

～ココロとカラダの健康づくりと、企業の健康経営を支援～

スマートフォン向け健康管理アプリ「ココカラダイアリー」をリニューアル

MS&ADインシュアランスグループの三井住友海上火災保険株式会社（社長：原 典之）ならびに三井住友海上あいおい生命保険株式会社（社長：丹保 人重）は、スマートフォン向け健康管理アプリ「ココカラダイアリー」の機能およびデザインを刷新しました。

MS&ADインシュアランスグループは、CSV（Creating Shared Value）^{（注）}取組のひとつとして、「元気で長生き」を支える社会の実現に貢献していくことを目指しており、その取り組みの一環として、今回のリニューアルに至りました。

三井住友海上および三井住友海上あいおい生命では、今後も、健康支援サービスの拡充に努め、お客さまの「元気で長生き」をサポートしていきます。

（注）企業活動を通じて、社会との共通価値を創造することをいいます。

1. 「ココカラダイアリー」リニューアルの概要

（1）デザイン・操作性の向上

健康増進のために重要な3要素（「運動」「睡眠」「食事」と「ストレス」）の状況が一目でわかる視覚的に優れたデザインに刷新し、操作性が向上しました。

（2）新機能の追加

①健康ポイント管理機能の追加【法人利用向け】

従来の歩数ランキング実施機能に加え、歩数増等の健康増進取組への意識付けに有効な健康ポイントの付与・管理ができる機能を追加しました。歩数によるポイント自動付与機能や、イベント等の参加に対する企業独自のポイント設定にも対応しています。

②ウェアラブル端末との連携拡大

従来のFitbitに加え、Apple Watchで取得したデータの引き込みも可能となりました。

※FitbitはFitbit Inc.、Apple WatchはApple Inc.の商標です。



（3）健康リテラシー向上メニュー「からだケアナビ」^{（注1）}による健康情報の提供

「知っておきたい病気・医療」「健康マメ知識」「食で健康」「健康ライフ」の4つのカテゴリについて、身近ですぐに役立つ、ためになる健康情報を提供します。

病気や薬、医療機関など気になる情報をすぐにチェックできるオンライン医療事典「MEDLEY」^{（注2）}とあわせて、健康リテラシー向上にお役立ていただけます。

（注1）「からだケアナビ」は、三井住友海上あいおい生命が運営する健康情報サイトで、2017年以来累計閲覧数348万件（2020年3月末）と、多くのお客さまに支持をいただいています。従業員の健康リテラシー向上取組は、健康経営優良法人認定要件項目の1つです。

（注2）オンライン医療事典「MEDLEY」とは株式会社メドレーが提供する医師たちがつくる医療事典です。

2. 健康経営への活用

従業員の健康増進には、従業員にとってのインセンティブとなるポイントプログラムの導入が有効であり、厚生労働省は、2016年に「個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン」を公表しています。

新機能の「ポイント管理機能」は、ポイントプログラムの実施に必要な機能を備えており、法人利用される企業がご使用いただけます。健康経営^{（注1）}の取り組みの第一歩として、この「ポイント管理機能」をはじめとした各種機能の活用により、健康経営優良法人^{（注2）}の認定項目の充足にお役立ていただけます。

（注1）「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

（注2）健康経営優良法人制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。認定されると、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的な評価を受けられます。（経済産業省ホームページより）

3. リニューアルの背景と目的

世界有数の長寿国となった日本で、いま大きな命題となっているキーワードが、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されず生活できる期間）の延伸です。その健康寿命の延伸のためには、一人ひとりが、生活習慣を改め、より健康的な生活を心掛ける必要があります。また、企業においては、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する健康経営の実践が求められています。「ココカラダイアリー」は、2017年のリリース以来、お客さまの心の状態（ストレス度・元気度）の測定・記録や歩数、睡眠、食事内容等のライフログを記録できるアプリとしてご好評をいただいています。特に、法人のお客さま向けに用意する専用Webサイトでは、企業の管理者が集計した従業員の健康データを閲覧することもでき、健康経営の推進にも活用いただいています。今般、さらなる利用促進と企業の健康経営の支援を目的として、基本デザインの刷新により、使いやすさの向上を図り、さらに法人利用については、企業独自の健康ポイント管理機能を用意するなど、従業員の健康増進と健康経営推進にお役立ていただける機能を拡充しました。





4. 今後の展開について

「ココカラダイアリー」は、今後も最新のICTを活用するなど利便性や機能拡充に努め、個人のお客さまの健康増進および企業の健康経営に貢献していきます。

<検討中の拡充機能>

- 三井住友海上が開発中の健康経営支援型商品との機能連携
- 「企業内歩数ランキング機能」にグループ順位（グループエントリー機能）を追加
- 睡眠、食事等のライフログ取得の自動化

【ご参考】「ココカラダイアリー」の概要

対象者	三井住友海上または三井住友海上あいおい生命のご契約者に限らず、どなたでも無料でご利用可能です。	
利用方法	【個人のお客さま】 アプリストアからダウンロードが可能です。 【法人のお客さま】 所定の利用申込書を、三井住友海上または三井住友海上あいおい生命へご提出いただくことにより、管理者用の専用Webサイト等のご利用が可能です。	
インストール方法	【初めてご利用いただくお客さま】 二次元コードでアプリストアにアクセスいただき、アプリのインストールをお願いします。 【インストール済のお客さま】 6月中旬以降にリニューアル版を配信予定です。アプリのアップデートをお願いします。	   
機能	① ストレス・リラククス度の測定 スマートフォン内蔵のカメラにあてた指先の脈波からストレス状態を測定 ② 歩数と健康データの記録 歩数・消費カロリー表示、身長・体重、睡眠時間、食事等の記録 ③ ウェアラブル端末との連携 Fitbit、Apple Watch ^{*NEW!} での取得データを引き込み可能 ④ 健康情報の提供 健康リテラシーを向上させる「からだケアナビ」のコンテンツを提供 ^{*NEW!} ⑤ 企業の健康経営をサポート ➢ 法人のお客さま向けに、管理者等が従業員の健康データを集計・表示できる専用Webサイトを提供 ➢ 社内の歩数ランキングも表示できるため、健康経営を目的とするウォーキングラリー等のイベント開催にも活用可能 ➢ 従業員へのインセンティブとして有効な健康ポイントの付与・管理機能を提供 ^{*NEW!}	