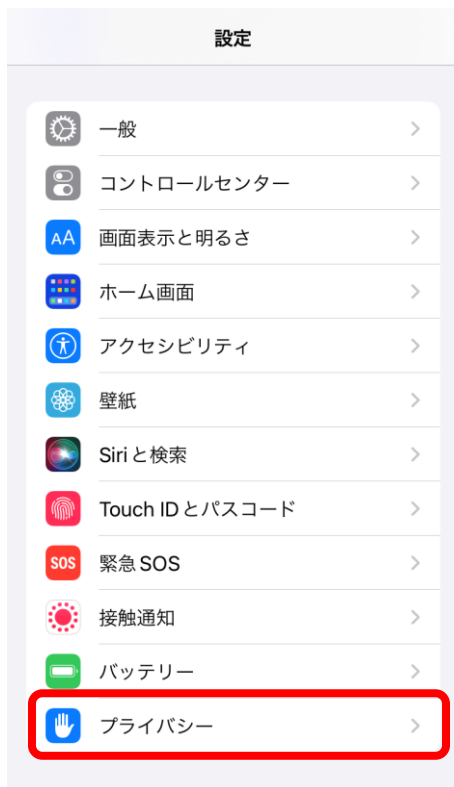
iPhone/Android

ユーザー登録後の歩数連携

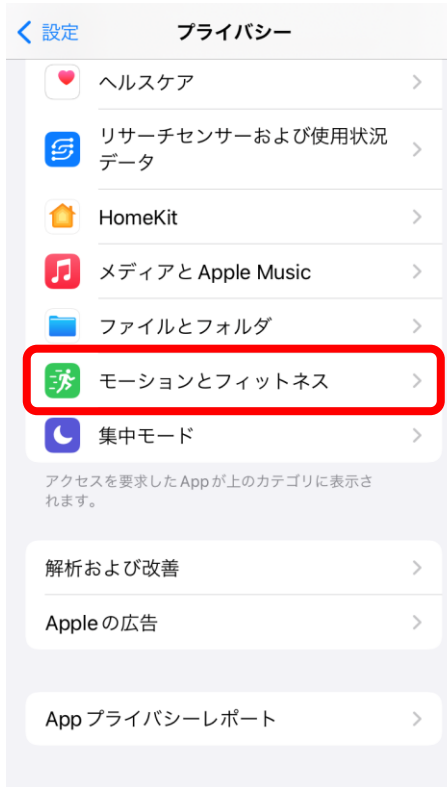
端末側で歩数カウントできるように設定する ※設定済みの場合は次ページへ

※iPhone5cおよびiPhone5以前の端末は、歩数の自動連携ができません。あらかじめご了承ください。アプリ「記録」から歩数を手入力することができます

端末の設定を開いて
「プライバシー」をタップ



「モーションとフィットネス」をタップ



「フィットネストラッキング」
「ヘルスケア」をオンにする

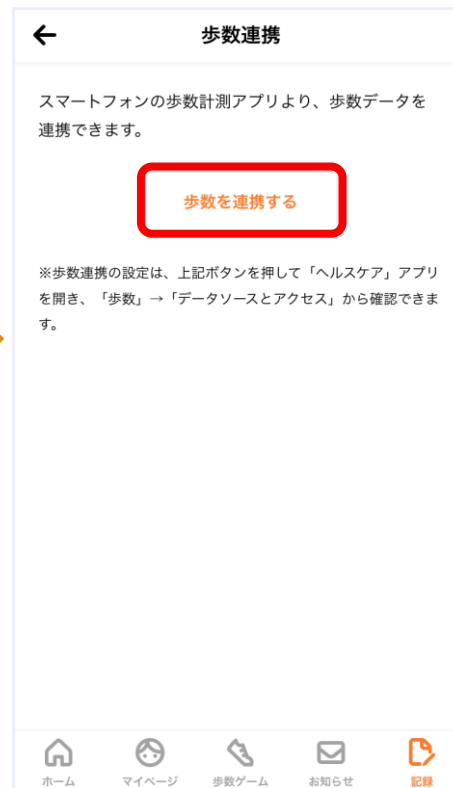


「みんなの家庭の医学」アプリに歩数を連携する ※次ページへ続く

「みんなの家庭の医学」アプリ
左上メニュー内「歩数連携」
もしくはライフログ歩数内「スマホの
歩数データを連携する」をタップ



「歩数を連携する」をタップ



iOS標準搭載アプリ
「ヘルスケア」へ移動し、
「歩数」をタップ



※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

「みんなの家庭の医学」アプリに歩数を連携する

歩数メニュー下部の
「データソースとアクセス」を
タップ



「家庭の医学」をオン



アプリに戻り、
データ反映を確認



※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

端末側で歩数カウントできるように設定する ※設定済みの場合は次ページへ

※歩数の自動連携ができない端末もございます。あらかじめご了承ください。アプリ「記録」から歩数を手入力することができます

「Google Fit」をダウンロードし、
身体活動の記録をオンにする



「Google Fit」ダウンロード済みで
身体活動の記録がオフの場合

- ①Android端末で設定アプリを開く
- ②アプリと通知→Google Fitをタップ
- ③権限→身体活動→許可をタップ
- ④Google Fitを開く
- ⑤画面下部のプロフィールをタップ
- ⑥画面上部の設定アイコンをタップ
- ⑦記録の設定でアクティビティの記録をオン

インストールされている端末の
歩数を自動カウントするアプリです

ご利用の端末によって操作方法が異なります。
操作方法がわからない場合は、Google公式サイトもしくは端末説明書をご覧ください
<https://support.google.com/fit/?hl=ja#topic=6075053>

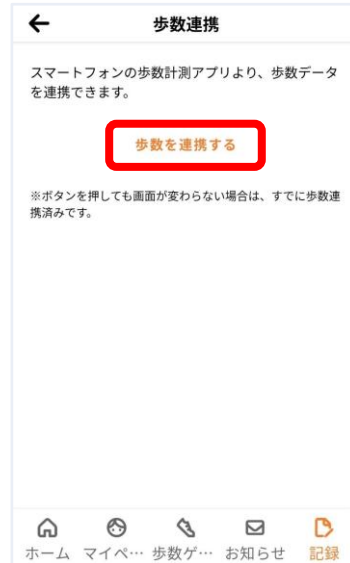
「みんなの家庭の医学」アプリに歩数を連携する

アプリメニュー「歩数連携」
もしくはライフログ歩数
「スマホの歩数データを
連携する」をタップ

「歩数を連携する」を
タップ

Googleアカウントへ
サインイン

「続行」をタップで完了
アプリでデータ反映を確認





ユーザー登録後の家族招待



ユーザー登録後の家族招待

ユーザー登録時に「みんなの家庭の医学」アプリと一緒に使いたい家族を招待する

【未招待の場合】
マイページトップ
「家族を招待する」を
タップ

【招待済みの場合】
マイページトップ
「家族一覧」→
「+追加」をタップ

招待したい家族の
続柄を選択、
選んだ招待方法で送信

招待した家族が登録後、
家族一覧に表示
必要であれば共有設定

家族一覧で招待した
家族名をタップ、
共有された項目を確認



※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください



「健康相談」のご利用方法

健康相談のご利用方法

ご所属先が契約している相談方法が表示されます。

- ①今すぐ電話相談はSTEP1団体コードによるご所属先の登録のみでご利用可能です。
- ②電話相談予約、③メール相談はSTEP1, STEP2の新規ユーザー登録が必要です。



①今すぐ電話相談

②電話相談予約

③メール相談

①いますぐ電話相談

団体コード登録がまだの場合は、ホーム画面左上のメニュー(三本線)から以下赤枠の手順を行いホーム画面の「健康相談をする」ボタンをクリック

※ご所属先名が異なっている場合は、ご所属先名の横の削除アイコンで削除のうえ、改めて団体コードを入力してください

「いますぐ電話相談」をタップし、利用規約に同意する

相談する方法を選択してください

要ログイン

いますぐ電話相談
混雑状況により順番におつなぎします

電話相談を予約
2日~2週間先(最長)まで予約できます

ご利用規約

MBK Wellness 株式会社(以下、「社」といいます。)は、社が提供する「健康相談」「ハラスメント相談」及び「仕事と介護の両立支援相談【ビジネスケアラー応援団】」(以下、「本サービス」といいます。)をご利用いただくにあたり、以下のとおり利用規約(以下、「本規約」といいます。)を定めております。健康相談の利用に際しては、「みんなの家庭の医学」の利用規約(以下「基本規約」といいます。)に加えて、本規約に同意いただく必要があります。

利用規約に同意して進む

「電話をかける」で表示された番号をタップするとアプリの電話が立ち上がる

電話相談

下記の「電話をかける」ボタンをタップして表示された電話番号よりお掛けください。

からだ
24時間365日ご利用いただけます

電話をかける

0300000115

××××××××××

ところ
平日 9:00~21:00
土曜日 10:00~18:00
(日曜祝日及び年始1/1~3は休み)

※ご契約内容によって、トップイメージ・利用できる相談方法が異なります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

【メール相談と予約相談・相談履歴】ユーザー登録・ログインが必要です

ログイン方法

※2回目以降、入力を省略する場合は、「自動ログインを有効にする」にチェックを入れてください

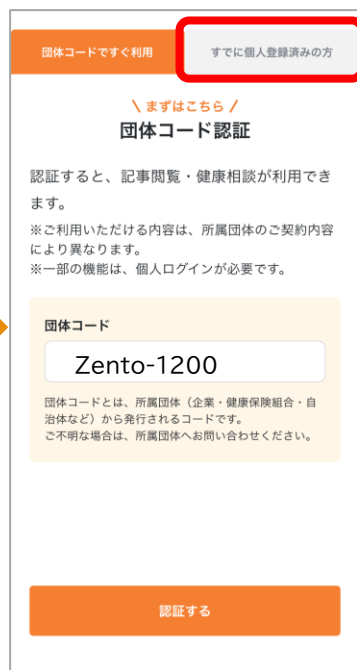
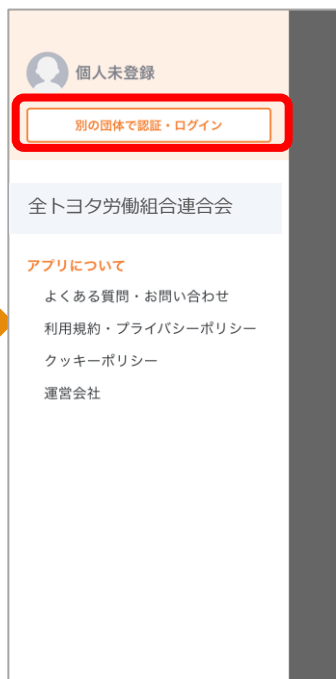
ホーム画面左上のメニュー(≡)を開く

メニュー上部の「別の団体で認証・ログイン」をタップ

「すでに個人登録済みの方」タブをタップ

「新規登録」をタップ

ログイン完了
アプリホーム画面



STEP1の団体コードによるご所属先の登録がお済みでない場合はメニュー内の「ログイン・新規登録」のほか、フッターや「健康相談」タブからも「団体コード認証・新規登録」画面に遷移することができます。

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

Copyright© MBK Wellness株式会社

②電話相談予約

ご予約は最短2日後から可能です。

「電話相談を予約」をタップし、
利用規約に同意する
メールで相談はログインが必要です。
ログインがまだの場合、ログイン画面に遷移し
ます。
ログイン後ご利用ください。

予約したい相談テーマ
を選択する

予約したい日時を選択
しタップ

電話番号などを記入し、
確認のうえ送信

相談する方法を選択してください

要ログイン

いますぐ電話相談
混雑状況より順番に
おつなぎします

電話相談を予約
2日～2週間先（最長）
まで予約できます

要ログイン

メールで相談
メディカルスタッフとテキストベース

予約の確認・過去の相談
過去の相談内容と回答を確認できます

健康相談とは > サービスは >

ご利用規約 >

ご利用規約

MBK Wellness 株式会社（以下、「社」といいます。）は、社が提供する「健康相談」「ハラスメント相談」及び「仕事と介護の両立支援相談【ビジネスクアラール応援団】」（以下、「本サービス」といいます。）をご利用いただくにあたり、以下のとおり利用規約（以下、「本規約」といいます。）を定めております。健康相談の利用に際しては、「みんなの家庭の医学」の利用規約（以下「基本規約」といいます。）に加えて、本規約に同意いただく必要があります。

利用規約に同意して進む

電話相談予約

ご予約は2日後～最長2週間先まで可能です。

ご予約の日時に、ご指定の電話番号へメディカルスタッフが電話を差し上げます。

既にご予約中の相談がある場合には、同じテーマからのご予約はできません。

からだ
看護師、保健師等に相談 >

食事・食生活
管理栄養士に相談 >

こころ
臨床心理士、精神保健福祉士等に相談 >

ホーム マイページ 歩数ゲーム お知らせ 記録

電話相談予約

予約可能になっている日時よりご希望のお時間を選択ください。
ご予約時間になりましたら、メディカルスタッフよりお電話を差し上げます。
アプリでのご予約は2日後以降となります。
※予約時間の表示は日本時間です。

	3/21 (木)	3/22 (金)	3/25 (月)	3/26 (火)
09:10 ～09:25	△	△	△	△
09:30 ～09:45	△	△	△	△
10:00 ～10:15	△	△	満	△
10:30 ～10:45	満	満	○	△
11:00 ～11:15	△	△	△	△
11:30 ～11:45	△	○	満	△
12:00 ～12:15	△	△	△	△
12:30 ～12:45	△	△	満	△
13:00	△	△	△	△

電話相談予約登録

メディカルスタッフからの電話を希望する番号を入力いただき確認ボタンを押してください。

予約電話番号
予約時間になりましたらこちらの番号にお電話します。
XXX-XXXX-XXXX

ご相談テーマ
選択してください

事前に伝えたいこと
テキストを50文字以内で入力ください

送信内容の確認

予約日時になりましたら
記入いただいた番号に
コールいたします



※ご契約内容によって、トップイメージ・利用できる相談方法が異なります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください



「ハラスメント相談」のご利用方法

ハラスメント相談のご利用方法 ※ご契約内容により利用できる相談方法などが異なります

ハラスメント相談のご利用方法

ログイン後、アプリトップの「ハラスメント」タブをタップ



ハラスメント相談トップ画面で、事前説明を確認し、「相談する」をタップ。続いて「利用規約」に同意



利用したい相談方法を選択



ご所属先が契約している相談方法が表示されます。

①今すぐ電話相談はSTEP1団体コードによるご所属先の登録のみでご利用可能です。

②電話相談予約、③メール相談はSTEP1、STEP2の新規ユーザー登録が必要です。

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

①いますぐ電話相談

団体コード登録がまだの場合は、ホーム画面左上のメニュー(三本線)から「団体コード認証・ログイン」へ進み、以下赤枠の手順を行いホーム画面の「健康相談をする」ボタンをクリック



※ご所属先名が異なっている場合は、ご所属先名の横の削除アイコンで削除のうえ、改めて団体コードを入力してください

「いますぐ電話相談」を
タップ



「電話をかける」で表示された
番号をタップするとアプリの
電話が立ち上がる



※ご契約内容によって、トップイメージ・利用できる相談方法が異なります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

【メール相談と予約相談・相談履歴】ユーザー登録・ログインが必要です

ログイン方法

※2回目以降、入力を省略する場合は、「自動ログインを有効にする」にチェックを入れてください

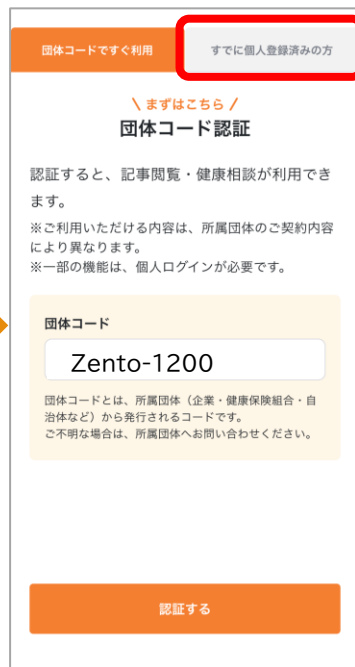
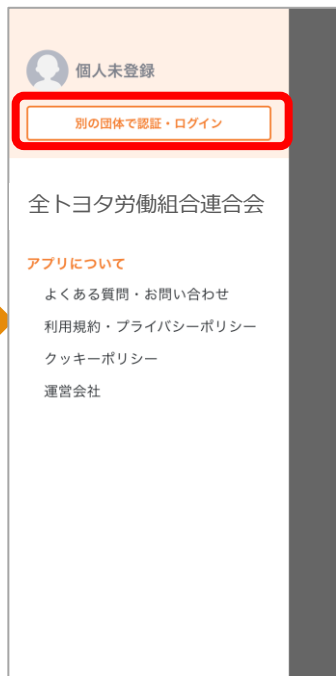
ホーム画面左上のメニュー(≡)を開く

メニュー上部の「別の団体で認証・ログイン」をタップ

「すでに個人登録済みの方」タブをタップ

あらかじめ登録いただいたログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタップ

ログイン完了
アプリホーム画面



STEP1の団体コードによるご所属先の登録がお済みでない場合はメニュー内の「ログイン・新規登録」のほか、フッターや「健康相談」タブからも「団体コード認証・新規登録」画面に遷移することができます。

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください

②電話相談予約

ご予約は最短2日後から可能です。

「電話相談を予約」を
タップ

← ハラスメント相談

相談する方法を選択してください

要ログイン

電話相談を予約
2日～2週間先（最長）
まで予約できます

要ログイン

メールで相談
メディカルスタッフとテキストベースで相談できます

要ログイン

予約の確認・過去の相談
過去の相談内容と回答を確認できます

予約したい日時を選択
しタップ

← 電話相談予約

予約可能になっている日時よりご希望のお時間
を選択ください。
ご予約時間になりましたら、メディカルスタッ
フよりお電話を差し上げます。
アプリでの最短予約は本日より2日後から可能
です。
※予約時間の表示は日本時間です。

	03/29 (金)	04/01 (月)	04/02 (火)
11:30 ~12:00	△	△	△
11:40 ~12:10	△	満	△
12:20 ~12:50	△	△	満
15:40 ~16:10	満	○	△
16:30 ~17:00	△	満	満
17:20	満	満	満

電話番号などを記入し、
確認のうえ送信

← 電話相談予約登録

メディカルスタッフからの電話を希望する番号を入
力いただき確認ボタンを押してください。

予約電話番号
予約時間になりましたらこちらの番号にお電話します。
XXX-XXXX-XXXX

ご相談テーマ
選択してください

事前に伝えたいこと
テキストを50文字以内で入力ください

送信内容の確認

予約日時になりましたら
記入いただいた番号に
コールいたします



※ご契約内容によって、トップイメージ・利用できる相談方法が異なります

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください



よくある質問・問い合わせ先



よくある質問・問い合わせ先

「みんなの家庭の医学」ご利用にあたってのよくある質問は、下記よりご確認ください

【アプリ版】

ホーム画面の左上のメニュー(≡)を開く。メニュー内の「よくある質問・お問い合わせ」から確認いただけます



【WEB版】

下記よりWEB版の「よくある質問」を確認いただけます



<https://kateinoigaku.jp/help>

メールでのお問い合わせは kateinoigaku-support@hkdf.com までご連絡ください。
土日祝日をのぞく営業日に順次ご返信いたします。混雑時はご返信に数日お時間をいただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

※デザインは予告なしに変更される場合がありますので予めご了承ください



MBK Wellness 株式会社

MBK Wellness 株式会社 | MBK Wellness & CO., LTD.